



Läroarutbildningen
Examensarbete
Våren 2005

LEK OCH RÖRELSEÖVNINGAR I SKOLAN.

**MOTIVATIONSSKAPANDE AVBROTT
UNDER LEKTIONEN**

Handledare:
Nils Torstensson
Hanna Sepp

Författare:
Björn Billsten
Tommy Juisis

MOTIVATIONSSKAPANDE AVBROTT UNDER LEKTIONEN

Abstract

Syftet med uppsatsen är att undersöka om lek- och rörelseövningar i klassrummet kan vara ett komplement för att öka elevernas fokus, prestation och trygghet. Med rörelseövningar menas lek, avslappning och massage. 64 elever i åk 3-4 har deltagit i övningar under en period av 5 veckor vid olika antal tillfällen. Under övningarna observerades eleverna. Vid ett senare tillfälle intervjuades 14 elever. Resultatet visar att elevernas prestationsförmåga, samarbete och trygghet ökade med hjälp av avbrott och variationsrika övningar. Massageövningar resulterade till negativ effekt, trötthet hos eleverna.

Ämnesord:

Prestation, rörelseövningar, massage, avslappning, lek, klassrumsklimat

Innehåll

Innehåll	3
1. Inledning	4
1.1 Bakgrund	4
1.2 Syfte	4
2. Litteraturgenomgång	5
2.1. Sammanfattning från Lpo – 94.....	5
2.2. Lek och rörelseövningar.....	5
2.3 Kommentarer.....	8
3. Problemformulering	8
4. Metod	9
4.1 Upplägg av undersökning.....	9
4.2 Deltagande observationer	10
4.3 Strukturerade intervjuer.....	11
5. Genomförande och Resultat	11
5.1. Observationer	11
5.1.1 Massage	12
5.1.2 Avslappning	13
5.1.3 Rörelseövningar och lek.....	14
5.2. Intervjuer	15
6. Diskussion	16
7. Sammanfattning	18
8. Litteraturförteckning	19
9. Bilagor	21
Bilaga 1. Genomförda och observerade övningar i varierade grupper	21
Bilaga 2. Intervjuformulär.....	23

1. Inledning

1.1 Bakgrund

Varje dag i Sverige möts elever och lärare i skolan. Under lektionstid skall läraren handleda eleverna framåt i lärandeprocessen och ge dem det stöd som krävs. En del av skolans vardag innebär att eleverna arbetar enskilt med uppgifter som de fått medan läraren går runt och bistår med sin kunskap. En annan modell är då läraren undervisar hela klassen. I undervisningen presenterar läraren uppgifter för eleverna som de skall arbeta med. Läraren kan även berätta vad han/hon förväntar sig att eleverna skall lära sig. För lärare och elever finns det stunder som känns svårare eller lättare. Ibland glömmer man dock bort helheten i klassrummet och vad som kan göras för klassens bästa.

Vårt val av ämne till undersökning och examensarbete grundar sig på vårt intresse för något som vi själva blivit gripna av i skolans vardag. Vi är båda intresserade av hur man på ett pedagogiskt sätt kan stimulera och skapa ett bättre klassrumsklimat dels mellan eleverna och lärare, dels elever emellan och även hur man kan skapa eller bibehålla elevernas fokus på det de skall arbeta med under lektionerna. Erfarenheter som vi själva har från tidigare skolår, högskolan och VFU, verksamhetsförlagd utbildning, har givit oss en insyn i hur elevernas skoldag ser ut.

1.2 Syfte

Syftet med undersökningen är att studera om ett kortare avbrott från undervisningen, kan skapa ett lugnare och bättre klassrumsklimat och få eleverna att fokusera mer på sitt arbete. Vi vill se om övningar under avbrotten kan stärka elevernas självförtroende och trygghet.

2. Litteraturgenomgång

2.1. Sammanfattning från Lpo – 94

Skolans uppgift är att förmedla och förankra de värden som vårt samhälle vilar på. Varje enskild elev skall finna sin unika egenart och därigenom kunna delta i samhällslivet. Utveckling av den enskildes välbefinnande skall prägla verksamheten i skolan men även förståelsen för andra människor. Öppenhet inför skilda uppfattningar och uppmuntran av dem skall leda till personliga ställningstaganden. En saklig och allsidig undervisning skall prägla skolan dit föräldrarna kan skicka sina barn i förtroende samt en klar bild till föräldrarna om vilka mål utbildningen har. Undervisningen skall byggas efter elevernas bakgrund och erfarenhet. För att framhäva det aktiva lärandet framhåller man skapande arbete och aktiv lek som väsentliga i skolans arbete. Eleverna skall även övas på att själva ta initiativ och ansvar genom omtanke och generositet. Den harmoniska utvecklingen skall stimuleras genom drama, rytmik, dans, musicerande och skapande i bild. Därmed skall alla som arbetar i skolan samverka för en så god miljö för lärande. Den harmoniska utvecklingen omfattar delar som pröva, utforska, tillägna sig och gestalta olika kunskaper och erfarenheter. Varje elev skall därmed få lusten att lära, utveckla sätt att lära och känna trygghet och tillit i samspel med andra (Sammanfattade mål ur Lpo 94, sid 19 – 32).

