



Läroarutbildningen
Examensarbete
Hösten 2004

HUR STRESS PÅVERKAR ELEVERS LÄRANDE

– och vad vi som pedagoger kan göra för att förebygga stressen

Handledare:
Per-Ola Holmquisth

Författare:
Jenny Berg
Lena Hörman

HUR STRESS PÅVERKAR ELEVERS LÄRANDE

- och vad vi som pedagoger kan göra för att förebygga stressen

Abstrakt

Stress är ett ämne som är aktuellt. Vi har valt belysa ämnet ur elevernas och pedagogernas synvinkel. Vi vill undersöka hur stress påverkar elevernas lärande i skolan och hur vi som pedagoger kan förebygga detta. Uppsatsen innehåller fakta om tidigare forskning, bidragande orsaker och förebyggande arbete. Metoden vi har använt oss av i litteraturdelen är facklitteratur och forskning inom området. Metoden vi använt oss av i den empiriska delen är kvalitativa intervjuer av pedagoger och elever för att se om våra resultat stämmer med teorin. Det vi fann var att det finns vissa kopplingar mellan forskning och vår undersökning. Vi upptäckte också att våra resultat i vissa avseenden ser bättre ut än forskningen visat. Tidigare forskning visade att matsituationen och idrotten är situationer där man kan uppleva stress, men detta fann vi inte stämde överens med vår undersökning. Däremot så var stora grupper och tidsbrist situationer där man behöver förebyggande åtgärder.

Nyckelord: **Stress**, elevers lärande, pedagogers förhållningssätt, förebyggande arbete

Innehållsförteckning

1. Bakgrund	5
1.1 Syfte	7
1.1.1 Frågeställningar	7
1.1.2 Metod	7
2. Litteraturgenomgång	8
2.1 Forskning om stress	8
2.2 Stressens fysiologi	9
2.3 Stressens konsekvenser	10
2.4 Faktorer som bidrar till att stress ökar hos eleverna	11
2.4.1 Klassrumsklimat	11
2.4.2 Lunch	11
2.4.3 Sömn	12
2.5 Vad vi som pedagoger kan göra för att förebygga stress hos våra elever	12
2.5.1 Pedagogens förhållningssätt	12
2.5.2 Pedagogens betydelse för elevernas koncentration	13
2.5.3 Kostens betydelse	14
2.5.4 Den fysiska aktivitetens betydelse	14
2.5.5 Lekens betydelse	14
2.5.6 Utevistelse	15
2.5.7 Avslappning och beröringens betydelse	16
3. Teoretiska utgångspunkter	19
4. Empirisk genomgång	20
4.1 Metoddiskussion	20
4.1.1 Undersökningsgrupp	21
4.1.2 Etiska utgångspunkter och genomförande	22
5. Sammanställning av undersökning	24
5.1 Pedagoger	24
5.1.1 Tid	24
5.1.2 Signaler på stress	25
5.1.3 Stressituationer	26
5.1.4 Förebyggande	26

5.2 Elever	27
5.2.1 Tid	28
5.2.2 Signaler på stress	28
5.2.3 Stressituationer	29
5.2.4 Förebyggande	29
6. Diskussion	31
7.Sammanfattning	36
Källföreckning	37

Bilagor:

- 1. Intervjufrågor**
- 2. Förfrågan till målsman**
- 3. Litteraturtips**

1. Bakgrund

Vi är två blivande pedagoger på Kristianstad Högskola som läser på lärarprogrammet, med inriktningarna Barnets lärande lärarens roll och Fritid och skola. Vi läser Allmänt utbildningsområde 3 och i kursen ingår det att skriva ett examensarbete motsvarande C-uppsats. Ämnet vi har valt är stress och dess påverkan på elevers lärande i skolan. Med lärande utgår vi från Vygotskys perspektiv där lärandet sker i samvaro mellan människor och där interaktionen mellan dessa är utgångspunkten (Säljö, 2000). Eftersom vi har skilda inriktningar har vi valt att förena skola och fritids. Med begreppet skola innefattar även fritids om inget annat anges. När vi använder begreppet barn, innefattar det barn generellt och med begreppet elever menar vi elever under skoltid. Vår undersökning bygger på elevers stress i skolan, och vi kommer inte att räkna med stressrelaterade problem till följd av svåra hemförhållanden eller mobbning, eftersom vi anser att detta skulle bli en helt egen uppsats. I vår uppsats riktar vi oss till andra pedagoger men den fungerar inte som en handlingsplan utan som ett förebyggande arbete om stress. Vill man som pedagog få konkreta råd och tips har vi sammanställt en lista över bra praktisk litteratur (se bilaga 3).

Stress är ett ämne som berör alla i skolan. Vi vill uppmärksamma detta och ge redskap till att hantera och förebygga stressen hos eleverna, både till hjälp för oss själva samt andra verksamma pedagoger. Blir skolan medveten om vilka faktorer som påverkar stress samt dess konsekvenser, är det lättare att förebygga och arbeta för en bättre arbetsmiljö. Vi hoppas att blivande men också verksamma pedagoger tar del av denna uppsats och uppmärksammar problemet. I läroplanen kunde inte finna något som direkt anknöt till stress men däremot fann vi att det är viktigt med den harmoniska utvecklingen hos våra elever, vilket vi ser som en stark koppling till förebyggandet av stress.

”Skolan skall främja elevernas harmoniska utveckling.

Detta skall åstadkommas genom en varierad och balanserad

sammansättning av innehåll och arbetsformer.” (LpO 94 s. 22)

Forskning och debatt kring stress hos elever har ökat i massmedia och därför känner vi att detta är ett aktuellt ämne som vi vill ta del av och veta mer om. I

BRIS kan man läsa om en nyligen publicerad undersökning. Där framgick det att 30% av elever mellan 10- 18 år hade ofta huvudvärk, 22% hade ofta ont i magen, 36% hade svårt att sova, 44% kände sig ofta stressade och 87% av eleverna kände att de saknade elevinflytande (BRIS, nr 5, 2003)

Tempot har höjts i elevernas vardag och därför måste pedagogerna ha kunskaper om rogivande aktiviteter för att få en bra balans i tillvaron. Hos de barn som kände att de hade för stora krav och för lite inflytande var symtom på stress dubbelt så stor (Ellneby, 2000). I *Barnombudsmannens rapport* (2003) menar Lena Nyberg att de vanligaste frågorna barn vill att vuxna ska arbeta mer med i skolan är stressen. ”Det faktum att barn och ungdomar lyfter fram just dessa frågor som särskilt viktiga när jag möter dem är en signal till vuxenvärlden som bör tas på största allvar” (s. 5). Vidare menar hon att det inte är en enskild myndighet som har lösning på problemet, utan ansvaret är delat mellan alla berörda parter som arbetar med barn och ungdomar. För att hantera stressen på ett bra sätt behöver barn och ungdomar hjälp av främst vuxna som då fungerar som en bra förebild. Elkind (1984) menar att eleverna känner stress för att hinna med och klara ämnena i skolan. Eleverna känner då pedagogernas stress att klara av och hinna med kursen.

