HÖGSKOLAN
I GÄVLE

AKADEMIN FÖR UTBILDNING OCH EKONOMI
Avdelningen för utbildningsvetenskap

Omklädningsrummet och elevers deltagande på idrotten
- enkätstudie med elever och lärare

Mariette Boelskift

2016

Examensarbete, Avancerad nivå (yrkesexamen), 30 hp
Didaktik
Lärarprogrammet

Handledare: Anneli Frelin
Examinator: Christina Gustafsson

Boelskift, M. (2016). *Omklädningsrummet och elevers deltagande på idrotten – enkätstudie med lärare och elever.* Examensarbete i didaktik. Lärarprogrammet. Akademin för utbildning och ekonomi. Högskolan i Gävle.

Sammanfattning

Ett syfte med denna studie har varit att undersöka elever upplevelser i årskurs 6 samt några klasser i årskurs 7 och deras upplevelser i omklädningsrummen före och efter lektionen i ämnet idrott och hälsa. Mer specifikt undersöktes om det finns elever som känner sig kränkta, vad det är för kommentarer som hörs i omklädningsrummet och om eleverna har förslag till förbättringar. Det andra syftet är att undersöka vad lärare idag gör för att bidra till ett tryggare omklädningsrum och vad de kan förbättra under idrottslektionerna. Jämförelser gjordes om det finns någon skillnad mellan pojkar och flickor, mellan årskurs 6 och årskurs 7 samt mellan skolor i en och samma kommun.

Studien genomfördes med hjälp av en enkätundersökning som riktades till både elever och lärare. I studien deltog 223 elever varav 121 pojkar och 102 flickor från 11 klasser i årkurs 6 och tre klasser i årskurs 7, samtliga svarade på enkäten. Elevernas enkät innehöll 13 frågor med både slutna och öppna svarsalternativ medan lärarnas frågeformulär bestod av 10 frågor med enbart öppna svarsalternativ. Lärarna som deltog i studien var idrottslärare som arbetade med klasserna jag undersökte samt andra idrottslärare som arbetar på andra skolor. Detta gjordes för att få ett bredare resultat.

Resultatet visade att idrottslärarna arbetar mycket med att försöka skapa goda relationer till eleverna, variera utbudet på lektionerna för att skapa ett intresse hos eleverna, tydliga regler för att skapa trygghet, sprida glädje och god gemenskap för att få fler att vilja delta på lektionerna i idrott och hälsa.

Resultatet visade även att majoriteten av eleverna känner sig trygga och bekväma i omklädningsrummet. Flickorna känner sig mindre trygga och bekväma än pojkarna vilket även visar sig i att flickorna till större del vill ha chansen att duscha enskilt då flera nämner att de inte vill visa sig nakna med andra. Eleverna som deltagit i undersökningen är skonade från kränkningar om man bara ser till siffrorna, men kommentarerna från eleverna visar ett annat resultat. Resultatet skiljer sig något mellan de olika skolorna och skillnaden mellan årskurs 6 och 7 är främst att sjuorna är sämre på att duscha efter idrottslektionen på grund av att de inte känner sig bekväma i omklädningsrummet.

Slutsatsen är att det finns en hel del faktorer som gör att elever inte känner sig bekväma i samband med idrottslektionerna vilket leder till att de känner sig otrygga. Både lärare och elever har kommit med förslag som med relativt små medel kan förbättra upplevelserna i omklädningsrummet vilket med stor sannolikhet hade resulterat i att fler elever skulle duscha efter idrotten och öka elevers deltagande på lektionerna i idrott och hälsa.

Nyckelord: Dusch, Fysisk miljö, idrott och hälsa, Kränkning, Mobbning, Omklädningsrum, Trygghet

Förord

Jag vill tacka de lärare och de elever som deltagit i min studie, alla vänliga personer jag mött ute i skolorna som har underlättat för mig när jag kommit och behövt hjälp med kopiering osv, min handledare Anneli för goda råd och för att hon fått mig att tro på mig själv, till min kära sambo och mina barn som har underlättat för mig och peppat mig med kärlek och goda råd och sist men inte minst till alla som på något vis hjälpt mig och fått stå ut med mitt ständiga tjat om denna studie. Utan alla er hade denna studie varit omöjlig, TACK!

Mariette Boelskift

2016-05-23

Innehåll

Inledning 1
Mobbning 2
Kränkningar 3
Bakgrund 4
Värdegrund i skolan 4
Trygghet 4
Idrott och hälsa 6
Kontakten med vårdnadshavare 8
Omklädningsrummen 9
Lagar i skolan 10
Sammanfattnig 10
Syfte 12
Metod 13
Etiska överväganden 13
Urvalsgrupp 13
Konstruktion av enkäter 15
Provundersökning av enkäter 15
Genomförande av enkät till eleverna 16
Genomförande av enkät till lärare 17
Bortfallsanalys 17
Bearbetning av lärarnas svar 17
Bearbetning av elevernas svar 17
Lärares syn på trygghet i samband med idrott och hälsa 18
Att skapa trygghet i omklädningsrummen 18
Vuxennärvaro 18
Regler för att skapa trygghet 18
Kontakt med vårdnadshavare och relationsskapande 19
Att skapa trygghet i idrottshallen 19
Regler 19
Ledarskap 19
Relationer och prestationer 20
Engagemang 20
Elevinflytande 20
Klimatet och miljön i omklädningsrummen 20
Dagsformen på eleverna 20
Jämförelser mellan pojkar och flickor 21
Klimat, miljö och vuxennärvaro 21
Förslag till att skapa trygghet 21
Vuxennärvaro 21
Värdegrundsfrågor 21
Omklädningsrumssituationen 22
Regler 22
Varför elever väljer bort idrott och hälsa 23
Duschsituationen 23
Idrott är inte lika viktigt som andra ämnen 23
Rädslan att göra fel 23
Vad idrottslärare kan göra för att få alla att vilja deltaga. 23
Trygghet 23
Planering 24

Delat ledarskap ... 24
Betyg ... 24
Glädje ... 25
Elevers upplevelser före, under och efter idrottslektionen ... 25
Allmänt ... 25
Elevernas tankar om idrottslektionerna ... 25
Anledningar till att elever inte deltar på idrottslektionen ... 28
Anledningar till varför elever inte byter om inför idrottslektionen ... 29
I vilken utsträckning duschar eleverna efter idrottslektionen? ... 30
Trygghetskänslan i omklädningsrummet ... 32
Elevernas vanligaste känslor i omklädningsrummet ... 33
Elevernas reaktioner på taskiga kommentarer ... 35
Sker kränkningar i omklädningsrummen? ... 36
Förändringar som behövs ... 38
Kommentarer som hörs i omklädningsrummet ... 41
Jämförelser mellan skolorna ... 42
Diskussion ... 44
Metoddiskussion ... 44
Resultatdiskussion ... 44
Idrottshallen ... 45
Trygghet ... 45
Omklädningsrummet ... 47
Den digitala världen ... 48
Kränkningar ... 48
Bildning och självkänsla ... 50
Vidare studier ... 51
Referenslista ... 52

Inledning

Ingen ska känna sig otrygg i omklädningsrummet före eller efter lektionen i idrott och hälsa och som Christer Olsson (2015), legitimerad psykolog, skriver i en av sina krönikor vädjar han till alla idrottslärare och föräldrar att ta reda på den egentliga orsaken till att deras elever eller barn inte vill deltaga på lektionerna i idrott och hälsa.

Christer Olsson (2015) radar även upp några exempel från sin mångåriga erfarenhet och menar att:

- Ingen elev skall behöva skriva som i det här brevutdraget. ”Värst var det då vi hade idrott. De slog mig i duschen tills jag låg nere på golvet. Då ställde de sig runt omkring mig och kissade på mig”.

- Ingen elev skall efter en lektion behöva komma in i omklädningsrummet och hitta alla sina kläder dyngsura på golvet. Samtidigt som andra elever skrattar och någon säger: ”Du behöver inte duscha. Det har vi fixat åt dig.”

- Ingen påklädd elev skall med våld behöva bli tvingad in i duschen.

- Ingen elev skall behöva höra nedsättande omdömen om sin kropp och utseende.

- Ingen elev skall behöva få sitt huvud nedtryckt i toalettstolen samtidigt som någon spolar.

- Ingen elev skall behöva bli fotograferad eller filmad vid omklädning eller duschning, och höra hot om att det skall läggas ut på sociala medier. Hot som ibland förverkligas.

- Ingen elev skall behöva bli av med värdesaker.

- Ingen elev skall behöva få sina kläder förstörda.

Jag som blivande idrottslärare vill försöka göra skillnad så att det som nämns ovan inte ska kunna ske, tillsammans ska vi kunna skapa en tryggare miljö för elever i samband med idrottslektionen. I Sverige har barn rätt till att känna sig trygga i skolan och det står både i Skollagen och FNs Barnkonvention (Skolverket, 2011; UNICEF, 2011). Trots att det är lag på att skolan ska vara trygg är det barn som varje dag blir utsatta för kränkningar som sätter djupa spår. Det är lärares skyldighet att göra så att alla barn ska känna sig trygga i skolan och all personal på skolan har ett ansvar att få skolan att bli en tryggare plats att vistas på för eleverna. Enligt Friends (2015) är toaletterna och omklädningsrummet de platser i skolan som flest elever känner sig otrygga vid och därför är det ett angeläget område att undersöka närmare.

Min studie kommer att fokusera på hur lärare ska kunna skapa ett tryggare idrottslektionsklimat, före, under och efter lektionen så att fler vill delta på idrotten och känna sig bekväma i omklädningsrummet. Jag kommer undersöka hur eleverna uppfattar miljön i omklädningsrummet och vad lärare gör idag för att bidra till en tryggare miljö för eleverna före, under och efter lektionen i idrott och hälsa.

Mobbning

Osbeck, Holm och Wernersson (2003) påtalar i sin rapport att ordet mobbning är en term som är vanlig i skolan och inom skolforskningen. Ordet mobbning kommer ursprungligen från engelskans ord mob som liknar det svenska ordet mobb. Ordet mobb har en negativ benämning på en grupp människor (Osbeck, Holm & Wernersson, 2003). Det finns olika former av mobbning och den vanligaste formen är den subtila mobbningen. Den subtila mobbningen är även den som är svårast att upptäcka. Subtil mobbning kan vara exempelvis att man himlar med ögonen, kastar menande blickar sinsemellan och minspel (Höistad, 2001). Höistads definition av mobbning är när en eller flera personer upprepande gånger, under en längre tid, utsätter en eller flera individer för kränkningar. Heikkilä (2011) definierar även hon att det är mobbning av en individ om det är flera händelser som sker under en längre tid. Det är även mobbning när en elev blir kränkt upprepade gånger på ett sätt som sätter spår men att skoja med varandra på ett vänligt sätt kan man inte benämna som mobbning (Quin, 2003). Olweus (2007) definition av mobbning är att en eller flera individer upprepar negativa samt sårande kränkningar mot en annan individ som har svårigheter med att försvara sig.

Garbarino (2003) hävdar att elever bryr sig väldigt mycket vad andra elever tycker och tänker. Elever tar åt sig ordentligt när de hör någon säga något negativt om sig själva. Blir man slagen gör det ont för stunden medan kränkningar i form av ord kan göra skada för all framtid (Gabariano, 2003). I en studie gjord på 485 elever i Storbritannien granskade man graden av nedsatt skolarbete kopplat till mobbning. Resultatet visade att var tjugonde elev tycker att skolans arbete blir stört på grund av mobbning (Boulton, 2007).

Ellmin (2014) beskriver i sin bok *Att förebygga mobbing i skolan* en ny problematik i skolans värld med av hjälp den teknik som finns i form av datorer och mobiltelefoner. Med hjälp av dessa medel bedrivs mobbning på nätet och framförallt genom mail, chatter, Facebook, SMS och så vidare. Det är lättare att vara att skriva kränkande ord via sociala medier, mail och SMS när man kan gömma sig bakom tangenterna. Mobbning via nätet blir på så vis mer aggressiv än när det sker öga mot öga. Föräldrar i dagens skola är oroliga över att deras barn ska bli utsatta för digital mobbning. Skolan har ett ansvar att eleverna reder ut konflikter som påverkar skolmiljön, men fler än hälften av alla lärare anser att de inte har den kompetensen att hantera nätmobbning (Ellmin, 2014). Enligt Friends rapport (2016) är framförallt nätet en plats för socialt umgänge och underhållning. Varannan ung i Sverige idag använder i genomsnitt dator, mobil eller surfplatta 3-6 timmar per dygn. Flickor använder nätet mer till sociala medier än vad pojkar gör. KiK är den sociala media som används oftast vid kränkningar på nätet. 8 procent av flickorna och 5 procent av pojkarna som deltagit i Friends (2016) undersökning har blivit utsatta för mobbning via mobil, surfplatta eller datorer det senaste året. Ungefär 33 procent av deltagarna i undersökningen har blivit utsatta för kränkningar på nätet det senaste året (Friends, 2016). Enligt Friends (2015) visar rapporten bland annat att åtta procent av 15000 barn och unga som deltagit i undersökningen har varit utsatta för mobbning och i hälften av alla fallen har mobbningen pågått i flera månader eller ännu längre (a.a.).

Kränkningar

Enligt Ellmin (2014) har mobbningsbegreppet i lagstiftningen ersatts av begrepp som kränkande behandling, trakasserier och diskriminering. Den nya lagstiftningen gör att en handling inte behöver upprepas vid flertalet tillfällen, utan det räcker med en gång för att lagen ska överträdas. Att samtala kring kränkningar kan vara känsloladdat då det är många olika faktorer som spelar in. Några exempel som tas upp är att offret frivilligt gått med på handlingen, att offret själv väljer att stå utanför, att offret får skylla sig själv och så vidare (a.a.). Ellmin säger vidare att kränkningar som diskuteras kan liknas med ”vid bomber som riskerar att explodera”.

Osbeck, Holm och Wernersson (2003) förklarar definitionen av de olika begreppen som berör kränkningar i sin rapport. Författarna hänvisar att ordet ”kränka” både kan röra sig om verbala och fysiska kränkningar. Flera studier visar att det finns en rad olika program som används för att minska mobbning och kränkningar ute på skolorna. En del inslag är positiva medan en del är negativa och riskerar att öka mobbningen istället (Albertein-Espenes, 2012; Ellmin, 2014).

De vanligaste kränkningarna enligt Friends rapport (2015) är elaka kommentarer, följt av elaka blickar eller miner och sist kommer fysiska kränkningarna. Heikkilä (2011) menar för att benämna en handling som kränkning behöver handlingen inte upprepas utan det räcker med en situation för att handlingen ska rubriceras som kränkning. Kränkningar benämner författaren som en slarvig mobbning (Heikkilä, 2011). Garbariano (2003) tar upp att elever bryr sig mycket om vad andra elever tycker och tänker om dem samt hur stor skada ord kan ge. Ord kan ge mer skada än slag, knuffar, sparkar och så vidare. Skolinspektionens (2011) definition på kränkning är en behandling som står för ett handlande utan samband med någon diskrimineringsgrund som kan kränka en elevs eller ett barns värdighet.

Ellmin (2008) menar att skolan är en plats där en stor mängd människor med olika personligheter möts. Detta leder naturligtvis till konflikter och problem av varierande slag då det faller sig naturligt att olika åsikter existerar. Människor tolkar situationer olika och det som av den ena parten upplevs som en obetydlighet kan av en annan part vara av mer betydande art. Enligt Ellmin (2014) är språket ett viktigt didaktiskt verktyg för läraren. Med språkets hjälp kan läraren försöka förstå och påverka elevers livsförståelse då de flesta elever vet hur de ska vara mot varandra men de har svårt att beskriva hur de ska gå tillväga (a.a.). Omklädningsrummen i skolan är en plats där det kan ske mycket utan att läraren får reda på vad som händer. Det är mycket som kan ske när eleven måste befinna sig tillsammans med personen som utsätter den för kränkningar och dessutom byta om tillsammans med denne (Höistad, 2001; Larssson & Redelius, 2004; O'Donovan & Kirk, 2007; Skolverket, 2009; Friends, 2015). Elever skapar strategier för att undvika kränkande handlingar. En sådan strategi kan vara att försöka hålla sig undan utrymmen och individer som är förknippade med kränkande handlingar (Skolverket, 2009). I en studie gjord i USA kan det utläsas att det används ett fult språk både i skolan och utanför skolans område som medför verbala kränkningar. Kränkningarna i sin tur kan leda till konflikter och våld när skolan är slut för dagen (Leonard, Robbins & Sevcik, 2010).

Flera studier visar att kränkningar är ett hinder för barns lärande och ett hinder för att uppnå jämställdhet i skolan. När ett barn blir utsatt för kränkningar sätts självförtroendet och självkänslan i gungning vilket påverkar kunskapsutveckling och lärandet för eleven. Det är orimligt att en elev som utsätts för kränkningar kan koncentrera sig helt på

lektionerna (Heikkilä, 2011; Ellmin, 2014).

Bakgrund

I den här delen kommer jag ta upp olika faktorer som påverkar tryggheten i omklädningsrummet före, under och efter idrottslektionen som kan bidra till att elever inte deltar. Då det finns lite tidigare forskning om ”omklädningsrumssituationen” har jag valt att inkludera även andra aspekter som påverkar tryggheten i omklädningsrummet under och efter det att eleverna byter om för att ha lektion i ämnet idrott och hälsa. Jag har att sökt artiklar genom databaserna Libris och Eric samt även använt mig av Googles sökmotor. Jag har sökt på bland annat orden ”Fysisk aktivitet”, ”forskning”, ”kränkningar”, ”omklädningsrum”, ”skolan”, ”trygghet”, ”changing room”, ”leadership”, ”pe teachers”, ”physical activity”, ”sports educations” i olika kombinationer. Relevanta träffar i dessa sökningar ledde till artiklar av bland annat Toni M O’Donovan & David Kirk (2007).

Värdegrund i skolan

Enligt Orlenius (2001) började man använda begreppet värdegrund redan under 1990-talet i Sverige. Genom Läroplanen för grundskolan (2011) beskrivs de regler och normer vi ska leva efter. Enligt Orlenius (2001) bestäms dessa av regeringen och ska följas. Att alla har samma värderingar och normer i samhället är grundläggande. Att tidigt lära eleverna vilka lagar, regler och principer de ska följa i samhället är en viktig del i värdegrunden och skapar en tryggare skola.

Skolan har ett demokratiskt uppdrag, skolan ska tillsammans med hemmet ge en säker grund för de demokratiska uppfattningarna hos eleverna. I Läroplanen för grundskolan (2011) står det att lärarens roll är viktig i den demokratiska utvecklingen för eleverna. Det är skolans uppgift att varje elev ska få chans att hitta sin unika egenart (Skolverket, 2011). I det andra kapitlet i Läroplanen för grundskolan (2011) Övergripande mål och riktlinjer står det mycket klart och tydligt vad läraren ska göra i undervisningen angående förmedlande av normer och värden. Alla elever ska ha rätt till en likvärdig utbildning och undervisningen ska anpassas till varje individs behov och förutsättningar. Skolans uppdrag är lärande och utvecklande på alla plan, skolan ska främja elevernas grundläggande värden för att kunna anpassa sig för ett liv i samhället, ge en överblick och sammanhang, stimulera elevers nyfikenhet och självförtroenden (Skolverket, 2011).

Skolans miljö ska vara god för utveckling och lärande, skolan ska vara en social gemenskap som skapar en trygg miljö där eleverna ska finna viljan att lära sig nya saker. Den personliga tryggheten skapas grundläggande hos eleverna även om skolan har en bidragande roll och eleverna har rätt att göra framsteg och övervinna svårigheter. Eleverna ska delta i planeringen så de kan utveckla sin förmåga att ta ansvar (Skolverket, 2011).

Trygghet

I stiftelsen Friends rapport från 2015 går det att läsa att de flesta barn i Sverige känner sig trygga i skolans miljö och är inte oroliga för att bli kränkta eller dåligt behandlade. Men bara för att de flesta anser att de känner sig trygga i skolan finns det en hel del elever som inte känner sig trygga. För att barn ska känna sig trygga i skolan och ha förtroende för vuxna är det viktigt att all personal på skolan visar att de finns där för

eleverna (Friends, 2015). Många lärare skapar en nära relation till sina elever i utbildningssyfte för att lättare nå fram till eleverna i undervisningen (Frelin, 2010).

För att elever ska trivas och utvecklas i skolan behöver de känna sig trygga och det gäller inte bara på lektionstid utan även mellan lektionerna, så som på raster, lunch, i korridorer, i omklädningsrummet inför och efter idrotten och så vidare (Friends, 2015). Rapporten från Friends visar att var fjärde elev i mellanstadiet känner sig orolig för att bli kränkt i skolan.

De platser som eleverna känner sig mest otrygga vid är toaletterna och omklädningsrummen. Några saker som nämns i samband med otryggheten vid toaletter och omklädningsrum är att eleverna känner att låsen till dörrarna är osäkra, att det känns otryggt att byta om med andra människor samt jobbigt med utseendekraven som finns i dagens samhälle (Friends, 2015).

Enligt Slättaberg (2010) finns det elever som egentligen tycker om att röra på sig men som ändå väljer bort idrotten på grund av omklädningsrumssituationen då de känner sig otrygga. Slättaberg menar att när eleverna väl kommer ut i idrottshallen känner de sig uttittade och vill inte vara med på grund av den orsaken. Skolinspektionen (2010) och Heikkilä (2011) visar att kränkande behandling sker på platser i skolan där vuxna inte finns, dit vuxna inte går eller platser som vuxna inte vet om att de finns. Enligt Heikkilä är det en förutsättning att elever känner sig trygga och trivs i skolan för koncentration och inlärning.

Lärarnas riksförbund (2014) har i en undersökning analyserat och dragit slutsatsen att skolans miljö och trygghet är viktig av många skäl. För det första måste både elever och lärare kunna vistas på skolan utan att riskera sin hälsa och för det andra är en trygg skola en förutsättning för kunskapsutvecklingen. Björn Ahlström (2009) har utfört en studie som visar att elever som känner sig trygga och trivs presterar bättre resultat i skolan.