2.2. Lek och rörelseövningar

För en del elever kan orden idrott och hälsa betyda något som de finner väldigt intressant och motiverande, men andra förknippar det med tvång, obehagliga upplevelser och stora misslyckanden under t.ex. idrotten i skolan (Rudvall, 2001). För elever som inte uppskattar den vanliga idrotten är de övningar som vi skall använda oss av under våra avbrott är en möjlighet till att få röra på sig, känna sig delaktiga och trygga i klassen. Rudvall menar att man även genom rörelse får möjlighet att lära känna sin kropp, hur den fungerar och att t.ex. hjärtat också är en muskel som vi måste träna för att det ska fungera bra. Molloy (1994) hävdar att alla barn behöver någon form av lek och rörelse för att utvecklas som individ. För att nå den grad av utveckling krävs det konstruktiva lekar som tränar den finmotoriska

färdigheten, för barn i 5 till 12 års ålder, medan kroppslig lek kan utveckla träning för hela kroppen och den motoriska koordinationsförmågan. Leken i barnens liv är en mycket viktig del i utvecklingen. Grönvall (1990) beskriver leken som nödvändig för att barn skall kunna förstå och ta itu med sin omgivning. I leken upptäcker barnen sig själva vad gäller styrka och svaghet, förmåga och intresse. Leken erbjuder barn tillfälle att utvecklas socialt, emotionellt, intellektuellt och fysiskt. Lind (1995) beskriver lek som den aktivitet som barn av egen lust väljer att sysselsätta sig med. Hon har redovisat barns lek i fyra punkter:

1. Träna sig på kommande roller och färdigheter, vuxenrollen, modersrollen, fadersrollen och arbetsrollen, samt träna sina färdigheter intellektuellt, språkligt, motoriskt och socialt.
2. Skaffa nya erfarenheter och kunskaper från omvärlden, samt nya upplevelser, relationer till andra barn och vuxna.
3. Bearbeta och leva ut tidigare upplevelser, så som rädsla, roll i familjen men även fantasier och drömmar.
4. Kreativ utveckling som att skapa verksamhet och sociala sammanhang kring skoj, upptåg, musik, humor och spänning.

Lind påpekar att lärarens roll i dessa övningar är att hela tiden uppmuntra och stimulera elever till att utvecklas till mer mogna elever. Läraren skapar grunden samt deltar i övningen och engagerar sig genom sin lärarroll, Han/hon visar då att denne är på elevernas sida och vilket därmed ger ett positivt resultat. Godée (1994) uttrycker att det finns en baksida med elevernas utveckling. Den tidiga leken som har styrt mycket av elevernas tidiga utveckling och som delvis fört deras utveckling framåt har i många fall upphört. Allt med att åldern hos individen stiger. Leken och rörelseövningarna har en central del i elevens utveckling och skapar en problemlösande effekt i vardagen samt i skolan. Det som skolan bör satsa på är enligt Godée utvecklandet av elevernas färdigheter med hjälp av övningar och lekfullhet. Man måste stärka varje individ i klassen men även hela gruppen. Genom övningarna kommer eleverna att öka sin koncentration samt frigöra sin fantasi och vara en del av gruppen. Att locka fram ett skratt kan även vara viktigt för klassens harmoni. När den fria leken saknas blir pedagoger tvungna att använda mer av den styrda formen av lek som i skolans värld kallar drama (Lind, 1995). Eleverna lär sig bäst när de själva får ta initiativ och komma på egna lösningar i skolan. Lind

påpekar att det är viktigt att som lärare vara tydlig i sitt handlande och att sätta gränser. Eleverna besitter så mycket mer än matematikkunskaper och språkliga förutsättningar. Atterström (2000) nämner att de här förutsättningarna i sig inte är oviktiga. Samhället vi lever i idag bygger till stor del på de här kompetenserna. Man får inte heller glömma de erfarenheter som varje individ innehar innan den möter skolans vardag. Wahlström (2001) belyser hur viktigt samarbetet är för att man skall kunna fungera tillsammans med andra människor. Ett tydligt exempel, enligt Glasser (1996) speglas framstegen i hur flitig denna är. Han förklarar att varje individ besitter en automatisk reaktion på allt som skall göras. Allt beror på tid och stund på hur reaktionen blir hos individen när denne skall utföra en handling. Men individen har även ett val ifall den vill följa reaktionen eller inte. Enligt Glasser väljer vi alltid att göra det som för stunden är mest tillfredsställande eftersom vi som levande varelser alltid drivs av de grundläggande behoven. För läraren gäller det att ge individerna en bild av livet som är värt att kämpa för och inge hopp till dina elever som gör deras dag och deras arbete till en lättare börda. (Wahlström, 2001) belyser även de redskap som är viktiga för varje elev, läsa, skriva, räkna, tala och lyssna. För att lättare ta in kunskap och färdighet genom dessa komplement måste eleven ha ett självförtroende i det den gör och känna en trygghet i de moment som förekommer i skolan. Därför är lärarens arbete viktigt så att varje elev kan hitta sin identitet och trygghet i skolarbetet. Läraren skall även lära elever samarbete mellan varandra, därmed stärks elevernas självförtroende. I och med att klassen eller gruppen arbetar bättre, kan läraren ägna mer tid åt kreativ undervisning och mindre tid åt att hålla ordning på eleverna. Den forskning som Wahlström bedrivit visar att inläring är ett socialt fenomen och bör inte vara helt lärarstyrt. Man måste uppmärksamma elevernas sociala utveckling och inte enbart deras skolprestation. Ett positivt skolklimat gynnar elevernas inläring, och samarbete istället för konkurrens som enbart förbättrar den enskilda elevens resultat.

Glädje och motivation är en naturlig del för att skapa inläring, menar Klinta (1998). Hon menar att en förutsättning som underlättar inläring är trygghet, psykisk balans och positiv självkänsla. Utan dessa delar skjuts en individs skapande upp. Genom att genomföra rörelseövningar i en klass stärker man inläringen, alla får känna sig delaktiga och klassens gemenskap byggs upp. Det är viktigt att låta eleverna bli medvetna om varför de gör rörelserna och på så sätt göra dem uppmärksamma på ur de stärks både som grupp och individer. Fördelen med att använda sig av rörelseövningar är, enligt Klinta, att man inte behöver dyr utrustning, Vår kropp är vårt redskap och varje gång vi använder oss av den så utvecklas vi, både fysiskt och mentalt. Det gäller också att motivera eleverna, eftersom

motivation kommer inifrån oss själva. Våra handlingar sker inte på grund av någon situation eller person, utan sker av oss själva. Hur vi beter oss är en reaktion eller respons utifrån våra behov. Aktiviteter som bedrivs i klassrummet är ingen tidsutfyllnad. Läraren har som mål att lära elever den komplexa verklighet de lever i. Det gäller att vara en förebild genom att på ett mjukt men bestämt sätt insisterar på att regler och normer skall följas under hela skoldagen. Detta är grunden för positiv inlärningsklimat, som hela klassen skall eftersträva, vilket det är lättare att lära sig nya saker (Wahlström 2001).