Skolans program ökar på grund av att man vet mer om omvärlden och därmed ökar också kraven på utbildning, förväntningarna på eleverna blir större och får då krav som är svåra att leva upp till. Detta leder till stress (Skolhälsovård, 1997). På *netdoktor.se* menar läkaren Görel Bråkenheim (2000) att den nya undervisningssituationen skapar oro och stress. Eleverna förväntas göra upp en egen planering och sedan utvärdera vad de har hunnit med. Skolbänkarna har försvunnit och ersatts av skåp och lådor. Detta skapar oro, eftersom eleverna blir tvungna gå runt i klassrummet för att kunna hämta sina saker. Många elever har långa dagar på fritids och därefter aktiviteter på kvällen. I *Barnombudsmannens rapport* (2003) blev elever tillfrågade om varför de kände sig stressade. Svaren blev att de upplevde att det var bråttom i skolan och vid skollunchen, rasterna är för korta och det känns hela tiden som om tiden inte räcker till. Klassrummet är bullrigt och stökigt, läxorna blir tilldelade med för kort varsel och de känner en press att lyckas bra i skolan. Eleverna känner press

på sig själva, men också från föräldrar att lyckas, de har svårt att förena fritid och skolan.

1.1 Syfte

Vi vill undersöka hur stress påverkar elevernas lärande i skolan. Vi vill även ta reda på hur pedagogen kan förebygga stress hos våra elever.

1.1.1 Frågeställningar

Våra frågeställningar är följande:

- Hur påverkar stress elever och deras lärande i skolan?
- Vilka faktorer bidrar till att stressen ökar hos elever?
- Vad kan vi som pedagoger göra för att förebygga elevers stress i skolan?

1.1.2 Metod

Metoderna vi använder av oss av är facklitteratur, artiklar, forskning inom området och intervjuer av pedagoger och elever. Intervjuerna kommer att genomföras på en och samma skola. Genom att behandla fakta och aktuell forskning bearbetar vi litteraturgenomgången utifrån våra frågeställningar. Metoden vi valt är kvalitativ metod. I den empiriska delen sammanställer vi våra intervjuer och styrker med litteratur.

I diskussionen gör vi en analys av undersökningen kopplad till syfte frågeställningar och litteratur. Stämmer det mellan praktik och teori? Håller vi med eller inte – varför? Vilka tankar har vi som blivande pedagoger? Har vi fått redskapen, är vi rustade? Kan vi hantera stress när vi kommer ut?

2. Litteraturgenomgång

Vi kommer att ge en forskningsbakgrund till stress och även förklara vad som händer i kroppen när vi blir stressade. Därefter förklarar vi konsekvenserna av stress och hur det i sin tur påverkar elevernas lärande. Vidare kommer vi att se stress från elevens synvinkel och orsaken till att elever blir stressade. Slutligen ser vi det från pedagogens synvinkel och ger redskap för att förebygga stress hos elever.

2.1 Forskning om stress

Eftersom det tidigare inte funnits så mycket forskning kring stress så är det svårt att uttala sig om stress hos barn har ökat. Barnen lever i ett nytt samhälle idag där videon och datorspelet styr. Detta gör att barn idag ständigt får information som kan stressa dem. Samhället idag är i ständig förändring och problemet är att vår hjärna inte har förändrats. Detta leder till att människan har svårt att nå upp till alla krav som ställs och läkarna talar om begreppet hjärnstress som en ny folksjukdom (Ellneby, 2000).

Hans Selye var den första läkare som forskade om begreppet barn och stress. Han menade att det är vuxna som framkallar stress hos barn. Möter barnet krav som de inte når upp till blir det inte en utmaning utan ett hinder som leder till stress. Kraven som ett barn möter kan vara att ständigt befinna sig i stora grupper och att arbeta med många olika barn och vuxna under samma dag, men också att hinna med många olika aktiviteter på fritiden. Människan kan tränas i att stå rustade för stress, men förmågan är begränsad eftersom vi bara har en viss mängd energi avsatt för detta. Denna energi kan vi fylla på genom vila och avkoppling (Ellneby, aa).

Det finns inget riktigt mått på vad stress är. Stress är hur individen uppfattar sig själv och situationen runt omkring sig. Vi är olika mottagliga för stress och många faktorer kan påverka hur stresstålig en individ är (Barnombudsmannen, 2003 och Williams, 1995). Många elever har spänningshuvudvärk i skolan, men vissa har lättare för att få det eftersom de är mindre stresståliga (Jorming, 1999). "Stress är personlig och precis som med smärta kan ingen annan

egentligen säga i vilken grad vi påverkas av den eller hur mycket lidande den orsakar” (Williams, 1995, s. 39). Det är inte mängden stress som talar om hur vi känner stress, utan det är hur vi reagerar på den. Personligheten är dämpande eller förstärkande i stressprocessen, det är hur personen är som avgör åt vilket håll det går (Williams, 1995). Det som händer vid stress är att det blir obalans mellan individens förutsättningar och de yttre kraven (Doctare, 2000).

2.2 Stressens fysiologi

När vi blir stressade utlöses fly eller fäkta-responsen, som är en reflex som styrs av nervsystemet. Detta hjälper till att hålla kroppstemperaturen, hjärtrytmen och matsmältningen i balans. Det autonoma nervsystemet har två delar, det sympatiska - som utlöser fly eller fäkta-responsen och gör att energi som ligger i kroppen kan användas för handling och fysisk aktivitet, och det parasympatiska – vilken bygger upp energireserven och återbalanserar kroppen. Denna process kallas homeostas. När vi är stressade börjar hypotalamus (mellanjärnan) att stimulera det sympatiska nervsystemet och hypofysen (Williams, 1995).

Under denna process sker det mycket i kroppen, blodet går upp till hjärna och hjärta. Hjärtat slår snabbare, blodtrycket höjs, musklerna blir spända och andningen blir förändrad. Hypofysen hjälper till att hålla prestationsförmågan uppe. Ett av ämnena som hypofysen utsöndrar är cortisol, som ger blodet fett och socker för att ge energi. Anledningen till detta är att kroppen inriktar sig på en kortsiktig överlevnad. Konsekvenserna av denna process är många vilka vi kommer in på senare. Kroppen är även gjord för att återgå till sitt ”normala” tillstånd för att förbereda sig på nästa hot (Barnombudsmannen, 2003, Doctare, 2000, Williams, 1995 och Peiffer, 1999).

Stress kan vara nyttigt i små doser, det kan skärpa vår motivation och prestation, men om doserna blir för stora under en längre tid har vi svårt att återanpassa oss och det får konsekvenser (Patriksson, 1987 och Peiffer, 1999). Om fly eller fäkta-responsen upprepade gånger utlöses kan kroppen inte återhämta sig som den ska. Håller detta på under en längre tid klarar inte

kroppen att hålla balansen och vi blir utmattad. Det är stress av det här slaget vi kommer att koncentrera oss på i fortsättningen. Går inte kroppen tillbaka till sitt ”normala” tillstånd bryter ämnena och hormonerna istället ner oss. Då börjar kroppen att förlora reflexen till det parasympatiska nervsystemet och kroppen slutar återbalansera sig, vår prestationsförmåga sjunker därmed (Williams, 1995 och Doctare, 2000). Speciellt skadligt är denna process för barn som fortfarande växer och utvecklas (Barnombudsmannen, 2004).