Löwenborg och Gislason (2015) anser att ett sätt att öka tryggheten kan vara att genom samtal med eleven lära känna den bättre för att få ta del av de tankar som figurerar i huvudet för att få en bättre förståelse till varför eleven beter sig på ett visst sätt. Enligt Annerstedt (2007) kan en lärare alltid bli bättre på det den gör, en lärare kan alltid bli bättre på att undervisa och en lärare alltid kan bli bättre på att skapa goda relationer med elever då ledarskapet till stora delar bygger på det. Annerstedt menar att det är viktigt att idrottsläraren kan förmedla sina kunskaper, vilket kan betecknas som en didaktisk förmåga. En idrottslärare ska förstå syftet och målet med ämnet och ha förmågan att kunna planera aktiviteterna för att få eleverna att nå målen. Idrottsläraren måste anpassa lektionen till målgruppen och den aktuella situationen. Hur en idrottslärare observerar, tolkar och ger respons till eleven i form av feedback är ett sätt för läraren att få eleven att utvecklas i ämnet. De observationer idrottsläraren gör på idrottslektionen kan hjälpa läraren med planering och genomförande av kommande lektioner. Det kan sammanfattas med att läraren har ämnesdidaktisk kompetens. En god idrottslärare ska även ha ämneskompetens, vetenskaplig kompetens, kommunikativ kompetens, arbetsledande kompetens samt social kompetens. Den sociala kompetensen är viktig för att skapa goda relationer med elever, vilket i sin tur leder till trygghet (Annerstedt, a.a.).

Idrott och hälsa

I kursplanen för idrott och hälsa står det:

> Fysiska aktiviteter och en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande. Positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysiskt aktiva senare i livet. Att ha färdigheter i och kunskaper om idrott och hälsa är en tillgång för både individen och samhället (Skolverket, 2011, s.51).

Syftet med idrott och hälsa enligt Läroplanen för grundskolan (2011) är att eleverna ska utveckla sin allsidiga rörelseförmåga, att de ska få ett intresse till att vara fysiskt aktiva samt att skapa ett intresse för att vara aktiva i naturen. I ämnet idrott och hälsa ska eleverna få möta mångsidiga aktiviteter som kan utveckla deras kunskaper samt öka deras fysiska förmåga. Eleverna ska få kunskaper om hur de utvecklar sina levnadsvanor samt hur fysik aktivitet kan leda till bättre fysiskt och psykiskt välbefinnande. Ämnet ska även leda till att de blir medvetna om att den fysiska hälsan är viktig och att det är något de kan påverka under hela livet. Sex och samlevnad kan undervisas under ämnet idrott och hälsa för att få bättre förståelse för sexualitet, könsmönster och jämställdhet. Både elever och lärares normer kan vara så inbitna att det behövs förändring för att ändra invanda mönster för att ge möjlighet att utvecklas (Skolverket, 2011). Redelius (2012) anser att ämnet idrott och hälsa istället skulle kunna delas upp i kunskapsblock, till exempel, styrketräning, träningsplanering, konditionsträning, mental träning, arbetsställningar, rörlighetsträning samt säkerhet vid vatten. Redelius (2007) menar att det gynnar beskrivningen av ämnet idrott och hälsa. Idrott och hälsa skulle då i stället för att det handlar om ett görande skulle det istället handla om ett kunnande. Författaren är inne på att lärare då kan använda den traditionella idrotten till att nå kunskapsmålen i de tänkta blocken (a.a.).

> Ett positivt klimat med goda mellanmänskliga relationer, där specifik feedback ges på elevernas utförande av en uppgift, tillsammans med information och råd om hur man skall agera för att utvecklas ytterligare, är motiverande för eleverna och höjer deras självkänsla, och självkänsla kommer snarare om den mäts gentemot elevens tidigare prestationer (egen erfarenhet) än jämförs med elever som alltid lyckas (normativt) (Annerstedt 2007, s.142).

Annerstedt (2007) professor i idrottsvetenskap menar att idrottsaktiviteter går ut på att eleverna ska lära sig spelets regler för att göra aktiviteten mer spännande och utmanande vilket även kan resultera i att eleven tycker att aktiviteten är roligare. Lärare kan bilda eleverna genom att använda aktiviteterna som instrument för den sociala utvecklingen, den intellektuella utvecklingen eller den moraliska utvecklingen. För att eleverna ska förstår varför de utför en aktivitet måste de vara delaktiga i aktiviteten för att rörelseaktiviteten senare ska få eleverna att nå andra mål (Annerstedt, 2007). Enligt Redelius, Quennerstedt och Öhman (2015) är det viktigt att idrottsläraren går igenom syftet och målet med aktiviteten så eleverna vet vad som förväntas av dem och varför de just utför den aktiviteten.

Flera studier visar att det redan vid tidig ålder finns elever som inte vill vara med på idrotten på grund av att de inte känner sig bekväma i situationen av en eller annan anledning och att elever väljer bort ämnet idrott och hälsa på grund av att de inte känner sig trygga (Bråkenhielm, 2008; Slättaberg, 2010).

Enligt flera studier är idrott och hälsa ett favoritämne för de flesta eleverna (Annerstedt,

1994; Bråkenhielm, 2008). Medan det för några elever är ett ämne de väljer att avstå från trots att idrott och hälsa är ett lika viktigt ämne som alla andra (Bråkenhielm, 2008). Enligt Berg och Ekblom (2015) finns det vetenskapliga belägg för att fysik aktivitet bidrar till exempelvis bättre självkänsla, skeletthälsa samt mental hälsa för åldersgruppen 6-17 år. Under skolåren utvecklas barn och ungdomar olika. Den fysiska aktiviteten kan påverka självkänslan positivt, men det finns även situationer som kan leda till stress, olust, ohälsa och därmed öka den redan dåliga självkänslan hos barn och ungdomar. För att få elever som inte har självkänslan att delta i fysisk aktivitet krävs individplanering som kan leda till utveckling på det fysiska och det sociala planet (Berg & Ekblom, 2015).

Ericsson (2014) som är universitetslektor vid Malmö högskola har i en studie kommit fram till att motion och idrott i skolan skärper inlärningsförmågan och utvecklar motoriken bland eleverna. Hon menar även hur barnen uppfattar sin kropp speglar barnets självkänsla. En mer individuellt anpassad motorisk träning kan därför ha betydelse för hur barn upplever sig själva och detta kan i sin tur leda till bättre inlärning (Ericsson, 2014).

Bunketorp och Linden (2013) har i sin studie visat att fysisk aktivitet bidrar till ökad intelligens bland annat genom nyproduktion av hjärnceller ända upp i vuxen ålder. Barn som får regelbunden fysisk aktivitet klarar oftare lärandemålen och blir behöriga till gymnasiet. Även folkhälsan i Finland beskriver detsamma då studier visar att fler idrottstimmar i skolan förbättrar prestationen i skolan trots att eleverna då får mindre antal timmar teori (Folkhälsan Finland, 2016). Detta styrker Riksidrottsförbundets (2009) tankar om att tid till fysisk aktivitet som tas från andra undervisningsämnen i skolan reducerar inte skolprestationerna i de ämnena. Tvärtom kan fysisk aktivitet bidra till ökad koncentration och inlärningseffektivitet (Riksidrottsförbundet, 2009).

Annerstedt (2007) vill ha fler idrottstimmar för eleverna i skolan, men menar att det inte är antalet timmar som i längden blir viktigast utan att eleverna blir påverkade och vill lära sig i en motiverande miljö. Annerstedts uppfattning om ämnet idrott och hälsa är att om det ska överleva i skolans timplanering måste ämnet få högre status, definieras som ett bildningsämne samt att klargöra för samtliga att ämnet idrott och hälsa bidrar till elevers bildning (a.a.).

Redelius (2004) menar att det är skolans ansvar att uppmuntra eleverna till fysisk aktivitet om de inte blivit uppmuntrade tidigare av föräldrar eller vänner. För ett barn är det inte lätt att ha ett ”naturligt” intresse för fysisk aktivitet om inte uppmuntran funnits där från början. Enligt Engström (1998) ger idrotten i skolan tillfälle att träna både fysiska, psykiska och sociala förmågor. Efter skolan finns kanske inte möjligheten att träna dessa förmågor för alla barn och framför allt kanske inte för de barn som bäst behöver det (Engström, 1998).

Enligt Redelius (2002) lär inte idrottsläraren ut bara idrottsliga färdigheter, utan idrottsläraren lär även ut genom sitt sätt att vara samt på vilket sätt hon eller han agerar i olika situationer. Idrottsläraren förmedlar värderingar, normer och förhållningsätt både medvetet och omedvetet. Alla vuxna som har en vägledande och bestämmande roll för barn och ungdomar kan titulera sig som fostrare. Genom sitt sätt att vara och agera påverkar ledaren också barn på andra sätt. Annerstedt (2007) menar att det finns flera tänkbara orsaker till varför elever inte vill idrotta. Faktorer han nämner är attityder, kamrater, lärare och föräldrar. Faktorerna har i sin tur betydelse för barn och ungdomars

intresse av fysisk aktivitet. Annerstedt (2007) nämner liksom Koekek och Knoppers (2013) klasskamraters påverkan i frågan varför elever inte deltar på idrottslektionerna. De menar att klasskompisarna påverkar självbilden, antingen stärks eller försvagas den beroende på klasskompisarnas bild av dem då de ofta upplever sig själva så som klasskompisarna upplever dem.

Enligt Annerstedt (2004) är det viktigt att idrottsläraren har förmågan att observera och analysera vad som händer under idrottslektionen. Annerstedt påtalar att det är viktigt att ge respons till eleverna i form av feedback då det är nyckeln till elevers lärande och utveckling. De observationer och analyser som idrottsläraren gör bidrar till att lättare planera, organisera samt genomföra de kommande lektionerna (a.a.).

Redelius (2004) har gjort en undersökning på hur elever ställer sig till ämnet idrott och hälsa. Hon har delat in eleverna i tre grupper inom respektive kön beroende på hur de besvarat sex frågor som rör inställningen till ämnet. Det hon bland annat kommit fram till är att elever med negativ inställning till ämnet idrott och hälsa i högre grad än andra elever anser att flickor och pojkar inte alltid ska ha idrott tillsammans utan att de ska delas upp för sig, de tror att deras vårdnadshavare tycker att ämnet idrott och hälsa är mindre viktigt än andra ämnen, de har lägre betyg än de med en positiv bild av ämnet, oftast är de inte med i någon idrottsförening, de har sämre självförtroende när det gäller sin egen förmåga att klara aktiviter, de anser sig inte röra sig lika mycket på lektionerna och de uppfattar sig inte som personer som blir svettiga eller andfådd flera gånger i veckan (Redelius, 2004).

Kontakten med vårdnadshavare

Enligt Skolverket (2011) är det viktigt att som lärare ha en god relation med elever och föräldrar för att skapa trygghet och enligt läroplanen är elev och föräldrar berättigade minst två tillfällen till utvecklingssamtal under grundskolan. Utvecklingssamtalen är till för att bland annat diskutera elevens utvecklingsplan vilket ska leda till att eleven, läraren och föräldrarna tillsammans kan bidra till att barnen får den hjälp som behövs för att uppnå målen (Skolverket, 2011). En lärare kan göra mycket för att påverka elevernas situation i skolan och indirekt kan läraren även påverka hemsituationen för eleven genom positiva och respektingivande samtal med vårdnadshavare(Gislason & Löwenborg, 2002).

Enligt Gislason och Löwenborg (2002) kan läraren ställa många frågor till vårdnadshavaren, en fråga till exempel kan vara om hon eller han vill vara med i skolan så att de får se vad som händer under lektionerna för att med egna ögon se hur en dag i skolan ser ut för sitt barn. Det gäller för läraren att vara tydlig med vad syftet är med samtalet till vårdnadshavare då det är lätt att tappa fokus och att de istället börjar prata om hemförhållande, privatliv och allmänna frågor om skolan idag. Då ska läraren på ett respektfullt sätt återgå till den röda tråden (a.a.).

Enligt Gislason och Löwenborg (2002) ska lärare respektera föräldrarnas och vårdnadshavares kunskaper om sina barn då det är de som känner barnen bäst. Läraren bör få ta del av deras kunskaper och det är viktigt för läraren att visa att de lyssnar på dem. De menar också att det är bra om föräldrarna kommer med förslag om vad som borde göras. Läraren borde även påpeka att lärare och vårdnadshavare har delat ansvar eftersom det gäller lärarens elev och vårdnadshavarens barn.

Omklädningsrummen

I flera studier har man kommit fram till att omklädningsrummen och duschutrymmena ska kännas trygga för eleverna och borde utformas annorlunda. Omklädningsrummen är en av de platser i skolan som eleverna känner sig minst trygga vid då det är vanligt att kränkningar förekommer där. Elever vistas i omklädningsrummen med lite kläder och det kan resultera i att elever känner sig mindre trygga (Höistad, 2001; Larsson & Redelius, 2004; O'Donovan & Kirk, 2007; Skolverket, 2009; Friends, 2015).

Enligt Slättaberg (2010) och enligt en undersökning som Skolverket (2009) gjort borde omklädningsrummen utformas annorlunda. Slättaberg nämner till exempel att det borde gå att inskaffa duschdraperier eller duschkabiner som gör att det går att duscha och byta om privat om det är ett önskemål för eleven. En annan lösning kan vara att sätta upp nya fasta väggar som skärmar av eller att elever kan få byta om och duscha i lärarens utrymmen (a.a.). Många elever väljer att medvetet glömma handduken för att inte behöva duscha, det är då lättare att ”glömma” handduken än att inte ta med sig kläder till idrotten (Larsson & Redelius, 2004). Flera studier visar att det ofta är ett krav att eleverna ska byta om före och efter idrotten. Då finns det mycket tid när det inte finns tillgång till någon vuxen och det är då lättare att kränkningar sker (Höistad, 2001; Larsson & Redelius, 2004; O'Donovan & Kirk, 2007; Skolverket, 2009; Friends, 2015).

Flera skolor har gjort förändringar i omklädningsrummen de senaste åren. Enligt Törner (2015) har bland annat Bräntebergsskolan i Umeå satt upp draperier och gjorts en enskild dusch så att den som vill kan duscha avskilt. Det har resulterat i att fler duschar men det är fortfarande många som väljer att avstå (Törner, 2015). I en högstadieskola i Ösmo har Sveriges television spelat in realityserien Gympaläraren. I serien har Kalle Zakarias Wahlström som mål att få eleverna att röra på sig mer. Under seriens gång inser att han att väldigt få duschar efter idrotten och får då tillåtelse att bygga om omklädningsrummen så att eleverna känner sig mer bekväma i duschsituationen (Friends, 2015; Törner, 2015; Sverigestelevision, 2016).

Enligt Höistad (2001) kan det lätt hända att man ger kränkande kommentarer i omklädningsrummet om hur man ser ut och läraren har ofta ingen aning om vad som händer i omklädningsrummet. I en sådan miljö måste eleverna dessutom klä av sig, byta om och duscha tillsammans med andra (a.a.). Wester (2015) menar även han att omklädningsrummen är en speciell miljö där man ska duscha och byta om tillsammans med andra. Han arbetar även med värdegrundsfrågor och kan bekräfta att kränkningar förekommer i omklädningsrummen. Osbeck (2003) benämner också problemet att det förekommer kränkande kommentarer om elevers utseende i omklädningsrummen när det inte finns någon lärare i närheten.

Liakou (2010) har gjort en undersökning med elever i Grekland som handlar om kränkningar och mobbning. I de allra flesta fall inom idrott och hälsa var det att eleverna kränkte varandra på ett eller annat vis och att man var falsk mot varandra. I omklädningsrummet var det bedömningar om varandras kroppar som hördes mest. 25 procent av eleverna i studien visades vara utsatta (Liakou, 2010). En del perioder i livet är eleverna mer känsliga än andra perioder och kroppen utvecklas olika. I ett omklädningsrum är eleverna sårbara då det finns massor av föreställningar om vad som är normalt och inte normalt (Skolvärlden, 2015).

Frelin (2010) nämner i sin avhandling att det finns en medveten risk för kränkningar bland elever och tar upp ett exempel som involverar omklädningsrummet. Läraren

agerar när hon får vetskap om att kränkningar uppstått i omklädningsrummet och påföljden blir att läraren under några veckor var närvarande när eleverna bytte om. Förutom att vara med och skapa en tryggare miljö i omklädningsrummet samtalade hon även med de elever som sagt kränkande kommentarer för att få dem att förstå hur deras kamrat upplevt det (Frelin, 2010).

Lagar i skolan

I dagens skola är det ingen som helst tolerans för kränkningar. Det finns två lagar som ska skydda eleverna från kränkningar, mobbning, trakasserier och diskriminering. Den första är Skollagen, sjätte kapitlet och den andra Diskrimineringslagen (Skolinspektionen, 2015). Skollagen kräver att skolan gör en årlig plan mot kränkande behandlingar och Diskrimineringslagen kräver i sin tur en årlig likabehandlingsplan (Ellmin, 2014). Anledningen till att lagarna har uppkommit är för att många organisationer och myndigheter uppmärksammat att barn far illa. Skolinspektionen tillsammans med Barn- och elevombudet bevakar reglerna om kränkning och har information om vad eleverna kan göra om de upplever att de blir kränkta i skolan. När det gäller diskriminering och trakasserier är det bevakat av diskrimineringsombudsmannen (Skolinspektionen, 2015).

Skolans styrdokument använder sig numer alltså inte av ordet mobbning utan orden kränkningar och trakasserier. Kränkningar och trakasserier som upprepas och har i syfte att göra någon illa är Skolverkets definition på mobbning, men eftersom skollagen kräver att all form av kränkning motverkas har ordet mobbning tagit bort (Skolverket, 2014).

Enligt Gislason och Löwenborg (2002) är det bra för en lärare att ha fem till sju grundläggande regler för att få ett gott arbetsklimat. Reglerna kan idrottsläraren tillsammans med eleverna utforma. Reglerna bör inte bara bestå av saker eleverna inte får göra utan de ska hellre innehålla saker som eleverna får göra. Gislason och Löwenborg menar att läraren ofta har förväntningar på hur eleverna ska bete sig i skolan vare sig det är medvetna eller omedvetna förväntningar. När det inte blir som läraren tänkt uppstår ibland konflikter vilket kan påverka lärarens pedagogik och förhållningssätt (a.a.). En annan viktig detalj huruvida stämningen upplevs är om det finns goda möjligheter till att koncentrera sig. Om klimatet är stökigt och oroligt försämras stämningen i elevgruppen (Höistad 2001).

Sammanfattnig

Skolan har ett demokratiskt uppdrag tillsammans med hemmet för att ge eleverna en säker grund för de demokratiska uppfattningarna hos eleverna. Miljön i skolan ska vara trygg, god för lärande och utveckling samt att eleverna ska ha en social gemenskap. För att eleverna ska trivas och utvecklas i skolan behöver de känna sig trygga även mellan lektionerna.

Flera tidigare studier visar att det finns elever vid tidig ålder som inte vill vara med på idrotten på grund av att de känner sig obekväma och mindre trygga i samband med lektionerna i idrott och hälsa (Bråkenhielm, 2008; Slättaberg, 2010). I tidigare studier har man kommit fram till att omklädningsrummen och duschutrymmena ska kännas trygga för eleverna. Omklädningsrummen är en av de platser i skolan som eleverna känner sig minst trygga vid. Det är vanligt att kränkningar förekommer där och bör

därför utformas annorlunda (Höistad, 2001; Larsson & Redelius, 2004; O'Donovan & Kirk, 2007; Skolverket, 2009; Friends, 2015). Flera skolor har idag redan börjat att förändra sina omklädningsrum, men än så länge finns det mycket kvar att förändra för att eleverna ska känna sig bekväma i samband med lektionerna i idrott och hälsa.

Syfte

I studier som tidigare har gjorts framhåller man att omklädningsrummen är ett av de ställen på skolan där det sker mest kränkningar. Mitt syfte med denna studie är att undersöka elever i årskurs 6 samt några klasser i årskurs 7 och deras upplevelser i omklädningsrummen i anslutning till ämnet i idrott och hälsa. Mer specifikt vill jag få reda på om det finns elever som känner sig kränkta, vad det är för kommentarer som hörs i omklädningsrummet och om eleverna har förslag till förbättringar. Jag vill även undersöka vad lärare idag gör för att bidra till ett tryggare omklädningsrum och vad de kan förbättra under lektionerna. Jag vill få en inblick i om det finns någon skillnad mellan pojkar och flickor, mellan årskurs 6 och årskurs 7 samt från skola till skola i en och samma kommun.

1. Hur gör idrottslärare för att skapa trygghet före, under och efter lektionen?

2. Vilka upplevelser har eleverna av skolidrottens omklädningsrum?

a. Finns det skillnader mellan pojkar och flickors upplevelser av omklädningsrummen och i så fall vilka?

b. Finns det skillnader mellan sexor och sjuors upplevelser av omklädningsrummen och i så fall vilka?

c. Finns det skillnader mellan olika skolor och i så fall vilka?

Metod

Det finns olika sätt som en forskare kan använda sig av för att samla in data för en undersökning. Jag har valt att samla in data genom enkäter och frågeformulär där informationen till informanten kan vara skriftlig (Johansson & Svedner, 2010). Kvantitativa undersökningar behöver inte innebära personliga kontakter (Ryan, 2004).

Jag valde att använda mig både av kvalitativa data och kvantitativa data. Valet blev att låta eleverna svara på enkäter som jag analyserade både kvalitativt och kvantitativt. De frågor eleverna kommenterade gav nyanser och innebörder åt siffrorna.

För att samla in data från lärare gick jag i samma tankebana, då jag tidigt märkte att lärarna i årskurs 6 hade mycket att göra i samband med nationella proven som pågår nu på våren. Lärarna hade svårt att hitta tider för intervju och jag valde då istället att arbeta kvalitativt i form av enkäter med öppna svar där läraren själv kunde bestämma när hon eller han ville svara på frågorna (Trost, 2012).

Etiska överväganden

Etiska överväganden har gjorts utifrån det jag kan lova respondenterna som deltagit i studien. I studien har jag valt att alla respondenter ska vara anonyma och har någon av misstag skrivit sitt namn på enkät eller frågeformulär har jag klippt bort det (Vetenskapsrådet, 2011). Jag har valt att koda alla enkäter. Deltagare som ingår i en undersökning måste ha blivit underrättade om undersökningens syfte. Deltagarna ska vara informerade om att de när som helst kan avbryta sin medverkan utan konsekvenser (Johansson & Svedner, 2010).