2.3 Litteratursammanfattning

Vårt arbete vill undersöka hur olika rörelse övningar kan stärka eleverna i deras dagliga undervisning. Litteraturen belyser vikten av lek och rörelser för att stimulera och utveckla varje individ. Genom att tillämpa övningar under den vanliga undervisningen så stärker man inte bara eleverna men även rollen mellan eleverna utan också mellan elever och lärare.

3. Problemformulering

Frågeställningar som ligger till grund för vår undersökning där vi genom observationer och personliga intervjuer kan få en klarare bild av vårt undersökningsobjekt följer här:

- Kan ett bättre klassrumsklimat skapas genom att använda lekar, rörelse-, avslappnings- och massageövningar, under kortare avbrott?
- Kan elevernas trygghet och självförtroende stärkas genom övningarna?
- Vilka elever har nytta av övningarna?
- När är övningarna lämpliga att plocka in?

4. Metod

4.1 Upplägg av undersökning

För att stödja den tanke som vi hade innan vi började med undersökningen var vi tvungna att läsa på i vad som gällde för hur man gick till väga med observationer och intervjuteknik. Kvale (1997) nämner i boken, den kvalitativa forskningsintervjun, intervjuer som forskningsmetod vars samtal har en struktur och ett syfte men även där man som intervjuare kritiskt granskar svaren och följer upp dem. Kvale nämner vikten av att inte färgas av individen utan att så långt det går vara objektiv. Han rekommenderar ett lätt och vanligt språk. I vårt fall ett ännu enklare språk och lätta frågor eftersom de vi vill intervjuar är unga individer. Efter val av inriktning och syfte tog vi kontakt med den skola där vi tidigare haft praktik.Handledaren informerades och vi gick igenom vad vi hade tänkt oss att genomföra under den tid som fanns till förfogande under VFU perioden. Vi presenterade ett upplägg där vi skulle arbeta extra mycket avbrott under de lektioner som var längre än 40 minuter med övningar så att eleverna själva skulle märka av en skillnad under de olika lektionspassen. Vi ville påvisa kontrasten mellan vanliga lektioner och lektionspass som innehöll avbrott med variationsrika övningar. Eleverna, 14 stycken, som vi observerade gick i årskurs 3 – 4. Eleverna hade skiftande social bakgrund och kom från små samhällen i närheten av skolan. Inom denna grupp elever fanns det de som gick till resurslärare samt elever vars studier bedrivs på en högre nivå inom vissa ämnen. Under de fem veckor vi hade till förfogande varierade vi lektionerna, som var längre än 40 minuter, med olika inslag av rörelseövningar, lek, avslappning och massage. Efter varje övning stämde vi av med frågor till elevgruppen om deras spontana upplevelse av övningen, så att vi kunde få en bild av vad som var bra med övningen och vad som kunde få övningen att bli ännu bättre. De olika övningarna genomfördes även i andra klasser med samma åldersinriktning. Observationer under varje övning genomfördes av den av oss som inte höll i aktiviteten. Resultatet av övningen granskades och sammanställdes efter varje dag. Syftet med intervjuerna var att tydliggöra hur eleverna uppfattade övningar under lektionerna. Intervjuerna genomfördes under två dagar, då en elev i taget intervjuades. De fick sätta sig avsides utan att störas eller påverkas av andra. Varje intervju varade i ca 15 minuter. Vi formulerade frågorna så att de skulle bli så lätta att förstå som möjligt. I vårt intervjusamtal med eleverna följer vi ett färdigt material som vi utformat i förväg för att lättare genomföra en sammanställning, bilaga 2. Eleverna svarade och

vi antecknade och ställde följdfrågor. Detta för att kontrollera att det som vi, observatörer och genomförare, har uppfattat stämmer överrens med elevernas upplevelser.

4.2 Deltagande observationer

Våra observationer genomfördes mestadels i mentorsgruppen dvs. en grupp bestående av 14 elever som vi träffade flertalet gånger under olika lektionspass under de 5 veckor som vi hade till förfogande. Vi samlade material för att få fram hur övningarna kunde skapa ett trevligare och mer harmoniskt klassrumsklimat. Lektionernas längd var också intressant för hur de påverkade eleverna att arbeta. Vi höll oss till direkt observation, där den ena av oss genomförde övningar med elevgruppen, medan den andre observerade och noterade viktiga ledord av det som hände direkt framför observatören. Övningarna skedde spontant för eleverna, då vi inte meddelade dem i förväg, därför blev de inte påverkade av att en av oss observerade gruppens mottagande av övningen och dess resultat. Innan vi genomförde observationen följde vi Olsson H, Sörensen S, (2002) tre viktiga råd från sidan 84.

1. Vad skall observeras?

Vi valde elevgruppen som senare skulle svara på våra intervjufrågor. Detta var även den grupp vi träffade oftast. Utgångspunkter för observationen var våra frågeställningar.

2. Hur skall man registrera observationen?

Hela tiden under en övning försökte vi notera vad, hur och varför olika företeelse inträffade. Positiva så väl som negativa ändringar noterades liksom förslag på hur man hade kunnat göra övningen mer passande.

