



Specialpedagogik 61 – 90 hp

Inre frid och yttre fred

Drömmen om det godas metoder i grundskolans senare årskurser

Mariann Henriksen

HÖGSKOLAN I KALMAR
Humanvetenskapliga Institutionen

Arbetets art: Rapportarbete, 15 hp
Specialpedagogik 61–90 hp

Titel: Inre frid och yttre fred
Drömmen om det godas metoder i grundskolans senare årskurser

Författare: Mariann Henriksen

Handledare: Gunilla Hörberg

ABSTRAKT

Syftet med mitt arbete var att undersöka lärares upplevelser av att införa och arbeta med projektet ”Drömmen om det godas” metoder – stillhet, massage, qigong och reflekterande samtal. Jag har gjort intervjuundersökningar för att ta reda på hur lärare som undervisar eleverna i någon eller några av dessa tekniker uppfattar sitt arbete. Jag var intresserad av att se vad som motiverar lärare att arbeta med metoderna och på vilket sätt lärarna motiverar eleverna att delta i arbetet, samt vilka svårigheter lärarna upplever och hur dessa svårigheter löses. Jag har intervjuat 5 lärare som på olika sätt arbetar med ”Drömmen om det godas” metoder. Efter intervjuerna har jag bearbetat mina data kvalitativt för att få en djupare förståelse för respondenternas tankar. Resultatet visar att lärarna påtalar att vi idag lever i en stressig miljö och att det för många elever är viktigt hur de ser ut och hur de beter sig. Genom att arbeta med ”Drömmen om det godas metoder” anser samtliga lärare att eleverna blir lugnare, vilket resulterar i att de har lättare för att koncentrera sig och fokusera på skolarbetet. Lärarna menar vidare att stämningen i klassen påverkas positivt. Flera av lärarna menar också att de själva påverkas positivt av träningen. Vissa elever har svårare än andra att koncentrera sig på träningen, vilket skapar svårigheter och problem. Andra problem kan vara vilka elever som ska samarbeta vid klassrumsmassagen. För att komma över svårigheter krävs motiverade och tydliga lärare som kan samtala med och lyssna på eleverna samt återskapa ett intresse hos eleverna när motivationen tryter. Resultatet visar också att det är viktigt att elever samt lärare är väl förberedda och motiverade när arbetet påbörjas.

Sökord: ”Drömmen om det goda”, stress, stillhet, massage, reflekterande samtal, qigong, ”lugn hos elever”, skola.

Innehållsförteckning

1	INLEDNING	3
2	BAKGRUND	4
	2.1 Psykisk ohälsa bland ungdomar	4
	2.1.1 Stress	5
	2.1.2 Depression	7
	2.2 Att hantera stress	8
	2.3 Skolans uppdrag	9
	2.4 Projektet "Drömmen om det goda"	10
	2.4.1 Stillhet	11
	2.4.2 Beröring	12
	2.4.3 Koncentrerad rörelse	13
	2.4.4 Reflekterande samtal	14
	2.5 Lärares ledarskap	15
	2.5.1 Kommunikation	16
	2.6 Aktionsforskning	17
	2.7 Sammanfattning	18
3	SYFTE	19
4	METOD	20
	4.1 Val av metod	20
	4.2 Val av verktyg	20
	4.3 Urval	21
	4.4 Etiska övervägande	21
	4.5 Genomförande av intervjuer	22
	4.6 Analys av data	22
	4.7 Validitet och reliabilitet	23
5	RESULTAT	25
	5.1 Motiv för att starta arbetet	25
	5.1.1 Ge eleverna lugn och ro	25
	5.1.2 Fokus från det yttre till det inre	25
	5.1.3 Ge eleverna redskap	26
	5.1.4 Förbättrade relationer mellan eleverna	26
	5.1.5 Ett bra utvecklingsarbete	26
	5.2 Motiv för att fortsätta arbetet	26
	5.2.1 Metoderna skapar lugn och ro	27
	5.2.2 Stämningen i klassen påverkas positivt	27
	5.2.3 Eleverna är positiva	27
	5.2.4 Läraren påverkas själv positivt	28
	5.3 Metoder för att motivera eleverna	28
	5.3.1 Lärarna väl förberedda	28
	5.3.2 Eleverna väl förberedda	29
	5.3.3 Positiva föräldrar	29
	5.3.4 Lärarnas inställning till arbetet	30

5.4	Svårigheter i arbetet	30
	5.4.1 Eleverna tröttnar	30
	5.4.2 Eleverna har svårt med koncentrationen	30
	5.4.3 Omotiverade lärare	31
	5.4.4 Schematekniska problem	31
	5.4.5 Etiska problem	32
	5.4.6 Samarbetsproblem	32
5.5	Lärares lösningar på svårigheter	33
	5.5.1 Schematekniska lösningar	33
	5.5.2 Motiverade och tydliga lärare	33
	5.5.3 Samtal och diskussioner	34
	5.5.4 Back-up hjälp	34
	5.5.5 Annat arbete – annat klassrum	35
	5.5.6 Lärare bestämmer vem som ska jobba	35
	5.5.7 Ge eleverna förtroende	36
5.6	Sammanfattning	36
6	DISKUSSION	37
	6.1 Behovet av lugn och ro i skolan	37
	6.2 Inre frid skapar yttre fred	38
	6.3 Ledarskap	40
	6.4 Aktionsforskning	42
	6.5 Avslutande tankar	42
	6.6 Framtida forskning	43
	REFERENSLISTA	44
	BILAGOR	

1 Inledning

Undersökningar visar att det under de senaste tjugo åren skett en kraftig försämring av ungdomars psykiska hälsa. Många ungdomar upplever idag en stor stress och en inre oro (SOU 2006:77). Vid samtal med ungdomar har det framkommit att skolan är en stor stressfaktor och att många elever upplever att läxor, prov och betyg stressar (a.a.). Det finns idag mycket forskning om vad som stressar och hur stress påverkar oss människor. Forskning visar också att kroppen har en förmåga att läka sig själv vid olika tillfällen t.ex. då det är lugn och ro eller vid beröring som massage (Uvnäs Moberg, 2000).

I mitt arbete som lärare och specialpedagog kommer jag dagligen i kontakt med elever som av olika anledningar har svårt att koncentrera sig på arbetet i klassrummet. Detta gäller såväl högpresterande som lågpresterande elever. Det är angeläget för mig som pedagog att pröva metoder som kan minska stressen och öka koncentrationen hos eleverna eftersom detta i hög grad påverkar deras studieresultat.

”Drömmen om det goda” är ett FN anknutet pedagogiskt nätverksprojekt grundat 2001. Tanken är att yttre fred skapas genom inre frid i den lilla människan. ”Drömmen om det goda” har utarbetat fyra metoder för inre frid, tänkta att arbeta med i skolan bland barn och ungdomar. Projektet vill lära ut fyra metoder som kan användas i förskolor och skolor. De fyra metoderna är stillhet, beröring, koncentrerad rörelse (t.ex. qigong) och reflekterande samtal.

Under Vt -06 startade Högskolan i Kalmar ett delprojekt inom forskningsprojektet ”Barn i balans” på skolan där jag arbetar. Inom forskningsprojektet studeras olika mind-body metoder för stresshantering (Terjestam & Sandberg, insänt för publicering). Projektet drevs i nära samarbete med mitt arbetslag. Lärarna i arbetslaget instruerades i hur stresshantering via en stillhetsmetod implementeras i klassen. Metoden är utvecklad av Drömmen om det goda (www.dreamofthegood.org, sökdatum:071008). Hösten 2006 implementerade vi lärare metoden i klasserna. I en kontrollerad före-efterdesign studerades metodens effekter på elevers psykiska hälsa när den tränades två till tre gånger i veckan i klassen under ca 8 veckor. Resultaten visade att eleverna i de klasser som tränat stillhet, men inte de i en kontrollgrupp, hade signifikant lägre grad av stress, av generella psykologiska symptom och mindre emotionella symptom efter åtta veckors träning. Dessutom fanns en tendens till bättre självbild. Könsskillnader visade att flickor, men inte pojkar i stillhetsgruppen, trivdes signifikant bättre i skolan och hade färre problem med kamrater efter åtta veckors träning. Inga sådana skillnader återfanns bland flickorna i kontrollgruppen (Terjestam & Franzén-Årestedt, insänt för publicering).

Genom mitt arbete i elevgrupp blev jag intresserad av att studera varför andra pedagoger som jobbar med ”Drömmen om det godas metoder” har påbörjat detta arbete samt hur de motiverar eleverna att arbeta med dessa metoder. Jag är också intresserad av att se vilka svårigheter lärarna kan uppleva i detta arbete samt hur de löser dessa svårigheter. Jag har i detta arbete valt att intervju lärare, i de senare åren på grundskolan, som arbetar med projektet ”Drömmen om det goda” och deras olika metoder för inre frid och yttre fred. Det arbete jag här skriver om är dock helt fristående från det arbete jag själv genomfört i elevgrupp.

2 Bakgrund

Psykisk ohälsa är det näst största problemet i länder som Sverige och dessa problem ökar. Detta står att läsa i den utredning som regeringen beslutade göra den 19 maj 2005 och som finns publicerad i SOU 2006:77. Utredningen hade till uppgift att närmare studera ungdomars livssituation och vad som orsakar stress och psykisk ohälsa hos ungdomar. ”De senaste beräkningarna tyder på att psykisk ohälsa inom några år kommer att vara folkhälsoproblem nummer ett” (a.a., s 30). EU har nyligen lagt fram en strategi som innebär att alla åtgärder som EU fattar beslut om ska vara utformade så att de bidrar till en god hälsa. Uppgiften att skapa en god folkhälsa ska vara något som gäller alla samhällssektorer (a.a.).

Fysiskt har folkhälsan förbättrats i Sverige under de senaste tjugo åren och medellivslängden har ökat för både kvinnor och män (Währborg, 2002). Däremot anser allt fler personer i åldersgruppen 16 - 44 år att de har dålig hälsa. En betydande majoritet anger stressrelaterade besvär som orsak. ”Trötthet, depression, oro, ångest, stress och utbrändhet är vanliga diagnoser vid sjukskrivning” (a.a., s 23). Den stora ökningen av långtidssjukskrivningar som ägt rum under senare år beror till största delen på stressrelaterad ohälsa. Peter Währborg menar att vi måste se människan i ett psykosocialt sammanhang för att få förståelse för framtidens sjukdomar (a.a.).

2.1 Psykisk ohälsa bland ungdomar

Psykiska problem har ökat avsevärt bland ungdomar de senaste tjugo åren. Undersökningar i åldersgruppen 16 – 24 år visar på en ökning från 9 % - 30 % under de sexton åren mellan 1989 – 2005 (SOU 2006:77). Flera studier är gjorda och samtliga studier visar på en ökning av besvär i form av oro, nedstämdhet, sömnbesvär, trötthet, anspänning och värk. ”Sådana besvär har ökat även i befolkningen i stort men ökningen är mest uttalad i åldern 16 – 24 år och ökningen saknas helt för de äldre” (a.a., s 65). I SOU 2006:77 hänvisas till 700 intervjuer gjorda med ungdomar i åk 9 + gymnasieskolans år 1 och 2 om varför de upplever stressrelaterade besvär som ovan. Vid nära nog alla samtal framkom att skolan stressar. Eleverna angav läxor, prov och betyg som orsaker. Intervjuerna visade också på skillnaden att elever på de stora skolorna visade sig vara mer stressade än elever på en liten skola. Flertalet ungdomar påtalade också att elevinflytandet var viktigt för den psykiska hälsan (a.a.).

Ett hälsoproblem har sällan bara en enstaka orsak, utan bör ses ur ett helhetsperspektiv bestående av individ såväl som sammanhang och i ett tidsperspektiv. I utredningen (SOU 2006:77) ges följande exempel. Tonåringar från familjer med kort utbildning upplever oftare stressrelaterade symptom, vilket sannolikt har flera orsaksfaktorer varav en kan vara att dessa ungdomar oftare än andra har problem med att klara skolan. Deras föräldrar i sin tur har svårare att hjälpa sina barn eftersom de oftare har slitsamma och mindre stimulerande arbeten. För att vända en negativ trend diskuteras var i orsakskedjan åtgärderna ska sättas in – på tonåringen, föräldrarna eller facket? (a.a.).

En insats som inriktas på faktorer högt upp i en sådan orsakskedja ger de största effekterna. På kort sikt är det dock enklare att utforma insatser längre ned i den tänkta orsakskedjan. Enklast är att erbjuda vård och behandling inom sjukvård och socialtjänst. Effekterna av sådana

insatser, ställda i relation till kostnaderna, är dock vanligen relativt begränsad (SOU 2006:77, s 31).

I ett remissvar (Dnr 2007:00042) till utredningen SOU 2006:77 gjort av Myndigheten för skolutveckling trycks det på att en av de främsta orsakerna till ökningen av den psykiska ohälsan är brister i skolans anpassning till den situation som uppstått. Vidare läggs i remissvaret tonvikt på att utredningen kommit fram till att vid en genomgång av internationell forskning har det visat sig att ungdomar som har förmåga att resonera med sig själva för att på detta vis aktivt lösa ett problem löper mindre risk för en depression. Myndigheten för skolutveckling instämmer i att ”teman som rör livet och de existentiella frågorna är mycket centrala för unga människor” (Dnr 2007:00042, s 2). Vidare skrivs att det hos ungdomar finns behov av samtal om livets olika realiteter och att skolan kan utgöra en viktig mötesplats för den sortens samtal.

2.1.1 Stress

Enligt Miller (1985) är stress ett fysiskt och psykologiskt fenomen, där den ena sidan påverkar den andra. ”Det ofrivilliga sätt varpå vår kropps fysiska och psykiska komponenter reagerar på vadhelst kroppen tvingas utföra – det är stress” (a.a., s 23). Christina Doctare är läkare och har under flera år studerat sambandet mellan patienternas beskrivning av sin sjukdomshistoria och de provresultat som hon som läkare kommit fram till. Doctare menar att hon i början av sin läkargärning kunde skicka hem patienter och säga att de var friska bara för att provresultaten inte visade några fel. Idag har hon ett helt annat förhållningssätt och lyssnar betydligt mer på när patienterna säger att de inte mår bra. I sin bok ”Hjärnstress – kan det drabba mig” ger hon en bakgrund till ordet hjärnstress och förklarar att ordet stress tidigare främst användes när man talade om byggnader och tekniska konstruktioner. ”Stress är den kraft eller summan av de krafter som till slut får materialet att brista” (Doctare, 2000, s 72). Stresstålighet är ett sätt att beskriva hur stora påfrestningar som behövs innan något går sönder eller brister. Författaren talar om hjärnstress och menar att det handlar om ett förlopp i våra hjärnor som stressas av ohållbara situationer i vår omgivning. Vår mänskliga hjärna reagerar både på signaler som kommer inifrån kroppen själv och på signaler som kommer utifrån. Det pågår ett samspel hela tiden mellan individ, grupp och samhälle (a.a.). Bronsberg (2000) skiljer mellan positiv och negativ stress och menar att negativ stress kan uppkomma om man har större krav på sig själv än man för tillfället klarar av eller om det är för stor skillnad mellan din förmåga just nu och omgivningens krav. Positiv stress kan däremot vara en utmaning. Det är ett tillstånd när du upplever ”... att du har kontroll på läget och kan påverka i ganska stor utsträckning” (a.a., s 48).

Währborg (2002) däremot menar att, trots att ordet används flitigt så finns inte någon vedertagen definition av begreppet stress. Han menar att vuxna felaktigt ofta konkretiserar ordet till att handla om tidsbrist. Stress är inget statiskt tillstånd som kan påvisas av objektiva mätmetoder och därför kompletteras ordet i medicinska sammanhang ofta med utbrändhet, depression och utmattning. Kunskapen om vad som orsakar stress hos barn och ungdomar är begränsad i jämförelse med studier hos vuxna, skriver Peter Währborg (2002). Författaren skriver vidare att vi idag vet att om barn drabbas av stress, så tar det sig dels uttryck i barnets dagliga liv men att stress också verkar spela en stor roll för kvalitén på deras kommande vuxenliv.

Numera vet vi att barn inte bara drabbas av stress som kommer till omedelbara uttryck i barnets liv, utan dessutom att stress tycks spela en betydelsefull roll för att utveckla flera av de sjukdomar som utvecklas senare i vuxenlivet (a.a., s 79).

Författaren Mary Susan Miller (1985) refererar till en undersökning (Östgötastudien) på 400 slumpvis utvalda barn i Sverige, där man efter intervjuer med föräldrar och lärare kommit fram till att hos vart fjärde barn förekom symptom som allmän ångslighet och otrygghet, nervös magvärk och huvudvärk, sömnstörningar eller någon form av överkänslighet. 18 % av barnen hade så stora besvär att de själva eller omgivningen led av det. De så kallade problembarnen är elever som är utsatta för stress och deras beteende är ett sätt att reagera på stressen. Vart fjärde eller femte barn i Sverige plågas av dålig självkänsla och har en rädsla för att misslyckas på prov eller med andra uppgifter i skolan. Vidare menar författaren att familjen som förr var en fast punkt inte självklart är det idag. Ungdomar idag är ensamare och stressen ökar när ”det inte finns någon att hålla i handen” (Miller, 1985, s 15).

Torbjörnsson (1992) anser att det under den senaste generationen skett många förändringar som påverkat barn och ungdomar. En av de viktigaste är att det idag finns mindre tid till samvaro, utbyte av tankar och att bara vara tillsammans. I genomsnittsfamiljen pratar föräldrarna med sina barn bara sju minuter om dagen, skriver Torbjörnsson (1996). Under dessa sju minuter ska ungdomarna få hjälp och stöd samt kunna utveckla sina tankar om sig själva och sin omgivning. Vidare menar författaren att det är ofrånkomligt att stress även drabbar våra tonåringar. Det är troligen så att de utsätts för mer stress än tidigare generationers ungdomar. Det är vanligt att dagens ungdomar har hela veckan inrutad i olika aktiviteter där det ofta gäller att prestera och göra bra ifrån sig. Den fria sysselsättningen styrs ofta av ledare som har höga ambitioner och det är lätt att lek och lust ersätts med plikt och tävlan. En stressad tonåring som rusar genom livet, utan att stanna upp, mår efter en tid dåligt. Stress innebär stora påfrestningar på kroppen och författaren påtalar vikten av att hjälpa våra tonåringar att slå av på takten (a.a.). Torbjörnsson (1992) skriver att barndomen har förlängts och att de flesta ungdomar går i skolan tills de blir myndiga. De behöver stöd och hjälp av sina familjer, men många gånger har familjen och föräldrarna inte orkat eller hunnit med sina ungdomar (a.a.). ”Dagens tonåringar har större frihet, men är inte mer beredda att klara av den” (Torbjörnsson, 1996, s 114).