Jag har valt att bifoga brev till klasslärare (se bilaga 1), elever (se bilaga 2), idrottslärare (se bilaga 3) och vårdnadshavare (se bilaga 4), för att deltagarna ska vara informerade om vilka rättigheter de har. Enligt Johansson och Svedner (2010) ska brevet innehålla en rättvisande förklaring till syftet med studien och vilken metod som kommer att användas i undersökningen, deltagarna ska när som helst kunna ställa frågor om undersökningen och frågorna ska då besvaras ärligt, deltagarna ska vara säkra på att deras svar kommer vara anonyma och att det inte kommer vara möjligt att identifiera vare sig skola, lärare eller klass. Det är viktigt att brevet är utformat på ett bra sätt för att deltagarna ska få en så klar bild som möjligt av studien. Det ska vara skrivet så enkelt och sakligt som möjligt och användas ett språk som förstås av den målgrupp man valt att dela ut enkäterna till. Man ska alltid försöka anpassa språket till sin målgrupp. Är deltagarna inte myndiga ska målsman informeras och tillfrågas om barnet får vara med i undersökningen (Johansson & Svedner, 2010).

Urvalsgrupp

Jag har valt att fokusera min studie på elever i årskurs 6, men på en av skolorna finns det ett undantag då jag tog chansen att även dela ut enkäten till eleverna i årskurs 7. Jag valde att dela ut enkäterna till sjuorna också för att undersöka resultatet mellan årskurs 6 och årskurs 7 skiljdes åt då flera av eleverna som nu går i sjuan har gått på skolor som undersökningen berör. Jag fick då även mer underlag till min studie. Jag valde att fokusera på elever i årskurs 6 och 7 då jag är medveten om att elever i denna ålder är inne i en känslig period i livet då deras kroppar utvecklas olika. Det finns även vetenskapligt belägg för att barn i skolåldern utvecklas olika och risken för kränkningar ökar (Berg & Ekblom, 2015).

Jag har valt att använda mig av skolor som ligger i samma skolkommun och denna avgränsning har gjorts för att undersöka hur stor skillnaderna kan vara mellan skolor och inte beroende på vad olika kommuner beslutat. Min tanke var att tillfråga åtta skolor i kommunen om det fanns ett intresse att vara med i undersökningen då jag hade som mål att få in runt 200 enkäter från eleverna. Två av skolorna kunde av olika anledningar inte delta i undersökningen. De båda skolorna hade tackat ja till att medverka men jag fick tillslut besluta att de får räknas som bortfall. Jag hade då vid flertal tillfällen både pratat och mailat med rektorer och ansvariga lärare utan att de har kunnat få till en tid då jag kunde komma och besöka dem. Jag hade då givit dem fria händer att bestämma tid själva som passade dem.

På de sex skolor jag gjort min undersökning fick jag in drygt 200 svar, vilket var mitt mål. Skolorna ligger i kommunens centralort, i utkanten av centralorten och på landsbygden. Sammanlagt har 223 elever svarat på enkäten, varav 121 pojkar och 102 flickor. Jag har valt att bearbeta resultatet med uppdelning på kön, men även utifrån de olika skolorna.

Sammanställning av samtliga skolor:

Skola:	Antal klasser:	Årskurser på skolan:	Ligger geografiskt:
A	2	F-6	Centralort
B	2	F-6	Utkant
C	2	F-9	Centralort
D	2	F-6	Landsbygd
E	5 2st 6:or, 3st:7or	F-9	Landsbygd
F	1	F-7	Centralort

När jag kom till valet av lärare blev det naturligt att tillfråga lärarna som hade de utvalda sexorna och sjuorna i ämnet idrott och hälsa, men för att bredda underlaget har jag även valt att skicka enkäten till några utav de jag studerade tillsammans med mellan 2010-2012 som idag jobbar som idrottslärare. Vi avslutade våra studier ihop 2012 och har sen dess inte haft någon närmare kontakt och jag har inte sett något tecken på att det påverkat resultatet att vi är bekanta sen tidigare.

I studien har 13 lärare medverkat. Nedan beskrivs mina respondenter. Alla namn är fingerade av etiska skäl:

Alias	**Tid i yrket**	**Utbildning**
Anna	Ca 7månader	Lärarutbildning mot senare år och gymnasiet inom idrott & hälsa och religionsvetenskap
Anders	Drygt 1år	Idrottslärare
Bertil	2år	Idrott och hälsa och matematik senare år/gymnasiet
Carl	Ca 7år	Lärare idrott och hälsa, religion och specialpedagogik mot senare år 4-9 och gymnasium
Bea	10 år	Idrott och matte 1-9, no 1-7
David	2 år	Fritidspedagog, behörig idrott 1-6
Erik	5 år	svenska, so, engelska, behörig idrott upp till åk 6.
Fredrik	3 år	Utbildning idrott 1-gymnasiet (idrott och religion)
Cilla	4 år	Idrottslärarprogrammet
Göran	22 år	Fritidskonsulent, 73-75, gymnastik och friskvård,77-78 idrottslärare, 1978-80
Henrik	8 år	Idrottslärare åk1-gymnasiet samt historia på gymnasienivå
Diana	2 år	Idrottslärare upp till gymnasiet
Isak	15 år	Idrottslärare 1-6

Konstruktion av enkäter

Elevenkätens frågor konstruerades med undersökningens syfte i fokus samt utifrån att jag läst passande litteratur och artiklar till ämnet. Frågorna arbetade jag fram till att vara så enkla att förstå som möjligt då Ejlertsson (2005) menar att det annars kan medföra ett stort internt bortfall om frågorna kan vara svåra att förstå för deltagarna. Enligt Trost (2012) ska man även passa sig för krångliga ord och hur man bygger meningarna för att göra frågorna lättbegripliga.

Enkäten innehåller frågor som berör ämnet idrott och hälsa för att kunna undersöka elevernas upplevelser och hur de känner sig i samband med idrottslektionerna. Frågorna innehåller både öppna och fasta svarsalternativ. Dock är de med fasta svarsalternativ övervägande för att enkäten skulle bli enkel att fylla i för eleverna. Enligt Johansson och Svedner (2010) ska enkäten innehålla text (se bilaga 2) där information om syftet ges, vad undersökningen är till för, anonymitet, forskningsetik och vem informantern kan vända sig till om frågor skulle uppstå. Det är viktigt att ta sig tid med texten då det har visat sig vara motiverande för informanten att besvara enkäten. Enkäten till lärarna har enbart öppna svar för att jag ska få en djupare information om hur de tycker och tänker (a.a.).

Provundersökning av enkäter

Enligt Körner och Wahlgren (2002) är det viktigt att göra en provundersökning för att testa frågeformuläret så att jag har en chans att förändra och förtydliga frågorna.

Elevenkät
Jag har testat enkäten på två elever och deras åsikter har resulterat i förtydliganden av

frågor och svarsalternativ då jag märkte att frågorna kunde uppfattas olika beroende på hur frågan tolkades. När jag genomförde provenkäten fick jag även fram den ungefärliga tid som det tog att svara på enkäten vilket jag angav i mitt brev till dem som var tänkta att svara på enkäten.

Lärarenkät
Jag valde även här att låta testa enkäten innan på två lärare för att se hur de tyckte att frågorna var och om jag fick svaren jag sökte. Jag insåg då att de lärare jag fick klartecken ifrån lika väl kunde svara på enkäten via mail, istället för att få svar via utskriven enkät när jag träffade lärarna på skolan och gick igenom mitt syfte med undersökningen med berörda lärare. Två lärare valde i alla fall att använda enkäten på papper så jag fick in svaren när jag var på skolan.

Genomförande av enkät till eleverna

Jag valde att åka till skolorna och själv presentera enkäten för eleverna istället för att låta klasslärarna att dela ut enkäterna. Innan hade jag fått godkännande av rektor samt föräldrar att eleverna fick var med i undersökningen. Mitt önskemål innan jag besökte skolorna var att inte eleverna skulle behöva göra enkäten under idrottstimmen. Jag tycker för det första att eleverna redan har för lite idrottstillfällen och för det andra att miljön i klassrummen oftast är bättre rustade för att skriva samt att koncentrera sig. Jag delade ut enkäten när alla var samlade , eleverna svarade och jag samlade in den. Enligt Ejlertsson (2005) medför denna utdelningsform att det externa bortfallet blir lägre och det minskar risken till att deltagarna diskuterar med varandra då de besvarar enkätens frågor.

Innan eleverna fick börja svara på frågorna informerade jag eleverna om att det var en anonym undersökning och att det var frivilligt att fylla i enkäten. Jag sa även att de skulle kunna leda till hjälp för deras lärare och för dem själva som elever att få en tryggare omklädningsrumssituation och förklarade åter igen syftet med undersökningen för att fånga deras intresse. Enligt Trost (2012) ska ett missiv finnas till samtliga deltagare och jag hade det som inledning till enkäten (se bilaga 2). Jag påtalade att det var en omfattande enkät och att jag ville att de skulle försöka kommentera frågorna i den mån de kunde för bidra till mitt examensarbete. Jag påtalade att undersökningen var både för deras och för lärarna skull då de kan få mer vetskap om vad de eventuellt kan förändra eller göra till de bättre för tryggare upplevelser i samband med lektionen i idrott och hälsa.. Jag nämnde att det skulle ta ungefär 20 minuter att svara på enkäten då det tagit det för de två testpersonerna att svara grundligt på enkäten.

Efter att jag besökt första skolan bestämde jag mig för att gå igenom frågorna inför klassen när jag delat ut dem så att eleverna kunde följa med och ställa frågor innan de börjat svara på frågorna. På så vis kunde sedan eleverna sitta i lugn och ro när de svarade på enkäten. Jag fanns hela tiden kvar i klassrummet om fler frågor skulle dyka upp. Alla elever som var på plats svarade på enkäten och jag har inte fått in någon lapp eller på annat vis varit i kontakt med vårdnadshavare där de meddelar att deras barn inte får vara delaktig i undersökningen. Positivt är att jag har fått många mail från föräldrar efter det att brevet till vårdnadshavare skickats ut. De önskar mig lycka till med min undersökning och flera har nämnt att det är en intressant studie som de hoppas kommer ge resultat.

Genomförande av enkät till lärare

De lärare jag träffade fick välja om de ville svara på frågorna i pappersform, skicka den via posten eller bifoga enkäten till mig med svaren via mail. Jag skickade även med ett brev där det stod vilket syfte min studie hade samt de etiska aspekterna. Enligt Trost (2012) är det bra att missivet är en del av frågeformuläret och det ska vara det första deltagaren läser (se bilaga 3). De flesta valde att göra enkäten på datorn när tiden passade för att sedan skicka den till mig via mail. Några lärare har jag fått påminna om att jag inte fått in svar, men de flesta har skickat tillbaka relativt snabbt. Det blev tillslut ett bortfall från en lärare då jag var tvungen att sätta ett slutdatum när de senast kunde skicka in sina svar.

Bortfallsanalys

I de klasser jag besökte svarade alla som var närvarande och inte någon elev som meddelat i förväg att de inte skulle medverka i undersökningen. Svarsfrekvens har varit hög då samtliga närvarande har deltagit, dock har det funnits elever som varit sjuka som inte kunnat deltaga. Däremot var det två skolor jag aktivt försökte få med i undersökningen som föll bort då tid inte fanns att invänta deras svar.

Bearbetning av lärarnas svar

Jag har valt att sammanställa lärarnas enkäter genom att benämna varje enskild lärare med ett manligt eller kvinnligt namn i alfabetisk ordning för att kunna urskilja dem i rapporten om det är en man eller kvinna som svarat på frågan. Jag har sedan sammanställt och bearbetat frågorna för att undersöka hur lärarnas tankar och strategier är i samband med lektionen i idrott och hälsa.

Bearbetning av elevernas svar

Sammanställningen av enkätsvaren har gjorts för att ta reda på skillnader och likheter mellan pojkar/flickor och mellan skolor. Jag valde att koda samtliga elevers enkäter med siffror och bokstäver där sista bokstaven i koden visade om det var en pojke eller flicka som svarat. Jag kommer även ta upp en del av de kommentarer som framkommit i enkäten rörande hur eleverna tycker och tänker angående idrottssituationen före, under och efter idrottslektionen. Jag kommer använda mig av diagram för att visa resultatet men även ha med löpande text som förklarar det diagrammen visar.

Lärares syn på trygghet i samband med idrott och hälsa

Här kommer jag analysera och bearbeta lärarnas svar angående tryggheten före, under och efter lektionen i idrott och hälsa.

Att skapa trygghet i omklädningsrummen

Under denna rubrik kommer jag att ta upp vad som lärarna anser skapar trygghet i omklädningsrummen och hur de arbetar för att skapa en tryggare miljö för eleverna.

Vuxennärvaro

Samtliga idrottslärare är inne på att det ska finnas en vuxen i omklädningsrummet när eleverna duschar och byter om för att öka tryggheten för eleverna. Samtliga idrottslärare nämner att de är tillgängliga i omklädningsrummet i den mån det går då tiden och resurserna är knappa. Flera lärare är inne på att det borde läggas mer tid i arbetsplaneringen till närvaro i omklädningsrummen så att de får bättre uppsikt över eleverna för att öka tryggheten.

Lärarna vill att det alltid ska vara minst en vuxen i omklädningsrummen men flera menar att det är en organisationsfråga då det är tätt mellan lektionerna och läraren själv inte alltid hinner vara där. Vid vissa tillfällen finns det assistenter till elever på plats som hjälper till men så är inte alltid fallet då det är en resursfråga.

Fredrik svarar: ”Vi har ofta 1 vuxen i omklädningsrummet för att se till att det inte händer något (konflikter, mobbning mm)”.

Anders är närvarande i omklädningsrummen eftersom han känner att den största otryggheten just nu på skolan är att eleverna ska vara fysiska mot varandra eller säga något dumt. När det kan förebyggas genom att dröja sig kvar med eleverna så gör han det. Bea nämner att den vuxna personen inte ska vara i omklädningsrummet och ”vakta” utan snarare vara där för att visa att vuxna finns där för eleverna genom att skapa ett positivt klimat i omklädningsrummen och på så sätt få stämningen att bli god. Är stämningen god brukar eleverna behandla varandra väl är en slutsats hon gjort. Fredrik menar att hans närvaro gör att han kan samtala med eleverna om hur de ska vara mot varandra ”så som du själv vill att andra ska vara mot dig ska du själv vara mot dom”. Cilla och Diana är inne på att en vuxen ska vara med i omklädningsrummet när det behövs och går flera gånger mellan killarna och tjejernas omklädningsrum medan de byter om och duschar och på så vis vet eleverna att de finns där för dem. Diana manar även på eleverna att skynda sig att bli klara och gå vidare till nästa lektion, på rast eller hem för att inte dröja sig kvar i omklädningsrummet i onödan.

Regler för att skapa trygghet

De flesta lärare nämner att det ska vara tydliga regler i omklädningsrummet så att eleverna vet vad som är tillåtet och inte. De flesta nämner även att det är viktigt att samtala med eleverna om värdegrundsfrågor så att de vet vad det handlar om. Lärarna har de regler som passar dem bäst för att det ska fungera i omklädningsrummen. Henrik nämner att han har som regel att alla ska prata svenska med varandra i omklädningsrummet då språket ska vara enade för alla barn. Översättningar får enligt Henrik ske om det är någon som inte förstår, men annars ska det svenska språket

användas. Göran poängterar att det är viktigt att ha strikta regler för att få eleverna att veta vad som gäller. Regler som han tar upp är: ”Inga skrik, inga slag med handdukar och inga otillåtna kommentarer.”

Bertil tar upp att mobiltelefonerna har blivit ett problem i de slutna rummen och nämner att i dagens samhälle är elevernas mobiltelefoner ständigt uppkopplade på internet. Här kan eleverna bli frestade att filma eller fotografera sina klasskompisar i omklädningsrummet och lägga ut på sociala medier så som exempelvis Facebook, Instagram, Snapchat och så vidare utan att tänka på konsekvenserna. Här vill han se en förändring och att en regel ska skrivas som ska gälla samtliga skolor i kommunen. En lärare har nämnt att skolan hen jobbar på redan bestämt att eleverna inte får ha med sig mobiltelefoner i omklädningsrummen.

Kontakt med vårdnadshavare och relationsskapande

Flera lärare är inne på hur viktigt det är att de ska finnas där för eleverna och bygga upp ett förtroende mellan både lärare-elev och lärare-vårdnadshavare samt att vårdnadshavare kontaktas om en situation uppstår. Carl försöker i den mån det går att ha en god relation till vårdnadshavare då han anser att det är viktigt då de gemensamt kan hjälpas åt att lösa problem som uppstår.

En ökad kontakt med vårdnadshavare och relationsskapande med eleverna kan bidra till ett tryggare omklädningsrum för eleverna anser flera lärare. Bea säger ” Är stämningen god så brukar barnen behandla varandra väl.”

Att skapa trygghet i idrottshallen

Här kommer jag redogöra hur lärarna arbetar för att skapa ett tryggare klimat i idrottshallen.

Regler

Samtliga lärare nämner att tydliga regler är viktiga för att skapa en trygg miljö för eleverna. Göran nämner några regler som han har: ”Ingen får klättra i ribbstolarna om det inte sker i övningar, inte klättra på tjockmattan, inga onödiga skrik, inte springa in till varandras omklädningsrum etc.”. Carl anser att tydliga regler och direktiv ska förankras hos eleverna redan dag ett så eleverna vet vad som förväntas av dem på idrottslektionerna. Han är noga med att barnen pratar svenska så att alla förstår samt att alla har ett enat språk.

Ledarskap

De flesta av lärarna nämner att ett tydligt ledarskap ökar tryggheten hos eleverna och där de som lärare kommer förberedda till lektionerna. Anders anser att eleverna blir tryggare om de vet exakt vilka regler som gäller. Följs inte reglerna får de en tillsägelse och om det inte hjälper får de inte vara med på övningen. Diana har ett styrt ledarskap, hon går igenom samtliga övningar själv innan lektionen börjar för att eleverna ska veta vad de har framför sig. Hon anser att tiden för fri aktivitet ska vara liten för eleverna för att skapa trygghet i idrottshallen då det finns mindre risk att det händer något oförutsett. Tydliga start och stopp under lektionen är viktiga så att eleverna vet vad som förväntas av dem under lektionen. Ett tydligt ledarskap med bra genomgångar av den kommande lektionen anser flera av lärarna skapar trygghet och rutiner. Cilla anser att hennes rutiner är bra och skapar lugn då eleverna innan lektionen börjat får springa av sig. Så fort hon blåser i pipan börjar lektionen och eleverna ska sätta sig framför tavlan där hon skriver

dagens planering, aktivitetens syfte och vilka mål som ska uppfyllas med lektionen så att eleverna vet vad de ska sträva efter.

Relationer och prestationer

Flera lärare är inne på att för att skapa en trygg miljö är det viktigt att skapa en god relation till eleverna. Eleverna ska även ha en god relation till varandra så de känner att de kan lita på varandra och på så vis bli delaktiga på lektionerna. Genom att lita på varandra och känna trygghet tror Bertil att eleverna vågar ta nästa steg och kunna utvecklas sig istället för att ha rädslan med sig om att alla övningar de ska utföra blir fel. Bertil har som mål att alla elever ska komma till idrottslektionen med känslan av att det ska bli roligt att komma till idrotten och få prova på nya övningar och utmaningar. Flera lärare nämner att om det skapas en bra relation i gruppen kan det bidra till att eleverna inte slänger ur sig onödiga kommenterar om sina klasskompisars prestationer. Bea är noga med att poängtera för eleverna att hon inte alltid fokuserar på slutresultatet under idrottslektionen utan att fokus ligger på hur eleverna arbetar och utvecklar sig själva steg för steg samt hur de hjälper varandra i processen. Bea tror att de svagare eleverna i ämnet idrott och hälsa många gånger uppskattar de lite starkare elevernas hjälp under idrottslektionerna för att själva nå nya mål.

Engagemang

Flera av lärarna nämner deras egna engagemang under lektionerna som en bidragande faktor till trygghet. Hur deras inställning är, lätt till skratt, bjuda på sig själva, glädje, delaktighet under lektionen. De ska även vara direkt på plats om något inträffar och lösa det omgående om det behövs. Henrik försöker i den mån det går att köra aktiviteter där han har uppsikt över hela klassen vilket inte alltid är lätt men det går att lösa om man vill. Bea är inne på samma spår och undviker övningar där uppmärksamheten är riktad på en individ i taget så eleverna slipper känna sig uttittade. Istället försöker hon aktivera samtliga och låta dem utöva övningarna efter sina egna förutsättningar och förmågor.

Ett stort fokus bland lärarna är att eleverna ska ha roligt, att de ska våga skratta, de ska inte skratta åt varandra, utan med varandra.

Elevinflytande

Elevinflytande är viktigt enligt flera lärare då eleverna i dagens skola har rättigheter att få vara med och tycka till om innehållet under lektioner till en viss del. Anna låter eleverna i den mån det går välja uppvärmning till idrottslektionerna för att få dem att känna sig delaktiga i planeringen.

Klimatet och miljön i omklädningsrummen

Dagsformen på eleverna

Många lärare anser att klimatet är väldigt olika från klass till klass och från en dag till en annan dag beroende på hur elevernas dag varit för övrigt. Anders tycker att det är ett tufft klimat i omklädningsrummen överlag med många personangrepp, många dumma kommentarer, hög ljudnivå och ett väldigt fult språk vilket han uppfattar att eleverna tycker är jobbigt. Har det hänt något utöver det vanliga under dagen så speglar det även hur eleverna är mot varandra.
Flera lärare nämner att de märker skillnad på de grupper som de anser verkar mer sammansvetsade och trygga med varandra. Då är det mycket skratt och glada miner.

Bea låter de grupper där hon märker att de är trygga med varandra få ta lite extra tid på sig medan vissa grupper inte fungerar alls utan det bara upplevs som tjafsigt och då ska omklädningsrummet lämnas fortast möjligast. Göran tycker att i det stora hela är det väldigt bra just nu, men att det ibland blir lite för högljutt. Händer det något i omklädningsrummet tar att han upp det direkt.

Jämförelser mellan pojkar och flickor

Flera lärare framhåller att det oftast är bra stämning i omklädningsrummen, men att det framförallt i killarnas omklädningsrum kan vara väldigt skrikigt vilket uppfattas som störande för den goda känslan i omklädningsrummet. Här menar flera lärare på att pojkarna är stökigare över lag, de hittar på mer otyg och kränkningarna är oftast mer uppenbara. I flickornas omklädningsrum är det oftast mer pratigt och stojigt. Kränkningarna är inte lika tydliga för övriga elever att uppfatta än för de som är inblandade. Bertil har ungefär samma uppfattning men lägger även till att det nog tyvärr finns en del saker som händer, men som inte kommer upp till ytan. Hos flickorna är det mer psykiska kränkningar, en del flickor vill inte byta om bredvid varandra, inte vänta på varandra och så vidare.