2.3 Stressens konsekvenser

”När blodtrycket höjs och socker och fett i blodet ökar kan det få följande konsekvenser:

- Förhöjd hjärtrytm
- Förhöjd andningsrytm
- Ökad blodgenomströmning i hjärnan
- Utvidgade pupiller
- Munterhet
- Svetteningar
- Minskad blodgenomströmning i fler av kroppens organ” (Williams, 2000, s. 43)

Tecken på att du är drabbad av stress kan vara trötthet, apati, andfåddhet, yrsel, matsmältningsproblem, huvudvärk, muskelspänning. Får detta fortsätta under en längre tid kan man få högt blodtryck, migrän, allergier, astma, klåda, magsår, förstoppning, matsmältningsproblem, diabetes. En undersökning från Karolinska institutet visar att ökningen av stress orsakat en ökning av allergier hos barn (Ellneby, 2000). En annan orsak till att barn drabbas av allergier är att de inte kan hantera stress lika bra som vuxna (Doctare, 2000).

Psykiska problem som kan uppstå är aggressivitet, depressioner, obeslutsamhet, koncentrationssvårigheter, försämrat närminne och brist på självkänsla (Barnombudsmannen, 2003, Elkind, 1984, George, 1999, Skolhälsovård, 1997 och Williams, 1995). Sjukdomar till följd av stress kommer att bli ett folkhälsoproblem (Skolhälsovård, 1997).

2.4 Faktorer som bidrar till att stress ökar hos eleverna

Det finns många orsaker till att elever är stressade i skolan, men det finns några typiska faktorer som kan bidra till en stressig vardag hos eleverna.

2.4.1 Klassrumsklimat

Det är inte bara eleverna som känner av stressen i skolan, utan även pedagogerna. Stora elevgrupper och färre personal i skolan gör att pedagogerna utsätts för stress och kan lätt känna sig otillräckliga. Det påverkar eleverna och klassrumsklimatet negativt och detta i sin tur påverkar pedagogen som blir mer stressad. Stress smittar (Orlick & Solin, 2000). *Barnombudsmannen* (2003) menar också att barns stress är en spegelbild av de vuxnas stress. Ellneby menar att elever stressas av för många relationer i skolan och för stora grupper. Hon menar också att skolan i sig är stressande för många barn i form av stora prestationskrav (Ellneby, 2003). Många elever blir ofta avbrutna av pedagogen innan de hinner komma igång med sitt arbete och eleven får inte känna att något är avslutat, vilket är en stor stressfaktor (Ellneby, 2000).

2.4.2 Lunch

Lunchen blir ofta ett stressmoment på grund av att många elever vistas i matsalen samtidigt och tvingas ibland köa för att få sittplats. Lunchrasten blir då ofta ett stressmoment eftersom eleverna ofta "kastat i sig" maten för att hinna med rasten (Fagerström, 2000). Även *Barnombudsmannens rapport* visar att elever anser att rasterna är för korta och lunchen alltför stressig. Även dålig miljö, t.ex. buller och långa köer i matsalen gör att eleverna inte äter, vilket leder till dålig koncentration, som i sin tur leder till stress. Om eleverna inte tycker att det är trivsamt i matsalen äter de upp så fort som möjligt. Ofta ligger även idrottslektionerna innan eller efter lunch vilket är en annan stressfaktor, och det gör att eleverna har svårt att hinna byta om och duscha. Eleverna blir då antingen vrålhungriga eller proppmätta (Barnombudsmannen, 2003).

2.4.3 Sömn

För att bäst bota stress krävs en god natts sömn för att låta kroppen och psyket vila. Sönnen ger också en möjlighet till bearbetningen av det som har hänt under dagen. Sover du inte bra, blir koncentrationen sämre och du får svårare att möta de problem som dyker upp. Detta leder till en större oro, mer stress och ännu sämre sömn. Ämnet adrenalin som uppstår när vi är oroliga, ökar när vi inte kan sova och det finns kvar i kroppen när vi är stressade. Detta är orsaken till att det är svårt att sova när vi är stressade (Peiffer, 1999).

2.5 Vad vi som pedagoger kan göra för att förebygga stress hos våra elever

Viktiga faktorer för att motverka negativ stress är att förstå hur viktig mat, rörelse och sömn är för vårt välbefinnande. Detta är en av hemmets uppgifter, men vi som pedagoger kan ändå hjälpa till att göra eleverna medvetna om detta (Barnombudsmannen, 2003).

Vad som orsakar stressen hos eleverna och vad vi som pedagoger kan göra åt det är det första viktiga steget i stresshantering. Det är då är det viktigt att ha ett bra förhållande i arbetslaget för att öppet diskutera problemen och lösningarna (Orlick & Solin, 2000).

2.5.1 Pedagogens förhållningssätt

En viktig del i pedagogens roll för att motverka stress hos eleverna är att vara tydlig och ha klara mål med synliga resultat. Vet eleven vilka förutsättningar som gäller och varför blir han/hon mer trygg. Det är viktigt att pedagogen själv har ett lugnt och tryggt arbetssätt och är trygg i sig själv, för att skapa ett lugnt klassrumsklimat. Eleverna blir stressade om pedagogen är stressad. Som pedagog kan du lära dina elever att försöka handskas med stressen de känner så att de kan bearbeta den och gå vidare. Ofta har de elever som är stressade en tillfällig försämrad självkänsla och då är pedagogens uppgift att bry sig, acceptera och respektera elevernas behov. Genom detta får vi eleverna att tro på sig själva och får dem att förstå att vi accepterar dem oavsett vad presterar (Orlick & Solin, 2000). Elever som kan visa sina känslor är mer stresståliga

(Ellneby, 2000). När elevens problem handlar om saker som inte går att kontrollera är det viktigt att hjälpa dem att förstå att det finns saker som inte går att påverka. Då gäller det att visa eleverna hur de får nya erfarenheter och lär sig av de gamla, och se det som något positivt. Som pedagog kan du försöka lära eleverna att själva lägga sin energi på sådant som de faktiskt kan påverka (Orlick & Solin, 2000).

” Du som lärare är den som i hög grad anger tonen
för en avspänd, kreativ och accepterande atmosfär,
där varje individ blir respekterad för den hon/han är.”

(Orlick & Solin, 2000, s. 12)

Att få eleverna att komma på nya tankar än det som oroar dem är ett sätt att hjälpa dem att förstå hur de kan fokusera sina tankar (aa). De måste även få uppskattning för vad de gör, annars försvinner deras motivation (Assadi, 2000 och Barnombudsmannen, 2003). För att eleven ska bli en trygg och självständig individ behöver han/hon känna sig hörd, bekräftad, respekterad och få känna ett inflytande över sin egen situation (Brännlund, 1999, Ellneby, 2000). Det är viktigt att lyssna på elevernas signaler och få dem att bli sedda och bekräftade av en vuxen. När vi tillbringar mycket tid med eleven lär vi känna hans/hennes olika sidor. Då blir det lättare att se vad eleven behöver för att motverka stress (Ellneby, 2000).