Währborg (2002) menar att i huvudsak är det samma faktorer som stressar barn och vuxna och författaren pekar framförallt på följande orsaker.

- De viktigaste stressorerna är *känslomässiga separationer* som t.ex. vid en skilsmässa, men också om barn vid sjukdom eller olycksfall förlorar en kroppsdel. Även ett lärarbyte i skolan kan orsaka stress.
- *Vantrivsel i skolan* – att varje dag behöva gå till skolan och vara rätt eller orolig för att inte räcka till.
- *Relationsstörningar*. Allra värst är mobbning men även känslan hos en elev att läraren inte tycker om honom/henne är stressande. Stora klasser kan också vara ett stressmoment.
- *Traumatiska upplevelser* hos barn eller ungdomar som upplevt olyckor, misshandel eller övergrepp. I denna grupp återfinns också invandrade barn med svåra upplevelser som de inte fått hjälp med att bearbeta.
- *Tids och beslutskonflikter*, t.ex. att hinna med både läsläsning och fritidsaktiviteter. Känslan av vanmakt och att inte ha kontroll över sin situation stressar.
- *Brister i trygghet och social stabilitet*. Dels spelar familjesituationen stor roll, men även händelser som drabbar familjen påverkar stressen hos barn och ungdomar. Tillsynen i skolan påverkar också barnets sociala stabilitet.

- *Buller.* I skolan utsätts vi ofta för höga ljudnivåer vilket är stressande för kroppen och kan förorsaka blodtrycksstegringar. Orsakerna till buller kan vara flera såsom för stora elevgrupper, dålig akustisk miljö, för få vuxna och olämpliga rumsdispositioner.
- *För lite eller för dålig sömn.* Studier har visat att sömnkvaliteten försämrats under de senaste hundra åren. Idag sover vi under sju timmar per dygn, vilket är betydligt kortare tid idag är för hundra år sedan. ”Innan Thomas Edison upptäckte glödlampan 1880 sov vi i genomsnitt nio till tio timmar per dygn” (Währborg, 2002, s 82).

Mary Susan Miller (1985) menar att inte ens den bästa föräldern eller den bästa skolan i hela världen skulle kunna undvika att skapa stress hos våra barn även om vi försökte. ”Det ligger i hemmets och skolans natur att skapa stress hos barn” (a.a., s 49). Författaren menar att vuxna ska inse att barn lever under stress, känna till vilka faktorer som framkallar stress, undanröja stressfaktorer och lära barn att komma till rätta med de stressande faktorer som sedan återstår (a.a.). Vid stress avsköndras kortisol, adrenalin och noradrenalin. De tre kallas stresshormoner och gör kroppen redo för kamp eller flykt. Det är ett tillstånd – en överlevnadsförmåga – som är tänkt att hjälpa oss under en kortare tid (Bronsborg, 2000). Ett annat tillstånd som det talas om inom stressforskningen är förlamning – spela död. Detta tillstånd uppkommer om vi under en längre tid bedömer att vi inte har tillräckliga fysiska, emotionella och mentala krafter för att klara av kamp eller flykt. Utsöndringen av noradrenalin minskar då, vilket leder till att musklerna blir slappa och orkeslösa. Detta är ett tillstånd som är skadligt i längden (a.a.).

2.1.2 Depression

Enligt Wasserman (2000) kan akut och kronisk stress leda till depressioner. De kända stresshormonerna är adrenalin och kortisol. Normalt sett varierar kortisolhalten i blodet, med de lägsta värdena på natten och de högsta på morgonen och under dagen. Hos svårt deprimerade personer ligger kortisolnivån på topp under hela dygnet. Hormonet kortisol stimulerar hippocampus, som är en viktig del av hjärnan för inläring och minne. Ett överskott av kortisol kan ge en toxisk påverkan på hippocampus, vilket leder till nedsättningar i de kognitiva funktionerna i kroppen (a.a.). Wasserman (2000) skriver vidare att 3% - 4% av Sveriges tonåringar lider av depression samt att det efter puberteten är tre till fyra gånger vanligare hos flickor jämfört med hos pojkar. Flickornas depressioner märks inte så tydligt, eftersom de oftast blir tystlåtna, går undan och inte stör sin omgivning. Hos pojkar kan en depression däremot döljas bakom en bråkig fasad. Låg självkänsla är ett vanligt symptom hos deprimerade ungdomar och nedstämda flickor visar många tecken på dåligt självförtroende. En god självkänsla är det bästa skyddet för depressioner (a.a.).

I sin bok ”Tid med tonåringar” skriver Anna Torbjörnsson (1996) om självkänsla hos barn och ungdomar. Självkänslan utvecklas hela tiden från det att barnet är litet och den påverkas av föräldrarnas och omgivningens förväntningar men också av barnets egen förmåga och personlighet. Dåligt självförtroende är vanligt bland ungdomar. Rädslan för att misslyckas är stor och en del döljer denna rädsla bakom en mask. Många ungdomar har svårt att se att de duger och de behöver ständigt få beröm och uppskattning av andra. De längtar efter att bli sedda (a.a.).

2.2 Att hantera stress

Stressen har ökat markant de senaste 50 åren och vi måste lära oss att hantera den. Stressen gör att vi lyssnar allt mindre till oss själva och till vår egen inre röst. Vid stress är det lätt att vi stänger av kontakten inåt. Bronsberg (2000) påtalar vikten av att stanna upp och reflektera. Författaren menar att vi behöver lära oss vanor och förhållningssätt som lindrar stress, eftersom vi inte kan undvika att möta stressen. Vi människor är olika känsliga för stress, men det är viktigt att "...lära oss att leva bra medan livet står som spön i backen" (a.a., s 45).

Kerstin Uvnäs Moberg är professor i fysiologi och har arbetat med medicinsk forskning i över tjugofem år. Uvnäs Moberg (2000) anser att dagens forskning är snedvriden och säger att stress studeras mycket mer än lugn och ro. "Många vetenskapliga konferenser har stress och smärta som tema, men nästan inga handlar om lugn, ro och välbefinnande" (a.a.,s 15). Uvnäs Moberg skriver vidare att det i tillstånd av lugn och ro pågår en enorm aktivitet i kroppen, men att det inte är aktivitet som är inriktad på rörelse och yttre prestation. Lugn och ro-systemet hjälper kroppen att läka och växa. Det är viktigt att tänka på att kropp och själ hänger ihop och att vi måste se till att inte bara kroppen utan också själen blir lugn. När lugn och ro-systemet aktiveras får vi tillgång till våra inre resurser och vår kreativitet. Förmågan att lösa problem och att lära sig saker ökar också när vi inte är stressade (a.a.). Vi behöver lugn och ro i våra liv, inte bara för att undvika sjukdomar utan också för att bli kreativa och för att tycka att livet är roligt. Lugn och ro är kvaliteter som är svåra att mäta, men Uvnäs Moberg har med sin forskning visat att det i kroppen finns ett ämne som heter oxytocin och att det finns ett samband mellan detta ämne och situationer som präglas av lugn och ro. Oxytocin är en, utvecklingshistoriskt sett, mycket gammal substans som finns hos både människor och däggdjur. Oxytocinnivån i kroppen är beroende av ett flertal olika faktorer som bl.a. personlighet, livssituation och ärftlighet. Ämnet finns hos både män och kvinnor och kan mycket lätt frisättas av snälla, yttre stimuli som behaglig värme och beröring. Författaren beskriver ett samarbete med Karolinska sjukhuset där oxytocinnivån undersöktes på ammande kvinnor. Undersökningen visar ett stort samband mellan oxytocinnivån i blodet och kvinnornas lugn och ro samt deras förmåga att samspela med sina barn. Oxytocin spelar en stor roll även i flera andra sammanhang – gemensamt är dock att det är situationer som präglas av lugn, ro och avslappning (a.a.). Forskningen har också visat att det finns ett samband mellan lugn och ro och förmågan till inlärning. "Vad forskningen dock visat är att koncentration och inlärning förbättras av närhet och lugn. Stressade barn har svårare att lära sig än barn som är lugna och avspända" (Uvnäs Moberg, 2000, s 33).

Även Bronsberg anser att situationer med lugn och ro är viktiga för människan och att vi människor ibland själva måste se till att skapa dessa lugna situationer. Meditation ett bra sätt att gå ner i varv – att låta tankarna få vila. Regelbunden meditation motverkar stress och ökar koncentrationen (Bronsberg, 2000). Många – både läkare och forskare – är idag överens om att personens tankar spelar en stor roll för hälsotillståndet. De är också överens om att med kunskap kan man lära sig att ta kontroll över sina tankar. Jag redovisar några av dessa forskare/ läkare.

Bosse Angelöv är docent och socialpsykolog och idag verksam vid Forsknings och utbildningsinstitutet Nova Futurum. Angelöv har under drygt tjugofem år arbetat med frågor som handlar om individ och grupper inom områden som bl.a. stresshantering, relationsfrågor och personlig utveckling. Angelöv (2005) skriver att tusentals studier visat att mental träning kan innebära förbättrad hälsa. Genom att träna mentalt har det visat sig att man kan förbättra

kroppens immunförsvar. ”Mental träning kan således positivt påverka olika sjukdomssymtom. En bredare användning av mental träning i vårt samhälle skulle också leda till stora kostnadsbesparingar inom till exempel hälso- och sjukvård (a.a., s 24). I Sverige började mental träning först uppmärksammas inom idrotten. Idag erbjuder allt fler företag mental träning till sina anställda. Studier visar att mental träning kan förbättra samarbete, arbetsprestationer, arbetsklimat och inlärningsförmåga (a.a.). ”Chefer som till exempel börjar meditera rapporterar att de orkar mer, känner sig piggare, är mindre stressade och att deras relationer har blivit bättre (a.a., s 21).

Herbert Benson (1976) är kardiolog och pionjär inom fältet kropp och själ. Han beskriver i sin bok *The Relaxation Response* hur han i slutet av 1960-talet, som ung kardiolog, började intressera sig för sambandet mellan kropp och själ. Han noterade att en del patienter vid rutinkontroller hade högt blodtryck och upptäckte att det fanns ett samband mellan högt blodtryck och stress. Studier gjordes också på personer som mediterade och Dr Benson fann då att blodtrycket sjönk hos personer när de mediterade. Att personerna själva, genom att ta kontroll över sina tankar, kunde påverka sitt blodtryck var då det gjordes banbrytande och han benämnde dem motsatsen till stress. ”When the mind is focused, whether through meditation or other repetitive mental activities, the body responds with a dramatic decrease in heart rate, breathing rate, blood pressure (if elevated to begin with), and metabolic rate...” (a.a., s 9). Benson tänker sig läkarvetenskapen som en trebent pall där medicin, kirurgi och tankens kraft ska samarbeta. Benson (1984) ger flera exempel på vilket starkt samband det finns mellan människans tankekraft och hennes rent kroppsliga reaktioner. Han beskriver hur drömmar påverkar oss rent fysiskt och även mentalt så att vi när vi vaknar kan tro att det verkligen hänt. Patienter som fått medicin och reagerat positivt kan sedan få samma reaktion bara genom att veta att de har medicinen med sig. ”To put this another way, our personal powers and potential for well-being are shaped by the negative or positive ways we think (a.a., s 4). Herbert Benson är idag VD för Benson Henry Institute vid Massachusetts General Hospital. Detta institut är idag världsledande när det gäller arbete mot stress (www.mbmi.org/about/default.asp, sökdatum:071203).

The Benson Henry Institute for Mind Body /Medicin har efter forskning utvecklat ett program för att lära elever och lärare att bättre kunna hantera den stress som finns i skolan idag. Studier visar att mycket stress påverkar inlärningssituationen samt ungdomars hälsa och uppförande negativt. 1991 startades Education Initiative som riktar sig direkt till lärare och elever från förskoleklass och upp till college. Programmet benämns ”train the trainer” och är indelat i två delar. I den första delen är det läraren som får kunskap om metoder för att hantera stress. Denna kunskap har läraren nytta av dels i sitt personliga liv men också i sin lärarprofession. I den senare delen får läraren kunskap om hur dessa metoder kan integreras och läras ut till elever i en klassrumssituation. Education Initiative har utbildat hundratals lärare och annan skolpersonal, vilka i sin tur tränat elever runt om i USA. Teknikerna, som ska vara lätta att lära sig, tränar dels avslappning, men lär också ut metoder för att kunna lära sig att hantera stress (a.a.).

2.3 Skolans uppdrag

Skolan har ett uppdrag att tillsammans med föräldrarna verka för att eleverna ska må bra både fysiskt och psykiskt. I 1994 års läroplan för det obligatoriska skolväsendet står under rubriken Förståelse och medmänsklighet att det är viktigt att utveckla förmågan att förstå och leva sig

in i andras villkor och värderingar. Vidare går att läsa under samma rubrik att ”Skolan är en social och kulturell mötesplats som både har en möjlighet och ett ansvar för att stärka denna förmåga hos alla som arbetar där” (s 219).

I skollagens allmänna föreskrifter står att läsa att ”Skolan skall ge eleverna kunskaper och färdigheter och, i samarbete med hemmen, främja deras harmoniska utveckling till ansvarskännande medmänniskor och samhällsmedlemmar” (Skollagen 1 kap. §2).

Under rubriken Skolans uppdrag går att läsa följande:

”Skolan har uppgiften att dels överföra vissa grundläggande värden och förmedla kunskaper, dels förbereda eleverna för att leva och verka i samhället. Skolan skall förmedla de mer beständiga kunskaper som utgör den gemensamma referensram alla i samhället behöver” (s 221).

Vidare står under rubriken God miljö för utveckling och lärande att

”Skolan skall sträva efter att vara en levande social gemenskap som ger trygghet och vilja och lust att lära. Skolan verkar i en omgivning med många kunskapskällor. Strävan skall vara att söka skapa de bästa samlade betingelserna för elevernas utbildning, tänkande och kunskapsutveckling. Personlig trygghet och självkänsla grundläggs visserligen i hemmet, men skolan har en viktig roll därvidlag” (s 222).

2.4 Projektet ”Drömmen om det goda”

”Drömmen om det goda” är ett pedagogiskt nätverksprojekt som vuxit fram i samarbete med The Peace Appeal Foundation. (<http://peaceappeal.org>, sökdatum:071015). The Peace Appeal Foundation är en internationell stiftelse som skapades av en grupp Nobelfredspristagare i slutet av 1990 talet. Tanken är att bygga ett världsomspännande kontaktnät för att stödja FN i fredsarbetet -genom att ge människor redskap för att bygga fred och arbeta konstruktivt med konflikter. Allt fredsarbete börjar i den enskilda människan. Vi behöver frid i oss själva för att kunna skapa fred i världen (a.a.).

Anna Bornstein (1998) skriver att alla människor inom sig bär drömmen om det goda och trots att vi ibland lyckas dölja denna mjuka sida bakom försvar och en hård sköld, så finns den där. Vidare menar författaren att det i den drömmen finns en stor skapande kraft och genom att komma i kontakt med den kraften kan människan nå en inre förankring. Vi glömmar ibland vårt inre, menar Bornstein därför att vi är så upptagna av den yttre tillvaron och därför behöver vi finna sätt att öppna hjärtan och komma i kontakt med drömmen. ”Och det kräver mer än akademiska studier – mental och känslomässig träning” (Bornstein, 1998, s 67).

”Drömmen om det goda” är ett pedagogiskt projekt som riktar sig till lärare och elever från förskola till gymnasium. Forskning har visat att freds och icke-vålds arbete måste vara integrerat i det dagliga skolarbetet för att ge resultat. Pedagogiken är utformad för att passa in i skolans värld. I skolan betonas vetenskap och teknologi och stor vikt läggs idag vid det yttre. Människan behöver också stanna upp, känna efter och reflektera på ett inre, djupare plan. Balansen mellan de yttre händelserna och mina inre tankar är viktig, enligt denna pedagogik. Genom inre frid skapas yttre fred. (www.drommenomdetgoda.org).

Det praktiska arbetet med eleverna i klassrummet består av fyra hörnstenar. Dessa fyra hörnstenar eller metoder är stillhet, beröring, reflekterande samtal och koncentrerad rörelse (a.a.).

2.4.1 Stillhet

Avslappning och meditation minskar spänning och ångest, skriver Wasserman (2000). Meditation är en avslappningsmetod med rötter i österländska religioner som hinduism och buddism. Målet vid meditation är att öka medvetandet om sig själv. Vid meditation eller stillhet minimeras den fysiologiska aktiviteten och även tankeaktiviteten (a.a.).

Enligt Angelöv (2005) kan man genom att träna olika avslappnings- och meditationsmetoder försätta sig i ett djupt avspänt tillstånd. Detta tillstånd, menar författaren, uppvisar rakt motsatta kroppsliga reaktioner gentemot de som uppstår vid stress. ”Avslappning och meditation löser upp stress och kan därigenom förebygga och motverka fysisk och psykisk ohälsa (a.a., s 16). Vidare hänvisar författaren till studier som visar att avslappning och meditation är mer effektivt när det gäller att förebygga och motverka stress än vanlig vila. Genom att träna mentalt kan vi rensa bort stress och därigenom må bättre. I det avspända tillstånd som avslappning och meditation ger är vi mer mottagliga för positiva tankar. Angelöv (a.a) menar att våra liv i hög grad styrs av tankar och att vi inte alltid är medvetna om vilka tankar som finns i vårt undermedvetna. ”...i ett avslappnat tillstånd kan vi lättare uppnå kontakt med vårt undermedvetna och förändra våra tankar, känslor och beteenden. Det handlar om att förmedla positiva budskap till det undermedvetna (a.a., s 18). Angelöv (2005) skriver att det idag finns exempel på skolor i Sverige där eleverna har avslappning och meditation på schemat. Författaren hänvisar till försök, där elever på gymnasieskolor tränat mentalt och efter träningen fått stora positiva vinster.

Efter försöket som pågick i elva veckor upplevde eleverna färre vardagliga bekymmer, ökad självkänsla, mindre stress i skolsituationen, bättre relationer i skolan och färre hälsoproblem. Många ansåg att de orkade med skolarbetet bättre, att sömnen hade förbättrats, att de hade fått ett bättre självförtroende, var mindre irriterade och mer utvilade. Andra studier pekar på att även lärarnas situation påtagligt förbättrats när de börjar träna mentalt (a.a., s 22).

Det finns, enligt Angelöv (a.a.) också studier som visar att betygen förbättrats markant hos studerande som börjat träna mentalt. Dessa olika studier gäller elever från skolans första år upp till studerande på universitet.