Klimat, miljö och vuxennärvaro

Några lärare anser att klimatet och miljön är stökig överlag, oglamoröst och trångt för eleverna medan andra anser att det är bra klimat och miljö i omklädningsrummet så länge en vuxen är närvarande. Henrik nämner att utan vuxen på plats förekommer ett språkmissbruk som inte är okej, ofta är det på ett främmande språk vilket gör att han som lärare känner sig maktlös då han inte förstår vad som sägs och eleverna i efterhand kommer och berättare om vad som sagts. David tar upp att det efter lektionerna kan bli hetsiga diskussioner i omklädningsrummet om situationer som hänt under lektionen och att det då är extra viktigt att ha med någon vuxen i rummet som kan vara med och reda ut situationerna som uppstår.

Förslag till att skapa trygghet

Vuxennärvaro

Det som alla lärare är överens om i undersökningen är att en vuxen person behövs i omklädningsrummen för att öka tryggheten, men att det inte räcker i dagens skola för att skapa trygghet. Flera lärare anser att det ska finnas ett tydligt ledarskap även i omklädningsrummet och inte bara i idrottshallen. Bea anser att det ska finnas resurser till de elever man märker triggar i gång andra i omklädningsrummet och att de ska sättas dit omgående för att få ett lugnare omklädningsrum. Flera lärare är inne på samma spår om att det från början måste visas vad som accepteras och inte accepteras och på så vis brukar eleverna förhålla sig till det ganska bra. Enligt de flesta lärare handlar det om vilka resurser skolorna har och inte har.

Värdegrundsfrågor

Anna och Carl vill att alla lärare ska prata mer om vikten för ett tryggt omklädningsrum inte bara för elevernas skull utan för allas trevnad. Carl tror att det skulle bli ett bättre klimat i både omklädningsrummet och i idrottshallen om det skapas ett mer förlåtande samt lärande klimat tillsammans med eleverna. Han tror även att lärare skulle kunna skapa trygghet i omklädningsrummet genom att diskutera och arbeta mer med kroppsideal samt att samtala om att alla individer är olika. Flera lärare är inne på att det är viktigt att jobba med tryggheten i omklädningsrummet redan vid unga åldrar. Lärare

ska redan från början visa att de finns där för eleverna, att de bryr sig om eleverna och att det råder nolltolerans mot kränkningar. Erik vill att alla lärare ska arbeta ännu hårdare med värdegrundsfrågor och hur det skapas en god omklädningsrumsmiljö. Cilla är inne på samma spår och vill att lärare ska prata mer med eleverna om hur man ska uppföra sig i ett omklädningsrum och diskutera om hur andra kan uppleva en situation när den uppstår, att alla människor inte är lika och även uppfattar situationer olika.

Omklädningsrumssituationen

På Anders skola har de idag två omklädningsrum med gemensam dusch för varje grupp. Han anser att det vore bättre om det skulle finnas ett duschutrymme för varje omklädningsrum och att det även skulle finnas duschdraperier till duscharna så att de elever som inte vill visa sig nakna för varandra inte behöver göra det. Då skulle duschsituationen bli mer privat och tryggheten öka. Anders menar att vi lever i en tid med hög invandring och många från andra kulturer får inte visa sig nakna för varandra. Många av de eleverna löser det idag med att duscha med kläderna på eller att inte duscha alls. Henrik tänker helt tvärtemot Anders och anser att omklädningsrummen är bra som de är och att vi inte ska försöka ändra något för att eleverna ska få mer avskildhet. Henrik vill få alla att samsas som människor och det är lärarnas uppdrag på skolorna att göra att det fungerar. Lärarna ska tillsammans med elevernas vårdnadshavare få eleverna att acceptera varandras olikheter, men enligt Henrik försvårar vårdnadshavare det på olika sätt. Han poängterar att även språket ska vara gemensamt i omklädningsrummen för att öka tryggheten för alla. På så vis alla kan förstå vad som sägs. Då inte kan säga någon dumt om någon annan där personen i fråga får reda på vad som sagts i efterhand på grund av att personerna inte talar samma språk.

De flesta lärarna är inne på att hitta en bättre lösning för de elever som inte känner sig bekväma med att byta om och duscha med andra. Men det gäller även här att det måste finnas resurser för att åtgärda problemen. Utan merkostnader och diverse arbete har Cilla som förslag att skicka eleverna i omgångar till duscharna för att slippa köer och att eleverna har chans att vara mer privata. Hon vill även att det i schemaläggningen läggs in mer tid för varje lektion så att idrottslärarna ska kunna vara med i omklädningsrummen utan att känna sig stressade för att de inte ska hinna med övriga arbetsuppgifter.

Regler

En grundregel enligt är Fredrik och flera andra lärare är att det är lika viktigt med ett tydligt ledarskap i omklädningsrummet som i idrottshallen och vara att närvarande i omklädningsrummet på samma sätt som i idrottshallen. Det kan förhoppningsvis bidra till att även idrottslektionerna blir lugnare klimatmässigt.

Bertil vill att lärare ska samla in värdesaker och mobiltelefoner innan eleverna går in i omklädningsrummet istället för när idrottslektionen börjar. Han menar att eleverna då inte skulle behöva känna samma rädsla att någon skulle fotografera eller filma i smyg för att visa andra eller lägga ut på sociala medier. Vilket även skulle kunna skapa en tryggare känsla i omklädningsrummet överlag.

Flera lärare är inne på att alla elever ska vara medvetna om vad det är som gäller när de kommer in i omklädningsrummet och för att eleverna ska veta det behövs regler. Reglerna ska med jämna mellanrum tas upp och det är bra om eleverna får göra sina röster hörda och vara med och bestämma reglerna. Om något sker ska det tas upp direkt

oavsett vad det är som hänt.

Varför elever väljer bort idrott och hälsa

Duschsituationen

De flesta lärare tror att kravet på att duscha efter lektionen i idrott och hälsa är en stor bidragande faktor till att elever inte vill vara med på idrottslektionen. Flera av lärarna menar att eleverna inte känner sig bekväma och att de då inte vill visa sig nakna tillsammans med andra. De flesta lärare är även överens om att eleverna känner sig osäkra på sina kroppar och vad andra ska tycka och tänka när de befinner sig i omklädningsrummet. Flera lärare har märkt att fler elever väljer att tvätta av sig istället för att duscha.

Idrott är inte lika viktigt som andra ämnen

En annan anledning till att elever inte är med på idrottslektionen kan vara att de inte anser att det är ett lika viktigt ämne som andra ämnen i skolan. Eleverna ser då en chans att slippa undervisning då de sällan behöver ta igen en missad lektion med läxor eller dylikt. Vårdnadshavare kan underlätta för sina barn genom att skicka med lappar för att eleverna inte ska behöva delta på lektionen då flera föräldrar anser att ämnet idrott och hälsa inte är lika viktigt som andra ämnen. En annan anledning till att inte vara med på idrotten kan vara att de tycker att idrottslektionerna är tråkiga. Flera lärare nämner att en del elever idag inte är vana att röra på sig lika mycket nu som förr då det var mer spontanidrott. I nutid tror fler lärare att det finns elever som tycker att idrottslektionerna är för ansträngande och då kommer risken att de avstår från idrotten för att de känner sig obekväma i samband med lektionerna i idrott och hälsa.

Rädslan att göra fel

Flera lärare tror att elever kan vara rädda för att bli utpekade och för att risken finns att de kommer göra fel skrämmer många från att medverka på idrottslektionerna. På lektionerna i idrott och hälsa är eleverna mer blottade än i många andra ämnen. Här kan eleverna inte gömma sig bakom någon annan och resultaten är svåra att dölja. Har det någon gång hänt att en elev fått höra att de är dåliga eller att en klasskompis kommenterat något de gjort negativt kan det leda till att de väljer bort att delta på övningarna igen för de kan vara rädda för att de tror att kommentarerna ska upprepas.
.

Vad idrottslärare kan göra för att få alla att vilja deltaga.

Trygghet

De flesta av lärarna är inne på samma spår: att de måste få eleverna att känna sig trygga före, under och efter idrottslektionerna. Flera lärare poängterar att det är viktigt att samtala med eleverna om att det viktigaste på idrottslektionerna inte är att vara bäst utan det viktigaste är att delta utifrån deras egen förmåga samt att göra så gott man kan. Flera lärare är inne på att försöka få alla elever att känna att de kan komma till idrottslektionen utan press då det gäller att utveckla sig själva och inte tänka på hur kompisens utvecklingskurva ser ut då vi alla är olika. Enligt Bertil är lektionerna i idrott och hälsa är speciella då det veckoplaneras med olika teman så som till exempel bollspel, styrka, redskapsidrott och så vidare. Detta leder till nya utmaningar för eleverna vecka för vecka. Han framhäver att idrotten är härlig på det viset då det veckovis blir återkommande teambuilding för klassen, där klassen tillsammans pushar,

stöttar och framförallt respekterar varandra när nya aktiviteter introduceras. Han tror att eleverna har nytta av den sammanhållningen även i klassrummet och då blir tryggare som grupp. Bea försöker skapa en miljö som inte är utpekande, utan att alla arbetar med sig själva men ändå tillsammans samt att hon försöker få de elever som är starkare i ämnet att få med de som känner sig lite mer osäkra på ämnet. Detta anser hon skapar en tryggare grupp.

Flera idrottslärare återkommer även till hur viktigt det är att de skapar en bra relation till eleverna. Det kan underlätta för läraren på så vis att de lättare kan prata med eleverna om de märker att det är något som inte står rätt till. Det är även viktigt att ha en god kontakt med vårdnadshavare i dessa situationer. För att skapa en bättre relation till eleverna och på så sätt skapa trygghet pratar Cilla med eleverna som inte är med på idrottslektionerna omgående. Hon tar reda på orsaken till att eleven inte vill vara med eller inte kan vara med. Det kan vara svårt att få fram anledningar, men läraren måste försöka och därifrån hitta lösningar. Hon och flera andra lärare menar på att de aldrig kan sägas för många gånger hur elever och lärare ska vara mot varandra. Lärare och elever måste respektera varandra, både lärare och elever ska ha en positiv inställning till idrottslektionen, eleverna ska uppmuntra varandra samt att de ska lämna sina negativa kommentarer hemma.

Planering

Enligt flera lärare är det bra att planera aktiviteter så att samtliga elever kan vara med och bidra efter egen förmåga. Det är inte alltid det lättaste men det kan bidra till att fler elever tycker att idrottslektionerna är kul och motiverar dem till att utvecklas. Ett förslag som Henrik har funderat över för att få fler elever att delta mer på idrottslektionerna är att införa ämnesspecifik undervisning. Det gäller främst de lite äldre eleverna och förslagen han nämner är: (”typ fotboll, innebandy, basket, redskap”). Införa mer styrka, konditionsträning med inslag av egna träningsprogram. Han tror att det vore något idrottslärare borde prova på för att öka elevernas fysiska aktivitet både i skolan och på fritiden. Med en bra planering kommer man långt enligt flera lärare och det krävs för att variera undervisningen. Det gäller även att planera in mer tid när nya aktiviteter ska introduceras så eleverna fattar tycke för aktiviteten. Har läraren tur fortsätter någon av eleverna med aktiviteten på fritiden eller så ökar det bara elevernas inställning till skolidrotten. Ett annat sätt att få eleverna mer delaktiga är att själva låta dem vara med och planera lektionens innehåll. Cilla har valt att eleverna själva får planera uppvärmningen inför idrottslektionerna i den mån det är möjligt.

Delat ledarskap

Ett förslag som flera lärare nämnt är delat ledarskap. Då skulle möjligheterna finnas att dela upp gruppen för att lättare kunna individanpassa lektionerna. Ibland skulle det gå att arbeta flickor för sig och pojkar för sig alternativt de som vill köra ”hårdare” eller de som vill köra ”mjukare”. Det skulle även kunna resultera i att mer tid till att gå igenom övningarna med de som behöver extra hjälp samtidigt som den andra läraren kan ta hand om gruppen som känner sig mer säkra på vad som ska göras. Fördelarna med delat ledarskap kan då även leda till att det finns en vuxen i både pojkarnas och flickornas omklädningsrum för att öka tryggheten hos eleverna.

Betyg

För att få betyg i ämnet idrott och hälsa nämner Anna att det krävs att eleverna är delaktiga och att de är med efter egen förmåga. Det borde enligt flera lärare räcka för att

eleverna ska vilja delta på idrottslektionerna. Att få betyg i idrott och hälsa borde vara lika självklart för en elev som att få betyg i andra ämnen då betyget i idrott och hälsa räknas som alla andra ämnen. Lärare måste därför klargöra för eleverna vad syftet är med aktiviteterna. Idrottslektionerna måste inte alltid vara kul, utan det finns en läroplan som ska följas och eleverna ska utvecklas som i alla andra ämnen. Diana menar att eleverna måste förstå att ibland tycker de att idrottslektionerna är roliga och ibland är de tråkiga. Hon anser att läraren under terminens gång kan poängtera det för eleverna för att få dem att förstå vikten med ämnet.

Glädje

För att få fler elever att vilja vara med på idrotten nämner flera lärare att det är bra att försöka skapa glädje i idrotten. Det finns många sätt att variera undervisning på, få eleverna att hitta glädjen och inte lägga för stort fokus på prestationen. Bea använder sig även av mycket positiv feedback till eleverna och respekterar elevernas olika handikapp.

Flera lärare nämner att läraren måste uppmuntra eleverna mer för att de ska vara mer delaktiga på idrotten trots att det i bland kan vara tråkigt, för jobbigt, för lätt och så vidare. Lärare måste samtala mer med eleverna så de känner till hur viktigt det är för kroppen att vara fysiskt aktiv då det mynnar ut i ett hälsosammare liv samt att koncentrationsförmågan ökar. Diana vill ha fler föreläsningar i ämnet för att eleverna ska få en djupare förståelse kring hälsovinsterna och vad som kan hända om man väljer bort att vara delaktig under lektionerna i idrott och hälsa.

Elevers upplevelser före, under och efter idrottslektionen

Allmänt

I undersökningen är det 223 elever som svarat på enkäten. Det är 121 pojkar och 102 flickor vilket gör att det totalt är fler pojkar än flickor som är med i undersökningen. Då undersökningen i årskurs 7 inte varit lika omfattande känner jag att resultatet känns lite vagt. Den skillnaden som är märkbar är att eleverna i sjuan känner sig mindre bekväma i omklädningsrummet vilket resulterar i att färre duschar.

Jag har valt att ha med elevernas typiska kommentarer från enkäterna för att fördjupa svaren och de gör att läsaren får en bättre förståelse för resultatet. När jag läst igenom samtliga kommentarer insåg jag att det är fler elever med negativa tankar kring omklädningsrumssituationen som kommenterat sina svar än de som känner sig trygga, bekväma, de som byter om innan lektionen, de som duschar efter, de som aldrig hör några kränkningar och så vidare. Det kan i sin tur leda till att resultatet i betraktarens ögon kan verka negativt och kan tolkas som att de flesta eleverna tycker att omklädningsrumssituationen är jobbig. Här bör betraktaren ha i åtanke att majoriteten av eleverna har en positiv bild av omklädningsrumssituationen. Majoriteten av eleverna känner sig trygga, de känner sig bekväma, och så vidare, men de har inte kommenterat sina svar och jag kan då inte i samma utsträckning fördjupa deras svar.

Elevernas tankar om idrottslektionerna

Majoriteten av pojkarna (se figur 1, sida 27) anser att idrottslektionerna är roliga och många har kommenterat att lektionerna i idrott och hälsa är de roligaste lektionerna på

veckan. Ungefär en tiondel av eleverna vill ha bra betyg och vad jag kan utläsa från kommentarerna är att de flesta som vill ha bra betyg är pojkar och flickor som idrottar flitigt på fritiden. De hade då svårt att välja om de tycker idrotten är rolig eller om det är för att de vill ha bra betyg. Det var två pojkar som hade kommenterat att de enbart bara gjorde sitt bästa på idrotten för att få bra betyg. En tiondel av pojkarna mår bra av idrotten och enligt kommentarerna är det även här mestadels pojkar som idrottar på fritiden som kommenterat svaret. En pojke har svarat: att han mår bra av att röra på sig och att han mår bra av idrottslektionen då han inte tränar på fritiden. En liten del av pojkarna tycker lektionerna är tråkiga av olika skäl. Det var även några pojkar som kände olust inför lektionerna av olika anledningar.

Typiska citat pojkar:

”Ibland kan det vara roligt men oftast tråkigt. Vi gör samma saker på alla lektioner och vi är för många så det orsakar mycket bråk”

”Man ska inte låta en person göra en sak åt gången så man blir uttittad”

”Jag är en sportmänniska så jag vill ha bra betyg också”

”Jag tycker idrott är roligt för vi får göra så mycket roliga saker”

”Jag tycker inte om lektionerna längre, jag går bara dit för att få ett bra betyg”
”Lektionerna är både roliga och tråkiga som i alla andra ämnen”

Majoriteten av flickorna (Se figur 1 sida, 28) tycker att lektionerna är roliga och flertalet har kommenterat att de även vill ha bra betyg i ämnet Idrott och hälsa. 22 procent av flickorna har helt valt att de vill ha bra betyg och vad jag kan utläsa av kommentarerna är det något fler flickor som strävar efter bra betyg än vad pojkarna gör. Ungefär en tiondel av flickorna mår bra av lektionerna, sju procent av flickorna anser att lektionerna är tråkiga och fem procent flickor känner olust av lektionerna.

Typiska citat flickor:

”Jag känner olust för det är väldigt mycket bråk mellan vissa tjejer och vissa killar. Vissa killar är alltid på vissa tjejer”

”Vi gör nästan samma övningar hela tiden på idrotten och det tycker jag är tråkigt”

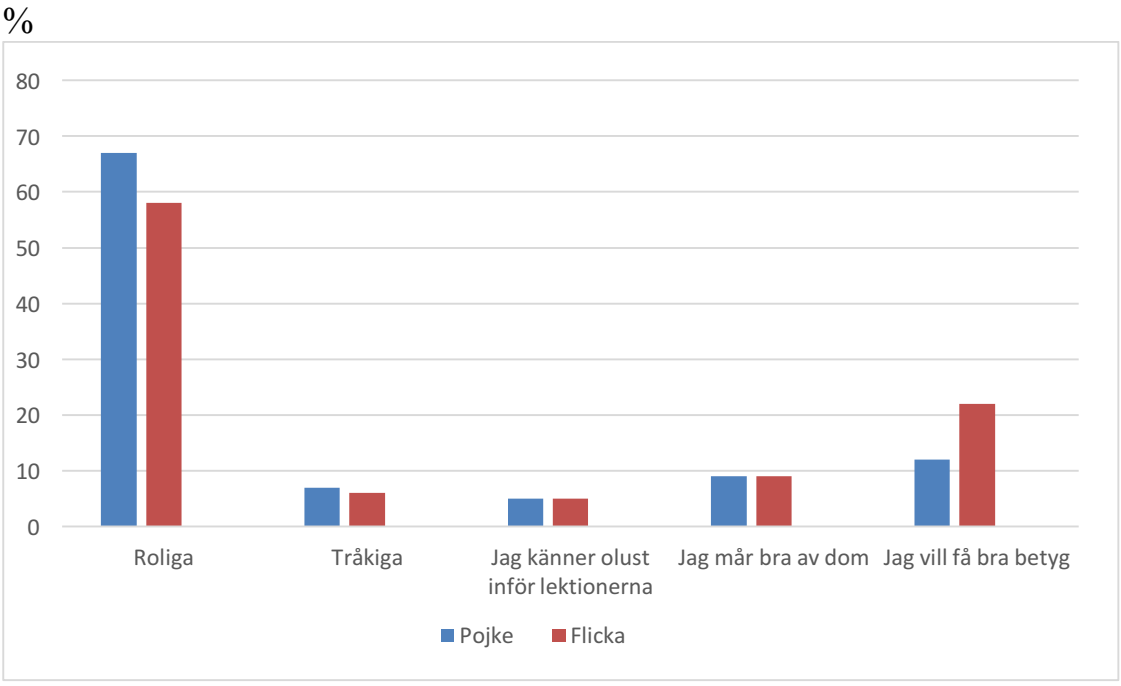
”Dom är ofta roliga om vi inte har teori”

”Jag tycker lektionerna är roliga fast ibland tråkiga. Jag älskar idrott så därför vill jag även ha ett bra betyg”

”Själva lektionen är rolig men det är inte roligt att byta om”

”Jag håller koll på min hälsa och mår bra av idrott”

Det som går att utläsa från samtliga kommentarer är att pojkarna och flickorna tänker lika på många punkter varför de anser att lektionerna är tråkiga vilket många gånger verkar vara på grund av enformiga lektionsval. Att de känner olust inför lektionerna är enligt kommentarerna förankrade till att de anser att det är obehagligt att på ett eller annat sätt känna sig uttittad i anslutning till idrotten eller under lektionen i idrott och hälsa. De som tycker att lektionerna är roliga, de som mår bra av lektionerna och de som vill ha bra betyg idrottar ofta på fritiden.



Figur 1. Elevers tankar om idrottslektionen

Anledningar till att elever inte deltar på idrottslektionen

På den här punkten har pojkar och flickor väldigt lika svar (se figur 2 på sidan, 29). Majoriteten av pojkarna är alltid med på idrotten om de inte är sjuka eller skadade och det gäller även flickorna. Pojkarna är lite sämre på att komma ihåg idrottskläder än flickorna. 15 procent av pojkarna är inte med på idrottslektionen på grund av att de glömt idrottskläder. Flickorna är mindre glömska och enligt svaren är det några få flickor som inte är med på grund av glömda idrottskläder.

Det är tre elever totalt som inte är med på idrotten för att de anser att de inte är intresserad av idrottslektionerna varav det är en pojke och två flickor. En pojke deltar bara om hans vänner deltar.

Tre procent av både pojkarna och flickorna deltar inte på grund av att de inte vill duscha efter lektionen och vad jag kan utläsa av kommentarerna skulle det gå att ordna om det fanns möjligheter till att duscha enskilt. En flicka deltar inte för hon anser att lektionerna är för ansträngande och att lektionerna inte anpassas efter de elever som inte är så vältränade.