3. Hur skall man som observatör förhålla sig, placera sig vid observationstillfället? Under vår verksamhetsförlagda period delade vi upp tiden så att vi hade en vecka själva i taget. I och med detta fanns det alltid någon som satt längst ner i klassrummet. Eleverna har vant sig vid detta sedan tidigare VFU perioder och påverkas därför inte nämnvärt

4.3 Strukturerade intervjuer

För att få mer information att utgå ifrån så genomförde vi personliga intervjuer var för sig och med en elev i taget. Intervjuerna gjordes i ett lugnt och tyst rum. Vi använde oss av ett vardagligt, spontant samtal utifrån de frågor vi satt ihop till en enkät, vilket även Kvale (1997) förespråkar. Under intervjuerna av eleverna ville vi återge de svar som de gav oss. Vi använde inte oss av bandspelare eftersom vi ansåg att det skulle inverka som ett stressmoment för den enskilde eleven. En del av frågorna hade i åtskilliga fall ett par svarsalternativ vilket gjorde att eleverna hade ett val och inte behövde vara indirekt ställningstagande. Kvale belyser att det inte finns någon standard på frågor utan den totala utskriften i slutet är målet. För att analysera och få ett sammanhang måste man utgå från ”hur” och ”varför” men även belysa vägen till målet. Analysmetoden beror på ”vad” som analyseras och ”varför”, själva syftet med intervjun. Här har man en grund att utgå ifrån eftersom det inte finns någon standardmetod. Det är viktigt att se intervjuerna som ett levande samtal och därmed inte påskynda dem mot utskrift utan analys. Själva ordet analys betingar i det här fallet värdet av att skilja olika delar och element ifrån varandra. Analysen i vårt fall vill koncentrera och rekonstruera en klarare bild av intervjupersonernas många berättelser till en rikare och sammanhängande historia.

5. Genomförande och Resultat

5.1. Observationer

Övningarna som vi genomförde är indelade i massage, rörelse, avslappning och lek. En del övningar har vi även genomfört och observerat i andra klasser för att se hur skillnaden på utförande och mottagande ter sig men även på elevernas reaktion på övningen under genomförandet samt efter. Övningarna återfinns i bilaga 1. Vi observerade under lektionerna om eleverna kände sig tryggare i en liten elevgrupp eller om det var skillnad i helklass. Klassens trygghet bygger på kamratskap mellan eleverna, men även gruppen i helhet, inkluderat läraren. Alla elever har olika motivation till skolan. Vi märkte detta genom att vi såg hur de elever som tog minst plats började ta mer plats. En del tycker att skolan är mycket rolig, för andra är skolan ett tillfälle att komma hemifrån. Genom de olika övningar som vi genomförde har vi kunnat se hur motivationen har stärkts hos de elever som haft bristande motivation till skolan eller för enskilda ämnen. De har framförallt stärkts genom att vi utgått

ifrån deras intressen och bakgrund. Att berömma eleverna när det hade gjort något bra gav dem glädje och de fick på så sätt en positivare inställning till skolan och ämnena. De fick också en positiv bekräftelse på att de duger, både i lärarens ögon och hos de andra i klassen. Prestationen grundar sig på hur man trivs i skolan, hur man bemöts av läraren och klassen. Alla elever har inte samma trygga förutsättningar hemifrån. Vi observerade även elever som inte har ett tryggt hemförhållande har i större grad i behov av rörelse och har svårare att koncentrera sig. När vi hade vetskap av vår handledare om hemförhållande hos enstaka elever förstod vi även grunden till deras annorlunda beteende i klassrummet men även mellan andra elever och vuxna.

Vi observerade att övningar med inriktning på trygghet hjälpte dessa elever att känna gemenskap och fokusering på skolan. Övningarna kan vara hur enkla som helst. Det viktiga är att eleverna vågar göra saker ihop utan att känna rädsla med att göra fel. Detta tar sin tid och det kräver stort engagemang från läraren. För elever med rädsla och otrygghet har vi tydligt sett att ju mindre klassen är, desto lättare blir det att bemöta dem och bygga upp deras tilltro till skolan. Med hjälp av övningar i olika former och avbrott observerade vi hur eleverna kom närmare varandra samt deras förståelse för skolan. Avbrotten passar bra under ämnen där variation saknas t.ex. svenska och matematik.

5.1.1 Massage

För att få ett positivt resultat av en massageövning krävs det att man är tydlig och bestämd. Eleverna måste bryta sin fokusering på det som pågått tidigare under lektionen och vara redo på det som skall presenteras av läraren. Läraren bör skapa en trivsamtillvaro och det kan göras på enkla sätt så som att släcka belysningen, sätta på en lugn och harmonisk musik. En annan sak är elevernas placering, antingen kan eleverna sitta eller ligga på golvet. De två varianter som vi provade på vid ett par tillfällen bygger på en massageövning som handlar om att var och en skall massera sig själv eller att man masserar varandra i par. Vi uppfattar massageövningen, som innebär att eleverna masserar sig själva, var för sig, vilket är passande i klasser där eleverna och lärare inte känner varandra. Läraren måste här vara tydlig och genom att visa inför elever som sitter eller står hur den går till. Man kan t ex, massera ögonen på sig själv, klappa kinderna och dra sig i öronen. Man kan här för att bättra på övningen genom att beskriva rörelserna som det var djur som gör dem, t ex. picka som en fågel, riva som en katt. Övningen kan delas upp så att man ena dagen masserar överkroppen

och en annan dagen masserar underkroppen. Vi observerade att under självmassagen så var det att föredra att eleverna satt upp eller stod en bit ifrån bänkarna. En annan sak var att få med alla elever även de som inte ville eller hade undanflykter.

Den lite svårare varianten av massage är som lärare att få eleverna att massera varandra efter lärarens instruktioner i par. Vid våra första försök var det enklare att låta eleverna välja partner själva, men då noterade vi även att det fanns elever som aldrig blev valda eller att konflikter blossade upp i klassen om vem man skulle vara med. På grund av detta genomförde vi även övningar där vi som lärare bestämde elevernas indelning. En positiv sak med det här var att alla elever var tvingade att samarbeta även de som kanske inte innerst inne uppskattade varandra. De kanske inte uppskattade indelningen under övningen men efter övningen var de mer positiva på det inträffade och även grupperna i helhet visade på ökad trygghet mellan varandra. Även under par-massage är det viktigt att läraren förklarar hur man skall massera så att inga elever gör illa varandra eller skadar sig. När övningen är slut byter eleverna plats och man kör samma program igen och nu får den andra känna på hur det känns att bli masserad. Vi observerade också att genom massage närmade sig eleverna varandra, framförallt när eleverna fick massera en kamrat. Klasser med över 20 elever var svårare att dela in under par-massage men även att få en lugnare atmosfär under och efter övningen. De flesta elever blev trötta och sömniga efter att ha fått massage. Detta var inte något vi kunnat förutspå.