Enligt Aranovich (2003) associerar många meditation med en individ som sitter med benen i kors och ögonen slutna. Att meditera på det sättet kräver mycket undervisning och träning. Författaren menar att meditativa tillstånd kan uppkomma inte bara på det sättet, utan också i helt andra situationer. Meditation handlar om att ”bli herre över sina tankar” (a.a., s 13), eftersom våra tankar har en otroligt stor inverkan på vår hälsa. Meditation är ett tillstånd där vi är djupt koncentrerade, där vi jagar bort alla intryck utifrån och stoppar vår inre dialog. Detta är idag inte så lätt, eftersom vi har vant oss vid att samtala med oss själva och vi märker inte ens att vi gör det. Aranovich menar att meditation idag behövs, som ett redskap, för att komma i jämvikt, eftersom det i våra tider råder ett överskott på information och kontinuerlig stress. Författaren drar paralleller till ett musikinstrument som behöver stämmas då och då för att inte låta falskt. (Aranovich, 2003).

Avslappningseffekten, vilken är motsatsen till stressrelationen, inträder vid vila och meditation (drommenomdetgoda.org). Ett sätt att träna meditation eller stillhet är att sätta sig

bekvämt tillrätta och slappna av. Tag djupa, lugna andetag och fokusera dina tankar på t.ex. ett ljud eller ett föremål (a.a.). Projektet ”Drömmen om det goda” menar att stillhet i skolan kan tränas genom en skiva där en röst guidar eleverna in i stillhet. Eleverna sitter i sina bänkar med slutna ögon, armarna på bänken och huvudena vilande på armarna. De följer rösten på skivan som varar i cirka femton minuter och som guidar eleverna in i stillhet. Det blir alldeles tyst på skivan i omkring fem minuter och därefter guidar rösten eleverna tillbaka till klassrummet igen (drommenomdetgoda.org).

I en delstudie inom forskningsprojektet ”Barn i balans” (Terjestam & Sandberg, insänt för publicering; Terjestam & Franzén-Årestedt, insänt för publicering) studerades effekter av stillhetsträningen. Delstudien omfattade elever i grundskolans senare år. Elever i kontrollgrupp och experimentgrupp fick fylla i en enkät med frågor dels före och dels efter det att experimentgruppen, men inte kontrollgruppen tränat stillhet under 8 veckor. Kontrollgruppen utgjordes av parallellklasser till experimentgruppen. Stillheten tränades genom att eleverna satt i sina bänkar, med huvudena vilande på armarna. De blundade och guidades in i stillhet genom att lyssna på en cd skiva (se ovan). Träningen pågick vid tre tillfällen (å 15 minuter) per vecka under åtta veckor. Resultaten visade att eleverna i de klasser som tränat stillhet men inte de i kontrollgruppen hade signifikant lägre grad av stress, av generella psykologiska symtom och mindre emotionella symptom efter åtta veckors träning. Dessutom fanns en tendens till bättre självbild. Könsskillnader visade att flickor, men inte pojkar i stillhetsgruppen trivdes signifikant bättre i skolan och hade färre problem med kamrater efter åtta veckors träning. Inga sådana skillnader återfanns bland flickorna i kontrollgruppen (Terjestam & Franzén-Årestedt, insänt för publicering).

2.4.2 Beröring

Några minuters massage minskar stress och skapar ett lugn. För att kunna ta in kunskap behöver vi lugn och ro. (drommenomdetgoda.org, sökdatum:071008).

Kerstin Uvnäs Moberg (2000) beskriver i sin bok resultat från Touch Research Institute (TRI) i Miami, USA, där man undersöker effekten av klassisk massage av hud och muskler. Forskare på TRI har kunnat visa att massage har en ångestdämpande, lugnande och avslappnande effekt på både barn och vuxna. Andra studier visar att nivån av stresshormonet kortisol sjunker hos vuxna som får massage. Vidare skriver Moberg om studier där det visat sig lättare för försökspersoner att lösa matematikuppgifter snabbt och korrekt om de först fått en stunds massage (a.a.). Även i Sverige finns forskning som visar på positiva resultat av massage samt att de största förändringarna återfinns bland de barn som verkar behöva lugn och ro.

”I en studie som omfattade över hundra barn visade det sig att barnen med hjälp av massage blev lugnare och socialt mognare. De som svarade bäst på behandlingen var de oroligaste pojkarna, vilkas beteende under försöksperioden blev mindre aggressivt och socialt mognare jämfört med stökiga barn som inte fick massage” (Moberg, 2000, s 149).

Ovanstående studie pågick i sex månader, men fortfarande efter nio månader visade en uppföljningskontroll att effekterna kvarstod och att de dessutom blivit ännu mer uttalade ju mer tiden gick. Moberg anser att massage i skolan - på frivillig basis – kan motverka den ökade stress som barn utsätts för. Studier visar att ökade mängder oxytocin frisätts inte bara hos den som får massage utan även hos den som ger massage (a.a.).

Ylva Elleby (1994) beskriver hur vilomassagen startade som en daglig aktivitet på en förskola med många oroliga barn. Läraren förbereder rummet genom att lägga ut madrasser, dra för gardiner, tända ett ljus och sätta på lugn musik. Barnen kommer in lugnt i rummet och läraren masserar två barn i taget. Efter massagen somnar de flesta barnen och eftermiddagen präglas av en lugn och positiv stämning. Idag är massagen en nödvändighet som inte går att hoppa över, menar lärarna (a.a.).

2.4.3 Koncentrerad rörelse

Bronsberg (2000) menar att qigong är ett mycket bra sätt att hantera och förebygga stress. Författaren anser att qigong är "...en mycket bra "vaccination" mot stress" (s 109). Qi- står för den livsenergi som finns i våra kroppar och som vi behöver för att hålla oss friska. Qigongen kommer från Kina, där man varje dag kan se människor göra qigong, antingen själva eller tillsammans runt om i parkerna. "Tänk om vi över hela landet kunde få vuxna och elever att tillsammans stå på skolgårdarna och fylla sig med lugn och kraft innan de går in till dagens arbete" (a.a., s 109).

Enligt Fan Xiulan (2000) ökar medicinsk qigong kroppens förmåga att hantera stress samt ger på ett mycket tidigt stadium "kraftfulla hälsoeffekter för både kropp och själ" (a.a., s 129). Medicinsk qigong är mer än femtusen år gammal. Fan Xiulan är läkare samt grundare av Biyunmetoden, den mest praktiserade medicinska qigongen i Sverige. Xiulan menar att känslor och psykologiska tillstånd påverkar människan även fysiskt (a.a.).

Finner man en inre styrka och fasthet och kan samla sitt sinne och balansera sina känslor tillräckligt mycket kan man påverka kroppen och minska störningar utifrån. Det betyder inte att man håller sina känslor inne, eller tränger bort dem. En sådan kontroll eller knutenhet kan orsaka depressioner och andra störningar. Man behöver vara öppen, låta känslorna finnas och komma till uttryck, men utan att man förlorar sin inre jämvikt (Xiulan, 2000, s 80).

Den qigong som "Drömmen om det goda" lär ut till ungdomar i grundskolans senare år är Fredskaftens Qigong, vilken är en medicinsk qigong speciellt skapad för ungdomar 12-18 år. Den består av starka rörelseövningar och ger en verkningsfull koncentration. Metoden motverkar stress och är indelad i en rörelsedel och en stilla del (www.drommenomdetgoda.org, sökdatum:071008).

Yoga är en annan form av koncentrerad rörelse. Elleby (1994) skriver att många av de rörelser som förskolan använder i sina rörelsesånger har en stor likhet med yoga. Ett enkelt yogaprogram i förskolan tar 5 – 15 minuter och anses ha god effekt. "Förskollärarna anser att det hjälper de oroliga barnen att slappna av, ökar koncentrationen och skärper barnens sinnen" (a.a., s 34). Efter yogastunden följer en stunds avslappning då läraren går omkring, tittar och känner på varje barn. På så vis har alla barn både blivit sedda, berörda och fått röra på sig (a.a.).

I en forskningsstudie från Norge, gjord av Ole Henning Sommerfelt beskrivs ett arbete med 81 elever i åk 7 och åk 9. 16 av eleverna i åk 7 och 26 av eleverna i åk 9 deltog i experimentgruppen och lika många var med i kontrollgruppen. Eleverna i experimentgrupperna tränade yoga två gånger á tjugo minuter varannan vecka och yoga en gång samt livssamtal en gång varannan vecka. Yogaträningen leddes av en instruktör och även klassläraren deltog när eleverna i åk 7 tränade. I åk 9 deltog klassläraren inte. Träningen

pågick under tio veckor. Eleverna i både kontrollgrupp och experimentgrupp fyllde i enkäter före och efter de tio veckorna. Resultat visar att framförallt stress i form av mindre yrsel, huvudvärk och sömnsvårigheter hos eleverna minskade. I åk 7 blev det en mycket stor förändring och eleverna där noterade också att klassrumsklimatet förbättrats. I åk 9 blev förändringen så liten att den inte är underlag för att räknas med. Författaren diskuterar i sin rapport om varför förändringarna i åk 9 inte blev lika märkbara och undrar om det kan ha påverkat gruppen att klassläraren inte deltog när eleverna i åk 9 tränade yoga. Ett annat problem var att några elever i åk 9 varit dominerande när livssamtalen genomfördes. Det hade dock blivit något bättre när läraren delade pojkar och flickor i olika grupper (Henning Sommerfelt & Vambheim, 2008).

2.4.4 Reflekterande samtal

Moberg (2000) skriver att "Själslig kontakt är också beröring" (a.a., s 141) och författaren påtalar hur viktigt det är att vi har medmänniskor som lyssnar uppmärksamt på oss. En människa som lyssnar förmedlar en känsla av trygghet och kontakt, vilket motsvarar en vänlig beröring, utan att det finns någon kroppskontakt (a.a.). I ett remissvar till SOU 2006: 77 skriver Myndigheten för skolutveckling (Dnr 2007: 00042) att det finns behov av samtal som rör livet och de existentiella frågorna och att skolan skulle kunna vara en viktig mötesplats för den sortens samtal. Vidare påtalas i remissvaret att samtalen skulle kunna ingå i kurser som Livskunskap eller Levnadslära eller som övergripande teman i skolämnen som t.ex. religion, samhällskunskap eller biologi. Resultatet av Skolverkets kvalitetsgranskning (1999) visade att det saknades en likvärdighet inom landet. Vissa elever fick rik tillgång till reflekterande samtal medan andra elever inte fick den sortens samtal alls i skolan (a.a.).

Per Jespersen (1990) säger att filosofi är ett sätt att resonera tillsammans och ge tillfälle att uttrycka subjektiva tankar. Han beskriver filosofin som ett redskap att nå den del av människan som törstar efter samtal och reflektion. Han menar att många ungdomar idag lever i ett själsligt tomrum, som de försöker kompensera med TV- och dataspel, gatuvåld eller apati. Jespersen är lärare i Danmark och han anser att det delvis är skolans uppgift att skapa tid för reflektion och filosofiska samtal. "Även om barnen är föräldrarnas ansvar, är det också skolans plikt att ta sin del utifrån den verklighet många barn befinner sig i" (a.a., s 5). Filosofiska samtal passar för elever från förskola till grundskolans senare år och vidare upp i gymnasiet. Det finns en risk, menar Jespersen, att skolan är alltför inriktad på kursplanernas innehåll och att lärarna har en uppfattning om att det skulle vara förspild tid att ägna sig åt filosofiska samtal. I Danmark har filosofi under flera år funnits med som en del av undervisningen. Många lärare både i Danmark och i andra länder menar att den tid som ägnas åt filosofiska samtal kommer eleverna till godo i de övriga traditionella ämnena, både på gruppnivå och på individnivå.

" Och socialt sett är det tydligt att klasser som ägnat sig åt filosofi får ett mer gynnsamt klassrumsklimat där eventuella sociala skillnader och problem utjämnas. Samtal om filosofiska begrepp kan göra en människas självkännetdjupare och bredare, vilket medför att förmågan att förstå andra och andras sätt att tänka förstärks. "(Per Jespersen, 1990, s 29).

Per Jespersen menar att alla barn och ungdomar har en rätt att bli lyssnade till av någon opartisk vuxen samt att det skapar en trygghet för ungdomar att få veta att andra också tänkt på samma sätt. Att få reflektera kring livets gåtor kan göra underverk även för de barn eller ungdomar som inte själva deltar i samtalet. Det är därför viktigt i ett samtal att tänka på att vi inte till vilket pris som helst måste få alla att yttra sig lika mycket. Målet är, enligt Jespersen,

inte att eleverna ska ändra sig, utan att ge dem nya perspektiv på tillvaron – att öppna nya tankebanor, även hos läraren. En positiv och kreativ klassrumsmiljö är grunden för att denna typ av samtal ska fungera. Vidare menar författaren att den enskilda läraren måste hitta formerna och sitt eget sätt för att samtalen ska kännas naturliga och fungera (a.a.).

Livssamtal som ”Drömmen om det goda” lär ut är en form av reflekterande samtal. På ”Drömmen om det godas” hemsida står att läsa om hur ett livssamtal kan gå till. Eleverna och läraren sitter i en ring och ett ljus är tänd i mitten. Samtalet inleds med en stunds stillhet när var och en kommer till ro i sig själv. Under denna stillhet ger läraren ut en fråga som eleverna tänker på, i stillhet, under några minuter. Därefter pratar var och en inifrån sig själv i tur och ordning. Ingen diskussion förekommer och inte heller kommenteras det någon tycker. Den som talar håller i en talpinne, vilken sedan lämnas vidare till nästa talare. Att använda talpinne är en gammal tradition från den indianska kulturen. Tanken med samtalen är dels att träna och skapa goda lyssnare som kan lyssna till det som verkligen sägs och dels att ge inspiration och mod till den som talar att våga tala direkt från hjärtat, utan att riskera att bli avbruten (<http://195.35.83.155/~dreamft/docs/reflex.html>).

2.5 Lärares ledarskap

Jesper och Juul (2003) menar att vuxna professionella pedagoger historiskt sett haft en stor makt, så länge de höll sig inom lagens ramar. Denna makt var enligt författarna en rollbetingad auktoritet i förhållande till både elever och deras föräldrar. Idag bygger förhållandet mer på en personlig auktoritet. Här är viljan och förmågan att hantera den professionella relationen av största vikt. Jesper och Juul (2003) betonar vidare vikten av att vuxna – både föräldrar och pedagoger – tar på sig ett tydligt ledarskap. De menar att barns och ungdomars väg till ett personligt ansvarstagande är beroende på kvaliteten i det ledarskap som vuxna utövar. Det är viktigt att det finns ett **intresse** hos den vuxne samt en förmåga att ge **bekräftelse**. Vidare är det av vikt att det är den vuxna som fattar **beslut**, trots att detta ibland kan medföra **konflikt**. Dessa konflikter är, enligt författarna, viktiga för barnets inre balans. Jesper och Juul (a.a.) menar vidare att även om det i slutändan är den vuxna som ska ta beslutet är det viktigt att lyssna på ungdomarna och att ta deras åsikter på allvar. Att jobba så bidrar till en god atmosfär. Ett ledarskap som är bäst för barn och ungdomar innehåller också **autenticitet**, vilket författarna förklarar som ”Den vuxnes förmåga och vilja att representera sina tankar, känslor, värderingar, mål och gränser” (a.a., s 87). Att vara autentisk i sin lärarroll kan t.ex innebära att läraren säger ”Jag kan inte svaret på detta, men jag ska ta reda på det.” Läraren visar då att han/hon inte kan svaret, men vet hur man kan gå tillväga för att ta reda på det. Med andra ord betyder det, enligt författarna att ”Jag är osäker på svaret, men säker på vad jag ska göra med min osäkerhet” (a.a., s 98). Det är ett klart budskap som visar att det är helt i sin ordning att vara osäker på något och detta ökar enligt Jesper och Juul (2003) kvaliteten i de interpersonella relationerna och därmed också i hela gruppens kultur. Som pedagog blir man aldrig färdigutbildad utan man bör ständigt befinna sig i en medveten utvecklingsprocess (a.a.).

Bengt Grandelius (1998) har redan i titeln på sin bok *Att sätta gränser – ett villkor för växande* påtalat vad han anser viktigt att tänka på i bemötandet av barn och ungdomar. Han betonar vikten av ett vänligt men bestämt bemötande. ”Auktoritet har med tydlighet och synliggörande av oss att göra, inte med maktutövning” (a.a., s 11). Grandelius (1998) beskriver tonårstiden som en tid då självuppfattningen genomgår tvära kast. I ena stunden

känner ungdomarna att de kan allt och är bäst för att i nästa stund efter en motgång känna att allt med ens är förlorat. Vidare menar författaren att det är lätt för oss vuxna att generalisera när det gäller tonåringar. Vi bör tänka på att "...varje tonåring är en egen individ bakom de ofta uniforma skepnader de antar i opposition mot vuxenvärlden" (Grandelius, 1998, s 180). Gunilla O. Wahlström (2005) använder inte ord som auktoritär eller auktoritet utan skriver att ledarskapet ska kännetecknas av "positiv pondus" (a.a.,s 38). Wahlström skriver vidare att ledarskapet idag är svårare än det varit tidigare. Detta dels beroende på att vi lever i en tid då auktoriteterna i hög grad spelat ut sin roll och dels beroende på att människor idag allt oftare ifrågasätter och reflekterar själva. Författaren formulerar sina tankar om ungdomar så här: "De har egna tankar och funderingar, och blir alldeles utmärkta samarbetspartners så länge de behandlas med respekt. Inte så att de ska bestämma, men de ska respekteras för sina åsikter och känslor" (a.a., s 14).

Nilsson (2005) skriver att i alla grupper behövs en ledare och påtalar vidare att utan ledarskap blir gruppen bara en samling individer utan samordningsfunktioner. Om det inte finns en tydlig ledare i gruppen så utkristalliseras en eller flera ledare. Ett bra ledarskap handlar om ett ömsesidigt förhållande mellan ledare och övriga. Nilsson (2005) menar vidare att förmågan att kunna hantera och leda en grupp inte är en personlig egenskap utan att det mer handlar om dels färdigheter och förhållningssätt som man får genom erfarenheter och reflektion och dels om kunskaper om de teorier som rör grupper. "Mognad, erfarenhet och kunskap är tre viktiga ingredienser i ledarskapet" (Nilsson, 2005, s 104).