Utvalda kommentarer av pojkar:

”Jag är inte med på idrotten om jag är sjuk men är jag skadad försöker jag vara med i alla fall för idrott är det bästa ämnet jag vet”

”Det händer ofta att jag glömmer idrottskläder för att jag har det stressigt hemma och då vill jag inte vara med”

”Jag försöker alltid att vara med men ibland när jag är förkyld går det inte”

”Jag är alltid med på idrotten även om mina kompisar avstår”

Utvalda kommentarer från flickor:

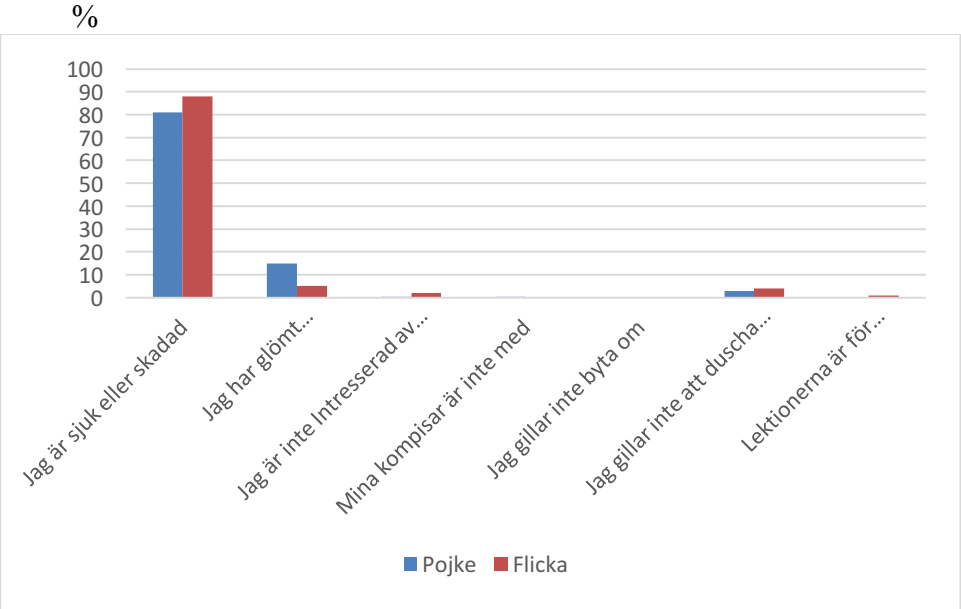
”Jag har inget intresse för idrottslektionerna, jag är för dålig och passar inte in”

”Jag är alltid med om jag inte är sjuk eller skadad och jag har aldrig glömt idrottskläder”

”Jag vet att folk inte är med för att dom inte vill skämma ut sig då dom tycker dom är dåliga”

”Jag går inte på lektionerna för jag inte förstår varför det är viktigt och för att jag inte tycker om att träna med andra”

De flesta både pojkar och flickor deltar för det mesta på idrottslektionerna om de inte är sjuka, skadade eller har glömt kläder. Det förekommer att elever inte deltar på grund av andra orsaker också men procentuellt är det få.



Figur 2. Anledningar till att eleverna inte deltar på idrottslektionen

Anledningar till varför elever inte byter om inför idrottslektionen

Som figur 3 på sidan 30 visar byter de flesta elever om inför idrottslektionerna och det är enbart en flicka som aldrig byter om av 223 elever. Hon är aldrig med på idrotten enligt enkäten. De vanligaste orsakerna som framkom varför eleverna inte bytte om var att de hade glömt kläder hemma, inte blev tillräckligt svettiga, tråkiga lektioner eller att de känner sig obekväma med att byta om bland andra. Det var fler pojkar som enligt svaren glömt kläder hemma medan det var fler flickor som ansåg sig inte bli tillräckligt svettiga och att de inte kände sig bekväma med att byta om tillsammans med andra.

Utvalda citat från flickor:

”Jag gillar inte att byta om med andra”

”Jag tycker inte om att visa min kropp för andra”

”Jag har glömt kläder”

”Vill inte vara med när det är för jobbiga saker på idrotten”

Utvalda citat från pojkar:

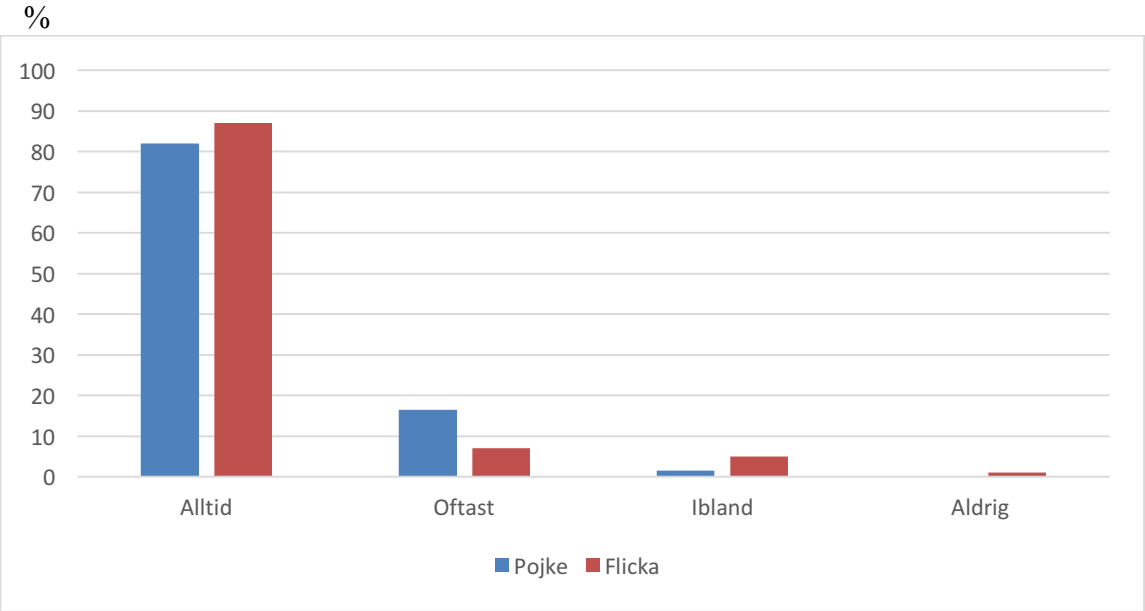
”Man måste byta om för man blir svettig”

”Ibland glömmer jag kläder men det är bara några gånger varje termin”

”Jag är alltid med på idrotten fast jag glömt kläder. På rasterna springer man i alla fall och leker och blir svettig vad är skillnaden?”

”Jag är inte med på idrotten om jag glömt kläder. Jag tycker det är äckligt”

Utav de som kommenterat sitt svar går det att utläsa att de som glömt kläder försöker vara med så gott de kan på lektionerna i idrott och hälsa. En flicka svarade ” jag ringer alltid min mamma eller pappa om jag glömt kläder och då kommer de oftast med dom”. De flesta flickor och pojkar som nämnde att de kände sig obekväma med att byta om har även kryssat i att de skulle vilja ha möjlighet att byta om enskilt och en del gör det redan nu genom att byta om på toaletterna eller att de väntar tills de blir sist kvar i omklädningsrummet, vilket ibland leder till att de inte byter om alls för att de inte hinner byta om eller att de blir sena till exempelvis lunch eller nästa lektion.



Figur 3. I vilken utsträckning byter eleverna om inför idrottslektionen?

I vilken utsträckning duschar eleverna efter idrottslektionen?

Figur 4 på sidan 32 visar i vilken utsträckning eleverna duschar. Av totalt 223 elever är det 127 elever som alltid duschar vilket utgör drygt hälften av eleverna. Av pojkarna duschar 65 procent alltid medan flickorna som alltid duschar är 47 procent. 15 flickor duschar aldrig efter idrotten medan hos pojkarna är det tre som anger att de aldrig duschar efter idrottslektionen. De vanligaste anledningarna till att eleverna inte duschar är att duscharna är ofräscha, att de inte gillar att visa sig nakna inför andra, att de inte blir svettiga eller att de har glömt handduken. Här följer några typiska kommentarer från flickorna som svarar på varför de inte duschar:

”Jag duschar fast jag tycker att det känns jobbigt. Vill inte duscha med andra då det känns pinsamt. Våra kroppar förändras så mycket nu”.

”Det är så äckligt, jag vill duscha enskilt för jag är rädd att någon ska filma och lägga ut det”

”Antingen känner jag att jag inte behöver duscha eller så vill jag inte duscha för tjejerna där är inte mina vänner”

”Duscharna är riktigt ofräscha, tex att man kissar i duschen fast jag håller på att göra mig ren”

”Oftast duschar jag inte, oftast tvättar jag mig bara i handfatet då jag inte inte gillar att visa mig naken i duschen så att alla kan se”.

”För att jag tycker det är obehagligt och jag tycker inte om när andra tittar på min kropp”

”Jag tycker duscharna är för ofräscha och det finns inga duschdraperier”.

Kommentarerna från pojkarnas omklädningsrum angående varför de inte duschar är lite annorlunda utformade. Här kommer några kommentarer från pojkarna angående duschsituationen:

”Jag får inte duscha för min religion”

”Ja tycker att det är för högljutt”

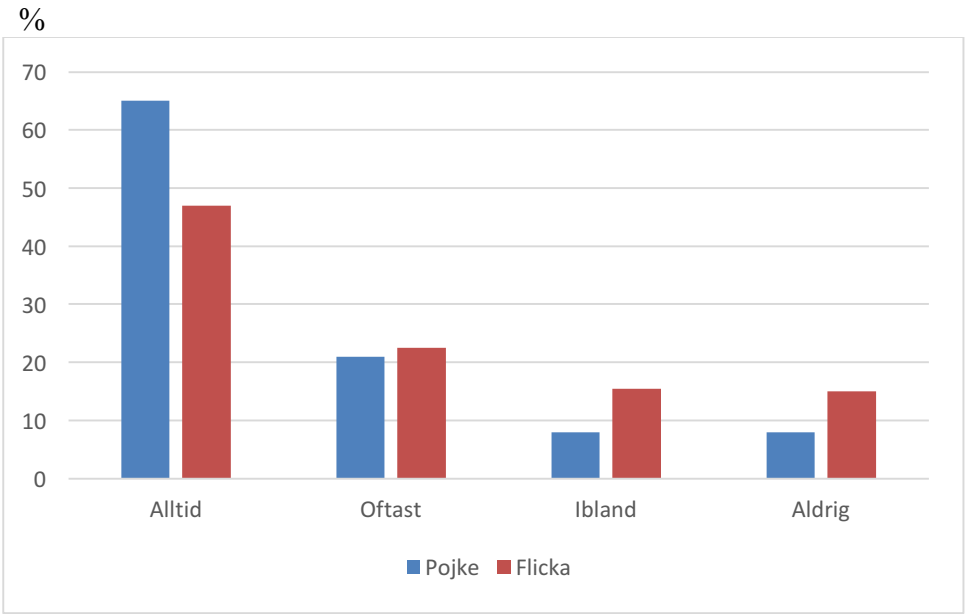
”Ibland blir jag inte svettig”

”Jag duschar aldrig! Gillar inte att vara naken när andra tittar!

”Duschar hemma istället när jag har träning på kvällen i alla fall”

”Jag vill inte duscha eftersom duscharna är jättegamla och dom små barnen kissar ofta inne i duschen, men vi har en privat dusch som är ny och jättefräsch men det finns bara en och vi måste vänta på varandra och då hinner inte alla duscha”

Tolkningen av samtliga kommentarer är ändå relativt lika. Skillnaderna verkar vara ljudnivån i duscharna. Flickorna nämner att det kan fnittras och skrattas mycket medan det verkar vara en högre ljudnivå hos pojkarna med mycket gap, skrik och ett fulare språk. Flickorna verkar även vara mer obekväma i situationen att byta om och duscha med varandra och fler flickor än pojkar nämner i kommentarerna att de vill ha tillgång till att duscha mer privat.



Figur 4. I vilken utsträckning duschar eleverna efter idrottslektionen?

Trygghetskänslan i omklädningsrummet

82 procent av pojkarna (se figur 5 på sidan, 33) känner sig trygga i omklädningsrummet men bara 61 procent av flickorna. Flera flickor har kommenterat att pojkarna försöker komma in i deras omklädningsrum vilket resulterar i att de inte känner sig trygga. Är flickorna mer otrygga överlag i omklädningsrummen eller är det så att pojkarna oftare försöker ta sig in i flickornas omklädningsrum än tvärt om? Det är 6,5 procent av pojkarna som inte känner sig trygga och 10 procent av flickorna, vilket resulterar i att det är en stor del av eleverna som bara känner sig trygga ibland. Jag har här valt att lyfta fram tre kommentarer från flickorna som beskriver varför de inte känner sig trygga i omklädningsrummet:

”Jag är den enda som duschar och det tycker jag är obehagligt”

”Jag känner mig otrygg för det finns folk som tittar på mig”

”Killarna håller på att knacka och öppna lite”

Nedan kommer tre utvalda kommentarer från flickor som känner sig trygga:

”Jag har kompisar med mig och jag är inte osäker på min kropp”

”För att jag är sist kvar och då känner jag mig trygg”

”Jag känner mig oftast trygg, men jag tycker det är jobbigt när folk håller på med mobilen för då tror jag att dom ska ta kort på en”

Överlag känner sig pojkarna trygga i omklädningsrummet. Många nämner att de är bra vänner och att det mesta som händer i omklädningsrummet är på ”skoj”.

Utvalda kommentarer från pojkar som känner sig trygga:

”Jag är med mina kompisar och då känner jag mig trygg”

”Jag tycker att vi killar har bra stämning i omklädningsrummet”

”Det har aldrig hänt något som kan få mig att inte känna mig trygg”

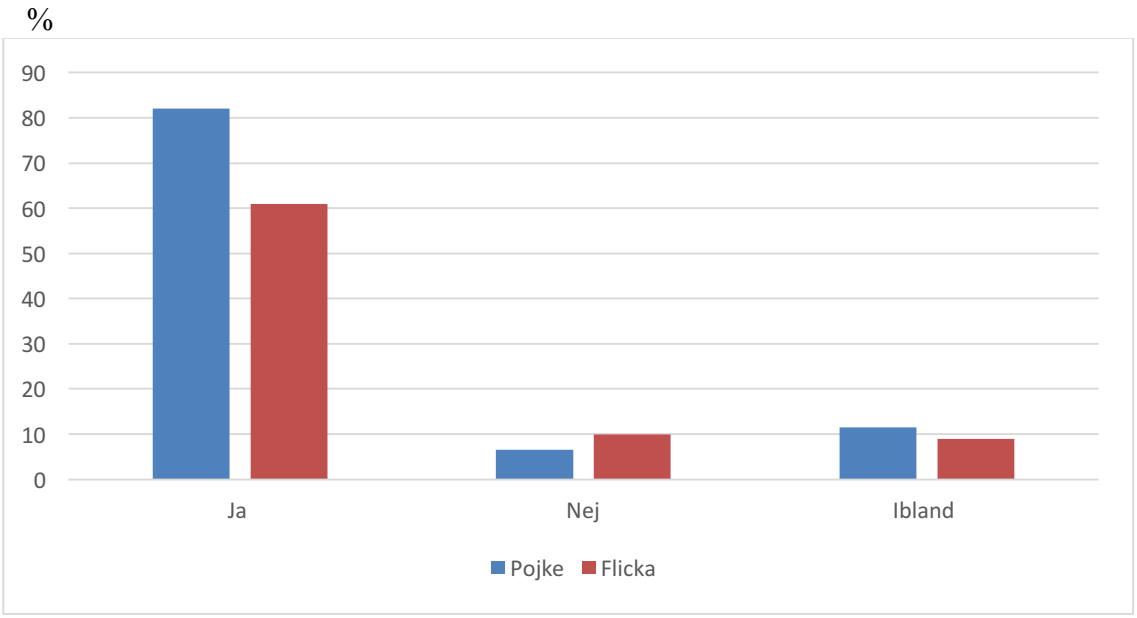
Utvalda kommentarer från pojkar som känner sig otrygga:

”Jag är rädd för att folk ska kalla mig saker”

”Jag känner mig instängd, små äckliga och obekväma rum som luktar illa”

”Det beror på vilka som är i omklädningsrummet”

Bland de kommentarer som framkommit visar det sig att precis som diagrammet visar att det är fler flickor som känner sig otrygga. Flera flickor nämner åter att de inte känner sig trygga att byta om och duscha tillsammans med andra. De nämner att konflikter som uppstått under dagen kan resultera i att det slängs ”bitchblickar” i omklädningsrummet. Många av flickorna är rädda för att pojkarna ska komma in när de byter om.



Figur 5. I vilken utsträckning känner sig eleverna trygga i omklädningsrummet?

Elevernas vanligaste känslor i omklädningsrummet

Enligt enkäterna känner sig pojkarna marginellt mer bekväma än flickorna (se figur 6 sidan, 35) i omklädningsrummet och det kan även kopplas ihop hur de trygga de känner sig på samma plats. Majoriteten av pojkarna känner sig bekväma, 15 procent känner sig förväntansfulla och från kommentarer att utläsa beror det på att de är förväntansfulla över vad som kommer hända på dagens lektion i idrott och hälsa. Drygt en tiondel av pojkarna känner sig obekväma i omklädningsrummet, 2,5 procent känner sig oroliga och 2,5 procent av pojkarna mår dåligt i omklädningsrummet. Av pojkarna som känner

sig obekväma och mår dåligt i omklädningsrummet har flera av dem kommenterat att det är något som hänt tidigare som gör att den känslan inte är bra. Flera av de pojkarna har även kryssat i att de vill ha en vuxens närvaro i omklädningsrummet.

Utvalda kommentarer från pojkarnas omklädningsrum:

”Det känns som i alla andra klassrum”

”Det är för stökigt”

”Jag är orolig för att det ska bli bråk, blir det bråk blir det kortare idrottslektion”

”Förväntansfull om vad det blir för rolig lektion”

”Obekväm för jag inte vet om någon kommer säga något dumt om mig”

”Orolig att någon ska fjanta med mina kläder”

I flickornas omklädningsrum (se figur 6) känner sig majoriteten bekväma, 24,5 procent känner sig obekväma, vilket är relativt många flickor. 8,5 procent känner sig förväntansfulla 1,5 procent känner sig oroliga och 2 procent mår dåligt i omklädningsrummet.

Utvalda kommentarer från flickornas omklädningsrum:

”För jag gillar inte när alla typ kollar på mig och inte heller när en lärare gör det”

”Jag gillar inte att byta om med andra”

”Det är obekvämt att byta om med andra”

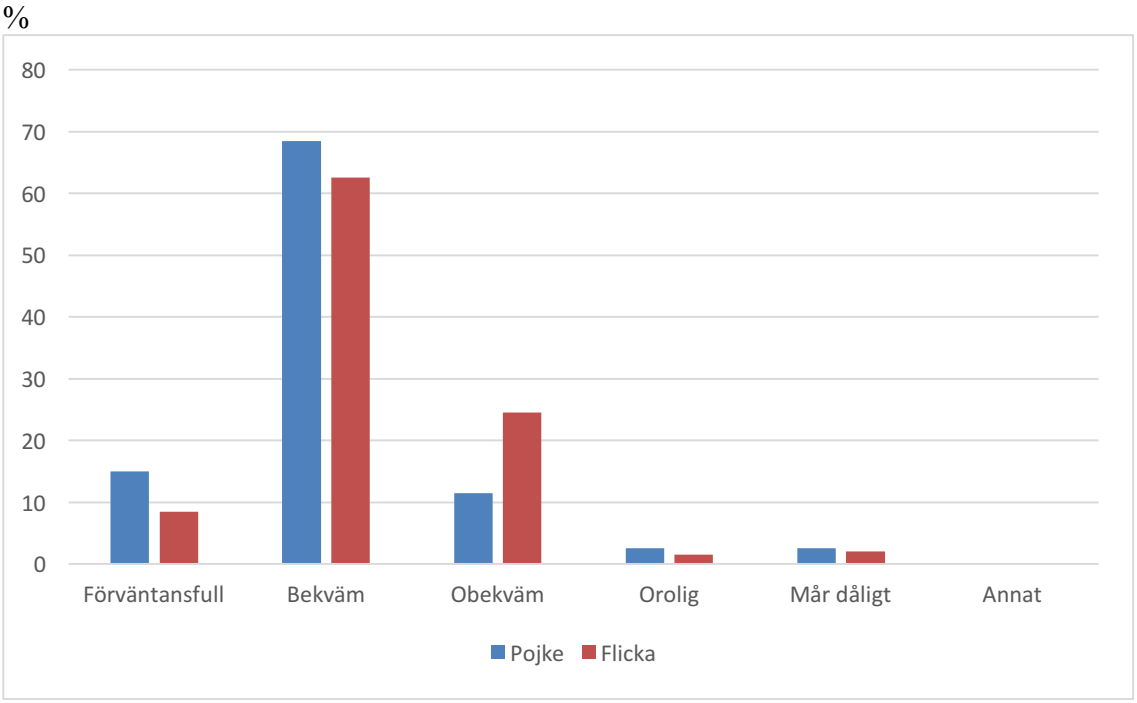
” Jag är orolig att någon ska filma och fota mig”

”Förväntansfull för det ska bli kul att testa nya saker”

”Jag gillar att vara i omklädningsrummet för där får vi prata och ha skoj och så vet jag ju att det blir en rolig lektion också”

”Jag känner mig trygg men jag vill inte duscha med de andra tjejerna utan jag duschar själv”

Av flickornas kommentarer går det att utläsa att många tycker det är jobbigt att byta om tillsammans med andra. De är rädda att deras klasskompisar granskar deras kroppar då mycket händer i utvecklingen för dem. Kroppsfixeringen nämns i många kommentarer av flickorna och enligt de som kommenterat är det fler flickor som känner sig obekväma med sin kropp och situationen än de som känner sig bekväma. Det går även att utläsa av kommentarerna att flickorna har ett större problem och känner mer obehag av blickar än av det som sägs i omklädningsrummet och fysiska påhopp. Medan kommentarerna överlag som speglar ett hårdare klimat i pojkarnas omklädningsrum. Där det är mer högljutt, gap, skrik och ett fulare språk än i flickornas omklädningsrum.