5.1.2 Avslappning

Avslappning är egentligen en mycket lätt övning som inte kräver så speciellt mycket förberedelse i sig och var mycket lätt att plocka in under dagarna. Det var bara för oss att säga till eleverna att stoppa undan det de just nu höll på med och sätta eller lägga sig bekvämt. För att öka stämningen mörklade vi klassrummet och spelade lugn musik. Vi prövade även med olika visualiseringsövningar som är utformade för idrottsmän där man på ett band hör en röst som berättar hur man skall slappna och hitta lugn och harmoni. Vi observerade att det var svårt för en del elever att från att ha arbetat hårt och att kunna ställa om och finna lugn och ro. De elever som lyckades kunde redan efter observationen berätta om hur skönt det var och det verkade som i en del fall fått nya krafter till att fortsätta dagen. Även här var det lättare för flickorna i grupperna att hitta ett lugn, där pojkarna har det svårare att slappna av. Det positiva är att man efter ett litet avbrott kan märkas på hela gruppen att det blivit en tryggare och lugnare stämning i klassen.

5.1.3 Rörelseövningar och lek

Valet av övningar gjordes med hänsyn till elevgrupp samt klassrummets storlek. Övningarna rör den enskilda individen men även gruppen som helhet. En del rörelseövningar tillät eleverna att leva ut sina känslor utan att de blev granskade av de andra eleverna. Det gäller att vara extra tydlig som lärare så att övningen följer dess syfte. En rörelseövning har som syfte med att man får röra på kroppen under det korta avbrott som vi skapar. En övning kan bygga på att ”plocka äpplen” där eleverna sträcker sig efter frukter. Andra övningar kan vara huvud, axlar, knä och tå, diverse klappövningar och följa John, där det gäller att utföra rörelser genom att härma lärarens rörelser eller en annans elevs påhittade rörelser. Vid behov av att öka arbetsviljan hos eleverna är ”Frisk luft” en bra övning som går ut på att eleverna får springa ut på skolgården mot ett uppsatt mål samtidigt som man t.ex. skall springa på ett roligt sätt, spring som en elefant eller hoppa på ett ben hela sträckan. Övningarna skall vara på den nivån så att alla klarar av dem och att det inte känns som en tävling. En lek som vi gjorde var ”knuten” där hela gruppen eller två grupper i en stor klass skulle samarbeta och reda ut en stor knut som de hade gjort genom att hålla två olika händer, utan att släppa varandras hände.

Vi upptäckte snabbt att pojkarna tar stor plats när det gäller rörelseövningar och lek men när det gäller det motoriska och att härma rörelser så får ändå flickorna en chans att träda fram. Samma sak inträffade efter en lek då pojkarna kommit igång och va svåra att lugna ner när man skulle återgå till den vanliga lektionen. Vi upptäckte även att instruktionerna vi gav var viktiga och påverkade övningens resultat. Var vi otydliga i instruktionerna så påverkades även det resultat som vi strävade efter. Även rörelseövningar och lekar kan ibland ge för mycket energi och fart på klassen så det gäller att veta när det passar att lägga in ett sådant avbrott.

Vi såg att elever som i vanliga fall inte syns i klassrummet fick chansen att träda fram. De elever som gärna gick och vässade pennan, hämtade böcker eller gjorde andra utflykter i klassrummet fick i och med övningarna tid till att röra sig och få ut sina rörelsebehov. Övningarna kom spontant för eleverna. I själva verket planerade vi in övningarna under de längre passen och under lektionspass där eleverna hade svårt att fokusera sig. Övningarna frambringade glädje och spontanitet hos eleverna, alla hade chansen att få lyckas. Under slutet av VFU perioden kunde vi märka att eleverna kunde bjuda mer på sig själva, visade

sig mer trygga och hade ökat självförtroende. Detta visade sig genom att de tog mer plats i klassen, tog egna initiativ, skapade nya kontakter, de tidigare tysta och blyga elever tog mer plats i klassrummet, men även de elever som tidigare tog mycket plats, tog ännu mer plats. Dessa kunde samtidigt ge plats för andra att träda fram. Vi observerade även att eleverna kunde koncentrera sig bättre och krävde mindre hjälp från oss med sitt skolarbete.

De dagar då vi inte hade tid att genomföra avbrott under lektionerna märkte vi hur elevgruppen var tröttare och samtidigt kände vi oss själva tröttare vid dagens slut. Det var inte alls samma koncentrerade, gemytliga känsla som under praktikveckorna. Genom observationerna har vi märkt att lektioner innehållande mindre variationer är väldigt ansträngande för eleverna men även för oss lärare. Lättare lektioner som de känner sig piggare på är lektioner som innehåller mycket praktiskt arbete som t ex. slöjd och idrott.

5.2. Intervjuer

Intervjuerna skedde muntligt, enskilt och varade i 15 minuter. Frågorna vi ställde återfinns i bilaga 2. Från intervjuerna av de 14 eleverna förespråkar 12 av 14 elever mindre grupper för att öka trivseln i klassrummet och lusten att lära. Grupper om max 20 elever förespråkas av eleverna i vår studie. Möjligheterna för eleverna att komma till tals är då lättare och de blir mindre påverkad av saker som kan störa dem i klassrummet och som kan leda till brister i koncentrationen. Många elever ansåg att lektionerna var för långa och rasterna för korta. Lektioner som varade längre än 40 minuter var mer krävande och elever tyckte att 60 minuters lektioner var för långa. För att stärka eleverna i grupperna genomfördes övningar i alla dess former och här följer elevernas upplevelse av genomförda övningar. Att bryta av lektioner och längre pass var något som eleverna inte reagerade över. De uppfattade avbrotten som något spännande och roligt. Avbrott av olika slag med inslag av övningar som massage, rörelser, avslappning, och lek uppskattades av alla elever. En mix av övningarna krävs eftersom alla elever har olika tycke om vilket som är roligast och mest givande. Övningar som var enkla, tydliga och innehöll mindre instruktioner var lätta att genomföra. Flickor föredrog massageövningar och avslappning medan pojkarna föredrog något med lek och rörelse. Det positiva är att det vi genomfört skiljer sig från alla vanliga lektioner och som vi tolkar på resultaten i intervjun givit eleverna något extra i såväl som samarbete, kreativitet, kunskap och glädje. Det framgick även att enstaka elever blev störda av avbrotten. Eleverna som ansåg detta tyckte att vi valde fel tillfälle att genomföra övningen.