2.5.2 Pedagogens betydelse för elevernas koncentration

Många av eleverna är trötta och stressade och detta speglas i att de har svårt att avsluta påbörjade uppgifter och svårt att koncentrera sig (Larsson, m.fl. 2000). Kadesjö skriver i *Barn med koncentrationssvårigheter* (2002) att det viktigt att eleverna får rikta tankarna mot den uppgift de håller på med. Pedagogen har som uppgift att se till så att det inte finns något runt omkring som stör koncentrationen, så att eleven kan komma igång, hålla fast och avsluta uppgiften (Kadesjö, 2002). Barnombudsmannen säger att många elever upplever att det finns lite tid att tänka efter varför de gör på ett visst sätt, innan de måste skynda vidare med nästa uppgift. Det är inte bara teoretiska uppgifter som man måste låta eleverna göra färdigt, utan alla sorters uppgifter, som t.ex. lek (BRIS nr 1, 2000). Ett sätt att förebygga och motverka stress är att öva upp elevens koncentration. Faktorer som hjälper till för elevernas koncentration är

gott om utrymme, ge tid för lek och rörelse, gott om tid och slippa att bli avbrutna. Ge eleven både trygghet och utmaning (Ellneby, 2000). Andra faktorer som sänker stresshormonerna är fler resurser och färre antal elever i varje grupp (Orlick & Solin, 2000).

2.5.3 Kostens betydelse

Det är viktigt att eleverna får en god och näringsrik lunch, men också frukt och mellanmål i en lugn miljö med gott om tid (Barnombudsmannen, 2003). En bra frukost och ett bra mellanmål ger en balanserad blodsockerhalt. Om eleven har en jämn blodsockerkurva blir han/hon piggare och orkar koncentrera sig en längre tid (Monika Brandt, biomedicinsk analytiker, dietist).

2.5.4 Den fysiska aktivitetens betydelse

Fysisk aktivitet minskar stressen hos eleverna. Det kan bero på att eleverna blir bättre på att klara av sådant som kan leda till stress. Kroppens stresshormoner minskar vid aktivitet (BRIS nr 5, 2003). Det är viktigt att eleverna får tillfälle att röra på sig i klassrummet och inte bara utomhus. Detta ökar hjärnans aktivitet, minskar stress, ökar välmåendet och stärker inlärningsprocesser (Barnombudsmannen, 2003 och Orlick & Solin, 2000). Elever som är stressade har sämre immunförsvar än andra och får därför upprepade infektioner (Barnombudsmannen, 2003). Det tar bara tio minuter innan koncentrationen hos våra elever sjunker. Eleverna måste regelbundet röra på sig, ju mer teori man har i klassrummet desto mer fysisk aktivitet krävs (Orlick & Solin, 2000). Vid stress blir kroppen spänd och adrenalinet gör det svårt att koppla av. Därför är det viktigt att arbeta ut adrenalin ur kroppen genom fysisk aktivitet för att kunna varva ner och därmed minska stressen (Peiffer, 2000).

2.5.5 Lekens betydelse

Lek minskar stress och ökar elevens kreativitet. För att leken ska bli stresshämmande måste det finnas tid för lek. Ett stort tecken på stress är när eleven inte har tid att leka. Fri lek har visat sig i undersökningar vara ett sätt för eleven att bli lugn och harmonisk. Genom leken utvecklas empati eftersom de övar på att leka i olika roller med inlevelse, på det här sättet lär eleverna sig att

lyssna och förstå varandra. De får även själva träna sig i hur man gör sig förstådd (Ellneby, 2000). Enligt Raundalen (1996) är empati i korta drag en förmåga att sätta sig in i någon annans liv. En undersökning visar på att barn som är omtänksamma, samarbetsvillig och generösa också återhämtade sig fort efter stressiga situationer. Elkind (1984) menar att leken är ett naturligt sätt att ta hand om barns stress. Det behövs en balans mellan lek och ”arbete” i skolan, detta har visat sig utveckla lärandet och minska stressen.

2.5.6 Utevistelse

Ellneby (2003) menar att om vi vistas ute i naturen sänker vi stresshormonerna. I en stressfylld vardag har naturen ett sätt att göra en återhämtning. Naturen är också stresslösande för barn eftersom här finns ett stort utrymme för lek och rörelse. Roger Ulrich är forskare och pekar på miljöns påverkar på människan. Ulrich betonar att vi är menade att vistas nära naturen och blir därför stressade när vi är långt ifrån den. När människor upplever naturen påverkas kroppens hormoner, detta påverkar immunförsvaret positivt. Även andra forskare uppmärksammar naturens potential för återhämtning för vår koncentration. Barn utvecklar sin motorik och sina sinnen genom naturen.

”Naturen ger:

- mer plats för lek och rörelse
- frisk luft och massor av ljus (bra för det psykiska)
- välbefinnandet och för hjärnans fysiska utveckling.)
- mindre buller
- mindre stress
- färre sjukdagar
- bättre motorik. Barnen får starkare händer, armar,
- ben och god balans. De använder och tränar olika
- muskelgrepp när de rör sig fritt i kuperad terräng
- bättre koncentration (barnen går upp i sin egen sysselsättning)
- ökad kreativitet
- färre konflikter
- alla barnens lekar får plats, även livliga och högljudda lekar” (Ellneby, 2003, s. 103)

Eftersom naturen hela tiden bjuder på nya upplevelser blir den sällan tråkig. Barns frihet och rörelse är tyvärr ofta begränsad, vilket är synd eftersom de har

ett behov av att vara utomhus. Mycket beror på vuxnas vilja eller ovilja att vara ute. Vuxnas attityder avspeglas på barnen. Visar vi barnen att det är lika roligt att vara ute när det regnar som när det är sol så utvecklar barnen ett behov av att vara ute i alla väder och detta påverkar deras hälsotillstånd positivt. Barn som är aktiva har lättare att lära sig (Ellneby, 2000 och Ellneby, 2003).

2.5.7 Avslappningen och beröringens betydelse

Ellneby (2000) säger att barn har ett stort behov av närhet och trygghet. Massage och avslappningsträning är ett sätt att uttrycka detta. Genom att beröra en elev påverkas nervsystemet på ett positivt sätt för elevens lärande. Beröring gör att hjärnan blir bättre på att tolka sinnesintryck (Ellneby, aa). Ellneby (1995) menar att vi inte kan beröra barnen för mycket, ofta gör vi det alldeles för lite. Huden är det organ vi utvecklar först och är vårt mest känsliga och är även det första sinne vi kommunicerar med.

”Taktil stimulering är av största betydelse för en människas utveckling. En människa kan leva sitt liv blind, döv och utan lukt och smak, men hon kan inte överleva utan de känsselfunktioner som finns i huden.” (Ellneby, aa. s. 17)

Syftet med massage och avslappning är att ge eleverna förutsättningar för ett bättre lärande och forskning pekar på att eleverna lättare löser problem om de har massage regelbundet (Sanner, 2002). Detta framgår även i en undersökning som BRIS visar, om att eleverna som får regelbunden avslappningsträning sänker graden av stresshormoner i kroppen. Avslappningsträning förbättrar indirekt gruppgemenskapen i klassen, genom att atmosfären blir lugnare. Detta i sin tur minskar att buller förekommer i klassen (BRIS nr 5, 2003). Den negativa stressen har visat sig minska med hjälp av avslappningsträning, eleverna lär sig att starta en avslappningsreaktion och med en gång minskas stressen. Eleverna får minskad oro och irritation, huvudvärk och magont kommer allt mer sällan, sömnen förbättras och över lag blir eleverna mer positiva. Både elever och pedagoger får en mer avspänd miljö i klassrummet. Vissa elever kan ha svårt att slappna av i början, detta beror oftast på att eleverna lär sig slappna av olika fort. De elever som behöver mer tid är de som

är i störst behov av avslappningsträning. Det är därför viktigt att inte ge upp som pedagog. Vi som pedagoger kan ge våra elever ökat inflytande av sin inre arbetsmiljö, som ger en god arbetsberedskap. Hjälp till självhjälp kan ske genom avslappningsträning och då ökar självkontrollen och kontrollen sin kropp. För detta krävs att man övar upp förmågan att slappna av vid behov. Fantasi och avslappning i kombination har visat sig ge goda resultat, ju fler sinnen som används desto större blir den inre upplevelsen (Assadi, 2000, och Orlick & Solin, 2000).