Doctare (2000) menar att ledarskap handlar om att se både makt och befogenheter som medel för att nå gemensamt formulerade och uppsatta mål. Författaren skriver vidare att "Ledarskap är att stödja, uppmuntra, bekräfta, bejaka, och sätta adekvata gränser (a.a., s 138). Att just stödja och uppmuntra är viktigt, menar även Bushe (2006). Att fokusera mer på det som fungerar än på problem är ett framgångskoncept för goda ledare. Vi är idag alldeles för upptagna av att lösa problem och vi bör i stället jobba precis tvärt om. "Uppmärksamma och förstärk de starka sidor och goda egenskaper som man ömsesidigt är överens om" (a.a., s 197). Det som vi ger uppmärksamhet till växer och uppmärksamheten ger energi. Det är enkelt att se det som tydligt existerar och därför är det lätt att fastna i att söka fel, men svårare att spåra det som vi ännu inte uppmärksammat. Vi måste därför vara klara över vad vi vill ha mer av, spåra det och uppmuntra. Att spåra innebär att se små egenskaper som våra elever visar och som vi vill ha mer av. Vi måste därför vara observanta för att kunna se något som redan finns där – även om det inte är stort, för vi kan ju inte uppmuntra det vi inte ser. "Ibland handlar det om att se den lilla gnistan som kan tända en flammande eld" (Bushe, 2006, s 226).

Som ledare för en grupp individer tar man på sig ett stort ansvar, menar Wahlström (2005). Dels gäller det att genomföra det uppdrag man tagit på sig och dels gäller det att ta ansvar för att relationen blir till ömsesidig glädje och tillfredsställelse. Det är de vuxna som har ansvaret i barngruppen på samma sätt som ledaren har ansvar för sin personal. Som ledare idag är det viktigt att kunna skapa goda "samarbetsallianser" (a.a., s 11). För att kunna det krävs en god självkännedom och dessutom en förmåga att skapa bra relationer och en välfungerande kommunikation (a.a.).

2.5.1 Kommunikation

Att skapa en värdefull och ömsesidig kommunikation är av största vikt i ledarskapet, menar Wahlström (2005). Författaren påtalar vikten av att ledaren har en god självkännedom eftersom en stor del av kommunikationen sker utan ord. Det är av största vikt att ledaren är

medveten om tonfall, rösläge, ansiktsuttryck såsom höjning av ögonbryn, eller ögonkontakt, gester, stönande, suckar och fnysningar. ”Vi läcker hela tiden, och det är naturligt att vi gör det. Vad jag läcker ut till andra påverkar deras sinnesstämning” (a.a., s 28). Vidare skriver Wahlström (2005) att vi är ansvariga för allt vi läcker ut och menar att all kommunikation måste ske på mottagarens villkor. ”Allt upplevs av mottagaren och tolkas utifrån dennes referensramar och föreställningsvärld” (a.a., s 34). Alla människor är olika och genom att lyssna kan vi bli bättre på att förstå andra. Det är en konst att vara en god lyssnare skriver Wahlström (2005) och påtalar vikten av att vara en närvarande lyssnare utan att ta över vare sig fokus eller problematiken i sig.

Grandelius (1995) skriver också att det är viktigt att lyssna. ”Att våga lyssna är att lämna sig själv för en stund” (a.a., s 11). Författaren menar att ett samtal blir en stunds delaktighet. Genom att andra lyssnar på det jag säger och därmed blir delaktiga i mina tankar bär de en del av min börda. Vi är ovana vid tystnaden och att många människor idag har svårt att hantera tystnaden. Även tystnaden är en viktig del av samtalet. Det är viktigt att respektera tystnaden och att inte avbryta den, för genom att avbryta den kan man fördärva tanken för någon annan, som just ska börja formulera en svårlöst tanke. Det behövs inte så många sådana avbrott förrän den som tar tid på sig att tala ger upp och inte längre tycker det är värt att ens försöka prata. ”När du ställt en fråga eller givit utrymme för reflektion i ett samtal, försök att inte ångslas för tystnaden” (a.a., s 39). Lika viktigt som tystnaden är att låta den person som talar få tala till punkt och att personen känner att vi verkligen är intresserade. Det är mycket viktigt för självbilden att känna sig sedd och här har vi vuxna ett stort och tungt ansvar gentemot ungdomarna (Grandelius 1995).

Gardner (1995) skriver att det finns ett tydligt samband mellan budskap och förtydligande. Författaren menar att ledaren utövar sitt inflytande på två sätt - dels genom vad personen säger och dels genom de signaler de förkroppsligar. För att bli en bra ledare idag är det viktigt att ha gruppen med sig och att utöva inflytande tillsammans med gruppen. Gardner (1997) skriver också om målet för gruppen och uttrycker det som budskapets innehåll. I sin bok *Sinne för ledarskap* återger Gardner (1997) ett citat från år 1992 där den amerikanske presidentkandidaten Ross Perot talade till folket och sa: ”Vi är skyldiga att förklara för det amerikanska folket på ett begripligt språk var vi befinner oss, vart vi är på väg och vad vi måste göra. Sedan måste vi skapa enighet om att göra det” (a.a., s 77). Även andra författare uttrycker dessa tankar och en författare skriver ”Att leda en grupp innebär att motivera deltagarna till att arbeta för gruppens mål” (Nilsson, 2000, s 97).

2.6 Aktionsforskning

Rönnerman (1998) beskriver ett paradigmskifte som skett inom skolan när det gäller forskning. Författaren skriver att lärarna tidigare inte kände igen sig i de resultat som forskarna tog fram om skolan och att forskarna enbart såg lärarna som objekt. Idag däremot finns flera lyckade projekt där forskare och lärare samarbetar. ”Samarbete mellan forskare och lärare kan vara en väg att överbygga gapet mellan teori och praktik” (a.a., s 69). Författaren menar att forskaren och läraren ska komplettera varandra ungefär som två sidor av samma mynt och att utgångspunkten bör vara en gemensam ståndpunkt. Utvecklingsarbetet ska vara en planerad process som ska inriktas på att förbättra skolan som arbetsmiljö och utgångspunkten ska ligga i de problem som finns på den egna skolan. Aktionsforskningen beskrivs som en cykel eller spiral, vilket innebär att verksamheten tydligt planeras och

därefter genomförs. Det praktiska arbetet observeras och man reflekterar över de resultat som framkommit samt bestämmer hur arbetet ska gå vidare. Ett naturligt inslag är att diskutera sin egen praktik med kollegorna, men även dialogen mellan forskare och lärare är av största vikt. Forskningen ska syfta till ”större förståelse och förbättring av en konkret verklighet” (a.a., s 77). Forskaren bör ha en viktig roll som handledare och stöd för lärarna. ”Först genom självreflektion kan alltså läraren få en distans till sig själv och sina aktiviteter, vilket i sin tur ger läraren kunskap om sig själv och sin praxis” (Rönnerman, 1998, s 107). Stensmo (2002) beskriver likaledes en cyklisk process och påtalar att man flera gånger kommer till de olika faserna, men att tanken är att varje gång ska det vara på ett kvalitativt högre plan. Vidare är det ett utmärkt sätt för lärarna att fortbilda sig och få fördjupad kompetens i det egna arbetet (a.a.). Det viktiga när det gäller aktionsforskning är att det har sin grund i ett praktiskt problem och att det är lärarna (praktikerna) som genomför forskningsarbetet. Syftet är som nämnts tidigare ”större förståelse och förbättring av en konkret verklighet *under en längre tidsperiod*” (Bell, 2000, s 15).

Även Tom Tiller (1999) professor i praktisk pedagogik vid universitetet i Tromsö är mycket positiv till aktionsforskning och menar att detta sätt att forska skulle kunna bli ett sätt för skolan att åter komma i frontlinjen när det gäller lärande. Även om aktionsforskning är en relativt ung företeelse visar erfarenheter att samarbete mellan lärare och forskare stärker lärandet, både på det individuella och på det organisatoriska planet. ”Styrkan i aktionslärandet är att personerna i organisationen blir mer uppmärksamma på och kan tillgodogöra sig det som redan finns där av kunskap” (a.a., s 62).

2.7 Sammanfattning

Utredningar (SOU 2006:77) visar att psykisk ohälsa inom några år troligen kommer att vara folkhälsoproblem nummer ett. Psykiska problem bland ungdomar har under de senaste tjugo åren ökat lavinartat. Stressen är en del av vår vardag och vi måste lära oss att hantera den. Forskning (Uvnäs Moberg, 2000) visar att kroppen vid lugn och ro har en förmåga att läka sig själv. ”Drömmen om det goda” är ett pedagogiskt nätverksprojekt, som lär ut fyra olika metoder för att skapa lugn och ro. Tanken är att allt fredsarbete börjar i den enskilda människan. De fyra metoderna är stillhet (en form av meditation), beröring (massage), koncentrerad rörelse (yoga eller qigong) samt reflekterande samtal (livssamtal). Tidigare forskning har visat att, genom att i skolan jobba med någon eller några av dessa metoder uppnås ett positivt resultat.

3 Syfte

Projektet "Drömmen om det goda" vill förmedla fyra olika metoder för att uppnå inre frid och yttre fred. Syftet med min undersökning är att studera lärares upplevelser av att införa och arbeta med dessa metoder i klassrummet.

Mina frågeställningar är:

- Vad motiverar lärare att arbeta med metoderna dels initialt och dels efter en tids arbete?
- Hur motiverar lärare eleverna att delta i övningarna?
- Vilka svårigheter upplever lärarna och hur löses dessa svårigheter?

4 Metod

4.1 Val av metod

Jag var intresserad av att göra en djupare och mer ingående studie av ett fåtal respondenter och har därmed valt att göra en kvalitativ undersökning. Enligt Patel och Davidsson (2003) är en kvalitativt inriktad forskning en studie som använder sig av verbala analysmetoder. Trost (1993) anser att syftet med undersökningen är avgörande för vilken metod som ska användas och menar att i intervjun är det den upplevande människan som är i fokus och som också bestämmer hur frågorna ska förstås. Jag valde en kvalitativ undersökning eftersom jag ville få en fördjupad förståelse av hur lärare upplever sitt arbete när det gäller projektet "Drömmen om det godas" metoder i en klassrumssituation. Jag ville att intervjupersonerna fritt skulle berätta om sina tankar och upplevelser kring arbetet med projektet "Drömmen om det godas" metoder för inre frid och yttre fred. Enligt Bryman (2001) passar en kvalitativ studie när tyngdpunkten ska ligga på intervjupersonernas egna uppfattningar och intresset ska vara riktat mot den intervjuades ståndpunkter. I en kvalitativ studie finns också möjlighet att vara flexibel och följsam. Det är "önskvärt att låta intervjun röra sig i olika riktningar, eftersom detta ger kunskap om vad intervjupersonen upplever vara relevant och viktigt" (a.a., s 300). "Det kvalitativa anses vara det som är möjligt att uppleva men som inte är kvantifierbart och mätbart" (Starrin & Svensson, 1994, s 57).

4.2 Val av verktyg

Jag ville att lärarna ingående skulle beskriva sina tankar och funderingar kring arbetet i elevgruppen och har därför valt att göra intervjuer. Stensmo (2002) menar att intervjun ger tillträde till den intervjuades medvetenhet och ger möjlighet att skaffa sig en bild av dennes upplevelser och erfarenheter. Vidare betonar författaren att det alltså inte är meningen att hitta rätt eller fel. "Upplevelser och erfarenheter är subjektiva och personliga och kan aldrig vara något annat (a.a., s 121). Enligt Bryman (2001) är en intervju huvudsakligen ostrukturerad eller semi-strukturerad. Jag valde att göra en semi-strukturerad intervju och har därmed i huvudsak följt en intervjuguide, innehållande frågor som jag ansåg täckte mitt syfte. Även i den semi-strukturerade intervjun är intervjuprocessen flexibel och intervjupersonen har stor frihet att utforma svaren på sitt eget sätt. Frågorna behöver inte ställas i samma ordning som i intervjuguiden och jag kunde vid behov ställa kompletterande frågor (a.a.). Hartman (1998) påtalar vikten av att vara väl förberedd och att vid intervjun vara observant på att samtalet i alltför hög grad inte lämnar det område som jag är intresserad av. Genom att göra en intervjuguide minskas risken för att lämna samtalet utan alla de för undersökningen viktiga svaren (a.a.). Jag följde i huvudsak den intervjuguide jag hade skapat, men beroende på respondentens svar utnyttjade jag möjligheten att ställa följdfrågor och vid några tillfällen ställde jag mina frågor i en annan ordning än den som finns i intervjuguiden. Starrin och Svensson (1994) menar att i en intervju är det undersökningspersonerna själva som ska få möjlighet att avgränsa, behandla och definiera innehållet utifrån sina egna erfarenheter och sin egen förståelse. Ett antal frågor handlar om arbetet både i och utanför klassrummet. Jag anser att även dessa frågor kan vara av stort värde - då arbetets planering och genomförande kan påverka eleverna, vilket i sin tur kan påverka lärarnas uppfattning och tankar om projektet.

4.3 Urval

Enligt Hartman (1998) finns det två preciseringar man måste göra efter det att syftet formulerats. Den första gäller vem man är intresserad av att undersöka och den andra gäller vad man är intresserad av hos denna grupp (a.a.). Jag var intresserad av att se hur lärare i de senare årskurserna i grundskolan tänker kring sitt arbete med projektet ”Drömmen om det godas” metoder i klasserna. Jag har därmed, när jag valt personer att intervjua, gjort ett strategiskt urval. Stensmo (2002) menar att det är ett strategiskt urval att på förhand välja informanter som man anser intressanta för undersökningen. Jag kan därmed inte säga att arbetet är representativt ur statistisk synpunkt. Trost (1993) anser att strategiska urval är vanliga vid kvalitativa undersökningar när man söker efter variation och mönster i svaren. Vidare påtalar författaren att kvalitativa analyser ofta grundas på ett färre antal intervjuer och att analysen av dessa stickprov ej är representativt för populationen i sin helhet (a.a.). Carlström och Hagman (1995) benämner denna urvalsprincip som det ändamålsenliga urvalet och menar att ”Denna metod används, då man önskar vända sig till en verkligt initierad grupp som bör ha många synpunkter på just detta problem” (a.a., s 97).

Jag har gjort intervjuer med fem personer som på olika sätt arbetar med projektet ”Drömmen om det godas” metoder. Mina intervjuer är gjorda vid tre olika skolor som ligger i tre olika kommuner i Sverige. Dessa tre skolor har på olika sätt arbetat med ”Drömmen om det godas” metoder för inre frid och yttre fred. Jag har valt tre skolor som i dagsläget inte har någon kontakt med varandra. Starrin och Svensson (1994) påtalar vikten av att datainsamlingen inte sker i en alltför homogen undersökningsgrupp eftersom det då finns risk för att nyanser och variationer som kan vara av intresse inte framträder. ”Kravet på variationsbredd medför att undersökningspersonerna kan handplockas med tanke på olika strata som kan vara relevanta i sammanhanget” (a.a., s 122). Jag har via kontakt med personer som arbetar med Drömmen om det goda fått namn på skolor och personer som jobbar med projektet. Jag har personligen, per telefon eller via e-post kontaktat lärare på dessa skolor som varit aktiva i arbetet med Drömmen om det godas metoder. Efter en första kontakt har vi bestämt tid för intervju. En av de personer som jag intervjuat har jag jobbat tillsammans med och känner därmed närmare. Jag anser hennes medverkan vara viktig för min rapport då hon i sitt arbete jobbat en längre tid och kommit långt i sitt arbete med eleverna.

4.4 Etiska överväganden

All forskning inom utbildning bör följa de etiska principerna. Enligt Vetenskapsrådets forskningsetiska principer (2001) är det viktigt att tillgodose fyra krav för att garantera individen skydd i forskningssammanhang. Det första kravet är information. Det innebär att forskaren bör informera varje person som lämnar uppgifter om vilka villkor som gäller samt att deltagandet är frivilligt och att de intervjuade har rätt att avbryta när de vill. Det andra kravet är samtycke från personerna som ska intervjuas. Jag har i god tid personligen kontaktat alla de intervjuade. Vid denna första träff har jag gjort en kort presentation av mig själv samt berättat om syftet med min undersökning. Jag har informerat dels via e-post i samband med att intervjuplanen skickats ut och dels innan intervjuerna påbörjades. Tredje och fjärde kraven gäller konfidentialitet och nyttjande och innebär att de enskilda personerna i mitt arbete inte ska kunna identifieras. Det är endast jag som intervjuare som har tillgång till

bandinspelningarna. Jag har vid utskriften valt att koda materialet, så att alla de intervjuade i stället för namn fått var sin färg. Jag har också informerat om att samtliga band kommer att raderas efter det att intervjuerna skrivits ut och bearbetats. Den färdiga rapporten kommer att lämnas till Högskolan i Kalmar, vilket jag också informerat om. En av de intervjuade personerna känner jag, då vi har arbetat tillsammans. Jag har informerat personen i fråga om min strävan, men svårighet, att hålla en god konfidentialitet. Jag har fått medgivande att ta med svaren från denna person, både före och efter intervjun, då vederbörande ansåg att svaren inte berörde honom/ henne på det personliga planet. Jag anser därmed att jag arbetat enligt Vetenskapsrådets krav för etiska principer.

4.5 Genomförande av intervjuer

För att få struktur på intervjun har jag valt att göra en intervjuguide. Denna intervjuguide har jag via e-post skickat ut till respondenterna i förväg. Enligt Carlström och Hagman (1995) kan det vara av värde att den svarande får en chans att ta fram minnesbilder för att därmed ge en bättre och mer tillförlitlig information.

Carlström och Hagman (1995) skriver att det är klokt att göra en provintervju med en lämplig person. Jag valde att göra en provintervju, vilken genomfördes med en kollega på min skola. Enligt Lantz (2007) underlättar det att göra en provintervju och vid val av person är det viktigt att intervjupersonen tillhör samma kategori som de personer som senare kommer att intervjuas. Jag informerade om syftet före intervjun och bad om kritik, både vad gäller innehåll och upplägg. Genom provintervjun fick jag också en ungefärlig uppfattning om hur lång tid en intervju tog.