6. Diskussion

Vår fokus har varit att ta reda på barns behov och förmåga att använda sig av rörelse i form av avslappning, massageövningar och lek. Dessa har använts, vid lämpliga avbrott under lektioner som är längre än 40 minuter. Genom övningar skapade vi trygghet i klassen och fick elever att känna att de var delaktiga och ökade deras fokusering på skolarbetet. Alla barn har behov av lek och rörelse för att utvecklas (Molloy, 1994). Vi håller med Molloy till stor del, i de fall där lek och rörelse passar in. Litteraturen som Molloy skrivit handlar om yngre barn och där förekommer lek och rörelser som naturliga inslag under barnens dag i förskolan eller dagis. Men med ålder och årskurs blir lektionerna mer innehållsstyrda mot det egentliga ämnet och variationer med lek och rörelser passar allt mindre in. Genom att låta eleverna röra sig ger man dem inte bara en möjlighet till bättre ork och motivation utan också en förståelse för sina egna kroppar och hur de fungerar. Trygghet och tillit till andra människor är också viktiga delar som eleverna får lära sig och ta del av.

Både observationerna och intervjuerna ger oss en inblick i hur viktigt det är att ha avbrott av varierande slag i sin undervisning. Elevernas glädje smittar av sig på oss som lärare och vi känner ökad glädje i att få hjälpa dem i sitt fortsatta lärande. Detta hjälper oss som blivande lärare att få en bra klassrumsmiljö. Detta märkte vi i våra observationer, när alla elever kände sig delaktiga och att de kunde samarbeta därmed höjdes trivseln i klassrummet. Intervjuerna visade att eleverna i de flesta fall blev lugnare av avslappnings övningar. Efter en del massageövningar blev enstaka elever trötta, vilket medförde att de inte var lika alerta och målmedvetna. Massageövningarna skapade en ökad gemenskap i klassen och eleverna lärde sig acceptera varandras villkor och behov. Det gav också negativ effekt och trötthet hos eleverna

Klassens storlek påverkar det lektionsmål samt resultat som läraren satt upp menar Glasser och Smith (1978). Koncentration och resultat påverkas av antalet elever. Vi observerade att flickor och pojkar reagerade olika på vilken övning som vi arbetade med. Flickor är mer känsliga för ljud och kräver därmed mindre grupper eller tystare miljö. Pojkarna är de som ofta skapar de ljud som kan störa i klassrummet. Vi arbetade med olika klasser, och vi valde att göra intervjun med den minsta klassen. Övningarna som vi genomförde skall kunna bidra med något för varje elev. Inget som eleverna gör under en övning är fel. Övningarna får inte påverka eleverna i deras arbetsro, utan skall istället medföra att arbetsron stärks. Vår

handledare under VFU, som sedan tidigare arbetar efter egna rörelseövningar som hon själv kommit på, anser att eleverna skall ha förståelse för varför de gör en övning och att avbrottet inte bara är till för att de skall få röra på sig. I och med detta så försökte vi berätta för eleverna vad övningen skulle innebära. Variationen av övningar medför att risken minskar för att bli enformigt. Enligt vår undersökning passar övningarna med fördel att genomföra under lektionspass som är längre än 40 minuter. Vi har kommit fram till att avbrotten passar bättre under de lektioner som kan ses som mindre variationsrika. Ett tydligt exempel är ämnet svenska med skrivstil, där många elever kämpar med bokstäverna och uppfattar det som att tiden går långsamt vilket leder till att enstaka elever ger upp och börjar syssla med saker de inte skall under lektionstid. Vilket i sin tur leder till oroligheter i klassen och där ett avbrott med lek och rörelse passar in för att tillföra ny energi till klassen som helhet.

Med hjälp av rörelseövningar, avslappningsövningar, massage och till viss del även lek försökte vi skapa förståelse för deras behov av övningarna. Vi fann även en möjlighet genom dessa övningar att kunna byta mellan olika lektionspass till ett annat utan att eleverna hade kvar sin fokusering på det tidigare ämnet. I stället fick de tänka på annat och i enstaka fall gavs det även tillfälle för eleverna att kunna ta en sväng ut i den friska luften, komma bort från klassrumsmiljön och känna att skolan inte bara behöver vara krav och förväntningar. Vi fick med de elever som annars var svårare att få med under liknande övningar. Att det skall finnas trygghet i klassen är något som vi försökt åberopa när vi har haft våra övningar. Eftersom elever har arbetat med eq, emotionell intelligens, sedan en tid tillbaka, så har de redan arbetat med övningar som belyser detta och deras lärare har lagt en bra grund i klassen. Genom lek och övningar finner barnen sin egen styrka, svaghet, förmåga och intresse (Grönvall, 1999). Detta påvisar även vi i vår observation där vi såg hur de tysta och annars tillbakadragna eleverna stegvis lyckades ta mer plats och på så sätt bli mer trygga i klassen.