Barn idag sitter mycket stilla på fritiden framför TV och dator och behöver därför vuxna omkring sig som vet vad rörelse och beröring har för betydelse för utveckling och lärande (Orlick & Solin, 2000). På de skolor där massage funnits kontinuerligt på schemat kan pedagogerna se att aggressionerna minskat i elevgruppen. Med detta vet pedagogerna också att eleverna blivit berörda minst en gång om dagen (BRIS nr 1, 2000).

”Tidigare har man fokuserat på det som aktivt och rörligt förde syns, medan lugn och ro bara syns som avsaknad av rörelse. Men jag menar att också lugn kräver ett aktivt fysiologiskt system. Det räcker inte med att ta bort stressen, man måste också sätta fart på ett system som ger lugn och de två system ska vara i balans.” (BRIS nr 1, 2000, s. 8)

Får eleverna göra regelbundna aktiviteter som är avstressande har det visat bättre resultat när det gäller elevernas lärande (Sanner, 2002). Massage minskar stress och gör kroppen mer avslappnad. Även de som utför massagen blir mer stresståliga, får bättre sömn och ökad självkänsla (Orlick & Solin, 2000). Vid massage utsöndras oxytocin som är ett hormon som är det samma som frigörs vid amning, vilket gör att smärtekänsligheten minskar, matsmältningen blir stimulerad och näringsupptagningen ökar, blodtryck och puls sjunker, aggressiviteten minskar och lugnet ökar (Larsson, m.fl. 2000). I de klasser där man aktivt arbetat med massage har resultatet blivit att eleverna kunde koncentrera sig lättare och detta i sin tur påverkar förmågan till lärandet positivt. Elever som ofta har massage har lättare att utveckla sin empatiska förmåga och konflikterna blir färre. Massage och avslappningsträning behöver inte vara inlagt på schemat utan kan fungera mer som ett avbrott i den dagliga

verksamheten (Ellneby, 2000). I samband med massage är det vanligt med lugn musik vilket i sig har är avstressande. Klassisk musik har enligt forskning visat sig vara positivt för elevernas lärande (Sanner, 2002).

3. Teoretiska utgångspunkter

Vi kommer att utgå från Vygotskys syn på lärande, det vill säga det sociokulturella perspektivet.

Lärandet sker enligt Vygotskys perspektiv i samvaro mellan människor och där interaktionen mellan dessa är utgångspunkten. Människor har olika redskap, men kunskap uppstår först när människor kommunicerar. Denna kunskap som uppstår går sedan att använda vid nya tillfällen och blir en erfarenhet (Säljö, 2000).

”Det är genom kommunikation som sociokulturella resurser skapas,
men det är också genom kommunikation som de förs vidare.

Detta är en grundtanke i ett sociokulturellt perspektiv.” (Säljö, 2000, s.22)

Det man tar med sig från olika sammanhang och använder sig av senare i livet är lärande. Lärande är inte något som har ett självklart samband med enbart skola, utan är något som människor ständigt omges av. Samspelet mellan människor är grunden i ett sociokulturellt perspektiv. Man utvecklas och får erfarenheter under hela livet. Det som binder samman eleven och omvärlden är kommunikation och hur vi använder oss av språket. Eleven blir medveten om sin miljö genom kommunikation och delaktighet. I och med att tiden och samhället är i ständig förändring är även människorna i ständig förändring och därför kommer sociala situationer och kultur alltid att påverka kommunikation och samspel (Säljö, 2000).

4. Empirisk genomgång

Ser verkligheten ut sådan att pedagoger uppfattar elever som stressade och känner eleverna själva att de är stressade så som tidigare forskning visat? Vad gör pedagoger och elever i så fall åt detta i skolan för att förebygga stressen? Undersökningarna gör vi genom intervjuer av pedagoger och elever på en och samma skola.

4.1 Metoddiskussion

Vår undersökning är beskrivande alltså deskriptiv. Vi koncentrerar oss på ett speciellt område inom ämnet, i detta fall stress inom skolan (Patel & Davidsson, 1994, May, 2001). Kvalitativa metoder, i detta fall intervjuer, utgår ifrån intervjupersonernas perspektiv (Alvesson & Sköldberg, 1994). Kvalitativa intervjuer är speciella på grund av enkla frågor som ger utförliga svar. Av detta får vi ett utförligt material att arbeta vidare med (Trost, 1997). Intervjuerna har en låg grad av standardisering, vilket innebär att vi har formulerat våra frågor i förväg men ändå omformulerat och anpassat dem till varje intervjuperson. Detta för att inte hejda och blockera intervjupersonernas tankar genom att ställa för begränsade frågor. Men även på grund av att skolan vi valt att göra våra intervjuer på är invandratät och vi ibland måste anpassa frågorna för att intervjupersonen ska få en förståelse för innehållet i frågorna (Patel & Davidsson, 1994, May, 2001).

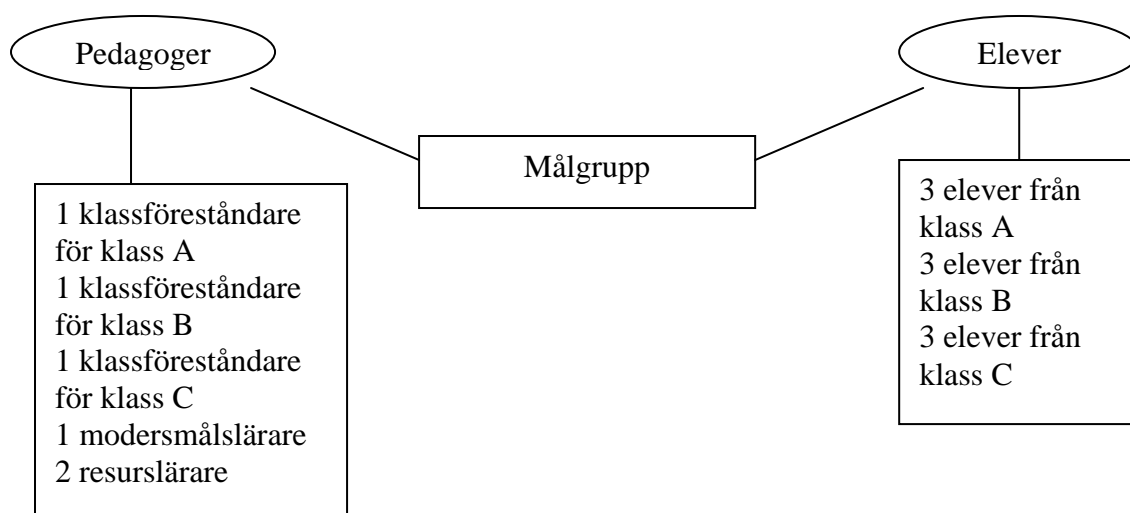
Vi gör en halvstrukturerad intervju där vi har konkreta frågor som grundar sig på våra tidigare frågeställningar punkt 1.2 (Lantz, 1993). Intervjupersonen får friheten att svara så mycket som möjligt inom ämnet utan alltför stora begränsningar och ramar. För att bearbeta och analysera intervjuerna kommer vi att använda oss av kvalitativt inriktad forskning d.v.s. vi tolkar våra intervjupersoners beskrivningar och får därmed en djupare kunskap och förståelse i ämnet (Patel & Davidsson, 1994, May, 2001).