Figur 6. Elevernas vanligaste känsla i omklädningsrummet

Elevernas reaktioner på taskiga kommentarer

Av det som går att utläsa från elevernas svar (Se figur 7 sidan, 36) verkar det som att flickorna är mer känsliga för kommentarer om sitt utseende än pojkarna. Av flickorna skulle nästan hälften ta åt sig av en taskig kommentar medan bara 20 procent av pojkarna skulle göra detsamma. Majoriteten av pojkarna svarade att det beror på vem som säger kommentaren om de tar åt sig medan en annan stor del av pojkarna står helt fast vid att de inte tar åt sig alls.

Utvalda kommentarer från pojkarnas omklädningsrum:

”Det beror på om det är en kompis eller inte som säger det”

”Nej jag bryr mig inte om vad andra tycker”

”Jag mår alltid dåligt när någon säger något dumt om mig”

”Vissa kan jag skoja med och vissa inte. Dom som inte skojar tar jag illa upp vid”

Utav flickorna (se figur 7 sidan, 35) är det ungefär en tredjedel som inte skulle ta åt sig om någon skulle säga en taskig kommentar om deras utseende och ungefär en femtedel som svarade att det beror på vem som säger kommentaren.

Utvalda kommentarer från flickorna:

”Jag är ganska känslig och skulle strunta i att vara med på idrotten om någon sa taskigt om mig”

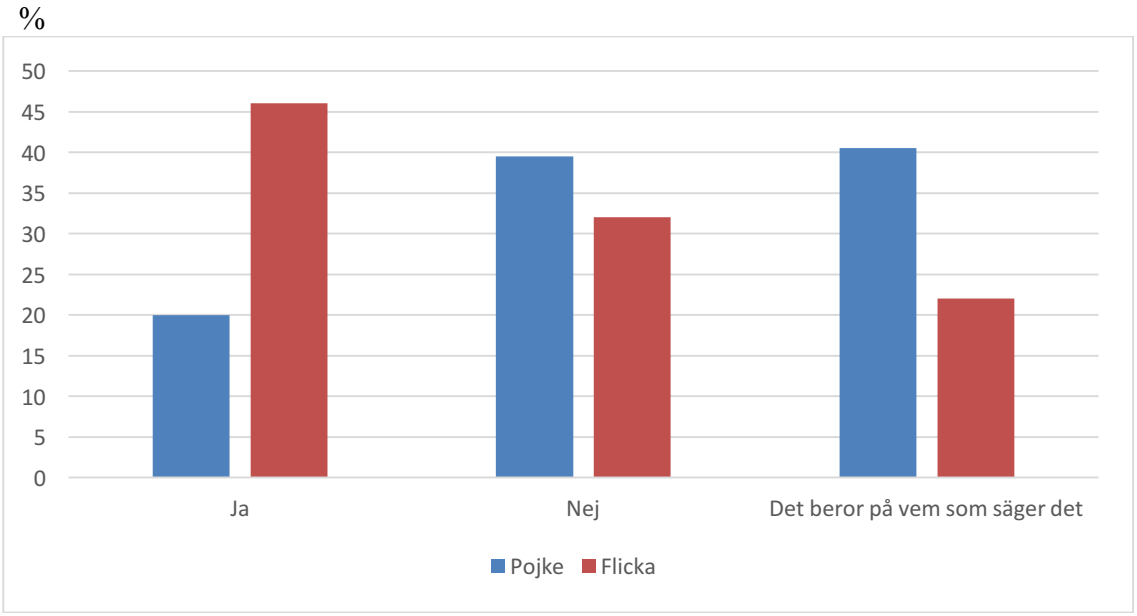
”Jag blir sårad även om det är på skoj. Jag har själv blivit utsatt för det flera gånger av skoj och annat dumt och det är anledningen till att jag vill byta om själv”

”Jag har redan dåligt självförtroende och det skulle bli ännu sämre!

”Eftersom jag inte är osäker på min kropp skulle jag inte ta åt mig”

”Nej, jag vet redan att jag är fin”

Utav samtliga pojkars kommentarer går det att utläsa att det förekommer mycket kommentarer på ”skoj” och att de inte tar åt sig om det är en kompis som säger något om dem för då menar oftast personen inget illa. Enligt samtliga flickors kommentarer visar resultatet från enkäten att flickorna är mer känsliga än pojkarna i den här åldern angående sitt utseende och sina kroppar. De känner sig mer osäkra på sig själva och på vad andra tycker och tänker om dem än vad pojkarna i samma ålder gör.



Figur 7. Tar eleverna åt sig om det sägs taskiga kommentarer om deras utseende?

Sker kränkningar i omklädningsrummen?

Enligt enkäterna (se figur 8 på sidan 38) har lite mer än hälften av flickorna svarat att de aldrig hört någon bli kränkt. Ungefär 20 procent av flickorna vet inte om de hört någon bli kränkt i omklädningsrummet, ungefär 15 procent av flickorna anser att det sker ibland och 8% av flickorna har hört någon bli kränkt en gång. Det är bara en flicka som anser att kränkningar sker ofta i omklädningsrummen. Kan det vara så att det sägs kommentarer på ”skoj” i flickornas omklädningsrum som får några av flickorna att känna sig kränkta medan andra tolkade kommentarerna som att det bara var på skoj? I flickornas omklädningsrum hörs ofta kommentarer om kläder, skor, bh:ar och så vidare, flera av flickorna verkar ta mer illa vid sig än vad deras klasskompisar vill kännas vid och skillnaden mellan skoj och kränkning verkar vara mycket liten.

Utvalda kommentarer från flickorna:

”Det händer mer när personen inte är kvar men det pratas mycket när personen har gått, typ ful sminkning, fula kläder och mera saker”

”Tror inte det, tror det mest är på skämt och att personerna som säger dumma saker till varandra är vänner”

”Det händer att någon skrattar åt någon och blickar”

”Jag har aldrig sett men skulle rapportera till lärare om jag såg något”

”Jag har själv blivit kränkt flera gånger”

Ett citat från en flicka har jag valt att uppmärksamma lite extra:

”Det hörs viskningar som är kränkande och en gång var det två svenska tjejer som filmade mina vänner när de bytte om. Tjejerna skrattade efter. Jag sa till läraren och dom fick ta bort filmen”

Den här kränkningen fick enligt eleven ett bra slut då videon raderades av läraren innan den hann visas för någon annan.

Inne i pojkarnas omklädningsrum verkar språket vara grövre överlag än inne hos flickorna, men alla verkar inte anse att det är kränkande kommentarer som ges och hörs i omklädningsrummet. En tredjedel av pojkarna vet inte om de hört en kränkande kommentar, 19 procent av pojkarna har hört kränkande kommentarer ibland, 17 procent av pojkarna har hört någon bli kränkt en gång och några få pojkar anser att de hör kränkande kommentarer ofta.

Utvalda kommentarer från pojkarna:

”Många blir kallade könsord, bög och andra elaka saker”

”Folk brukar ge kommentarer om folks utseende och kroppsbyggnader”

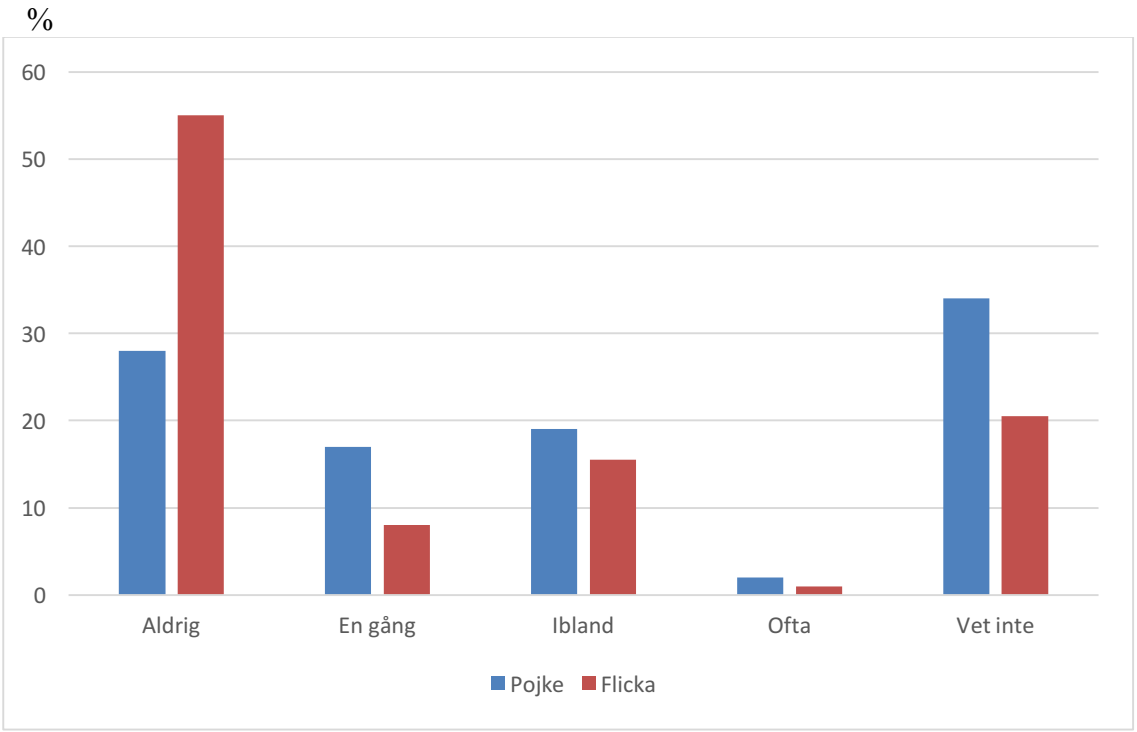
”Vi brukar retas på skoj vet inte om någon tar illa upp”

”Det sägs inte så snälla saker om varandra”

”Det händer ofta men det är oftast på skoj”

När jag ser över svaren överlag visar det att eleverna i årkurs 6 och årskurs 7 är relativt skonade från kränkningar i omklädningsrummet eller så är eleverna inte helt medvetna om vad som är en kränkning. Hos flickorna anser jag att det sker kränkningar bakom ryggen på klasskamraterna, viskningar och blickar verkar även det ske relativt ofta, flickorna själva verkar inte anse att de nämnda handlingarna är kränkningar. Enligt elevernas svart är det inget nämnbart som skiljer sig mellan sexor och sjuor.

De kommentarer som enligt många pojkar verkar vara på skoj kan lika väl tolkas som kränkningar av klasskamraterna. Flera av pojkarna nämner att de inte bryr sig när det är kompisar som säger kommentarerna. Inne hos pojkarna verkar det inte pågå lika mycket snack bakom ryggen som inne hos flickorna och inte heller menande blickar utan det kommer mer elaka kommentarer.



Figur 8. Har elever hört någon bli kränkt i omklädningsrummet?

Förändringar som behövs

Enligt eleverna som svarat på enkäten finns det saker som skulle kunna förbättra deras upplevelser i omklädningsrummen (se figur 9 sidan, 40). 26 procent av pojkarna är nöjda med omklädningsrummen som de ser ut idag och tycker inte att det behövs några förändringar, hos flickorna är det något färre som är helt nöjda med hur det ser ut i dagsläget. Hälften av alla flickor vill ha möjligheten att duscha enskilt och det går även att utläsa genom kommentarer som flickorna har då många har åsikter om duschsituationen. Det är många i både årskurs sex och årskurs sju som känner sig obekväma med att visa sig nakna och att duscha med andra. Det är fler sjuor än sexor som inte duschar.

Det är något färre pojkar som vill ha möjligheten att duscha enskilt än flickorna. Att byta om tillsammans verkar inte vara riktigt lika genant som att duscha tillsammans med andra. Ungefär en fjärdedel av flickorna vill ha möjlighet att byta om enskilt och drygt en tiondel av pojkarna. Av de kommentarer som framkommit skulle många elever känna sig tryggare i omklädningsrummet om duschsituationen och ombytessituationen skulle gå att lösa. Det skulle underlätta för de som känner sig obekväma med att visa sin kropp för andra.

Det som verkar störa eleverna mest är att omklädningsrummen och duscharna är dåligt städade och att det på sina håll även skulle behövas rustas upp. 69 procent av alla flickor

och 60 procent av alla pojkar vill ha fräschare omklädningsrum i samband med lektionen i idrott och hälsa.

Det som förvånar mig här är hur få som vill ha en lärare eller annan vuxen närvarande i omklädningsrummet. Av totalt 223 elever är det enbart åtta som vill ha en lärare eller annan vuxen närvarande och det är åtta pojkar. Det finns till och med de som nämnt i kommentarer att de inte vill ha någon vuxen där då det är ytterligare en person till som blir ett orosmoment i omklädningsrummet. Frågan här hur lärarna löser det då de flesta lärare anser att en vuxen person behövs i omklädningsrummet för att skapa trygghet.

Här har jag valt att väva in övriga kommentarer av eleverna angående omklädningsrummet för att få fram en rättvis bild i hur de tycker och tänker om de förändringar som skulle kunna förbättra deras omklädningsrumssituation.

Många, både pojkar och flickor har nämnt att de skulle vilja ha duschdraperier i duscharna eller duschbås för att de som vill ska kunna byta om och duscha enskilt. Det nämns även att de skulle vilja ha en krok precis utanför så att de aldrig behöver visa sina kroppar för någon annan om de inte vill. Flera elever nämner även att omklädningsrummen skulle kunna vara utformade som i badhuset med ett skåp där de kan låsa in sina kläder och värdesaker inför lektionen så att de är säkra på att inga saker försvinner. Ett önskemål från flertalet, både flickor och pojkar, är att det ska finnas tillgång till tvål och schampo i duscharna då det ofta glöms hemma. Men som en pojke kommenterat angående duscharna är att ”det kan vara halt då folk spiller schampo och tvål på golvet så man är orolig att ramla”. Om nu tvål och schampo skulle finnas i duschutrymmen skulle det då finnas risk för att eleverna skulle missbruka det?

Utvalda kommentarer från pojkarna:

”Vissa kanske vill duscha enskilt ifall någon tittar på deras kroppar. Det måste inte vara enskilda duschar utan det räcker med duschdraperier”

”Tycker det är väldigt skrikigt i tjejernas omklädningsrum så någon borde ha bättre koll på dom”

”Tjejernas omklädningsrum är mycket nyare än våra och det är orättvist. Våra är ofräscha och behöver bli lika fina som tjejernas”

”Jag vill ha duschgardiner så man slipper visa sig för andra”

”Det ska finnas tvål i duscharna, det ska finnas draperier och det ska finnas slang så man kan styra vart vattnet hamnar”

”Det är så äckligt i omklädningsrummen och i duscharna på golvet. Det borde städas bättre”

”Jag vill att omklädningsrummen ska saneras från klotter även om det inte står något om mig”

”Jag tycker allt är bra så det behövs inte ändras på något”

Utvalda kommentarer från flickor:

”Jag vill ha duschdraperier så att det blir mindre obekvämt. Jag tror fler skulle duscha då, nu duschar ingen”

”Duscharna är för varma eller för kalla och omklädningsrummen är små och äckliga”

”Otrevligt i omklädningsrummet och duscharna. Det är stökigt och äckligt och luktar illa”

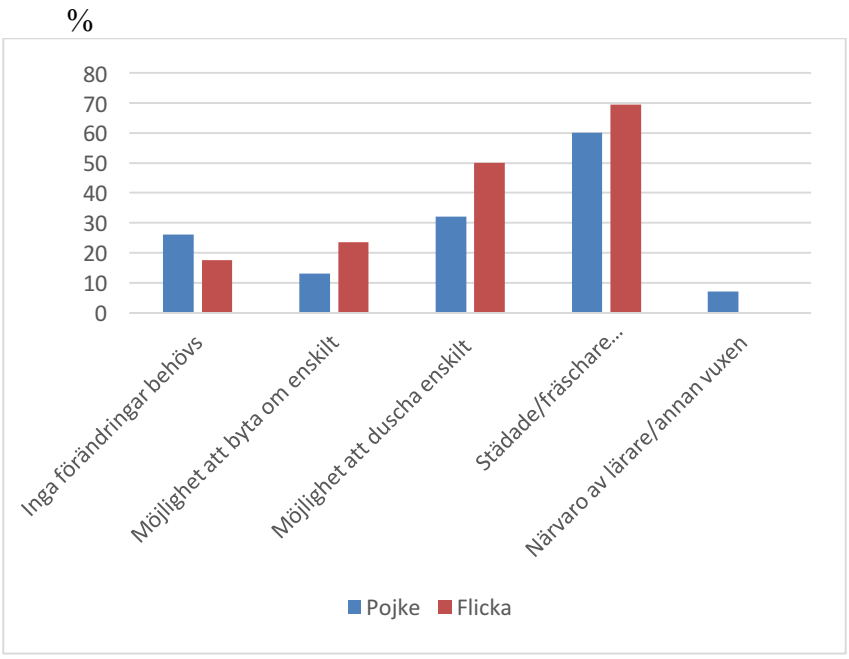
”Jag tycker det är dåligt att man kan öppna dörrarna utifrån men inte inifrån omklädningsrummet”

”Det borde vara mer tid mellan lektionerna så man inte behöver dela omklädningsrum med en annan klass eller så man känner sig stressad när dom står och kollar”

”Hitta på en lösning till alla dom som inte duschar, bås, draperier så alla kan duscha som vill duscha”

Det som går att utläsa av samtliga kommentarer från eleverna är att pojkarna väldigt mycket åsikter om omklädningsrummen och hur duschutrymmen ska vara. Flera pojkar har kryssat i att det inte behövs några förändringar i omklädningsrummen för att förbättra deras upplevelser men de har i alla fall kommenterat under övriga kommentarer och kommit med förslag om vad som skulle kunna åtgärdas eller vad som skulle behövas i omklädningsrummen då de anser att det saknas saker.

Hos flickorna har majoriteten kommenterat duschutrymmena och många har lämnat förslag på hur omklädningsrummen och duschutrymmena skulle kunna förbättras för att de ska känna sig tryggare när de byter om och duschar.



Figur 9. Vilka förändringar anser eleverna skulle förbättra upplevelserna i omklädningsrummet?

Kommentarer som hörs i omklädningsrummet

Vad som går att utläsa från elevernas svar är att det inte bara är snälla kommentarer som finns i omklädningsrummen. Många elever använder ett hårt och fult språk till varandra och det verkar som klimatet i pojkarnas omklädningsrum är något hårdare och mer fysiskt än i flickornas omklädningsrum. I pojkarnas omklädningsrum används det mycket svordomar och könsord. I flickornas omklädningsrum är det mer fnittrigt, de kastar menande blickar på varandra, det viskas och så vidare. Hos flickorna är det vanligaste att de kommenterar varandras kläder i både positiv och negativ bemärkelse.

Utvalda kommentarer från pojkar:

”Varför duschar inte du sego”

”Fula ord, främmande språk som man inte förstår, snusk”

”Att man är ful och tjock”

”Du är ful, du är dum, tjockis”

”Fuck you, jävla bög, jävla vider”

”Bara schysta kommentarer”

”Jag hör inte så många kommentarer för det skriks så mycket”

Jag har valt att uppmärksamma den här kommentaren lite extra: ”Kuk, fitta, analinjektion och kommentarer om brudarnas rövar och kroppar” Citatet är skrivet av en pojke i årskurs 6, en kommentar som inte ska behövas höras i ett omklädningsrum. Det fula språket måste bort från omklädningsrummen.

Utvalda kommentarer från flickor:

”Mest folk som tittar och blickar”

”Kommentarer om killarna att de alltid måste vinna och hur de är”

”Din bh är för liten, din bh är för stor, vilken storlek har du? Du behöver bh osv”

”Det brukar oftast vara snälla kommentarer om vart man köpt kläder och skor och så”

”Fin tröja, du har hål i strumporna, varför duschar inte du”

”Sånna där kläder är så fula och osköna och så har någon sådana på sig”

”Skynda dig”

”Inga direkta kommentarer men mycket blickar”

Många av eleverna som svarade på enkäten valde att dela med sig av kommentarerna som ljuder i omklädningsrummen. De här var bara några av alla kommentarer som eleverna skrev. Här blir jag mest förvånad över att pojkarna i årskurs 6 och årskurs 7

använder så fula ord bland sina klasskamrater, att de inte skäms över att ta så fula ord ur sin mun.

Jämförelser mellan skolorna

Sammanställningen av enkäter från de sex skolorna som varit med i undersökningen, visar att det överlag ser ungefär lika ut på skolorna. Majoriteten av eleverna byter alltid om innan lektionen på ett eller annat vis trots att många av både pojkarna och flickorna skulle vilja ha tillgång till att byta om mer enskilt. Här är det ingen skola som utmärker sig mer än någon annan.

I sammanställningen av om eleverna alltid duschar efter idrotten är det stora skillnader mellan skolor, klasser, kön och årskurser. Enligt enkäten är det en klass i skola E där det enbart är en flicka som alltid duschar efter idrotten. Vilket hon inte anser är speciellt kul då det blir till något negativt istället för till något positivt att hon duschar. Hos pojkarna i samma klass duschar de flesta även om det är mycket kommentarer om att omklädningsrumssituationen inte är optimal hos dem heller. På skola E finns det fler klasser som varit med i undersökningen och utav dem som svarat är det flera flickor som inte duschar, men där majoriteten duschar eller tvättar av sig ordentligt. Här ställer jag mig frågan om det bara är fel på omklädningsrummet och duscharna eller om det även kan bero på att eleverna inte känner sig tillräckligt trygga och bekväma med varandra. Här kanske lärarna skulle försöka att arbeta mer med värdegrunden och teambuildning inom grupperna.

I skola E har nästan alla som önskemål att det ska gå att duscha enskilt och att det borde finnas duschdraperier. Skola F och D har även de flertalet elever som vill ha möjligheten att duscha enskilt. Det är både pojkar och flickor som inte duschar efter idrotten av liknande orsaker som i skola E där många klagar på hur omklädningsrummen är utformade och att det är för dåligt städat i utrymmena i samband med lektionerna i idrott och hälsa. Medan på skola A och B duschar oftast alla elever efter idrotten trots att de har åsikter om omklädningsrummen, men de lägger ingen större vikt i det då de flesta verkar trygga med varandra.