Vår observation visar att alla elever har ett behov av övningar i olika mängd och former. För en del kan övningar skapa ett behövligt avbrott i deras inläring. Utifrån intervjuerna framkom det att enstaka elever fann det störande med ett avbrott, då de tappade fokus på vad de höll på med och skulle fortsätta med under lektionen. Läraren måste se till var och en av eleverna och därmed plocka fram det positiva hos varje elev. Detta är de förutsättningar som vi som lärare har i dagens skola. Det är därför viktigt att motivera varje elev. Givetvis är inte övningen i klassrummet det viktigaste för eleverna, men det är en viktig del hur man kan få en lång lektion att bli mer tilltalande för eleverna.

7. Sammanfattning

Denna uppsats bygger på observationer om hur man genom kortare avbrott under lektionerna kan öka elevernas motivation och fokus genom lek, koncentrations, rörelse, avslappnings och massageövningar. Syftet med observationerna samt intervjuerna var att undersöka om hur kortare avbrott under längre lektionspass kan stärka den gemensamma trivseln i klassen. Undersökningen bygger på litteratur, observationer, intervjuer av 14 elever i årskurs 3 – 4. Intervjuerna bygger på elevernas upplevelser om hur de uppfattade de varierande avbrotten under lektionspassen. Avslappningsövningar var lättast att tillämpa, rörelseövningar resulterade i ett bättre klassrumsklimat. Vi observerade också att genom massage närmade sig eleverna varandra, framförallt när eleverna fick massera en kamrat. De flesta elever blev trötta och sömniga efter att ha fått massage.

8. Litteraturförteckning

Litteratur

Atterström, H. & Persson, R. (2000). *Brister eller olikheter. Specialpedagogik på alternativa grundval*. Studentlitteratur: Lund.

Dahl, K. & Rudvall, G. (2001). *Moteld. En bok för dig som vill påverka skolan*. Bilda: förening: Stockholm .

Glasser, W. (1996). *Lärare med kvalitet. Detaljerade förslag för lärare som försöker tillämpa de idéer som beskrivs i Skola med kvalitet*. Brain books: Jönköping.

Glasser, W. (1996). *Control Theory in the Classroom*. Brain Books AB: Malmö.

Grönvall, K. (1990). *Utan lek inget liv*. IPA: Förlag: Stockholm.

Godée, C. (1990). *Leka i grupp. Lekmetodik för barn i förskola, skola och fritidshem*. Natur och kultur: Stockholm.

Klinta, C. (1998). *Självföreläsning, kommunikation, rörelsegädje – genom Sherborneövningar*. Ekelunds Förlag AB: Solna.

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Studentlitteratur: Lund.

Lind, L. (1995). *Närhet, känslor, Utveckling. Om samspel pedagoger – barn - föräldrar*. Liber: Stockholm.

Lpo94. (2001). *Det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet*. Lärarförbundet: Solna

Molloy, G. (1994). *Jag undrar vad de talar om*.

Språk och kön: Stockholm.

Olsson, H. & Sörensen, S.(2001). *Forskningsprocesse, Kvalitativ och kvantitativ*
Liber: Stockholm.

Wahlström, G O. (2001) *Gruppen som grogrund. En arbetsmetod som utvecklar.*
Liber: Stockholm.

Internet

<http://www.practicalaq.com/20050117>

[http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/Home.portal?_nfpb=true&_pageLabel=advanced
20050117](http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/Home.portal?_nfpb=true&_pageLabel=advanced20050117)

9. Bilagor

Bilaga 1. Genomförda och observerade övningar i varierade grupper

Rörelseövning

Blandade övningar som utförs i klassrummet. Eleverna står upp med mellanrum omkring sig. Övningarna är hämtade från idrottens uppvärmning med motoriska inslag.

Exempel, plocka äpplen, ”Huvud, axlar, knä och tå”, diverse klappövningar och följa John där man tränar det finmotoriska och där det gäller att utföra rörelser genom att härma lärarens rörelser.

Vid behov av få igång eleverna är ”Frisk luft” en bra övning som går ut på att eleverna får springa ut på skolgården mot ett uppsatt mål samtidigt som man t.ex. skall springa på ett roligt sätt. Te x, spring som en elefant eller hoppa på ett ben hela vägen.

Massageövning

Massageövningen kan delas in i två delar. En del är när man genom att följa lärarens direktiv masserar sig själv. Den andra delen är då eleverna går ihop två och två och masserar varandra i tur och ordning enligt lärarens instruktioner. För att bygga på stämningen kan man komplettera med passande musik. Här handlar det om vanlig lätt och snäll beröring och bara på ställen som man vet att alla elever kan uppskatta. Massera kompisens rygg eller varje elev masserar sig själv i ansiktet eller på sina egna armar och ben.

Avslappning

För att eleverna skall kunna slappna av under övningarna som följer är det bra att släcka belysningen och att tala med en rofylld och lugn stämma. Beroende på övningens karaktär intar eleven en liggande eller sittande bekväm ställning. Här kan även en passande och lugn musik komma till sin rätt. Läraren kan här följa redan färdigt material som rör ämnet avslappning, visualisering för att lyckas få eleverna till den rätta stämningen. Sådant material går att få tag på större bibliotek. Det viktiga i själva övningen är inte innehållet på den text man framför utan att eleverna hittar ett lugn och avslappnat läge och därmed känner något som de inte får under andra tillfällen.

Drama och lek

Övningar i drama är alltid lätta och lämpliga att ha till hands. En variant är "Stolen" där en stol med hjälp av klassens fantasi kan förvandla sig till vad som helst. Eleverna måste dramatisera det med sin kropp och med hjälp av stolen. Dramaleken "Strömmen" går ut på att alla står i en ring och håller varandra i händerna och genom med hjälp av handtryck föra signalen vidare. "Gissningslek" går ut på att en utvald elev beskriver ett föremål som resten av klassen får gissa sig till vad det är. "Berättelsen" skall föras vidare genom klassen och byggas på till en hel berättelse innan den avslutas där den började av läraren. "Knuten" är en samarbetsövning som lämpar sig i mindre grupper samlas i en klump och tar två olika kamrater i handen. Nu gäller det att med hjälp av gruppens lirka sig ut till en vanlig ring utan att släppa taget. "Viskningen" går ut på att alla elever står i en ring. En elev säger något till kamraten som lämnar vidare för att när varvet runt gått se om den ursprungliga meningen har samma innebörd. Instruktionerna till lekar och övningar skall vara på ett kort och lättförståeligt sätt så att man snabbt och lätt kan komma igång.