Jag tog per telefon kontakt med de personer som skulle intervjuas. Per telefon bestämde vi tid och plats för intervjun. Fyra av intervjuerna genomfördes på de skolor där personerna jobbade. En intervju gjordes i ett konferensrum på ett hotell. Samtliga intervjuer inleddes med att jag berättade lite om mig själv samt om syftet med mitt arbete och om de etiska principerna som gäller för mitt sätt att arbeta. Detta är råd som ges av Carlström och Hagman (1995). Intervjuerna genomfördes i mindre rum på skolorna eller på hotellet och samtliga intervjuer bandades. Lantz (2007) påtalar att det finns för- och nackdelar med att banda intervjuerna. Några fördelar är att inspelningen kan ge möjlighet till fler nyanser än vad som var tänkt från början och dessutom kan det vara svårt att lyssna och anteckna samtidigt. Nackdelen kan vara att intervjupersonerna påverkas negativt och känner sig olustiga. Samtliga intervjuade tillfrågades därför och gav sitt samtycke till att intervjuerna bandades. Bryman (2001) menar att kvalitativa forskare ofta är intresserade av det intervjupersonerna säger, men också på vilket sätt de säger det. Genom att inte behöva anteckna kan jag som intervjuare ”fånga intervjupersonernas svar i deras egna ordalag” (Bryman, 2001, s 306) samt koncentrera mig på nyanser i de intervjuades svar och på så vis ”ställa nya frågor som en uppföljning av det som intervjupersonerna svarat” (a.a., s 300).

4.6 Analys av data

För att studera hur lärare upplever arbetet med projektet ”Drömmen om det godas” metoder har jag valt att arbeta utifrån en fenomenologisk ansats. Vid en fenomenologisk analys är

målsättningen att hitta och bestämma företeelser, egenskaper eller vad något innebär som ännu inte är känt eller bara till viss del är känt (Starrin & Svensson, 1994). Jag har gjort en semi-strukturerad intervju där samtliga intervjuer bandats för att sedan skrivas ut ordagrant. Jag har även tagit med mumlanden och pausanden, vilket enligt författarna verkar vara det generella mönstret för att komma så nära talspråket som möjligt (a.a.). Enligt Stensmo (2002) är det etiskt viktigt att vara noggrann vid utskriften av intervjuerna. ”...den intervjuade måste kunna lita på att utskriften är tillförlitlig och återger innebörden i det den intervjuade sagt” (a.a., s 124). Redan när man skriver ut en intervju börjar själva tolkningsarbetet, enligt Stensmo (a.a.). Vidare skriver författaren att analys innebär att man söker innebörd och mening i det som sagts i intervjun. Analysen ska så småningom leda fram till en fördjupad förståelse av textens budskap (a.a.). Eftersom jag var intresserad av att se mångfalden i svaren, valde jag att analysera materialet med en fenomenologisk ansats. Jag ville se vilka olika infallsvinklar respondenterna har i sina svar. Starrin och Svensson (1994) ger rådet att ”börja leta efter mönster, kategorier, inslag, teman, och försök sedan bilda begrepp som koncentrerar iakttagelserna i materialet” (a.a., s 92). Jag bestämde mig för att använda mina frågeställningar som teman vid bearbetningen av materialet. När man arbetar fenomenologiskt är det viktigt att närma sig sitt material utan förutfattade meningar. ”Lyckas vi i detta uppsåt skall världen visa sig för oss som den verkligheten är och vi kan bekanta oss med den på nytt (a.a., s 91).

Efter det att jag skrivit ut intervjuerna läste jag igenom materialet flera gånger. Jag gjorde en kopia på utskrifterna för att kunna spara originalutskriften. Detta rekommenderas av bl. a Lantz (2007). Eftersom materialet var stort gjorde jag en datareduktion. En datareduktion innebär att på ett systematiskt sätt välja bort information, menar Lantz, (a.a.). Rådata blir lättare att arbeta med. Med överstrykningspenna markerade jag de meningar som jag ansåg hade stort värde för mina problemformuleringar. De olika respondenterna markerades med olika färger i marginalen innan jag klippte isär texterna. Jag klippte ut de meningar och de stycken av texten som jag ansåg besvarade syftet med undersökningen och jämförde dem därefter med helheten. Vikten av att jämföra rådata med helheten på detta sätt betonas av Lantz (2007), eftersom det är viktigt att sammanhanget och den ursprungliga bilden bevaras. Därefter sorterade jag all rådata med intervjufrågorna som utgångspunkt. Svaren på varje intervjufråga kategoriserades och sammanställdes i en tablå. På detta sätt fick jag en översikt. Jag analyserade materialet med utgångspunkt i mina frågor och ytterst i syftet med min intervju. Carlström och Hagman (1995) menar att man, så fort det blir problem med att tolka den kortfattade informationen, ska gå tillbaka till helheten i intervjun, vilket jag vid ett flertal tillfällen också gjorde.

4.7 Validitet och reliabilitet

Enligt Bryman (2001) är en ståndpunkt i den kvalitativa forskningen att begreppen validitet och reliabilitet kan assimileras, utan att i grunden ändra begreppens betydelse. Jag beskriver här reliabilitet och validitet, men ser att begreppen i min redovisning går in i varandra.

Med reliabilitet menas hur tillförlitligt resultatet av studien är. För att resultatet ska bli tillförlitligt krävs noggrannhet, menar Carlström och Hagman (1995). Jag har varit så noggrann som möjligt i mitt arbete med intervjuerna. Jag har spelat in samtliga intervjuer samt varit noggrann vid arbetet att transkribera intervjuerna. Bryman (2001) delar in reliabilitet i extern och intern reliabilitet. Den externa reliabiliteten står för i vilken

utsträckning en undersökning kan upprepas. Enligt Patel och Davidson (2003) är det svårt att i en kvalitativ studie bedöma denna reliabilitet eftersom samma person vid olika tillfällen kan ge olika svar.

”Orsaker till detta kan vara att intervjupersonen har ändrat uppfattning, att vederbörande fått nya insikter eller lärt sig något, kanske som en följd av den tidigare intervjun, att stämningläget är ett annat etc. Detta behöver inte vara tecken på låg reliabilitet för en kvalitativ forskare. Reliabiliteten bör i stället ses mot bakgrund av den unika situation som råder vid undersökningstillfället” (a.a., s 103).

Bryman, (2001) menar vidare, att den interna reliabiliteten avser om samma resultat erhållits oberoende av vem som gjort de olika intervjuerna. Eftersom jag själv gjort alla fem intervjuer anser jag att undersökningen har en god intern reliabilitet.

Validitet innebär enligt Stensmo (2002) i vilken omfattning mitt resultat är giltigt för det jag verkligen önskar studera. För att få så god validitet som möjligt har jag lagt stort arbete på min intervjuguide. Jag har låtit två personer som också arbetat med ”Drömmen om det godas” metoder läsa igenom mina frågeställningar och med deras hjälp gjort ändringar. Jag har också gjort en provintervju. Enligt Carlström och Hagman (1995) ökar validiteten om en expertgrupp får läsa igenom frågorna innan för att se om frågorna är relevanta för syftet. Min avsikt var att ta reda på hur lärare i de senare årskurserna ser på sitt arbete med ”Drömmen om det godas” metoder. Frågorna berör detta ämne och jag anser därför att jag enligt Carlströms och Hagmans (1995) definition har en god innehållsvaliditet. En av personerna som jag intervjuat har jag jobbat tillsammans med. Eftersom jag ansåg att denna persons medverkan var viktig för min rapport har jag noga övervägt personens deltagande. Genom att ha en tydlig struktur på mina frågor och att till största del följa den intervjuguide jag gjort, anser jag att min relation till intervjupersonen blir tydligare.

Enligt Lantz (1993) är det lätt att falla i fällor och höra det man förväntar sig att höra, samt att då ställa följdfrågor utifrån sin egen tolkning av vad respondenten sagt. Eftersom jag själv arbetat med projektet ”Drömmen om det godas” metoder har jag en stor förförståelse och egna tankar. Denna svårighet blir besvärligare ju öppnare intervjun är och genom att ha en tydlig struktur på frågorna hoppas jag att till stor del eliminera denna risk. Jag har följt samma intervjuguide vid alla intervjuer, däremot har frågorna vid några intervjuer ställts i en annan ordning och vid alla intervjuer har inte följdfrågorna varit de samma, eftersom dessa påverkas av svaren som respondenterna ger. Intervjuaren ”...kan ställa nya frågor som en uppföljning av det som intervjupersonerna svarat...” (Bryman, 1991, s 300). Jag har försökt vara medveten om min förförståelse, även då jag ställt följdfrågorna. Avgörande för om en studie ska anses tillförlitlig är också, enligt Starrin och Svensson (1994) hur resultaten tolkas. Genom att spela in samtliga intervjuer och att därefter skriva ut dem ordagrant har jag försökt komma så nära respondenternas uppfattning som möjligt, för att på så vis öka reliabiliteten.

5 Resultat

Jag vill med denna undersökning se hur lärare i grundskolans högre årskurser arbetar med ”Drömmen om det godas” metoder för inre frid och yttre fred. Resultatet av undersökningen ska ge svar på varför lärare arbetar med metoderna dels initialt och dels efter en tid. Jag har också undersökt hur lärare motiverar eleverna att delta samt vilka svårigheter lärarna upplever och hur dessa svårigheter har lösts.

5.1 Motiv för att starta arbetet

Lärarna har angett följande motiv för att starta ett arbete med någon av ”Drömmen om det godas” metoder:

- Ge eleverna lugn och ro
- Fokus från det yttre till det inre
- Ge eleverna redskap
- Förbättra relationerna mellan eleverna
- Ett bra utvecklingsarbete

5.1.1 Ge eleverna lugn och ro

Flertalet av lärarna påtalar att många människor idag lever i en stressig miljö, där livet bara ”rushas på”, som en av lärarna uttrycker det. Lärarna menar att skolmiljön är stressande och att många elever mår dåligt. Två av lärarna uttrycker att det finns flera elever som mår så pass dåligt att det tar sig psykosomatiska uttryck. Samtliga lärare är överens om att livet går fram i ett högt tempo och att stillhet är en bristvara – både i dagens samhälle och i skolan. Vi mår bra av att ibland stanna upp och samla ihop oss lite för att tänka efter vad det är vi håller på med, menar en av lärarna. Alla lärare berättar att de innan de började arbeta med metoderna tänkte att lugn och ro till avslappning är en väl använd tid och att de här såg en möjlighet att ge eleverna lugn och ro i skolmiljön. En av lärarna berättar att hon kom i kontakt med ”Drömmen om det goda” på en Kinaresa. Läraren tränade själv qigong och fastnade för upplägget om inre frid.

Det här med inre fred. Om alla kunde tänka så, vilken värld vi skulle leva i – en drömvärld.

5.1.2 Fokus från det yttre till det inre

Tre av lärarna berättar att de kom i kontakt med ”Drömmen om det goda” genom en forskare som föreläste om ungdomars försämrade psykiska hälsa. Lärarna tyckte att det lät allvarligt och de beskriver att innehållet i föreläsningen stämmer väl överens med vad de kan se i skolan. De tre lärarna menar att många elever idag ”har fullt upp med att vara och se ut”. Det är väldigt stressande att hela tiden behöva lägga så stor vikt vid det yttre; hur du ser ut, hur du klär dig och hur du beter dig. Lärarna menar att många ungdomar idag lever utifrån och omgivningen styr deras beteende. Detta i sin tur resulterar i att eleverna har svårt att ”förlora sig själva” i t.ex. studier eller i en bok.

Jag blev väldigt fascinerad över de olika metoderna för att få eleverna att må bättre. Det kändes som ett väldigt enkelt sätt att implementera det här i skolan.

Det här med att ständigt vara uppkopplad och påkopplad, tror jag, är en jättestor anledning till att så många är så stressade.

5.1.3 Ge eleverna redskap

En av lärarna menar att en viktig anledning till att starta upp arbetet i deras arbetslag var tanken på att ge eleverna redskap, som de i framtiden skulle kunna använda sig av när de kände sig stressade. Läraren menar att tiden går så fort och vi lever i "ett snurrat tempo" idag, både vuxna och ungdomar. Läraren vill att eleverna i skolan ska lära sig metoder som de även vid situationer senare i livet ska kunna återkomma till.

Det är något som de ska kunna återkomma till sen, senare i sitt liv och komma ihåg. Ja, just det, när jag känner mig stressad så behöver jag slappna av, så är det på det här sättet man kan göra"

5.1.4 Förbättrade relationer mellan eleverna

En av lärarna är med i ett arbetslag som startade massage. Läraren hade tidigare jobbat med massage för yngre elever och hade goda erfarenheter av att det påverkade eleverna på ett positivt och avslappnande sätt. Bland annat hade läraren erfarenhet av att relationerna mellan eleverna i klassen hade förbättrats genom att massagestunderna gav tid för lugn och ro. När läraren kom i kontakt med Drömmen om det godas metoder blev läraren speciellt intresserad av att jobba med massage.

Det sägs ju att de som masserar varandra slår inte varandra.

5.1.5 Ett bra utvecklingsarbete

En av lärarna uttrycker att det kändes som en möjlighet för arbetslaget att göra någonting tillsammans och att det var stimulerande att ha kontakt med en forskare under arbetets gång. Läraren menar att arbetet i skolan ofta är splittrat och att man måste göra många olika saker. Att jobba med "Drömmen om det godas" metoder kändes som en möjlighet för alla lärare i arbetslaget att göra ett meningsfullt arbete med sammanhang och samtidigt en möjlighet att förbättra arbetsmiljön för både lärare och elever.

Man snuttar mycket och det här kändes som ett sammanhang.

5.2 Motiv för att fortsätta arbetet

Lärarna har angett följande motiv för att fortsätta arbetet med någon eller några av "Drömmen om det godas" metoder:

- Metoderna skapar lugn och ro
- Stämningen i klassrummet påverkas positivt
- Eleverna är positiva
- Läraren påverkas själv positivt

5.2.1 Metoderna skapar lugn och ro

Samtliga lärare anser att eleverna blir lugnare av att träna metoderna. De flesta menar att lugnet påverkar eleverna till att bli mer koncentrerade och därmed mer fokuserade på sina uppgifter i klassrummet efter det att de haft någon form av träning. En av lärarna uttrycker att metoderna hjälper eleverna att kunna ”släppa taget” och att de därmed blir lugnare. Läraren menade att eleverna ibland har stort fokus på alla andra och även på hur eleven själv ser ut och betar sig. En annan lärare menar att eleverna efter massagelektionen inte bara rusar iväg utan gärna sitter kvar en stund och pratar. Läraren uttrycker det så att ”det är lite fritt att bara slappna av” och att det känns att ”lugnet har kommit.”

Några av lärarna menar att det fungerar bra att ta till en stund av spontan stillhet om klassen är orolig. De menar att eleverna då snabbt hittar tillbaka till lugnet igen. Flera lärare berättar att de medvetet lägger in träningen i direkt anslutning till en lektion eftersom det då är lättare att nå eleverna. Den lärare som jobbat längst med metoderna har en känsla av att lugnet håller i sig och avspeglar sig även flera lektioner efteråt. Läraren menar att om det varit en bra stund så sitter det i och lämnar spår.

Vi har en klass som har varit ganska orolig och den tycker jag har blivit lugnare och det är en mycket stor skillnad. Klassen är lugnare och de arbetar bättre och det blir väldigt bra arbeten. Många hade svårt att komma igång förut, men som jag faktiskt tycker kommer igång bra nu. /.../ Det beror nog på att de tycker det är skönt att bara bli stilla. Att de har fått kontakt med någon form av stillhet inom sig själva.

5.2.2 Stämningen i klassen påverkas positivt

Flertalet av lärarna påtalar att träningen ger positiva resultat på stämningen i klassen. De menar att träningen dels blir en stund av trevlig stämning men också att den positiva stämningen håller i sig även efteråt och skapar en bättre sammanhållning mellan eleverna. Flera av de lärare som jobbat med massage i klassrummet menar att en bidragande orsak kan vara att eleverna, när de har massage, jobbar tillsammans med olika klasskamrater. En av lärarna berättar att man kan se elever som sitter och masserar varandra i korridoren. En annan lärare uttrycker det så att det är viktigt med beröring.

Alla människor mår bra av det, att få beröra och att bli berörda. Lite det här, vad säger man, att den man klappar om den slår man inte. Man skapar ett allmänt förtroligt klimat i klassen.

En av lärarna som arbetar med reflekterande samtal eller livssamtal, som läraren uttrycker sig, i klassen menar att eleverna uppskattar samtalen och att det ofta blir samtal kring olika relationsfrågor. Läraren jobbar med halva klassen i taget och tycker att den lektionen dels skapar lugn och ro men också att eleverna kommer närmare varandra, eftersom samtalen oftast berör ämnen som känns angelägna för eleverna i klassen. Eleverna har själva skrivit upp ämnen som de gärna vill samtala kring.

Det blir olika frågor från vecka till vecka. Frågor som Vad är en god människa? Hur blir man en god människa? Mycket relationsfrågor.

5.2.3 Eleverna är positiva

Flertalet av lärarna menar att de fått positiv respons från eleverna. En av lärarna gjorde efter qigongträningen skriftliga utvärderingar med eleverna, där endast två elever på 10 klasser inte var positiva. Eleverna hade skrivit att träningen var skön och avslappnande och att de blivit

mer koncentrerade. Vidare menar läraren att de elever som man minst anade hade skrivit att det var bra och spännande. En annan lärare berättar att föräldrar på utvecklingssamtal varit positiva och berättat att ungdomarna hade visat och gett massage hemma. En tredje lärare berättar att eleverna själva kan se att det ibland behövs. Läraren menar att eleverna inte alltid ser det innan, men att de efter träningen (massage eller stillhet) kan uttrycka att de själva märker att de blivit lugnare och att de då är positiva. En av lärarna menar att träningen en bit in på andra terminen ”gick in i ett flyt”, där både elever och lärare kände att det flöt på bra. Läraren menar att det flytet sedan har förstärkts.

5.2.4 Läraren påverkas själv positivt

Flera av lärarna anser att de känner sig stressade i lärarjobbet och att de själva påverkas positivt av träningen. Några av lärarna tränar enbart i skolan, med eleverna, medan andra även tränar qigong, stillhet eller meditation hemma. Två av de intervjuade lärarna tränar regelbundet även utanför skolan och de menar att metoderna blivit redskap för deras egen stillhet. Några av de fördelar som lärarna upplevt är att de blivit lugnare och fått ett lugnare arbetstempo. En av lärarna säger att hon blivit bättre på att planera och att göra en sak i taget. En annan lärare menar att eftersom lärarjobbet är stressigt blir det en skön stunds avkoppling och en möjlighet att ”komma ikapp med sig själv”. Läraren deltar själv varje gång eleverna har stillhet och menar att det är viktigt för att vara övertygad om att eleverna mår bra av det. En tredje lärare uttrycker det så att det även före lektionen finns en förväntan på att det ska bli en skön stund, inte bara för eleverna, utan även för läraren själv. Läraren menar att hon påverkas på det sättet att hon blir lugnare både före lektionen och efteråt.