När jag ser över om eleverna känner sig trygga i omklädningsrummet går det att utläsa från enkäterna att det finns en röd tråd mellan om eleverna duschar och om de känner sig trygga i omklädningsrummen. Skola E har flest elever som inte känner sig trygga och den skolan har flest elever som inte duschar. Skola B är den skola där flest elever känner sig trygga och där duschar eleverna samtliga elever efter idrottslektionen om det inte är så att det inte behöver duscha på grund av teori eller liknande aktiviteter på idrottslektionen. På skola A och C är svaren liknande från eleverna som skola B medan skola F och D ligger strax efter skola E. Även på skola D och F är det många elever som inte känner sig trygga i omklädningsrummet och det går att utläsa från svaren att flera av de eleverna inte duschar efter idrottslektionen.

Elevernas känsla i omklädningsrummet hör samman med hur trygga de känner sig. De elever som känner sig trygga i omklädningsrummet känner sig oftast bekväma där. Många utav de som känner sig obekväma går på skola E, D och F men det finns även elever som känner sig obekväma på de andra skolorna. De elever som känner sig obekväma avstår ofta från att duscha oavsett skola och vill ha möjlighet att byta om och duscha enskilt.

När det gäller hur elever ser på förändringar som skulle förbättra deras upplevelser i omklädningsrummet är det inte heller någon större skillnad. Det som går att utläsa från svaren är att skola E har fler än ett omklädningsrum, men att de är små och eleverna skulle vilja ha fler. Eleverna tycker även att omklädningsrummen ska vara fräschare.

Det finns elever på samtliga skolor som anser att det inte behöver ske några förändringar för att förbättra upplevelserna i omklädningsrummet. Flertalet elever på samtliga skolor tycker städningen av omklädningsrum och duschutrymmen måste bli bättre överlag. Det finns ingen specifik skola som där har ett resultat som skiljer sig från någon annan.

Kommentarer som hörs i omklädningsrummen varierar en del mellan skolorna. Av de kommentarer som framkommit i resultatet används det på skola F och skola D ett betydligt hårdare och fulare språk än på övriga skolor och det är i pojkarnas omklädningsrum som det kommer flest fula kommentarer ifrån. Här ställer jag mig frågan om det verkligen är så eller att eleverna ”glömt bort” vad som sägs i omklädningsrummet, eller var det så att det sagts fula kommentarer i omklädningsrummet väldigt nära inpå lektionerna i skola F och D som påverkat resultatet av enkäten?

Diskussion

Syftet med min undersökning var att undersöka hur elever upplever omklädningsrumsituationen före, under och efter lektionen i idrott och hälsa, samt hur idrottslärarna skapar trygghet för eleverna före, under och efter lektionen. Vilka erfarenheter av kränkande behandlingar eleverna har i omklädningsrummen, om det finns några skillnader mellan pojkarnas och flickornas omklädningsrum, om det finns skillnader mellan de olika skolorna, om det finns skillnader mellan årskurs 6 och årskurs 7 samt om eleverna har några förslag till förbättringar. I avsnittet nedan kommer jag först att diskutera min metod. Därefter tolkar jag resultaten, gör en fördjupning av innehållet, reflekterar över det jag kommit fram till och kopplar det till tidigare forskning.

Metoddiskussion

Genom att använda mig av både kvalitativ och kvantitativ data har jag fått svar på mina frågeställningar. Resultatet från eleverna har jag fått fram genom en enkätstudie som gav ett högt svarsdeltagande då samtliga närvarande elever på de deltagande skolorna svarade på enkäten. Enkäten bestod av både fasta och öppna svarsalternativ. Hade jag fått göra om undersökningen idag hade jag valt att intervjua några elever för att kunna ställa följdfrågor och på så vis få ett ännu djupare svar. De elever som var frånvarande på grund av sjukdom eller annan giltig frånvaro har jag inte räknat som bortfall. För att få fram resultatet från lärarna använde jag mig istället av ett frågeformulär med enbart öppna frågor för att få djupare svar från respondenterna. Trots att jag fick väldigt mycket information till resultatet från enkäterna med enbart öppna svarsalternativ hade jag även där valt att arbeta med intervjuer på några lärare för att kunna ställa följdfrågor och kunna be dem förklara mer utförligt hur de tänker kring elevernas trygghet i samband med lektionerna i idrott och hälsa.

Resultatdiskussion

Eleverna och lärarna har ingen relation till varandra då lärarna svarar på frågorna utifrån sina elevgrupper de har idag, medan samtliga elever svarar utifrån sin situation idag. En del av lärarna som deltagit i studien arbetar på skolor där eleverna i enkätundersökningen ingår, men några sådana samband analyseras inte här. För att få en bredare undersökning har jag även valt att kontakta lärare som arbetar på andra skolor.

Att som lärare kunna skapa en tryggare känsla för eleven i samband med idrott och hälsa är en bra början för att få fler elever att vara delaktiga på idrottslektionen och inte känna att omklädningsrumssituationen är ett problem. Då det är mycket sker när lärare eller annan vuxen inte är närvarande. Höistad (2001) och Friends (2015) tar upp att omklädningsrummen är en av de platser där trakasserier är mest förekommande på grund av att det är en plats där eleverna ofta tillbringar tid utan vuxnas närvaro.

Jag har valt att undersöka hur idrottslärarna ser på omklädningsrumssituationen och vad de gör för att skapa en tryggare miljö för eleverna både före, under och efter lektionen i idrott och hälsa. Lärarna överlag har kommit med många idéer kring hur de ska få eleverna att känna sig tryggare. De är medvetna om att det finns problem i samband med idrottslektionerna och de arbetar aktivt med att lösa problemen de stöter på. Alla lärare har regler som ska följas för att eleverna ska känna sig tryggare och för att det ska bli lugnare i omklädningsrummen och i idrottshallen.

För att få en bättre bild av vad eleverna anser om omklädningsrumssituationen har jag valt att lyfta fram vad som enligt dem kan förbättra deras upplevelser i omklädningsrummet. Jag har även valt att ta upp vilka erfarenheter eleverna har av kränkande behandlingar i omklädningsrummet.

Jag har för övrigt valt att ta upp det jag anser som viktiga resultat i studien och kopplat det till tidigare forskning.

Idrottshallen

Ellmin (2008) menar att pedagogen har en viktig uppgift i att tillgodose alla elevers behov. Elever och pedagoger har en vilja att kunna fungera med sig själv och med sin omgivning. Enligt Ellmin är det upp till pedagogen att ge sina elever ett tillräckligt stöd för att de ska ha möjlighet att uppnå detta, vilket även resultatet av lärarenkäten visar då flera lärare nämner att det inte finns tillräckligt med resurser för att tillgodose alla elevers behov utifrån deras beskrivningar av situationer som uppstår runt omkring omklädningsrummet och i idrottshallen. Flera av lärarna som deltagit i studien är delaktiga under lektionerna, de visar hur övningar ska göras, de försöker att anpassa lektionerna så att läraren är i centrum och på så vis har kontroll. De har tydliga rutiner när det gäller hur det ska vara i idrottshallen så eleverna vet vad som gäller.

Enligt elevenkäterna märks det på elevernas kommentarer att det är svårt för lärarna att tillgodose alla elevers behov. Flera elever nämner i sina kommentarer att de inte tycker att lektionerna är anpassade för alla elever, några elever tycker att lektionerna är för ansträngande eller att de är för enformiga. De flesta lärare nämner att de försöker arbeta så att eleverna inte ska känna sig i centrum, men ändå är det elever som nämner att de inte vill att övningar ska ske en och en så att de känner pressen att andra tittar på dem när de utför övningen. Slättaberg (2010) nämner i tidigare forskning att när eleverna kommer ut i idrottshallen känner de sig uttittade och flera elever väljer då att avstå från övningar. Berg och Ekholm (2015) framhäver vikten av individanpassningen för elever med dålig självkänsla då de kan utveckla eleven både på fysiska och sociala plan. Lärare i studien är medvetna om detta men nämner återigen att det är svårt att hinna med allt på grund av för lite tid och för lite resurser.

Lärare i studien nämner att det borde testas att införa ämnesspecifik undervisning när eleverna kommer upp lite i åldrarna (”typ fotboll, innebandy, basket, redskap”) det vill säga införa mer styrka, konditionsträning med inslag av egna träningsprogram. Redelius (2012) har i tidigare forskning en liknande tanke när hon nämner att lektionerna i idrott och hälsa borde delas in i kunskapsblock så som till exempel styrketräning, träningsplanering, konditionsträning, mental träning, arbetsställningar, rörlighetsträning samt säkerhet vid vatten. Att planera idrotten på detta vis är värt att testa då både elever och föräldrar borde få en klarare inblick i vad det är eleverna ska lära sig att utföra och utvecklas i under terminens gång.

Trygghet

Enligt Frelin (2010) skapar många lärare en nära relation till sina elever i utbildningssyfte för att lättare nå fram till eleverna i undervisningen. Idrottslärarna i denna undersökning är inne på samma tankebana när det gäller att skapa en god relation till eleverna för att skapa en tryggare miljö för eleverna både före, under och efter lektionerna i idrott och hälsa. Löwenborg och Gisalson (2002) tar upp vikten av att

lärarna ska ha en god relation till eleverna för att skapa trygghet så de får större förståelse varför eleverna beter sig på ett visst sätt. Det står även i Läroplanen för grundskolan (2011) att lärarna ska ha en god relation till eleverna.

Flera lärare nämner att kontakten med vårdnadshavare är viktig då det underlättar att ha en bra relation om situationer uppstår i samband med lektionerna i idrott och hälsa. Enligt Gislason och Löwenborg (2002) ska lärare respektera föräldrarnas och vårdnadshavares kunskaper om sina barn då det är de som känner barnen bäst. Läraren bör ta del av deras kunskaper om barnet och det är viktigt för läraren att visa att de lyssnar på dem. Lärare kan göra mycket för att påverka elevernas situation i skolan och indirekt kan läraren även påverka hemsituationen för eleven genom positiva och respektingivande samtal med vårdnadshavare (a.a.).

> En rimlig tolkning av att ”föräldrar vill sina barns bästa” är att de vill att deras barn ska få de bästa möjliga förutsättningarna att utveckla ett gott, framtida liv. Det är välkänt att barnens skolgång har starka kopplingar till deras framtida utvecklingsmöjligheter. Barn som det går bra for i skolan har till exempel bättre förutsättningar att tillgodogöra sig en högre utbildning, få ett arbete och bli självförsörjande jämfört med barn som det går mindre bra för i skolan. Uttrycket ”*barnens bästa*” skulle därför kunna tolkas som omständigheter i skolan som främjar barnens hälsa, utveckling och välfärd. Frågan är om föräldrainflytande i skolan är en sådan omständighet? (Bremberg & Wernerholm Juslin, 2005).

Resultatet av denna studie överensstämmer med rapporten som Friends utförde 2015 där de flesta eleverna känner sig trygga i skolan och inte är oroliga för att bli dåligt behandlade eller kränkta. Friends rapport menar att bara för att de flesta anser sig vara trygga i skolan finns det en hel del elever som inte känner sig trygga. Detsamma gäller eleverna som deltagit i denna studie. En femtedel av eleverna känner sig obekväma, oroliga eller mår dåligt i omklädningsrummet och det måste skola och lärare göra något åt. Eleverna själva har kommit med många förslag som kan bidra till att öka upplevelserna i omklädningsrummet vilket i sin tur skulle kunna öka tryggheten för eleverna. Även lärarna har i undersökningen kommit med idéer och förslag som kan bidra till att öka tryggheten både i omklädningsrummet och i idrottshallen i samband med lektionen idrott och hälsa.

Enligt Gislason och Löwenborg (2002) är det bra om en lärare har fem till sju grundläggande regler för att få ett bra arbetsklimat. Reglerna kan idrottsläraren tillsammans med eleverna utforma. Reglerna som utformas bör inte bara bestå av saker eleverna inte får göra utan det ska hellre innehålla saker som eleverna får göra. Flera av lärarna som deltagit i studien har påtalat att regler är viktiga för att skapa trygghet då eleverna vet vad de får göra och inte får göra i både idrottshallen och i omklädningsrummet. Det framgår av några lärarsvar att eleverna får vara med och utforma reglerna, vilket kan vara bra för andra lärare att tänka på då eleverna känner sig mer delaktiga om de får ha inflytande. Enligt Höigstad (2001) påverkas klimatet om det är stökigt och oroligt vilket kan leda till att stämningen i elevgruppen försämras. Flera lärare nämner det som Höistad tidigare sagt. Enligt Läroplanen för grundskolan (2011) ska eleverna ha elevinflytande vilket de har om läraren låter dem vara med och utforma reglerna.

Omklädningsrummet

Hela 69 procent av eleverna som svarat på enkäten vill att omklädningsrummen ska bli fräschare vilket flera även kommenterat. En del faktorer som nämns är att det luktar illa, det städas för lite, duscharna är för äckliga, de behövs renoveras, omklädningsrummen och duscharna är för trånga och så vidare. De faktorer som nämns ovan är relativt enkla att åtgärda. Exempel på det kan vara att städa omklädningsrummen och toaletterna i anslutning oftare för att eleverna ska få ett fräschare intryck när de kommer. I O'Donovan och Kirks undersökning (2007) kommer eleverna med ursäkter till lärarna för att undvika att byta om i omklädningsrummet. Eleverna som deltagit i deras undersökning upplever deras situation i omklädningsrummet som negativ.

I omklädningsrummet finns det olika viljor och tankar om hur det ska vara för att eleverna ska känna sig trygga. Enligt Ellmin (2008) har pedagogen en viktig uppgift i att tillgodose alla elevers behov. Detta blir svårt i fallet jag tar upp här näst då det är värt att uppmärksamma resultatet där bara åtta elever av 223 som vill ha en vuxens närvaro i omklädningsrummet och av de åtta var samtliga pojkar. Samtliga lärare i undersökningen anser att det är en viktig del i ett tryggare omklädningsrum i samband med idrottslektionerna att det finns en vuxen närvarande. Enligt lärarna är det ett behov då det är lugnare i omklädningsrummen när det finns vuxna närvarande. Flera elever, framförallt flickor verkar mer anse att en lärares närvaro betyder ytterligare en person till som de behöver ha i åtanke att inte visa sig för när de känner sig obekväma att byta om och visa sig nakna med andra personer. Enligt Slättadam (2010) finns det elever som helt avstår från idrotten för att de inte känner sig trygga i omklädningsrummet.

De flesta lärarna som deltagit i studien är inne på att duscharna ska utformas annorlunda för att eleverna ska känna sig tryggare. Duschdraperier eller bås av något slag tror de skulle få fler elever att duscha efter idrotten. Enligt Olsson (2015) borde det vara alla elevers rätt att ha en dörr att stänga om sig när den ska duscha. Även majoriteten av alla elever som deltagit i denna studie vill ha möjligheten att duscha enskilt för att förbättra sina upplevelser i omklädningsrummet. Det finns ingen större skillnad på resultatet mellan skolorna när det gäller omklädningsrummets utformning. Ett sätt att tillgodose elevernas önskemål vore att testa att sätta upp duschdraperier vilket inte medför några stora renoveringar och kan ske relativt enkelt med kunnig personal. Brantebergskolan i Umeå är en högstadieskola som inte ingått i denna studie, men som genom att sätta upp duschdraperier och att eleverna fått tillgång till en enskild dusch har fått fler elever att duscha efter idrottslektionerna. Det var elevernas egna förslag för att få fler att duscha (Törner, 2015). Enligt svaren jag fått från eleverna som deltagit i denna studie är det vanligare att eleverna på högstadiet (årskurs 7) struntar i att duscha efter idrotten än eleverna i årskurs 6. Kan det vara så att när eleverna börjar i sjuan blir det nya klasskonstellationer där alla inte känner varandra på samma sätt som de gjorde i sexan? Eleverna känner sig inte lika trygga i den nya gruppen och avstår i större grad från att duscha för att det är andra som inte duschar och de inte vill sticka ut från mängden.

När jag läser i kommentarerna vad eleverna skrivit är det flera elever som inte duschar för att ingen annan duschar. Här hade det varit intressant att se om fler hade duschat om möjligheten att duscha mer privat hade funnits. Flera elever, både pojkar och flickor vill att det ska finnas tillgång till tvål och schampo i duscharna då många glömmer och måste låna av en kompis. I tidigare undersökning som Skolverket (2009) genomfört nämns det att elevers kläder har blivit dränkta i schampo och en kommentar från denna studie var att det blev halt av all tvål som klasskompisarna hällde ut i duscharna vilket gjorde att personen var rädd för att halka och det kan säkerligen medföra liknande

problem som nämndes i Skolverkets undersökning. Tvål och schampo i duscharna är även en kostnadsfråga för skolorna. Ett alternativ hade varit att testa under två veckor och se hur mycket schampo och tvål som går åt för att sedan utvärdera med eleverna vad som var positivt och negativt.

De flesta elever som deltagit i studien byter om vilket är positivt, även om många nämner att de känner sig obekväma med att byta om tillsammans med andra och att de skulle vilja ha valmöjligheten att byta om enskilt. Flera elever löser det idag med att byta om sist eller att byta om på toaletten. Lärarna i denna studie är medvetna om problemet och har funderingar om hur det ska kunna gå att lösa problemen. Flera elever anser att de känner sig otrygga då de inte vet vem eller vilka som kommer in i omklädningsrummet då de byter om på grund av att det inte går att låsa dörren från omklädningsrummet till idrottshallen. Detta kan resultera i att elever som inte ska ha tillgång till omklädningsrummet kan komma in när eleverna byter om vilket flera elever anser vara jobbigt. Enligt Friends rapport (2015) känner eleverna att låsen till dörrarna är osäkra, det känns otryggt att byta om med andra människor och jobbigt med utseendekraven som finns i dagens samhälle.

Den digitala världen

Flera elever som deltagit i studien har nämnt att de känner sig obekväma med att deras klasskamrater använder sina mobiltelefoner i omklädningsrummet då de är rädda att de ska fotografera eller filma dem när de byter om eller duschar. Ett fall av digital kräkning som framkom i denna undersökning var när en flicka som såg en annan flicka i klassen filma hennes kompisar. Den händelsen beskriver att eleverna i dagens samhälle har mer tillgång till digitala verktyg än när jag själv gick i skolan. De digitala verktyg eleverna har tillgång till är mobiltelefoner, surfplattor och datorer. De flesta har även internetuppkoppling att tillgå vilket gör att de ständigt är uppkopplade. Skolan måste ha tydligare regler på hur dessa digitala verktyg får användas. I det här fallet gick det bra och flickan fick radera sin video, men det hade lätt kunnat bli så att videon hade fått spridning via sms, Snapchat, Instagram, Facebok och så vidare. För att den här incidenten inte ska upprepas borde det sättas mobilförbud i samtliga omklädningsrum, precis som Olsson (2015) skriver att mobiltelefoner borde förbjudas. Även liknande produkter ska vara insamlade innan lektionen och ska återfås när de lämnar omklädningsrummet. En lätt åtgärd som inte kräver stora medel men som ökar tryggheten bland eleverna. En lärare som deltagit i undersökningen vill att det ska införas lika regler på samtliga skolor i kommunen angående digitala verktyg i omklädningsrummen. Enligt Friends rapport (2016) har en tredjedel av alla elever som var med i deras studie någon gång blivit kränkt genom mobiltelefoner, datorer eller surfplattor vilket kan anses som en hög siffra.

Kränkningar

Enligt Höistads (2001), Larsson och Redelius (2004), (O'Donovan och Kirk (2007), Skolverket (2009) samt Friends (2015) är omklädningsrummet ett av de ställen där kränkningar ofta sker. I denna studie visar det sig att mer än hälften av eleverna som deltagit i studien aldrig hört eller sett någon bli kränkt i omklädningsrummet. Ungefär en fjärdedel av eleverna vet inte om de hört eller sett någon bli kränkt i omklädningsrummet. Kan det vara så att eleverna inte vet var gränsen går för kränkningar, att de kanske inte vet att kränkningar inte behöver upprepas för att vara en kränkning? Garbariano (2003) påtalar i sin artikel hur mycket elever bryr sig om vad andra tycker och tänker om dem och hur stor skada ord kan ge. Han menar att ord kan

ge mer skada än slag och knuffar. Frågan jag ställer mig då är om eleverna är medvetna om att kommentarer som sägs i omklädningsrummen kan uppfattas som kränkningar av vissa medan andra tar det som att kommentarerna bara sägs på skoj och inget de behöver lägga på minnet. De personer som tror att kommentarerna är riktade mot dem, som inte förstår att det är på skoj, hur tar de kommentarerna? Hur ska eleverna veta om en kommentar bara är på skoj?

Enligt Heikkilä (2011) och Ellmin (2014) kan kränkningar vara ett hinder för barns lärande. Det kan leda till att elevernas självförtroende och självkänsla sätts i gungning vilket i sin tur kan påverka kunskapsutvecklingen för eleven. Resultatet av en studie gjord i Storbritannien visade att var tjugonde elev tycker att skolans arbete blir stört på grund av mobbing (Boulton, 2007).

Ungefär 15 procent av eleverna i denna studie hör ibland kränkningar i omklädningsrummet. Knappt 8 procent har hört någon bli kränkt en gång i omklädningsrummet. Siffrorna som framkommit i denna studie kan tyckas låga, men när jag studerar elevernas kommentarer bör det vara fler som hört kränkningar i omklädningsrummen, men att eleverna inte är medvetna om att det är en kränkning de hört. Flera idrottslärare i undersökningen har nämnt att det borde samtalas mer om värdegrunder även på lektionerna i idrott och hälsa. Resultatet visar att eleverna måste få bättre vetskap om vad en kränkning är och hur mycket en kränkning kan skada en annan människa. Kommentarerna som framkommit i resultatet innehåller många gånger ett fult språk som med samtal och diskussioner borde gå att avvänja. Enligt Leonard, Robbins och Sevcik (2010) kan det fula språket och de verbala kränkningarna leda till konflikter och våld även efter skolan. De ordval som eleverna nämner i undersökningen skulle mycket väl kunna leda till konflikter och våld.

Av det som framkommit i denna studie är det mycket psykiska kränkningar som pågår i omklädningsrummen. Fysiska kränkningar verkar däremot eleverna vara relativt skonade från om man läser kommentarerna i resultatet. Det verkar vara lugnt fysiskt överlag hos både pojkar och flickor på skolorna som medverkat i denna undersökning, vilket bör anses som positivt. Några pojkar är oroliga över att det ska inträffa incidenter om det inte finns någon vuxen där vilket kan tyda på att det har hänt incidenter tidigare eller att de har vetskap om vad som kan hända i omklädningsrummet.