När man gör en intervju ska man ställa raka frågor och låta bli att använda påståenden. Det kan lätt uppfattas som ledande frågor och kan gör att den intervjuade håller med om svaret fast de inte gör det. Om man som intervjuare

skulle vara osäker på vad som menas så är det bättre att fortsätta fråga än att sammanfatta, eftersom den intervjuade lätt kan hålla med för att vara snäll (Trost, 1997). Vi valde att börja de flesta av våra frågor med ”Berätta hur...”, detta för att den intervjuade skulle få frihet att berätta vad de kommer att tänka på utan att känna sig styrda. Vi började intervjun med att fråga ”Om jag säger ordet stress vad tänker du på då”. Det är bra att inleda intervjun med neutrala frågor och det är vanligt att börja fråga om bakgrundsfakta om ämnet (Patel & Davidsson, 1994). Efter vi genomfört diskussionerna skrev vi ut dem ordagrant för att ha en lättare överblick. Vi valde vid analysen att markera citat som var likartade och delade in dessa i olika teman. Teman vi skapade blev Tid, Signaler på stress, Stressituationer och Förebyggande. Vi kände att med teman blir analysen mer överskådlig och vi kan täcka fler områden inom ämnet.

4.1.1 Undersökningsgrupp

Intervjuerna har vi gjort på en och samma skola i en mellanstor stad. Området där skolan ligger är invandrartät, vilket medför att skolan har mer än 80 % elever med annat än som svenska som modersmål. Detta har påverkat vår undersökning på det sätt att vi har anpassat frågorna efter eleverna. Vi valde att göra intervjuerna i åk 5. Vi utförde intervjuerna i tre olika klasser, för att få så stor bredd på undersökningen som möjligt och se olika pedagogers arbetssätt på skolan. Utifrån svaren vi fick från föräldrarna valde vi ut de som var mest praktiskt lämpliga att intervjuas vid tillfället. Så gott det gick försökte vi göra en jämn könsfördelning, vilket resulterade i att det blev fem flickor och fyra pojkar. Pedagogerna vi intervjuade har direkt anknytning till dessa klasser, i form av klassföreståndare, modersmåls lärare och resurslärare.



4.1.2 Etiska utgångspunkter och genomförande

Vi skickade ut ett brev till målsman för eleverna i de klasser vi tänkt intervjua (se bilaga 2). Detta för att vi skulle få målsmans tillstånd till att intervjua deras barn. I brevet framgår det att intervjuerna är anonyma och bara kommer att användas i studiesyfte till denna uppsats. Föräldrarna fick alternativet att avböja erbjudandet om intervjun av deras barn, detta respekterade vi. Följden blev att i vissa klasser fick inte alla elever intervjuas. I *Yrkesetiska principerna för lärare* står det att ”Lärare förbinder sig att i sin yrkesutövning

- Verka för att upprätthålla förtroendefulla relationer med eleverna och med deras föräldrar/vårdnadshavare och vara lyhörda för deras synpunkter
- Vara varsam med information om eleverna och ej vidarebefordra information som mottagits i tjänsten om det inte är nödvändigt för elevens bästa” (*Yrkesetiska principerna för lärare*)

Intervjuerna genomfördes i ett avskilt rum där vi ostört kunde genomföra intervjuerna. Vi försökte göra miljön så avspänd som möjligt genom att berätta vad vi skulle använda intervjuerna till och hur den kommer att utformas. För att göra intervjupersonerna bekväma i situationen bad vi dem berätta bakgrundsfakta om sig själva såsom ålder och utbildning. Lantz pekar på vikten av att berätta för intervjupersonen om tystnadsplikt, att de är anonyma, hur länge vi kommer att behålla materialet och användandet av materialet (Lantz, 1993). Vi som intervjuare har också ett ansvar att inte berätta vilka vi har

intervjuat och vilka som inte låtit sig bli intervjuad. Detta gäller även om den intervjuade själv tillåter att materialet visas (Trost, 1997). Vi använde oss av intervjubandspelare, papper och penna vid dokumentering av intervjun. Detta för att hinna med allt som sägs under intervjun och att kunna dokumentera uttryck såsom kroppsspråk. Trost pekar också på fördelen med att använda bandspelare och menar att man kan lyssna på olika tonfall och ordval flera gånger, då behövs inga anteckningar och fokus ligger på frågorna och svaren i intervjun. Han menar också att man ska försöka att intervju en person i taget. Detta för att alla ska kunna komma till tals i intervjun och personerna som är med lätt kan påverka varandra (Trost, 1997). Därför valde vi att utföra intervjuerna på en person i taget. Vi ställde frågor som ”berätta hur...” för att intervjupersonen ska berätta som möjligt i ämnet utan att vi begränsar dem (Lantz, 1993). Som vi skrev i 3.1.1 har många elever på den skola vi valt att utföra intervjuerna på, svenska som andraspråk. Därför anpassade vi frågorna efter varje intervjuperson för att alla skulle förstå innehållet i frågorna. Trost menar att det är viktigt att visa hänsyn till den intervjuade genom att tala tydligt och begripligt men på ett naturligt sätt med vardagliga ord (Trost, 1997). Patel & Davidsson menar att det är viktigt att den intervjuade förstår innehållet i frågorna och därför ska man använda vardagliga ord och låta bli att använda fackuttryck och oklara uttryck. Man ska också undvika att lägga in uttryck där intervjuarens egna åsikter är med (Patel & Davidsson, 1994).

5. Sammanställning av undersökning

Efter att vi har gjort litteraturgenomgången ser vi att våra frågeställningar (punkt 1.2) ligger kvar. Frågeställningar ligger till grund för våra intervjufrågor (bilaga 1). Dessa är följande:

- Hur påverkar stress elever och deras lärande i skolan?
- Vilka faktorer bidrar till att stressen ökar hos elever?
- Vad kan vi som pedagoger göra för att förebygga elevers stress i skolan?

5.1 Pedagoger

Intervjuerna är genomförda på sex olika pedagoger i klasser som har anknytning till de elever vi har intervjuat. Här följer en sammanställning av intervjuerna på pedagogerna.

5.1.1 Tid

Under denna rubrik kommer vi att sammanställa hur tiden påverkar de pedagoger vi har intervjuat.

Den första pedagogen vi intervjuade svarade lite skämtsamt att stress för honom var att hinna bort och dricka kaffe på rasten. Han fortsätter med att säga att stress handlar mycket om att hinna till saker och ting, men att det är svårt att skilja på stress och vanlig brådska. Även andra pedagoger vi intervjuade tog upp att stress är när man ska göra många saker samtidigt och har tidsnöd.

För att förhindra att bli stressad, berättade en pedagog att han hellre planerar lektionen så att han får tid över istället för att planera mer än tiden räcker till. Han menar att man inte måste hinna med allt man planerat för en lektion. En annan pedagog menar att det är stressigt om man har planerat för mycket.

”Jag har själv funderat på det att även om man har planerat vissa saker på en lektion känner man att de sakerna hinner man inte med, det är stress i sig...”