En av lärarna berättar att skolledningen är mycket positiv och aktivt stöttar arbetet på skolan. Läraren undervisar både elever och andra lärare i qigong. Samtliga lärare erbjuds träning på arbetstid varje vecka. Rektor har tillsammans med läraren kommit överens om formerna och avsatt tid till detta.

Han ser också att om vi inte är friska på jobbet så kan vi inte göra någonting. Samma med eleverna. Om du inte bryr dig om din kropp så kan du varken räkna eller läsa. Hälsan är det viktigaste vi har.

5.3 Metoder för att motivera eleverna

Lärarna ansåg att följande metoder var viktiga för att motivera eleverna att delta i arbetet:

- Lärarna väl förberedda
- Eleverna väl förberedda
- Positiva föräldrar
- Lärarnas inställning till arbetet

5.3.1 Lärarna väl förberedda

För att kunna motivera eleverna på rätt sätt och få med alla från början berättar fyra av fem lärare att de har jobbat gemensamt i arbetslaget för att få en bra grund och gemensam plattform. Samtliga lärare berättar att de vid något tillfälle haft kontakt med en forskare och att de via den vägen fått tydlig information om varför arbetet är viktigt. Lärarna har känt en stor motivation själva för att starta upp ett arbete med eleverna. Fyra av lärarna berättar vidare att deras entusiasm smittat av sig på kollegerna i arbetslaget och att man tillsammans jobbat

fram en plan för arbetet ute i klasserna. En av dessa fyra lärare arbetade själv i flera klasser med Drömmen om det goda, men hon kände ett stort stöd och stöttning från sina kolleger.

Den femte läraren berättar att det fanns ett stort personligt intresse men att det varit svårt att få med alla kolleger fullt ut. Arbetslaget hade trots detta enats om att starta upp ett arbete bland eleverna. Arbetslaget utbildade sig i klassrumsmassage och påbörjade ett arbete i klasserna, men utan så stor planering innan.

Två av arbetslagen deltog i ett forskningsprojekt under läsåret 06/07. En annan av lärarna berättar att hon som lagledare tänkt mycket på metoderna efter det att hon hört talas om arbetet på skolan. Hon fick sina arbetskamrater intresserade och de bjöd in dels kolleger som jobbat med metoderna och dels den forskare som varit kopplad till forskningsprojektet, vilket tidigare bedrivits på skolan.

5.3.2 Eleverna väl förberedda

Fyra av lärarna berättar att de varit noga med att tidigt informera eleverna om arbetet. Lärarna beskriver hur de pratat med eleverna om på vilket sätt de skulle jobba och varför. En av lärarna berättar att hon pratade med eleverna om stress, stresshantering och vikten av lugn och ro. Under en lektion gick hon in på ”Drömmen om det godas” hemsida för att där visa eleverna de fyra olika metoderna. (stillhet, massage, rörelse och livssamtal).

De två arbetslagen som skulle delta i forskningsprojektet informerade eleverna om vad det skulle innebära för dem, samt att deras föräldrar skulle skriva på ett papper för att de skulle få lov att delta.

I ett av arbetslagen besökte forskaren eleverna innan arbetet startades upp och läraren upplevde att det besöket gav status åt arbetet. De lärare som medvetet förberett eleverna uttrycker att det fanns ett intresse hos eleverna innan arbetet påbörjades.

Samtliga lärare berättar att det fanns ett schema och att det var viktigt för eleverna att de visste vad som skulle hända. En av lärarna berättar att träningen alltid låg på morgonsamlings-tid, men att lärarna tillsammans med eleverna bestämde vilka morgnar som massage respektive stillhet skulle tränas.

Vi har ett veckoschema så vi har lagt in och bestämt. Det fick ju eleverna vara med och göra när vi hade många tider att välja mellan. /.../ Så alla var mentalt förberedda på det här. Så visste man ju att vi kör avslappning här och då är det jätteviktigt att alla är på plats, man kan inte ramla in några minuter för sent utan alla måste ju vara här. Sedan stängs dörren och då funkar det ju inte att någon springer in. Det fanns en acceptans i det.

5.3.3 Positiva föräldrar

Samtliga lärare hade innan arbetet påbörjades informerat föräldrarna. Alla föräldrar var inbjudna på stormöten i aulan på de olika skolorna och efteråt hade det varit klassvisa föräldramöten med möjlighet för föräldrarna att ställa frågor. Vid tre av dessa föräldramöten deltog en forskare för att berätta om bakgrund till träningen. Flertalet av lärarna hade också informerat elever och föräldrar enskilt på utvecklingssamtal före eller under arbetets gång. Samtliga lärare uttrycker att gensvaret från föräldrarna varit mycket positivt.

Föräldrarna är mycket positiva. Vi har många idrotts elever med föräldrar som är engagerade

och som är medvetna om vikten av mental träning.

5.3.4 Lärarnas inställning till arbetet

Samtliga lärare beskriver att de var säkra på att det var bra träning och att de var noga med att förmedla denna inställning till eleverna. De berättade för eleverna att detta var ett sätt att lära sig att hantera sin stress och att få lugn och ro. En av lärarna drog paralleller till andra skolämnen och menade att arbetet kunde jämföras med svenska eller matte till exempel. Eleverna har där inte möjlighet att välja bort delar som multiplikation eller grammatik.

Det är viktigt att eleverna vet vad man gör och varför man gör det. Däremot är det inte viktigt att de tycker att det är en jättebra idé, bara man själv står hundra procent fast vid den.

5.4 Svårigheter i arbetet

Följande svårigheter nämndes av en eller flera lärare:

- Eleverna tröttnar
- Eleverna har svårt med koncentrationen
- Omotiverade lärare
- Schematekniska problem
- Etniska problem
- Samarbetsproblem

5.4.1 Eleverna tröttnar

Tre av de intervjuade lärarna har arbetat med stillhet och samtliga lärare menar att eleverna, efter ett antal gånger, ansåg att skivan (den skiva som används för att träna stillhet och som guidar eleverna in i stillhet) var tråkig och tjatig. Eleverna tröttnade och tyckte att det efter ett tag blev enformigt och att de inte såg något snabbt resultat. Även någon av lärarna uttrycker att skivan var "lätt tjatig". Samma lärare menade att även om det fanns motstånd från eleverna sa de dock aldrig ifrån att de inte ville fortsätta träna stillhet, men att läraren i fråga märkte att eleverna efter ett tag inte var lika entusiastiska som de varit från början. En annan lärare menade att det i klassen främst var de duktiga och ambitiösa flickorna som tyckte det blev tjatigt och som sa ifrån att de inte ville fortsätta. Denna lärare har i klassen arbetat med flera av "Drömmen om det godas" metoder och menar följande:

Jag tycker bara att det har varit stillheten som har varit svår eller riktigt svår. Och det var det här med att det blev så tjatigt efter ett tag.

5.4.2 Eleverna har svårt med koncentrationen

Den lärare som främst arbetat med qigong menar att framförallt bland flickor i årskurs 7 kunde det märkas en väldig kroppsfixering som i vissa grupper gjorde att det blev fnittrigt. Flickorna tittade på varandra och hakade upp sig på kroppen innan de gjorde rörelserna, medan pojkarna från början hade en mer avslappnad och naturlig attityd. När flickorna blev fnissiga riktade även pojkarna sina blickar mot dem, vilket gjorde att flickorna upplevde det som ännu pinsammare, menade läraren. Då samma lärare arbetade med qigong på mellanstadiet var det främst pojkarna som hade svårt och som var okoncentrerade. Läraren hade också märkt att flickor i årskurs 9 inte tyckt att det varit alls lika pinsamt.

Flickor är mer känsliga i den här åldern (åk 7) för sin kropp för om man gör det med åk 9 så är det inte alls lika pinsamt. Då har man mera lärt känna sin kropp och man vet sin styrka inombords. Då törs man göra vilka rörelser som helst utan att det påverkar en om pojkarna skulle säga något eller titta eller så. Då har flickorna kommit lite längre och är starkare.

Samma lärare menade att det i grupperna fanns elever som varit okoncentrerade och som haft svårt att släppa taget. Dessa elever hade det svårt i klassrumssituationer över huvud taget samt med relationer, menade läraren.

Eleverna är inåtvända och har liksom svårt att släppa taget, för det är mycket att släppa taget i det här.

I de grupper som jobbat med stillhet fanns också elever som hade svårt att koncentrera sig.

Man kunde se det på dem. De la sig inte över bänken. De satt rakt upp och de var inte i någon avslappningsfas. De störde aldrig utan det var mest att man tyckte det var synd för deras del.

5.4.3 Omotiverade lärare

Den lärare som jobbat och jobbar med massage i sitt arbetslag berättar att av olika anledningar så har flera av de andra lärarna i laget haft svårt att få arbetet att fungera tillfredsställande. Läraren menar att många kolleger har tröttnat på arbetet och att de inte är så intresserade av att fortsätta. Läraren berättar att hon från start varit den som varit drivande men att de andra lärarna gått med på att starta upp ett arbete. Arbetet startades upp i början på en vårtermin utan så mycket planering och kanske var eleverna inte riktigt beredda på den schemaändring som blev för att skapa utrymme för massage under skoldagen. (se vidare nästa stycke). Ett annat problem var lärare i laget som tyckte att de träffade klasserna så sällan att det nästan inte var någon idé att ha ett sammanhängande arbete. Alla lärare tyckte inte heller att det var så viktigt, utan de gjorde ibland annat på de lektioner som var tänkta till massage.

Så de kör och jag tror att det är färre än halva klassen och det är ju inte strukturerat heller. De sätter väl igång musik och kör lite. De som vill.

Det är som jag säger, det har funkade sämre nu det här läsåret, men jag tror att mycket beror på oss lärare, på lärarens engagemang, faktiskt.

5.4.4 Schematekniska problem

En av lärarna berättar att arbetslaget vid jul, med ganska kort varsel, bestämde sig för att starta upp ett arbete i arbetslaget. För att skapa utrymme för massage ändrades under jullovet motionstiden på schemat till massage. Detta medförde att då eleverna kom tillbaka skulle de ha massage i stället för motion. Det förde också med sig att den lärare som varit ansvarig för motionen tog över ansvaret för massagen, vilket innebar att det blev olika lärare som hade ansvar för olika massagepass med samma klass samt att det inte alltid var klassföreståndaren som var den ansvarige läraren.

Vi tog bort något som de gillade. Vi gjorde en ändring vid terminsskiftet och la in massagen på motionstid och det var inte populärt bland alla så det blev ju lite negativt från början i vissa grupper.

Sen har vi varit olika som haft hand om olika klasser och det är väl det som inte har blivit riktigt bra det heller, att vi har bytt, tror jag.

En annan lärare menar att arbetet kom av sig i deras arbetslag i samband med att morgonsamlingstiden slopades. Från början hade stillhet och massage legat fast på schemat vissa morgnar, men när denna tid, genom rektors försorg, togs bort blev det problem.

Det är ju då att det ska organiseras jämte allt annat arbete i skolan. Det är en ständig kamp om tiden. Jag kan aldrig uppleva att det finns tid över i skolan så där. Att man har en timma som man inte riktigt vet vad man ska använda till. Det är alltid många som pockar på tid, många saker.

Även en tredje lärare påtalar att det från början var svårt att få in i schemat.

5.4.5 Etiska problem

En av lärarna berättar att det i klassen finns elever som tillhör Jehovas vittnen och att dessa elevers föräldrar inte velat att eleverna skulle delta i stillhetsövningarna. Föräldrarna hade varit inne på ”Drömmen om det godas” hemsida och tolkat att det där fanns ett buddistiskt budskap. De menade vidare att detta inte var förenligt med deras övertygelse och ville därmed att eleverna skulle stå utanför. Det var ett föräldrabeslut som togs gemensamt. Det var enbart stillheten som eleverna inte deltog i.

5.4.6 Samarbetsproblem

De lärare som jobbat med massage berättar att de upplevt två olika typer av problem. Dels finns någon eller några enstaka elever som inte vill bli berörda och dels finns problem med vem som ska massera vem.

Tre av lärarna har arbetat med massage. Två av lärarna berättar om elever som från början valt att stå utanför. I den ena klassen var det en elev som inte ville bli berörd, men eleven tyckte däremot att det var ok att själv ge massage till andra, vilket hon provade på att göra några gånger, berättar läraren. I den andra klassen var det fem elever som från början inte ville vara med. Läraren uttrycker att det var de blyga eleverna och att en anledning skulle kunna vara att de var nervösa och oroliga för vem de skulle behöva samarbeta med.

Det är det jag känner att de tog nog steget direkt för att de tyckte det här var jobbigt och att de var rädda för hur man skulle para ihop dem, kanske.

En av lärarna som har arbetat med massage, berättar att hon upplevde att flera elever var stressade inför massagen. Det visade sig att det fanns elever som var oroliga för vem de skulle behöva jobba med. Läraren anser att även hos elever som har flera kompisar finns en rädsla för att bli utanför. Läraren själv är orolig för att någon elev ska känna sig utanför. I arbetslaget har det funnits klasser där eleverna själva fått välja vem de ska jobba med och läraren menar att det kan bli ett stressmoment för eleverna, eftersom de redan innan lektionen startar funderar på vem de ska jobba med eller om de riskerar att bli utanför.

En kille hade berättat på utvecklingssamtal att han var orolig inför massagelektionerna. Han tyckte det var mycket jobbigt att behöva jobba tillsammans med tjejer och speciellt om de bara hade ett linne på sig. Han fick en enorm handsvevt.

Samma lärare berättade vidare att det i en klass hade funnits tjejer som hade krävt att få jobba tillsammans om det skulle delta. Det fanns också en klass där eleverna krävde att få jobba tjej – kille eftersom de menade att det var ”böigt ” annars.

5.5 Lärares lösningar på svårigheter

Nedan redovisas lärarnas lösningar på de svårigheter som uppkom i samband med arbetet:

- Schematekniska lösningar
- Motiverade och tydliga lärare
- Samtal och diskussioner
- Back-up hjälp
- Annat arbete – annat klassrum
- Läraren bestämmer vilka som jobbar tillsammans
- Ge eleverna förtroende

5.5.1 Schematekniska lösningar

Lärarna är överens om vikten av att det är tydligt i schemat var arbetspassen ska ligga. Eleverna ska också i god tid veta vad som gäller.

Man börjar på hösten med någonting nytt – att det står massage på schemat och att man inte tar bort något annat, för då slipper man ju den problematiken.

5.5.2 Motiverade och tydliga lärare

De lärare som haft kontakt med forskare beskriver att de genom denna kontakt fått ett stort stöd. Dels har de själva fått ork att gå vidare när det i inledningen av arbetet behövdes stöd och dels berättar lärarna att de fått bra och konkreta tips på hur de kan motivera eleverna.

Det var viktigt att X fanns där hela tiden och uppmuntrade och pushade för annars är det lätt att det rinner ut i sanden och drunknar i mängden av allt annat som ska göras.

Samtliga lärare är överens om att lärarens roll är viktig. Det är viktigt med ett ”lärar – ledarskap” som en av lärarna uttrycker sig. Denna lärare arbetar med flera olika grupper på skolan och hon menar att hon i början – innan hon lärde känna eleverna – var tvungen att vara lite sträng för att få med alla elever. Denna stränghet eller tydlighet förändrades efter hand som relationen till eleverna byggdes upp. Vidare menar läraren att olika grupper fungerade på olika sätt.

Jag var tvungen att vara mycket tydligare och skärpt i början för att visa att det är så här det ska vara och så här är det. Sedan när jag märkte att de kunde så kunde jag själv slappna av på ett annat sätt.

En annan lärarna säger att om det är ”fel person” som leder lektionen kan eleverna ta över. Denna risk minskar när man har en relation till klassen. Fyra av lärarna menar att klassföreståndare eller mentor bör leda arbetet i klassen eftersom relationen till eleverna är så viktig.

Vi har varit noga med att inte göra detta när någon av de ordinarie lärarna är sjuka. Då ställer vi in den lektionen. Det är viktigt vilken lärare som gör det. Man måste verkligen tro på det som lärare för att det ska bli bra.

Att läraren måste vara övertygande och tro på arbetet själv påtalar alla lärare. Lärarna som arbetar med stillhet deltar också själva så fort arbetet i klassen blivit mer självgående. De lärare som arbetar med livssamtal och qigong deltar naturligt. Vid massage är läraren delaktig som ledare och i någon klass aktiv om det behövs en extra person.

Jag deltar alltid själv. Det tror jag är en förutsättning för att det ska bli bra – för att man ska bli trovärdig. /.../ Det fungerade bra från början. Jag har aldrig sett att man skulle behöva vakta på dem utan det här är någonting som vi gör tillsammans – det här mår vi bra av.

Så jag säger inte att det är lätt, utan jag säger att det är svårt och att man behöver träna och att man gör det för att det är viktigt. Jag försöker verkligen signalera att jag tycker det själv.

En lärare påtalar att hon tycker att det är viktigt att tala om för eleverna att hon har bestämt att klassen ska jobba med detta, eftersom hon anser att det är väldigt bra. Hon jämför med andra skolämnen som matte och svenska och förmedlar till eleverna att detta är lika viktigt.

En annan lärare menar att det inte ska finnas ett roligare val. Ett roligare val skulle kunna vara att själv få gå iväg till ett annat klassrum eller till biblioteket.

5.5.3 Samtal och diskussioner

Genom samtal både i klass, i grupper och med enskilda elever har lärarna jobbat för att förklara för eleverna varför arbetet är viktigt. Lärarna är överens om att arbetet med stillhet inledningsvis kräver ett stort lärarengagemang, eftersom eleverna efter en tid tröttnade på skivan. De anser vidare att man måste ta elevernas svårigheter med att koppla av på allvar. Lärarna menar att de i detta arbete, genom kontakten med forskare, fått bra hjälp med hur man kontinuerligt kan bemöta elevernas argument i klassrummet. En av lärarna berättar om hur hon, vid ett tillfälle, efter råd från forskaren pratade med eleverna om avkoppling och vikten av att lyssna på samma skiva hela tiden, trots att det blev väldigt enformigt och monotont.

Och då fick vi tipset att det var ju just det som var avkoppling. Avkopplingen kommer t. ex. mycket snabbare när det blir det samma än om man hela tiden ska sitta och lyssna och tänka ”Men vad är det här?” För då kommer man inte ner i det lugnet och det var en av de där konkreta tipsen som jag använde mig av och som X sa till oss.