Den subtila mobbningen är den mobbningen som är svårast att upptäcka. Subtil mobbning kan vara exempelvis att man himlar med ögonen, kastar menande blickar sinsemellan och minspel (Höistad, 2001). I flickornas omklädningsrum är det många blickar som kastas, det pratas bakom ryggen på klasskompisarna och det tisslas och tasslas. Det som framkommit i denna studie i form av kommentarer kan inte kallas subtil mobbning, men tillika subtila kränkningar som förr eller senare kan leda till subtil mobbning om inte någon vuxen är där och sätter stopp för kränkningarna. För att få använda begreppet mobbning ska kränkningar ske upprepade gånger och det ska ske under en längre tid enligt Quin (2003), Olweus (2007) samt Höistad (2015). Enligt min undersökning sker det inte så mycket kränkningar överlag i omklädningsrummen vilket kan anses som bra, men skolorna och lärarna får arbeta mer för att sträva efter en nollvision mot kränkningar för att få alla elever att känna sig trygga i samband med idrottslektionerna. Att arbeta mot kränkningar med elever som hjälpmedel är inte alltid rätt sätt att gå tillväga för att få bort kränkningarna från skolan utan kan snarare förvärra situationen (Albertein-Espenes, 2012; Ellmin, 2014).

Att tidigt lära eleverna vilka lagar, regler och principer de ska följa i samhället är en viktig del i värdegrunden och skapar en tryggare skola (Gislason & Löwenborg, 2002; Orlenius, 2011). Flera lärare som medverkat i undersökningen är inne på detsamma för att bidra till ett lugnare klimat och trygghet för eleverna före, under och efter lektionerna. Flera lärare är inne på att det krävs tydliga regler och rutiner, eleverna ska veta vad som förväntas av dem, vad de får göra och inte får göra. Är stämningen god blir ofta lektionerna bra enligt flera lärare i denna studie. Enligt Gislason och Löwenborg borde lärare ha fem till sju regler som eleverna har fått vara med och utforma för att öka tryggheten och elevernas känsla av delaktighet. Enligt flera lärare i undersökningen behövs reglerna bli tydligare i pojkarnas omklädningsrum då de är mer fysiska än vad flickorna är. Ett sätt att få igenom det kan vara att få pojkarna att vara med och bestämma vilka regler de anser viktiga för att skapa bättre förutsättningar i omklädningsrummet. Hos pojkarna sker det ganska ofta att lärare får säga till att inte slåss med handduken vilket inte är så vanligt i flickornas omklädningsrum.

Bildning och självkänsla

Flera lärare i undersökningen tror att en anledning till att elever inte är med på idrottslektionerna kan vara att de inte anser att det är ett lika viktigt ämne som andra ämnen i skolan och att eleverna då ser en chans att slippa undervisning då de sällan behöver ta igen en missad lektion med läxor eller dylikt. Enligt Redelius, Quennerstedt och Öhman (2015) är det då viktigt att idrottsläraren går igenom syftet och målet med aktiviteterna så att eleverna vet vad som förväntas av dem och varför de utför den utvalda aktiviteten. Det kan leda till att eleverna finner ämnet mer viktigt och de flesta lärarna i denna studie är inne på samma linje. Det skulle vara intressant att se om fler elever deltog på lektionerna om lärare överlag skulle bli hårdare med att lämna ut uppgifter till de elever som inte deltar. Nackdelen är att det blir extra arbete för läraren som redan har för mycket att göra i form av planering i samband med lektionerna i idrott och hälsa, omdömen, betyg och eventuella andra ämnen. I resultatet kan man utläsa att flertalet idrottslärare tycker att de borde få mer tid för att till exempel kunna vara med mer i omklädningsrummen för att öka tryggheten för eleverna.

Flera studier visar att fysisk aktivitet bidrar till bildning hos eleverna (Annerstedt, 2007; Riksidrottsförbundet, 2009; Bunketorp och Linden, 2013; Ericsson, 2014). I Annerstedt (2007) och Koekoek och Knoppers (2013) studier nämns att klasskamrater kan vara en bidragande faktor till att elever inte vill delta på idrottslektionerna. I denna studie nämner en pojke att han inte deltar på idrotten om inte hans vänner deltar. Det går att utläsa i resultatet från elevenkäterna att eleverna bryr sig mycket om vad deras klasskompisar tycker och tänker. De känner sig obekväma med vetskapen om att de kan göra bort sig vilket kan påverka deras deltagande på lektionen.

Lärare i studien menar att det är viktigt att eleverna förstår att syftet inte är att vara bäst utan det viktigaste är att delta utifrån sin egen förmåga och göra så gott man kan. För att få elever som inte har självkänslan att delta i fysisk aktivitet krävs individplanering som kan leda till utveckling på fysiska och sociala plan (Berg & Ekblom, 2015; Ellmin, 2012). Flera elever i studien har nämnt att de inte tycker att lektionerna planeras utifrån allas förutsättningar. Några av eleverna tycker att lektionerna är för ansträngande medan andra tycker de är för lätta och vill att det ska vara hårdare för de vill bli trötta. Lärarna som deltagit i undersökningen menar på att de gör så gott de kan för att individanpassa lektionerna, de försöker vara i centrum för att kunna se och höra vad eleverna gör och säger. Annerstedt (2005) beskriver hur idrottsläraren måste kunna observera, analysera samt ge feedback på lektionerna för att utveckla eleverna, vilket flera lärare i denna

studie nämner att de gör. Enligt Annerstedt bidrar observationer och analyser även till att lättare kunna planera kommande lektioner med eleverna i fokus för utveckling och bildning. Detta i sin tur kan enligt resultatet av denna studie kan leda till en trygghet för eleverna under lektionerna i idrott. Enligt Olsson (2015) är det viktigt att alltid ta reda på den verkliga sanningen varför elever inte deltar på idrottslektionerna vilket även denna studie visar.

Vidare studier

Vidare studier kan göras med jämförelser mellan olika skolor i olika kommuner i relation till vilka förutsättningar skolorna har. Det hade även varit intressant att göra en undersökning och jämföra skolor där en skola har duschdraperier alternativt duschbås så eleverna har möjlighet att duscha enskilt. Den andra skolan skulle vara utan denna möjlighet och se om det hade resulterat i att fler duschade efter idrotten om de hade andra förutsättningar när det gällde duschsituationen.

Slutsatsen är att det finns en hel del faktorer som gör att elever inte känner sig bekväma i samband med idrottslektionerna vilket leder till att de känner sig otrygga. Både lärare och elever har kommit med förslag som med relativt små medel kan förbättra upplevelserna i omklädningsrummet vilket med stor sannolikhet hade resulterat i att fler elever skulle duscha efter idrotten och öka elevers deltagande på lektionerna i idrott och hälsa.

Referenslista

.

Ahlström, Björn (2009). *Bullying and Social Objectives: A study of Prerequisities for Success in Swedish Schools*. Umeå: Sociologiska institutionen.

Albertin-Espenes, Jostein (2012). *Krenkelser i skolen-mobbningens bakteppe.* Oslo: Gyldendals.

Annerstedt, Claes (2004). Skolidrott mot nya mål. *KRUT - Kritiskt utbildningsskrift*, *113*

Annerstedt, Cleas (2007). *Att (lära sig) vara lärare i idrott och hälsa.* Göteborg: Multicare.

Berg, Ulrika & Ekblom, Örjan (2015-03-02). Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar. (Elektronisk) Hämtad 16-04-17 http://fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf

Boulton, Michael (2007). Pupils' perceptions of bullying and disruptions to concentration and attention to school work. *An International Journal of Personal, Social and Emotional Development,* 26(2), 83-89.

Bremberg, Sven & Wernerholm Juslin, Pia (2005). Bättre skolprestationer med ökat föräldrainflytnde. (Elektronisk) Hämtad 2016-04-01 http://www.uddevalla.se/download/18.731735bf10f2ecf5b5980008821/Föräldrainflytande+och+skolprestation.pdf

Bråkenhielm Görel (2008). Ingen gympa för mig! *Svensk Idrottsforskning, 2,* 30-33. 2

Bunketorp Lina & Linden Thomas (2015). Effects of a Curricular Physical Activity Intervention on Children's School Performance, Wellness, and Brain Development† American School Health Association. *Journal of School Health,* 10(85), 704-713.

Ejlertsson, Göran (2005). *Enkäten i praktiken.* Lund: Studentlitteratur.

Engström, Lars-Magnus (1998). Barn och ungdomsidrott. *Svensk idrottsforskning, 2, 4-7.*

Ericsson, Ingegerd (2014-01-23). Daglig undervisning i idrott och hälsa förbättrar motorik och skolprestationer: En nioårig interventionsstudie (Elektroninsk) Hämtad 2016-04-01 http://idrottsforum.org/ericsson-karlsson140123/

Ellmin, Roger (2008). *Konflikthantering i skolan: den andra baskunskapen* (1. Uppl.). Stockholm: Natur & kultur.

Ellmin, Roger (2014). *Att förebygga mobbning i skolan*. (1. uppl.) Stockholm: Liber.

Evangelia Liakou (2010). Self-Concept, Achievement Goals and Bullying in Physical. *Inquiries in Sport and Psysical Education, 8*(1), 1-13. 8.

Folkhälsan; Finland (2016). Motion för barn. (Elektronisk) Hämtad 2016-03-20 http://www.folkhalsan.fi/startsida/Var-verksamhet/Ma-bra/Motion--rorelse/Motion-for-barn/

Frelin, Anneli. (2010). *Teachers´relational practices and professionality*. Diss, Uppsala University, Uppsala.

Friends (2015). Friends rapporten 2015. (Elektronisk) Hämtad 2016-02-17 http://friends.se/fakta-forskning/rapporter/friendsrapporten/

Friends (2016). Friends Nätrapport 2016. (Elektronisk) Hämtad 2016-05-17 http://friends.se/fakta-forskning/rapporter/natrapporten/

Garbarino, James (2003). Words can hurt forever. *Educational Leadership, 60*(6), 18-21

Gíslason, Björn & Löwenborg, Lars (2002). *Lärarens arbete*. Stockholm: Liber Förlag AB.

Heikkilä, Mia (2011). Könskränkningar. (Elektronisk) Hämtad 2016-05-31 http://www.genus.se/kunskap-om-genus/fordjupning-skola/krankningar/

Höistad, Gunnar (2001). *Mobbing och människovärde. Om förtryck, utanförskap och vad vi kan göra.* Göteborg: Förlagshuset Gothia AB.

Johansson, Bo & Svedner Per Olov (2010). *Examensarbetet i lärarutbildningen. Undersökningsmetoder och språklig utformning*. Kunskapsföretaget, Uppsala.

Koekoek, Joroen & Knoppers, Annelies (2013). The role of perceptions of friendships and peers in learning skills in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy, 20*(3), 231-249.

Larsson, Håkan & Redelius, Karin (2004). *Mellan nytta och nöje bilder av ämnet idrott och hälsa.*. Stockholm: Idrottshögskolan.

Leonard, Anthony, Robbins, Bethany & Sevcik Ann (1997). The deep structures of obscene language*, Journal of curriculum studies, 29*(4), 455-470.

Lärarnas Riksförbund (2014). En skola för alla, en skola utan kränkningar. Så tycker elever och lärare om trygghet, studiero och åtgärder mot kränkningar i svensk skola. (Elektronisk) Hämtad 2016-03-20 http://www.lr.se/download/18.6c9798a9147262bced4b03fa/1406708642666/En+skola+för+alla,+en+skola+utan+kränkningar+1407-1.pdf

O'Donovan,Toni M & Kirk, David (2007). Managing classroom entry: an ecological analysis of ritual interaction and negotiation in the changing room. *Sport Education and Society, 12*(4), 399-413.

Olsson, Christer (2015-10-08). "Bekämpa kränkningarna i omklädningsrummen". (Elektronisk) Hämtad 2016-03-01 http://www.svt.se/opinion/christer-olsson-om-mobbning

Orlenius, Kennert (2001). *Värdegrunden - finns den?* Stockholm: Runa förlag.

Quinn, Kathleen Benson (2003). Using a novel unit to help understand and prevent bullying in schools. International reading association. *Journal of Adolescent & Adult Literacy, 46*(7), 582-591.

Redelius, Karin (2004). Vilka är vinnare och förlorare i ämnet idrott och hälsa. *Svensk idrottsforskning, 4*, 42-46.

Redelius, Karin (2007). *Betygsättning i idrott och hälsa - en didaktisk utmaning med pedagogiska konsekvenser.* I: Håkan Larsson och Jane Meckbach (Ed.), Idrottsdidaktiska utmaningar. Stockholm: Liber.

Redelius, Karin, Quinnersted, Mikael & Öhman, Marie (2015). Communicating aims and learning goals in physical education: part of a subject for learning? *Sport Educationand Society*, *20*(5), 641-655.

Skolinspektionen (2010). Skolors arbete vid trakasserier och kränkande behandling Elektroninsk) Tillgängling: (2016-03-17) http://www.skolinspektionen.se/globalassets/publikationssok/granskningsrapporter/kvalitetsgranskningar/2010/trakasserier/slutrapport-trakasserier-och-krankningar.pdf

SFS 2010:800. *Skollag.* Stockholm: Utbildningsdepartementet.

Skolverket (2009). Barns, elevers och studerandes uppfattningar om diskriminering och trakasserier. Rapport 326. Stockholm: Skolverket.

Skolverket (2011). *Läroplan för grundskola, förskoleklass och fritidshem 2011*. Stockholm: Skolverket.

Slättaberg, Johan (2010-05-02). Dusch och exponering får inte bli ett hinder.(Elektronisk) Hämtad 2016-04-12 http://www.lararnasnyheter.se/idrottslararen/2010/05/02/dusch-exponering-far-inte-bli-hinder

Sverigestelevision (2016). *Gympaläraren* (Elektronisk) Hämtad 2016-05-01 http://www.svtplay.se/video/7769954/gympalararen/gympalararen-avsnitt-6

Trost, Jan (2012). *Enkätboken*. Studentlitteratur Lund AB

Törner, Clara (2015-10-05). Omklädningsrummet en dold plats där mobbning frodas. (Elektroninsk) Hämtad 2016-04-13 http://www.svt.se/nyheter/lokalt/vasterbotten/omkladningsrummet-en-dold-plats-dar-mobbing-frodas?regionalmeny=1

UNICEF (2016). *Barnkonventionen* (Elektronisk) Hämtad 2016-04-17 https://unicef.se/barnkonventionen

Vetenskapsrådet (2011). *God forskningssed.* (Elektroninsk) Hämtad 2016-05-17 https://publikationer.vr.se/produkt/god-forskningssed/

BILAGA 1

Till Klassläraren

Hej, jag heter Mariette Boelskift och läser lärarprogrammet på Högskolan i Gävle. Jag ska nu skriva mitt examensarbete och syftet är att undersöka elevernas upplevelser i omklädningsrummet i anslutning till lektionerna i idrott och hälsa. Omklädningsrummet är en plats där kränkningar är vanliga och det är även en plats där eleverna är blottade inför varandra. Med detta examensarbete vill jag öka medvetandet om omklädningsrumssituationen med en ambition att skapa en tryggare miljö för eleverna. Svaren från enkäterna kommer att behandlas konfidentiellt.

Jag har kontaktat rektorn för godkännande av undersökningen. Nu hoppas jag på er hjälp. Jag skulle vilja ber er att vidarebefordra ett brev till vårdnadshavarna i exempelvis veckobrevet eller på det vis ni brukar ha kontakt med hemmet, då jag behöver deras samtycke till att eleverna ska få delta i undersökningen.
Som ni ser i bifogad fil så behöver bara de föräldrar som inte samtycker meddela er.
Jag önskar dessutom att få besöka klassen under vecka 16 vid ett tillfälle som passar er för att dela ut och samla in enkäterna. Den tid jag behöver till förfogande är ca 20 minuter. Om några dagar kommer jag att kontakta dig för att komma överens om en lämplig tid.

Tack på förhand!

Vid frågor kan ni kontakta mig på telefonnummer: xxx eller via mail: xxx

Med vänliga hälsningar:
Mariette Boelskift
Handledare: Anneli Frelin

BILAGA 2

Hej,

Jag heter Mariette Boelskift och håller på att utbilda mig till lärare. Nu i vår gör jag en undersökning till mitt examensarbete som inriktar sig på att undersöka hur eleverna upplever omklädningsrummet i anslutning till lektionerna i idrott och hälsa. Du som svarar på enkäten ska inte lämna ut ditt namn och du kan när som helst avbryta ditt deltagande. Dina svar kommer att behandlas konfidentiellt, det vill säga, ingen får veta vad just du svarade.

Jag tackar på förhand och hoppas du svarar så ärligt du kan på frågorna för att hjälpa både idrottslärare, klasskompisar och vänner för att få ett tryggare omklädningsrum.

Är du:

❑ Pojke

❑ Flicka

1. **Vad tycker du i vanliga fall om idrottslektionerna (Du får välja ETT alternativ)**

❑ Roliga

❑Tråkiga

❑Jag känner olust inför lektionerna

❑Jag mår bra av dem

❑Jag vill få bra betyg

Annat:_____

_____

_____

_____

2. Om du inte inte deltar på idrotten, vad kan det bero på (Du får välja ETT alternativ)

❑Jag är sjuk eller skadad
❑Jag har glömt ombyteskläder
❑Jag är inte intresserad av idrottslektionerna
❑Mina kompisar är inte med
❑Jag gillar inte att byta om
❑Jag gillar inte att duscha efter
❑Lektionerna är för ansträngande

Kommentera gärna ditt svar:

_____
_____
_____
_____

3. Byter du om inför idrottslektionen?

❑Alltid
❑Oftast
❑Ibland
❑Aldrig

Om du inte byter om vad kan det bero på?

_____
_____
_____

4. Duschar du efter idrottslektionen?

❑Alltid
❑Oftast
❑Ibland
❑Aldrig

Om du inte duschar, vad kan det bero på?

_____
_____

5. Vilken är din vanligaste känsla i omklädningsrummet?

❑Förväntansfull
❑Bekväm
❑Obekväm
❑Orolig
❑Mår dåligt
❑Annat:

Kommentera gärna ditt svar:

_____
_____
_____

6. Känner du dig trygg i omklädningsrummet?

❑Ja
❑Nej
❑Ibland

Kommentera gärna ditt svar:

_____
_____
_____

7. Har du hört eller sett att någon blir kränkt/retad i omklädningsrummet?

❑Aldrig
❑En gång
❑Ibland
❑Ofta
❑Vet inte

Kommentera gärna ditt svar:

_____
_____
_____

8. Skulle du ta åt dig om någon säger en taskig kommentar om ditt utseende?

❑Ja
❑Nej
❑Det beror på vem som säger det

Kommentera gärna ditt svar:

_____
_____
_____

9. Ge exempel på kommentarer som hörs i omklädningsrummet?

_____
_____
_____

10. Vilka förändringar skulle förbättra dina upplevelser av omklädningsrummet?(Du kan kryssa i flera alternativ)

❑Inga förändringar behövs
❑Möjlighet till att byta om enskilt
❑Möjlighet till att duscha enskilt
❑Städade/fräschare omklädningsrum
❑Närvaro av lärare/annan vuxen

Kommentera gärna ditt svar:

_____
_____
_____
_____
_____

11. Idrottar du på fritiden?

❑Ja

❑Nej

Om du svarade Ja, vad gör du?

_____

_____

Om du svarar nej, hoppa över fråga 12.

12. Är stämningen i omklädningsrummen likadan på fritiden?

❑Ja

❑Nej

❑Delvis

Om Nej, vad är skillnaden?

_____

_____

_____

_____

13. Har du några övriga kommentarer angående omklädningsrummet eller duscharna och i så fall vad?

_____

_____

_____

_____

Tack för att du har tagit dig tid att svara!

BILAGA 3

Hej, jag heter Mariette Boelskift och läser på lärarprogrammet på Högskolan i Gävle. Jag ska nu skriva mitt examensarbete och syftet är att undersöka elevernas upplevelser av omklädningsrummet i anslutning till lektionerna i idrott och hälsa. Omklädningsrummet är en plats där kränkningar är vanliga och det är även en plats där eleverna är väldigt blottade inför varandra. Med detta examensarbete vill jag öka medvetandet om omklädningsrumssituationen med en ambition att skapa en tryggare miljö för eleverna.
Svaren från enkäterna kommer att behandlas konfidentiellt. Jag tackar på förhand för att du vill delta i min undersökning.

Har du några frågor eller funderingar kontakta mig på telefonnummer: xxx eller via mail: xxx

Med vänlig hälsning,
Mariette Boelskift
Handledare: Anneli Frelin

Är du:
š Man
š Kvinna

1.Hur länge har du arbetat som idrottslärare?_____
_____

2. Vilken utbildning har du?

_____
_____
_____
_____
_____

3. Hur skapar du en trygghet i omklädningsrummen?

4. Hur skapar du trygghet i idrottshallen?

5. Hur anser du att klimatet och miljön är i omklädningsrummen?

6. Har du några förslag till ett tryggare omklädningsrum?

7. Vilka anledningarna tror du finns till att elever inte är med på lektionen idrott och hälsa?

_____
_____
_____
_____
_____

8. Vad kan du som idrottslärare göra för att få alla elever att vilja vara med på idrotten?

_____
_____
_____
_____
_____

BILAGA 4

Till Vårdnadshavare

Hej, jag heter Mariette Boelskift och jag läser lärarprogrammet på Högskolan i Gävle. Jag ska i vår skriva mitt examensarbete. Examensarbetets syfte är att undersöka hur elevernas upplevelse är i omklädningsrummet i anslutning till lektionerna i idrott och hälsa. Med detta examensarbete vill jag öka medvetandet om omklädningsrumssituationen med en ambition att skapa en tryggare miljö för eleverna.
Enkäter delas ut i åk 6 och 7 på 6 skolor. Eleverna anger inte sina namn och svaren från enkäterna kommer att behandlas konfidentiellt.

Eftersom ert/era barn är under 15 år behövs vårdnadshavarnas samtycke. Om ni INTE vill att ert barn ska delta i undersökningen, meddela det till klassläraren innan fredagen den 15 april då jag kommer till klassen och genomför enkäten på måndagen den 18 april. Om ni samtycker behöver ni inte göra någonting.

Om ni har några frågor kan ni kontakta mig via mail: xxx

Tack på förhand!

Med vänliga hälsningar
Mariette Boelskift
Handledare: Anneli Frelin