På frågan om hur stress yttrar sig på eleverna svarade en pedagog att han uppmärksammat att eleverna slarvar igenom uppgifterna eftersom de känner att de har ont om tid.

5.1.2 Signaler på stress

Märker pedagogerna av stressen i klassrummet? Finns det någon stress i klassrummet överhuvudtaget? Men denna fråga vill vi ta reda på om pedagogerna är medvetna om elevernas eventuella stress och om detta påverkar undervisningen.

Flera av pedagogerna märkte att eleverna var stressade och att detta yttrade sig i kroppsliga symtom såsom huvudvärk, trötthet och okoncentration. Pedagogerna har märkt att fler och fler elever har dessa symtom.

En pedagog uttryckte att eleverna blir stressade av oklara instruktioner, vilket är en viktig iakttagelse eftersom detta är något pedagogerna själva direkt kan påverka. Elever som inte har svårare för att ta instruktioner börjar vandra runt i klassrummet om man som pedagog inte varit tydlig nog.

En annan pedagog påpekade att eleverna var olika stresståliga vilket även litteraturen i ämnet har belyst.

” Men det är svårt att plocka fram yttringar egentligen, det är väldigt olika. Det finns ju de där det är övertydligt på det sätt att det yttrar sig rent fysiskt, såna som inte kan sitta stilla och koncentrera sig och det bara kryper i kroppen...”

Han menar vidare att stress också kan yttra sig så att man blir apatisk.

En annan situation där eleverna kan vara väldigt oroliga är matsituationen. Eftersom det ofta befinner sig många elever i matsalen kan där bli oroligt. Eleverna har svårt att sitta stilla och ju högre ljudnivå desto högre pratar eleverna för att göra sig hörda.

5.1.3 Stressituationer

I vilka situationer har pedagogerna uppmärksammat att stress förekommer?

Två pedagoger tyckte att det var stressigt i matsalen på grund av för mycket folk och för lite tid, medan två andra pedagoger tyckte att det var väl tilltagen tid och att detta var en situation där man kunde ta det lugnt. Även idrotten kan vara ett stressmoment. En pedagog berättade att hans elever kände sig stressade efter idrotten förra terminen. De skulle snabbt vara tillbaka i klassrummet. Man har nu lagt idrotten sist på dagen så eleverna kan gå hem när de är klara.

I intervjuerna framkom det att många pedagoger upplevde att deras elever kände sig stressade vid hetsen som kunde uppstå kring tävlingar. Många eleverna känner sig inte tillräckliga i skolan och känner därmed stress. Två andra pedagoger menar att alla måsten är stressande. Enligt en pedagog spelar miljön en viktig roll.

” Jag tycker att miljön är jätteviktig, jag lägger mycket tid på det i början. När vi startar upp efter sommaren lägger vi mycket tid på att gruppen ska lära känna varandra...för det kan ju också vara en stressfaktor om man inte känner varandra, och de första två veckorna lägger vi helt till att det ska bli en lugn stämning i klassen.”

Samma pedagog menar också att eleverna känner sig stressade om hon inte hinner med dem. De blir också stressade om det är mycket liv runtomkring dem. En pedagog säger att eleverna blir stressade av att de vuxna går runt till de hela tiden och stör de i arbetet.

”Det är något vi måste tänka på så att vi inte stör när de är igång...”

5.1.4 Förebyggande

Vi vill med denna punkt uppmärksamma ämnet stress och göra pedagogerna medvetna om hur och om de arbetar för ett lugnt och trivsamt klimat i klassen. Pedagogerna arbetade både medvetet och omedvetet med förebyggande arbete kring stress.

Områden som kom upp var massage- och avslappningsövningar med lugn musik. En pedagog tog upp vikten av att övningarna skulle ske med kontinuitet för att nå bra resultat. En gång i veckan har hela skolan social kompetens på schemat där den här sortens övningar kommer in.

En annan pedagog menade att han aldrig kände stress själv eller från eleverna. Pedagogens personlighet speglade av sig på eleverna. Samma pedagog var mycket för utevistelse och betonade vikten av att röra på sig. Ingen av pedagogerna vi intervjuade upplevde rasten som ett stressmoment. Tvärtom upplevdes rasten som en avspänd miljö.

Många pedagoger tog upp vikten av högläsning.

” Där är det ett sådant läge där de tvingas till lugn och ro och de flesta tar emot det ed öppna famnen också. Det blir en slags tvärbromsning. Sedan kan man säga att alla samlingar där man försöker stoppa allting innan man överhuvudtaget går igång, de har samma funktion.”

På skolan där vi genomförde våra intervjuer har man sagt att eleverna ska sitta i minst 25 minuter och äta. Detta för att eleverna ska få lugn och ro och kunna hämta om mat flera gånger. En pedagog berättar att hans elever ofta är klara efter 15-20 minuter och att de därför inte behöver stressa.

5.2 Elever

Intervjuerna är utförda på nio elever i tre olika klasser. Eftersom intervjuerna är genomförda på en skola med många elever med svenska som andraspråk är ofta ordföljden en annan än den svenska. Eleverna är också mer oerfarna av intervjuer än pedagoger och därför är inte svaren lika utförliga som pedagogernas.

5.2.1 Tid

Brist på tid är något som många uppfattar som stress, så även bland eleverna.

De flesta av eleverna som vi intervjuade upplevde stress som något jobbigt och som något man inte hann med för att man hade ont om tid. Eleverna kände att de ibland inte hann med det de skulle göra under lektionstid. De måste då stressa igenom uppgiften och blev därför inte nöjda med resultatet.

Man måste arbeta snabbt och då blir allting slarvigt.”

En annan elev upplever även matsituationerna som stressiga .

Man har inte så mycket tid på sig...man måste hinna med
allt ut på rast.”

5.2.2 Signaler på stress

Med denna punkt vill vi få en uppfattning om eleverna idag är så stressade som vår tidigare forskning pekar på. Vi vill även se om pedagogerna har samma föreställning som eleverna kring denna punkt.

Många av eleverna som vi intervjuade kunde inte sätta ord på det de kände i samband med stress, mer än att de förklarade att de kände sig stressade. Några av eleverna kände stress i samband med att få rätt på provet och kände sig då orolig. En av de förklarar det så här:

... konstigt... för att jag är så...jag måste göra allt så snabbt...
jag måste alltid röra på kroppen när jag är stressad. Jag kan inte
stå still. Jag måste alltid röra på kroppen”

Flera av de andra eleverna beskriver också stress som att bli orolig. En elev utvecklar detta med att han också blir varm i kroppen. En annan beskriver ordet stress genom begreppen okoncentration, motvilja och att känna sig frustrerad.

5.2.3 Stressituationer

I vilka situationer uppfattar eleverna är det blir stress?

Majoriteten av eleverna ansåg att de inte kände sig stressade utanför klassrummet i samband med rast, idrott eller lunch.

Morgonrutinerna gör att flera av eleverna känner sig stressade. De tar upp att de ibland vaknar för sent och då måste skynda iväg till skolan.

”Till exempel om man skulle vakna sent till skolan så är man stressad... och man måste byta om snabbt så man kommer till skolan.”

” Att man blir stressad på morgonen... man hinner inte med så mycket då....

Något som eleverna förde fram i intervjuerna var att de ville ha mer tid till att göra klart sina uppgifter och detta är något vi som pedagoger kan tänka på. Tre av eleverna tycker att olika sorters test som rättstavning, glosor, högläsning, prov och även snabbhetstävlingar på idrotten, ger mer upphov till stress. En elev tar upp att stora klasser gör att man känner mer stress.