5.5.4 Back-up hjälp

Flera av lärarna berättar att de använt sig av back-up hjälp, framförallt i ett inledningskede. De elever som inte har fungerat bra i klassrummet har fått gå till ett annat rum för att inte störa sina kamrater i klassrummet. En av lärarna berättar att de i arbetslaget gjort upp ett schema för att kunna hjälpa varandra med eleverna. Läraren menar att det är viktigt att inte bara köra ut eleven, utan eleven ska få möjlighet att sitta tillsammans med en lärare och träna stillhet med målsättningen att nästa gång klara av arbetet i klassen.

Jag var back-up en gång och har gjort det här med en elev. Det gick jättebra och jag pratade efteråt med eleven och sa att det här klarar du ju jättebra och nu provar vi nästa vecka med att du är med klassen.

Den lärare som jobbar med qigong har vidtalat en person som jobbar i biblioteket på skolan så att hon ringer dit om hon vid något tillfälle skulle behöva avvisa en elev. Läraren ringer då och talar om att eleven är på väg. Även denna lärare påtalar vikten av att därefter ta kontakt med eleven för att prata om varför eleven reagerar så och även för att förklara för eleven varför träningen är viktig. Flera elever har efter detta kunnat ändra sig, menar läraren.

5.5.5 Annat arbete – annat klassrum

När lärarna pratar förstår jag att de når ut till så gott som alla elever så småningom. Den lärare som bara träffar eleverna vid qigong berättar dock att hon inte nått fram till ett par av pojkarna. Dessa två pojkar har problem även i andra ämnen. Eftersom läraren inte ville att pojkarna skulle få förstöra för resten av gruppen och eftersom de inte kunde ändra på sig, trots samtal kontaktades deras föräldrar. De två fick därefter sitta och jobba med något annat i ett annat klassrum i stället

5.5.6 Läraren bestämmer vilka som jobbar tillsammans

Samtliga intervjuade är överens om att läraren måste vara den som bestämmer i klassrummet. För elever som inte vill vara med från början gäller det att läraren ser vad som ligger bakom. Man måste vara ”lyhörd” som en lärare uttrycker det. Det är bara när klassen har massage som eleverna behöver samarbeta och jobba två och två.

När klassen har massage är det läraren som bestämmer vem som jobbar tillsammans med vem. Detta uttrycker samtliga lärare. Lärarna gör på lite olika sätt i olika klasser. En lärare berättar att eleverna har en fast placering som ändras vid några tillfällen per termin. Eleverna uppmanas att jobba tillsammans med den som de sitter tillsammans med. Ibland gör eleverna dock någon ändring, menar läraren, men tycker inte att det är något problem i klassen eftersom alla elever deltar.

En annan lärare berättar att hon är mycket uppmärksam på att eleverna inte ska behöva känna sig oroliga för vem de ska jobba med på massagen eller att någon elev ska känna sig utanför. Denna lärare låter eleverna stå på led efter t.ex. hårfärg, adressnummer, födelsedatum, bokstavsordning eller liknande. Det blir olika led varje gång och läraren parar ihop eleverna när de står i ledet. Läraren tar dock hänsyn till speciella elevers önskningsområden om de är befogade, t. ex. killen som berättade att han så lätt fick handsveit.

En tredje lärare berättar att hon alltid bestämmer vilka som ska jobba tillsammans. Läraren är dock mycket medveten om att det i klassen finns olika grupperingar som hon tar hänsyn till.

Vi har ju haft ett tjejgäng i klassen som inte fungerar med varandra, så där styr jag upp så att de inte ska jobba med varandra och så att de sitter långt ifrån varandra. Ett tag var det så att tjejer masserade tjejer, men så är det inte uppstyrt längre.

För okoncentrerade elever i åk 7, som skulle göra qigong, blev en bra lösning att läraren delade på dem. Genom en fast placering, där de som fnissade och var okoncentrerade fick stå långt ifrån varandra, blev det lättare att nå ut till även dem, menar läraren.

5.5.7 Ge eleverna förtroende

De elever som ej deltar i stillheten eftersom de är Jehovas vittnen får sitta i grupprummet och läsa bänkbok. Dessa elever sköter sig bra i grupprummet och hade egentligen gärna velat vara med den övriga klassen. Vid massagen deltar även dessa elever.

5.6 Sammanfattning

Resultatet visar att lärarna anser att eleverna behöver lugn och ro. Många elever idag har ett stort fokus på det yttre; på hur de ser ut och hur de ska bete sig. Lärarna menar vidare att eleverna behöver få redskap för att kunna hantera den stress, som finns i deras vardag. Lärarna anser att metoderna inom "Drömmen om det goda" skapar lugn och ro i klassrumssituationerna samt att även stämningen i klassen påverkas positivt av träningen. Lärarna upplever att de själva också blir lugnare av att träna. För att lyckas bra måste både lärare och elever vara väl förberedda innan ett arbete startas upp. Det är också viktigt att läraren tycker att arbetet är viktigt, samt förmedlar denna attityd till eleverna. Några av de svårigheter som lärarna berättat om är att elever till en början tröttnar eller har svårt att fokusera. Det kan också bli ett problem när det gäller vilka elever som ska arbeta tillsammans vid klassrumsmassagen. Genom ett tydligt ledarskap och samtal med eleverna kan de allra flesta av dessa problem lösas.

6 Diskussion

I min diskussion kommer jag att lägga stor vikt vid att belysa de likheter jag funnit mellan tidigare forskning och de svar som lärarna givit. Jag anser att samstämmigheten är stor, både när det gäller orsaker till att ungdomar mår sämre och vad man kan göra åt det i skolan. Resultaten visar också att läraren som ledare är en mycket viktig och central person, för att få med eleverna i arbetet.

6.1 Behovet av lugn och ro i skolan

Enligt utredningen SOU 2006:77 är psykisk ohälsa ett allvarligt och växande problem. Andelen ungdomar i åldrarna 16 – 24 med psykiska problem har ökat lavinartat under de senaste sexton åren och intervjuer med elever visar att skolan är en av orsakerna till stress (a.a.). Även Währborg (2002) skriver att allt fler människor anser att de har dålig hälsa och att stressrelaterade besvär är orsaken. Samtliga intervjuade lärare är överens om att livet går fram i ett högt tempo och flertalet av lärarna i undersökningen pekar på att många människor idag lever i en stressig miljö och att skolmiljön många gånger är stressande. Ett par av lärarna anger också att flera elever har uppenbara, stressrelaterade psykosomatiska symptom. Wasserman (2000) skriver att 3 -4 % av Sveriges tonåringar lider av depression. Omräknat per klass skulle det innebära att i genomsnitt cirka en elev i varje klass lider av depression. Peter Währborg (2002) påtalar vikten av att minska stressen i ungdomarnas liv, eftersom det inte bara verkar spela en negativ roll i kvalitén på deras ungdomsliv utan dessutom tycks ”spela en betydelsefull roll för att utveckla flera av de sjukdomar som utvecklas senare i vuxenlivet” (a.a., s 79). Myndigheten för skolutveckling menar att en av orsakerna till ökningen av ungdomars psykiska ohälsa är brister i skolans anpassning. Bl.a. finns det hos ungdomar ett behov av samtal om livets realiteter och myndigheten anser att skolan kan utgöra en viktig mötesplats för den sortens samtal (Dnr 2007:00042).

Att ge eleverna en motvikt till stress anger flera av lärarna som en anledning till att de blivit intresserade av att arbeta med ”Drömmen om det goda” metoder i skolan. Lärarna menar att lugn och ro är en bristvara och att det är viktigt att ge eleverna redskap för att hitta lugn och ro. Detta stämmer väl överens med bl. a. Torbjörnsson (1992) som redan för drygt femton år sedan menade att det är ofrånkomligt att stress drabbar våra tonåringar, men att vi måste lära dem ett sätt att slå av på takten. Även Bronsberg (2000) menar att det är omöjligt att undvika stress, men viktigt att lära oss ett förhållningssätt samt vanor som lindrar stress. Lärarna menar också att de fyra metoder som ”Drömmen om det goda” utarbetat ger förutsättningar för lugn och ro bland eleverna. En av lärarna uttrycker att eleverna efter träningen inte bara rusar iväg utan att det känns som om ”lugnet har kommit”. Flera av lärarna påtalar att de själva upplevt lugn och ro genom träningen. Lärarna uttrycker sig lite olika men är överens om att träningen blir positiv även för dem. Jag känner själv att det ofta är stressigt i skolans värld och att även vuxna behöver strategier för att kunna gå ner i varv på sin arbetsplats. Mental träning inom företag blir allt vanligare och studier visar att chefer som börjat meditera rapporterat att de känner sig piggare samt att deras relationer har förbättrats (Angelöv, 2005).

Uvnäs Moberg (2000) menar att det i tillstånd av lugn och ro pågår en stor aktivitet i kroppen, men att det inte är en aktivitet som är inriktad på rörelse och yttre prestation utan ett tillstånd

som hjälper kroppen att växa och att läka. Eftersom kropp och själ hänger ihop så måste vi ge, inte bara kroppen utan också själen möjlighet att få lugn och ro. Forskning har visat att koncentration och inläring förbättras av lugn och ro (a.a.). Samtliga lärare i undersökningen menar att eleverna blir lugnare genom att träna metoderna. De flesta lärarna menar vidare att lugnet påverkar eleverna, så att de blir mer koncentrerade och att de därmed har lättare att fokusera på de uppgifter som de ska jobba med i klassrummet. Detta stämmer med studier, enligt Angelöv (2005), som visar att elever som under elva veckor jobbat med mental träning och meditation själva anser att de upplevt mindre stress i skolan samt att de orkade med skolarbetet bättre. Vidare finns enligt Angelöv (a.a.) studier som visar att betygen förbättrats hos elever som börjat träna mentalt. Även inom företag finns studier gjorda och resultat där pekar på att de anställda efter mental träning hade förbättrat arbetsprestationer och inlärningsförmåga (a.a.). I skolan är många lärare bekymrade över elevernas försämrade prestationer och att många elever idag går ur grundskolan utan fullständiga betyg. Kanske är det inte bara ämneskunskaperna som ska förbättras utan kanske måste vi också få eleverna i ett undervisningsbart skick så att de är mottagliga för undervisning.

6.2 Inre frid skapar yttre fred

Angelöv (2005) att studier visat att mental träning förutom ovanstående visat på förbättrade resultat vad gäller samarbete, relationer och arbetsklimat. Flertalet lärare menar att deras motiv för att starta arbetet med ”Drömmen om det goda” metoder var att de dels ville ha redskap för att ge eleverna lugn och ro samt också skapa bättre relationer i gruppen. Deras svar visar att träningen gett eleverna ett större lugn. Några lärare uttrycker det så att många elever idag har ”fullt upp med att vara och se ut” och att det är mycket stressande att hela tiden behöva lägga så stor vikt vid det yttre; hur du ser ut och hur du betar dig. Detta resulterar i att dessa elever har svårt att fokusera på studier – att t. ex. ”förlora sig själv i en bok”. En av lärarna uttrycker det så att metoderna har hjälpt eleverna att ”släppa taget” och en annan lärare uttrycker det så att träningen gör att ”det är fritt att bara slappna av”. Lärarna svarar vidare att träningen också gett positiva resultat på stämningen i klassen. De menar att träningen dels blir en stund med trevlig stämning men också att denna stämning håller i sig och skapar en bättre sammanhållning mellan eleverna. Jag anser att det är viktigt att vi lärare stannar upp och reflekterar över hur våra elever egentligen mår. Det finns ingen människa som kan lära sig om man inte är i balans och därför är det viktigt att skolan jobbar på två ben – dels kunskap och dels förutsättningar för att eleverna ska vara mottagliga för kunskap.

Projektet ”Drömmen om det goda” menar att en inre frid skapar en yttre fred och att det är viktigt att den lilla människan är i balans för att sprida fred omkring sig (drommenomdetgoda.org). Forskning, gjord av Terjestam och Franzén-Årestedt (insänt för publicering) visar på dels positiva resultat för enskilda elevers psykiska välmående och dels förbättrade relationer. Efter åtta veckors träning i stillhet visar resultaten på mindre stress och färre emotionella problem samt förbättrade relationer till kamrater, förbättrad trivsel i skolan och mindre aggressivitet. Liknande resultat visar forskning från Norge, där elever som tränat yoga och livssamtal under tio veckor upplevde mindre stress efter träningen. Framförallt huvudvärk, yrsel och sömnsvårigheter hade minskat hos den grupp som tränade jämfört med hos kontrollgruppen. Det framkom också att klassrumsklimatet hade förbättrats betydligt under denna tid. (Henning Sommerfelt & Vambien, 2008).

Angelöv (2005) menar att avslappning och meditation löser upp stress och motverkar ohälsa. Genom att rensa bort stress blir man avslappnad och därmed mottaglig för positiva tankar. Vi styrs i hög grad av våra tankar och vi är inte alltid medvetna om vilka tankar som finns i vårt undermedvetna. Studier visar att elever som tränat mentalt i elva veckor upplevde mindre stress, färre hälsoproblem och bättre relationer i skolan (a.a.). Mental träning handlar om att ”bli herre över sina tankar” (Aranovich, 2003, s 13). Vi har vant oss vid att samtala med oss själva och är så vana vid det att vi inte ens märker det. Mental träning handlar om att jaga bort intryck utifrån och att stoppa vår inre dialog. Denna träning behövs idag som ett redskap för att komma i jämvikt eftersom det finns ett stort överskott på information (a.a.). Lärarna i undersökningen är överens om detta och en av lärarna uttrycker att livet bara ”rushas på”. Att ge eleverna en jämvikt till all stress och överskott på information är en av de övervägande anledningarna till att lärarna startat upp arbetet med stillhet i klasserna. Jag tycker att lärarnas synpunkt är viktig och eftersom all forskning pekar i samma riktning anser jag att skolan här har ett viktigt uppdrag.

Massage påverkar människan på flera positiva sätt visar en studie gjord i USA (Uvnäs Moberg, 2000). Författaren beskriver en studie där över hundra barn fick massage och där resultat visar att barnen med hjälp av massage blev lugnare och socialt mognare. ”De som svarade bäst på behandlingen var de oroligaste pojkarna, vilkas beteende under försöksperioden blev mindre aggressivt och socialt mognare jämfört med stökiga barn som inte fick massage” (Moberg, 2000, s 149). Som specialpedagog kommer jag ofta i kontakt med dessa oroliga och okoncentrerade pojkar. Att jobba med metoder som kan hjälpa dem känns som en viktig del av mitt arbete i skolan. En av de intervjuade lärarna som arbetat med massage använder ett gammalt talesätt och säger att ”det sägs ju att de som masserar varandra slår inte varandra”. Läraren menar att en bidragande orsak till att stämningen i klassen förbättrats kan bero på att eleverna, när de har massage, jobbar tillsammans med olika klasskamrater varje gång. En annan lärare uttrycker tydligt vikten av att bli berörd och menar att ”Alla människor mår bra av det, att få beröra och att bli berörda”. Läraren anser att massagestunderna i klassrummet skapar ett allmänt förtroligt klimat.

Internationell forskning visar att ungdomar som har en förmåga att resonera med sig själva löper mindre risk att drabbas av depressioner. Vidare konstateras att ungdomar har ett stort behov av samtal som rör livets olika realiteter. Myndigheten för skolutveckling menar att skolan ska utgöra en viktig mötesplats för denna typ av samtal (Dnr 2007:00042). Läraren som arbetar med reflekterande samtal (livssamtal) anser att eleverna är positiva till livssamtalen och att de har ett behov av att diskutera och samtala om ämnen som rör och berör dem själva. Det blir ett tillfälle för eleverna att samtala kring frågor som de anser vara viktiga i livet och en stund när de kan lyssna till sina kamrater samt själva få möjlighet att reflektera kring vad andra tycker. Moberg (2000) menar att det är viktigt att ha medmänniskor som lyssnar aktivt på en och jämför en lyssnande människa med en vänlig beröring, trots att det inte finns kroppskontakt. Jag tycker att det är viktigt att vi värderar även denna muntliga förmåga som är svårare att mäta, men nog så viktig för att klara sig. Att kunna och våga uttrycka sina tankar och känslor gör att jag bättre kan förstå och acceptera mig själv, anser jag.

Enligt Jespersen (1990) lever många ungdomar idag i ett själsligt tomrum som de försöker kompensera med TV, dataspel och gatuvåld eller apati. Det finns därför ett stort behov av filosofiska och reflekterande samtal. Författaren menar att även om det är föräldrarnas ansvar att lyssna på sina barn, så har skolan här en stor uppgift att fylla, för alla barn och ungdomar har rätt att bli lyssnade till av en opartisk vuxen. Det är viktigt att vi tänker på att alla elever

inte har någon vuxen hemma som har tid eller kunskap om hur viktigt det är att få uttrycka sina egna tankar och få lyssna på andras. För dessa elever blir det extra viktigt att skolan skapar tid till samtal.

Angelöv (2005) hänvisar till studier där chefer uttalat att deras relationer blivit bättre efter det att de börjat träna mentalt. Vidare pekar författaren på studier som visar att lärarnas situation påtagligt förbättrades när de började träna mentalt. Lärarna i undersökningen angav att de känner sig stressade i skolan och lärarna upplevde också att de påverkades positivt av träningen med eleverna i skolan. En av lärarna menade att det redan före lektionen fanns en förväntan att det skulle bli en skön stund, både för eleverna och för läraren. En annan lärare uttryckte det som en möjlighet att ”komma ikapp med sig själv”. Eftersom många lärare idag blir sjukskrivna på grund av stress kan det vara ytterligare en positiv effekt som träningen i skolan kan ge, anser jag. En av lärarna berättar att rektor på skolan uppmuntrat lärarna att träna samt gett dem förutsättningar för att träna metoderna på arbetstid, genom att läraren både undervisade eleverna och lärarna i qigong.

6.3 Ledarskap

De flesta av de svårigheter lärarna upplevt i arbetet med metoderna kan bemötas och hanteras med ett tydligt ledarskap i klassrummet. Ett ledarskap som innehåller intresse, bekräftelse, konflikt, beslut och autencitet, vilka är viktiga delar i ett ledarskap tillsammans med att tydligt lyssna på eleverna samt att ta deras argument på allvar (Jesper & Juul, 2003).

Samtliga lärare är överens om att lärarens roll är viktig och att ledarskapet i klassrummet är viktigt. Lärarnas svar visar också att relationen till eleverna har stor betydelse. De flesta av de intervjuade lärarna har sedan tidigare en relation till eleverna genom att de är klassföreståndare eller mentorer. En av lärarna undervisar flera olika elevgrupper på skolan i qigong och denna lärare menar att hon i början var tvungen att vara sträng eller tydlig mot eleverna, men att denna tydlighet förändrades efter hand som relationen till eleverna byggdes upp. Några lärare uttrycker också att det inte är bra om ”fel person” leder arbetet, vilket gör att arbetet ställs in om klassen har vikarie. Med ”fel person” menar lärarna en person som saknar en positiv ledarrelation till klassen. Jesper och Juul (2003) förklarar att lärarna historiskt sett haft en rollbetingad auktoritet gentemot elever och föräldrar, men att förhållandet idag bygger på en personlig auktoritet. Författarna betonar vidare vikten av att pedagoger tar på sig ett tydligt ledarskap.