Bilaga 2. Intervjufrågor.

1. Känner du dig trygg i klassen och skolan?

Denna fråga är inledande och tänkt så att alla elever kan svara på hur och vad de känner. Eftersom vi som intervjuar har lärt känna eleverna tror vi oss veta vad svaren kommer att bli. Även om allt inte är perfekt för alla elever så får eleven känna sig sedd. Vid negativa svar gällde det att uppmuntra eleven så att inte allt blev mörkt och dystert efter den här frågan. Förhoppningsvis känner sig eleven tryggare efter att ha fått svara på en så viktig men ändå känslig fråga.

2. Vad tycker du om mentorsgruppens storlek?

Vi vill genom den här frågan få reda på vad eleven tycker om klassens storlek. Har storleken på gruppen någon betydelse för eleven? Klasserna är idag stora och det finns elever som vill ha lugnt och tyst omkring sig.

3. Har du motivation till skolan? Vilka ämnen gillar du? Vilka har du mindre motivation för?

Frågan är öppen och varje elev får framföra vad de tycker bra om och vad de tycker mindre bra om i skolan man arbetar på även om alla ämnen inte upplevs som roliga.

4. Kände du att det var givande med visualiseringsövningen?

Genom en avslappningsövning som vi genomförde med klassen innehållande text och musik, fick eleverna pröva på hur det kändes att visualisera och på det sättet lugna ner sig och finna sig själv. Här fick var och en berätta vad de tyckte om övningen som de tidigare inte stött på.

5. Vad tycker du är lagom längd på en lektion innan du börjar känna dig trött och okoncentrerad?

Under praktikveckorna hade vi märkt att med mindre variationer var väldigt ansträngande för eleverna. Frågan om lektionslängd ger oss en uppfattning om vad eleverna tycker är "länge" även när de själva känner att det börjar ta emot. Här märkte vi även en stor skillnad på vad eleverna tyckte var jobbiga respektive lätta lektioner.

6. Vilka ämnen kan vara jobbiga så du känner att du inte orkar?

Eleverna får presentera de ämnen de tycker är mer krävande än andra och där längden på lektionerna och det man genomför, gör att man inte orkar.

7. Vilka ämnen är lättare så du känner att du orkar?

Eleverna presenterar här lektioner som upplevs som lätta.

8. Vad kan få dig piggare på en lektion?

Utan att fråga efter olika övningar så som rörelseövningar, avslappning eller massage ville vi få eleverna att tänka till och ge exempel på vad som kunde få dem att bli piggare på en lektion.

9. Vad kan få dig att arbeta bättre på en lektion?

Eleverna får komma med förslag med vad som kan få just dem att arbeta bättre under lektionerna.

10. Vad kan få dig att koncentrera dig bättre på en lektion?

Här får eleverna komma med förslag om vad som kan få just dem att bli mera koncentrerade under lektionstid.

11. Vad skulle du tycka om de lektioner som är jobbiga skulle ha ett avbrott där växlar med en övning där ni får röra kroppen, slappna av eller få lite massage?

Av de lektioner som de tidigare har nämnt som krävande och jobbiga, får de nu tänka sig in i om föreslagna övningar skulle kunna hjälpa dem.

12. Skulle du bli piggare av att genomföra en rörelseövning?

Med olika förslag på övningar som vi genomfört får eleven tänka till om han eller hon blir piggare av att genomföra en sådan.

13. Tror du att du skulle jobba bättre efter det att vi i klassen gjort en övning tillsammans som innehöll rörelser?

Frågan liknar den här ovan men grundar sig på om det blir ett bättre resultat av eleven om man genomför en rörelseövning tillsammans i klassen.

14. Skulle du bli piggare av att genomföra en avslappningsövning?

Med olika förslag på övningar som vi genomfört får eleven tänka till om den blir piggare av att genomföra en avslappningsövning.

15. Tror du att du skulle jobba bättre efter det att vi i klassen gjort en övning tillsammans som innehöll avslappning?

Frågan går ut på om avslappningsövningar som görs tillsammans frambringar ett resultat vilket leder till att eleven arbetar bättre.

16. Skulle du bli piggare av att genomföra en massageövning?

Med olika förslag på övningar som vi genomfört i klassen får eleven tänka till och ge sin bild av vad den tycker om massageövningar och om de har en positiv effekt.

17. Tror du att du skulle jobba bättre efter det att vi i klassen gjort en övning tillsammans som innehöll massage?

Frågan går ut på att se om resultatet för eleven förbättras efter att vi genomfört en massageövning tillsammans i klassen.

18. Vi har presenterat tre olika områden med aktiviteter. Vilken av de tre skulle du föredra för att arbeta bättre. Rörelse, Avslappnings eller Massageövningar.

Här får eleven beskriva vad och vilken övning som passar just honom eller henne. Men även varför eleven tycker på det sättet den gör och vad som får den att arbeta bättre.

19. Vi har presenterat tre olika områden med aktiviteter. Vilken av de tre skulle du föredra för att koncentrera dig bättre. Rörelse, Avslappnings eller Massageövningar.

Här får eleven uttrycka sin uppfattning om vilken övning de skulle föredra för att förbättra sin koncentration.

20. Finns det någon av de här övningarna som du inte tycker om? Vilken/Vilka?

Här får eleven berätta om några övningar som de inte uppskattat eller tyckt om.

21. Om du jobbar bra, tycker du att en övning kan störa dig i din koncentration?

Här vill vi få reda på om någon av övningarna kan göra att det blir svårare att koncentrera sig igen efter en övningens slut.

22. Om du jobbar bra, tycker du att en övning kan störa dig i din prestation?

Här vill vi få reda på om en del barn störs av övningar och variationer i undervisningen.