För att få med eleverna i arbetet visar resultatet att lärarna har varit väl förberedda och att de själva varit intresserade av att det skulle fungera bra. I de arbetslag där arbetet fungerat bra har lärarna, innan arbetet påbörjades, informerat både elever och föräldrar samt haft samtal om varför metoderna skulle tränas och hur arbetet skulle gå till. Gardner (1995) menar att för att bli en bra ledare måste man ha gruppen med sig och jobba tillsammans med gruppen. ”Att leda en grupp innebär att motivera deltagarna att arbeta för gruppens mål” (a.a., s 97). Både lärare, elever och föräldrar har i de flesta grupperna varit väl förberedda. Lärarna tyckte att det var bra träning och de förmedlade denna inställning till eleverna. Autencitet är viktig i ledarskapet, menar Jesper och Juul (2003) och förklarar det som ”Den vuxnes förmåga att representera sina tankar, känslor, värderingar, mål och gränser” (a.a., s 87). Detta kan jämföras med forskningen i Norge där resultatet blivit betydligt bättre i åk 7 där klassläraren deltog jämfört med resultatet i åk 9 där klassläraren inte deltog. Kanske kan detta vara en

viktig anledning till skillnaden i resultatet? Även den intervjuade läraren som enbart jobbat med massage berättar att en del av kollegerna inte alltid signalerar att träningen är så viktig och att denna inställning till stor del påverkar elevernas deltagande. En av lärarna uttrycker att det är viktigt att man som lärare vet vad man gör och varför, men att det däremot inte är lika viktigt att eleverna tycker att det är en jättebra idé. Jesper och Juul (a.a.) menar att det är av vikt att läraren tar beslut även om detta kan medföra konflikt. Det är däremot viktigt att lyssna på eleverna och att ta deras åsikter på allvar. De lärare som har arbetat med stillhet, menar att eleverna efter några gånger har reagerat på att skivan, med den inspelade rösten, är tråkig och enformig. Lärarna har i samtal både enskilt, i grupp och med hela klassen förklarat varför de anser arbetet vara viktigt. Lärarna menar också att man måste ta elevernas svårigheter att koppla av på allvar, samt kunna ge eleverna råd och stöd i arbetet. Gunilla O Wahlström (2005) poängterar vikten av att lyssna på ungdomar och sammanfattar sina åsikter så här: ”De har egna tankar och funderingar, och blir alldeles utmärkta samarbetspartners så länge de behandlas med respekt. Inte så att de ska bestämma, men de ska respekteras för sina åsikter och känslor” (a.a., s 14).

I ett av arbetslagen som bestämt sig för att börja med massage kom arbetet igång med relativt kort varsel. Eleverna kom tillbaka efter jullet och arbetet skulle startas upp ganska omgående. Schemat hade ändrats för eleverna så att en av de tider som tidigare varit avsatt för motion nu blev massagetid. Flera av eleverna uppskattade inte denna förändring och var negativa redan från början, menar läraren. Föräldragruppen blev informerad brevlades och det var frivilligt för eleverna att delta, vilket gjorde att några elever ställde sig utanför direkt. En annan svårighet var att eftersom schemat förändrats så blev det den lärare som haft motion tidigare som nu blev ansvarig för massagelektionerna. Detta gjorde att det inte alltid var klassföreståndaren som eleverna träffade, då det var massage. Läraren berättar att det var svårt att i alla grupper få med alla elever och att det också var flera lärare som efter hand tappade motivationen för att driva arbetet i elevgruppen. Alla lärare i arbetslaget tyckte inte att det var så viktigt att jobba med massage, utan lät eleverna ibland jobba med annat under dessa lektioner, berättar den intervjuade läraren i detta arbetslag. Arbetet med eleverna blev väldigt olika ute i klasserna, till största delen beroende på läraren, vilket i sin tur påverkar elevernas agerande. Detta visar, anser jag, vikten av att läraren är en tydlig ledare och att läraren i samråd med eleverna diskuterar förutsättningar och svårigheter samt att det i slutändan ändå är läraren som tar beslut. Kanske hade det i dessa grupper varit lättare att börja med stillhet för att ha den förmågan att falla tillbaka på och för att de elever som inte ville vara med och få eller ta emot massage skulle kunna träna stillhet under massagepassen. Att läraren är viktig visar också resultatet från forskning från Norge (Henning Sommerfelt & Vambien, 2008) där några elever i åk 9 dominerade när livssamtalen genomfördes. Nilsson (2005) menar att alla grupper behöver en ledare och om det inte finns en ledare så utkristalliseras det en eller flera ledare i gruppen.

Enligt Grandelius (1998) är det ledarens uppgift att sätta gränser och att göra det genom ett vänligt men bestämt bemötande. De elever som har haft svårigheter med att delta i stillhet eller qigong har på olika sätt fått stöd av lärarna. Läraren som arbetar med qigong berättar att hon mött elever som varit fnittriga och okoncentrerade. En första åtgärd har då varit att dela på dessa elever och att ha en fast placering. Läraren menar att hon då hade lättare att nå ut till eleverna. En annan åtgärd har varit back-up hjälp, vilket innebär att läraren vidtalat en person på skolans bibliotek och den elev som inte kan följa lärarens instruktioner får gå till biblioteket, i stället för att vara med vid detta lektionstillfälle. Samma åtgärd har använts av lärare som tränat stillhet, men dessa lärare har hjälpt varandra inom arbetslaget. Samtliga lärare menar att detta är en bra åtgärd men att den måste kompletteras med ett samtal med

eleven. En av lärarna som varit back-up hjälp berättar att hon vid detta tillfälle tränade stillhet ensam med bara den eleven. Eleven klarade detta bra och fick beröm av läraren vid samtalet som de hade direkt efter träningen. Wahlström (2005) skriver att ledarskapet ska kännetecknas av ”positiv pondus” (a.a., s 38). Doctare (2000) menar att det i ledarskapet är viktigt att stödja och uppmuntra. Vidare påtalar författaren vikten av att se makt och befogenheter som medel för att nå uppsatta mål.

En svårighet som lärarna som jobbat med massage nämner är problemet med vilka personer som ska samarbeta när klassen jobbar med massage. En av lärarna uttrycker också att elevers oro för vem som skulle massera vem kan ha varit en anledning till att fem elever valde att inte delta när klassen startade upp ett arbete med massage. De flesta lärarna anser att det är viktigt att ta elevernas oro på allvar eftersom det annars lätt kan bli ett stressmoment för eleverna. Lärarna är också överens om att det är läraren som ska bestämma vilka elever som ska jobba tillsammans då klassen har massage. En av lärarna påtalar dock tydligt att lärarna måste vara lyhörda för elevernas tankar och åsikter. Läraren berättar om en pojkes oro för att jobba tillsammans med tjejer med bara armar, eftersom han vid dessa tillfällen fick en sådan handsvett. Wahlström (2005) menar att man som ledare för en grupp individer tar på sig ett stort ansvar, eftersom det är ledarens uppgift dels att genomföra det uppdrag man tagit på sig men också att skapa goda samarbetsallianser.

6.4 Aktionsforskning

Flera av lärarna nämner att de varit i kontakt med forskare i samband med arbetet. Lärarna berättar att de via forskaren fått information om ungdomars försämrade psykiska hälsa och att detta varit ett viktigt motiv för att starta upp arbetet med eleverna. Två av arbetslagen har deltagit i ett forskningsprojekt, vilket inneburit att de regelbundet haft kontakt med en forskare. Dessa lärare menar att de genom denna kontakt fått ett stort stöd. Lärarna menar att de dels fått ork att gå vidare med arbetet i inledningen när det behövdes stöd, men att de också fått bra och konkreta tips på hur den skulle kunna motivera sina elever och kontinuerligt bemöta elevernas argument i klassrummet t.ex. när eleverna tyckte att skivan med avslappningsrösten var tråkig och enformig. Detta samarbete stämmer väl överens med Rönnermans (1998) syn på aktionsforskning. Läraren och forskare samarbetar om ett för skolan viktigt problem. De ser på arbetet utifrån två olika synvinklar – som två sidor av samma mynt – och kan genom detta komplettera varandra. Genom att lärarna och forskaren träffas kommer lärarna automatiskt att reflektera kring sitt arbete i klassrummet. Jag anser att aktionsforskning vore ett sätt för skolan att på ett mer forskningsmässigt plan kunna dokumentera det arbete som görs. Det finns mycket kunskap bland lärarna och många bra projekt görs, men sällan blir dessa dokumenterade utan de dyker upp lite här och där för att sedan försvinna och glömmas bort.

6.5 Avslutande tankar

Rapporter visar att ungdomars psykiska hälsa allvarligt försämrats under de senaste tjugo åren (SOU 2006:77). Myndigheten för skolutveckling anser i ett remissvar (Dnr 2007:00042) att en av de främsta orsakerna till denna ökning beror på brister i skolans anpassning till den situation som uppstått.

Studier gjorda av Terjestam och Sandberg (insänt för publicering), Terjestam och Franzén-Årestedt (insänt för publicering) samt Henning, Sommerfelt (2008) visar att elever påverkas positivt av träning i de metoder som ”Drömmen om det goda” lär ut. De intervjuade lärarna i undersökningen anser också att eleverna påverkas positivt genom träningen. De allra flesta lärarna ser förbättrade resultat både på den enskilda elevens koncentration och på relationer mellan eleverna i klassrummet. Flera av lärarna menar också att de själva påverkas positivt av träningen. De lärare som haft kontakt med en forskare upplever det samarbetet som bra och stödjande. Jag anser att skolan idag måste hitta vägar för att nå fram till eleverna, eftersom många elever idag befinner sig i ett ”icke undervisningsbart skick”. Det spelar kanske ingen roll hur bra lärarnas pedagogik och ämneskunskap är om eleverna ändå inte är mottagliga för de kunskaper som ges.

Mitt resultat visar att de lärare jag har intervjuat tycker att metoderna är bra och att de fungerar i en elevgrupp. Kanske finns det lärare som har provat metoderna och av någon anledning inte fått det resultat de förväntade sig eller inte kommit över de svårigheter de mött i arbetet. För som lärarna anger så dyker det upp svårigheter, vilka bevisligen går att lösa – men för att lyckas med det krävs engagerade och motiverade lärare som är beredda på att samarbeta och inte ge upp.

Alla de intervjuade är överens om att lärarens roll är viktig. För att arbetet ska fungera och problem ska kunna lösas krävs en lärare som är tydlig och som själv tycker att arbetet är viktigt. På The Henry Benson Institute i USA drivs sedan flera år en utbildning för att lära elever och lärare att bättre kunna hantera den stress som finns i skolan idag. Utbildningen benämns ”train the trainer” och är i två delar. Under del ett utbildas läraren och får personlig kunskap i stresshantering och under del två får läraren kunskap om hur arbetet med att lära eleverna stresshantering i klassrummet sedan kan bedrivas. Kanske vore denna typ av träning något för Sverige?

6.6 Framtida forskning

Jag har i detta arbete studerat lärares uppfattning av att arbeta med ”Drömmen om det godas” metoder i skolan. De anser att arbetet är till hjälp för eleverna både för den enskilda personen och för relationerna i gruppen. Det har gjorts forskning (enkätstudier) där elevernas svar visar på ungefär samma resultat. Det hade varit intressant att göra en kvalitativ studie för att se hur eleverna uppfattar arbetet och hur de tycker att de själva och gruppen påverkas. En av lärarna svarar att träningen i slutet på andra terminen kom in ”i ett flyt”. Med tanke på det svaret hade det varit intressant att göra en longitudinell studie för att se om och i så fall hur träningen påverkat eleverna – både vad gäller kamratrelationer och vad gäller den enskilda elevens koncentration, skolarbete och i slutändan betyg.

7 Referenslista

- Angelöv, B. (2005). *Träna och förbättra ditt liv. Handbok i mental träning och stresshantering*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Aranovich, B. (2000). *Meditation för varje stund*. Stockholm: Människans Dolda Resurs Center.
- Bell, J. (2000). *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Bronsberg, B. (2000). *Att vända stressen*. Värnamo: Ekelunds Förlag.
- Benson, H. (1976). *The Relaxation Response*. USA: Harper Torch.
- Benson, H. (1985). *Beyond the Relaxation Response*. USA: Penguin Group.
- Bornstein, A. (1998). *Drömmen om det goda*. Stockholm: Svenska förlaget.
- Bryman, A. (2001). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB.
- Bushe, G R (2006). *Klart ledarskap*. Falun: Ekerlids Förlag.
- Carlström, I. & Hagman, L-P. (1995). *Metodik för utvecklingsarbete och utvärdering*. Göteborg: Akademiförlaget.
- Doctare, C. (2000). *Hjärnstress. Kan det drabba mig?* Stockholm: Runa förlag.
- Drömmen om det goda. Online. Internet.
<http://www.drommenomdetgoda.org> Sökdatum: 20071008
- Ellneby, Y. (1994). *Om du inte rör mig så dör jag – Den taktila kommunikationens betydelse för barns utveckling*. Stockholm: Sveriges utbildningsradio AB.
- Gardner, H. (1997). *Sinne för ledarskap*. Falun: Brainbooks.
- Grandelius, B. (1995). *Samtalsmetodik i skolan*. Stockholm: Fortbildning AB/Tidningen skolbarn.
- Grandelius, B. (1998). *Att sätta gränser, ett villkor för växande*. Falun: Natur och Kultur.
- Hartman, J. (1998). *Vetenskapligt tänkande. Från Kunskapsteori till metodteori*. Lund: Studentlitteratur.
- Henning Sommerfelt, O. & Vambheim, V. (2008). *"The Dream of the Good" – a peace education project: Exploring the potential to educate for peace at an individual level: Journal of Peace Education (accepted)*.
- Jespersen, P. (1999). *Att filosofera med barn*. Stockholm: Fortbildningsförlaget.

- Juul, J. & Jensen, H. (2003). *Relationskompetens i pedagogernas värld*. Stockholm: Runa Förlag.
- Lantz, A. (1993). *Intervjumetodik. Den professionellt genomförda intervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lantz, A. (2007). *Intervjumetodik*. Polen: Studentlitteratur.
- Miller, M S (1985). *Stressade barn, att förstå och besvara stressignaler hos barn och Ungdomar*: Helsingborg: Schmidts Boktryckeri AB.
- Nilsson, B. (2005). *Samspel i grupp*. Lund: Studentlitteratur.
- Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Rönnerman, K. (1998). *Utvecklingsarbete – en grund för lärares lärande*. Lund: Studentlitteratur.
- Skolverket. (2007). *Remissvar: Slutbetänkande av utredningen "Ungdomar, stress och psykisk ohälsa – analyser och förslag till åtgärder" (SOU 2006:77)*. Dnr 2007:00042 www.skolverket.se (publikationer, sök). Sökdatum 20071118.
- SOU: 2006:77. *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa – Analyser och förslag till åtgärder*. Stockholm: Edita Sverige AB.
- Starrin, B. & Svensson, P-G (red.). (1994). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.
- Stensmo, C. (2002). *Vetenskapsteori och metod för lärare – en introduktion*. Uppsala: Kunskapsföretaget i Uppsala AB.
- Terjestam, Y. & Sandberg, C. (insänt för publicering).
- Terjestam, Y. & Franzén-Årestedt, K. (insänt för publicering).
- The Peace Appeal organisation Online. Internet. <http://peaceappeal.org>. Sökdatum: 20071015.
- Tiller, T. (1999). *Aktionslärande. Forskande partnerskap i skolan*. Stockholm: Runa Förlag.
- Torbjörnsson, A. (1992). *Öppen dialog med unga*. Stockholm: LTs förlag.
- Torbjörnsson, A. (1996). *Tid med tonåringar*. Stockholm: LTs förlag.
- Utbildningsväsendets författningsböcker (2007). *Skolans författningar SOS vt 2007*. Stockholm: Nordstedts Juridik AB.
- Utbildningsdepartementet (1998). *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, Lpo 94*. Stockholm: Skolverket och Fritzes.

- Uvnäs Moberg, K. (2000). *Lugn och beröring – Oxytocinets läkande verkan i kroppen*. Borås: Natur och Kultur.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Elanders Gotab.
- Wahlström, G. (2005). *Samspel och ledarskap, en vardagsbok för pedagoger*. Malmö: Runa förlag.
- Wasserman, D. (2000). *Depression en vanlig sjukdom. Symtom, orsaker och behandlings möjligheter*. Borås: Natur och Kultur.
- Währborg, P. (2002). *Stress och den nya ohälsan*. Smedjebacken: Natur och Kultur.
- Xiulan, Fan. (2000). *Qigong enligt Biyun*. Stockholm: Svenska förlaget.

Bilaga 1

INTERVJUGUIDE

Berätta lite om dig själv; utbildning, hur länge du jobbat på skolan, dina arbetsuppgifter och hur du trivs med ditt arbete.

Hur kom du första gången i kontakt med projektet Drömmen om det goda?
Vad var det som gjorde att du fastnade för upplägget?
Hur många är ni som samarbetar kring Drömmen om det godas metoder?
Vilka metoder jobbar ni med och hur organiserar ni arbetet?
På vilket sätt planerades arbetet innan du startade upp i elevgruppen?
Vilken tid används till arbetet och hur lång tid varje vecka avsätts?
Vad står på elevernas schema?

Hur introducerades arbetet för eleverna?
Hur jobbar du med eleverna?
Hur motiverar du eleverna att jobba med metoderna?
Påverkas eleverna av arbetet och i så fall på vilket sätt?
Vad tycker eleverna om arbetet?

Har föräldrarna informerats om arbetet och i så fall på vilket sätt?
Vilka reaktioner har du mött bland elever, kolleger, föräldrar och skolläda-ning?
Vilka svårigheter har du mött bland eleverna i arbetet?
Hur hjälper du eleverna över svårigheterna?

Hur länge har du jobbat med metoderna?
Har din roll förändrats under arbetets gång och i så fall på vilket sätt?
Hur uppfattar eleverna arbetet idag jämfört med när ni startade?
Vilka förtjänster/nackdelar ser du med arbetet?
Påverkas du som lärare av att arbeta med metoderna och i så fall hur?
Hur ser framtiden ut när det gäller att arbeta med Drömmen om det godas metoder?