” Förra året var vi tillsammans med klass C... då var vi många och då var man lite stressad... men nu när vi är så lite så är det inte så mycket stressad... det var bara att det var så många i klassen.”

Högt ljud och buller var också en av orsakerna till att några av eleverna kände stress. En elev kunde även känna att kamraterna kunde vara ett stressmoment. Fyra av eleverna berättar att det inte känner någon stress överhuvudtaget.

5.2.4 Förebyggande

Här vill vi se om eleverna är medvetna om och hur pedagogerna arbetar för att få ett trivsamt klimat i klassen och hur detta i så fall påverkar eleverna.

Eleverna kunde känna skillnad när de jobbade i mindre grupper i klassen, klimatet blev lugnare då.

” Det går bättre att jobba med två och två eller tre och tre för då blir det lugnare.”

För att minska bullret i klassrummet berättar flera av eleverna att deras lärare tipsar de att prata med den som sitter bredvid så att det inte stör några andra.

Flera av eleverna berättade att de hade massage och avslappning med musik inlagt på schemat.

” Ibland har vi sån massage med lugn musik och så masserar vi varandra. Det är lugnt och skönt!”

En annan elev berättar att de även får lyssna på musik och samtidigt rita till den. Man får även rita när läraren läser högt, detta ger en lugn stämning i klassrummet. När eleverna läser tyst själva upplever de lugn och ro.

6. Diskussion

Vi har genom litteratur och intervjuer uppmärksammat och belyst ämnet stress. Vi ville se om det fanns kopplingar mellan tidigare forskning och vår undersökning om stress. Vi kommer här att bearbeta frågeställningarna separat tillsammans med litteraturen och undersökningen. Det vi kommer att diskutera här är om vi ser en tydlig koppling mellan teori och empiri, eller finns det delar där vi är oense med litteraturen? Frågeställningarna är:

- Hur påverkar stress elever och deras lärande i skolan?
- Vilka faktorer bidrar till att stressen ökar hos elever?
- Vad kan vi som pedagoger göra för att förebygga elevers stress i skolan?

Vi ville undersöka hur stress påverkar elevernas lärande i skolan. Eleverna säger att de blir oroliga av stress. Vi drar då slutsatsen att lärandet då blir svårare. Vi ville även ta reda på hur pedagogen kan förebygga stress hos våra elever, istället för att öka den. Vi anser att vi har fått en klar överblick över ämnet både genom litteraturen och vår undersökning. Vi fann många delar där litteraturen faktiskt stämmer överens med hur det ser ut ute på skolorna, trots att vi granskat den kritiskt i förhållande till vår undersökning. Exempelvis så upplever eleverna att stora grupper och ont om tid till olika uppgifter ger upphov till stress. Undersökningen bekräftade mycket av det vi funnit i litteraturen, men vi fann även delar där litteraturen och undersökningen gav olika svar. Detta diskuterar vi orsakerna till senare. För att förebygga eventuell stress gav både litteraturen och undersökningen bra och liknande exempel. Detta kunde vara avslappning, massage, högläsning och utevistelse.

Vad gäller vårt val av metod känner vi att intervjuer passade våra frågeställningar bäst. Vi kunde då få ett mer utförligt svar genom att ställa följdfrågor och be intervjupersonen utveckla sina svar, vilket inte är möjligt på samma sätt med enkäter. Detta borde vi ha utnyttjat mer. Resultatet av intervjuerna gav det underlag vi förväntade oss, men det blev litet. Däremot känner vi att en av pedagogerna inte var så insatt i eleverna och deras vardag, eftersom personen jobbar som modersmåls lärare och därför inte träffar eleverna

på samma sätt som de andra pedagogerna. Vi valde att intervjua personen för att få en annan infallsvinkel, men kände att intervjun inte blev vad vi förväntat oss. På grund av tidsbrist fanns inte tiden att intervjua ytterligare en pedagog.

När vi nu sammanställt litteraturen och undersökningen vill vi se om eleverna är stressade, om pedagogerna uppfattar detta och vad de i så fall gör åt det. Vi har i vår sammanställning av intervjuerna valt att dela upp resultatet under olika rubriker. Vi har här i diskussionen valt att skriva sammanhängande, eftersom många av svaren hänger samman med varandra och vi anser att man som läsare får en helhetsbild av resultatet.

Det vi upptäckt genom våra intervjuer som gäller elevers lärande i skolan och hur stressen påverkar detta är att eleverna kunde känna sig stressade av sina kompisar och här kan vi se att stress verkligen smittar. Detta säger Orlick & Solin (2000) och Barnombudsmannen (2003). De menar att elevernas stress är en spegelbild av pedagogernas stress. Detta stämmer också bra med det sociokulturella perspektivet, att vi lär av varandra i interaktioner. Vi har upptäckt att det verkligen är så att eleverna är olika rustade för stress. Några elever kände sig stressade, medan andra elever i samma klass inte alls kände samma stress. Med detta drar vi slutsatsen att även om stress smittar, påverkas inte alla i lika hög grad. Barnombudsmannen (2003) och Williams (1995) tar upp att personligheten har en viktig avgörande roll för hur mottagliga vi är för stress. Eftersom elever som går i samma klass och har samma pedagoger, kan vi hålla med om att eleverna är olika rustade för stress och hanterar detta på skilda sätt. Många elever kunde känna kroppsliga symtom vid stressiga situationer, vilket bland annat Ellneby (2000), Doctare (2000) och Elkind (1984) tagit upp.

Flera av eleverna påpekade att de kände sig stressade innan de kommer till skolan. Har man stressat iväg till skolan på morgonen håller stressen isig även när de kommit till skolan. Det är pedagogens roll att se till att det blir en mjuk start på dagen. Detta kan yttra sig i massage med lugn musik eller att pedagogen läser högt för eleverna. Denna stund ger eleverna en chans att varva ner och börja skoldagen i lugn och ro. Sömnen är inget vi pedagoger heller kan

göra något åt, utan det ansvaret ligger hos föräldrarna. Men vi som pedagoger kan informera våra elever om vikten av sömn.

Andra faktorerna som enligt litteraturen har ett samband med stress, är bland annat matsituationen, och som vi upptäckte inte stämde med våra intervjuer. Fagerström (2000) och Barnombudsmannens rapport (2003) betonar att lunchen är ett stressmoment med dålig miljö och brist på tid. Detta kan vi inte hålla med om eftersom vi genom våra intervjuer såg att eleverna kopplar stress till att utföra olika uppgifter i klassrummet, situationer utanför klassrummet kopplades därför inte till stress. Endast en elev av de vi intervjuade upplevde stress i samband med matsituationen. Vi såg att stressen kring lunchen mestadels kom från pedagogerna och inte från eleverna själva. Vad kan detta bero på? Vi tror att en av orsakerna till att eleverna inte kopplar matsituationen till stress kan vara att de är så pass vana vid den miljö som finns i en skolmatsal. Det kan också vara så att eleverna inte behöver känna stress i matsituationen eftersom de ha en viss fastställd tid de vet att de måste sitta där. I detta fall 20-25 minuter. Tidigare forskning pekar på att rasterna skulle vara stressande för eleverna, men detta kan vi inte heller hålla med om, då inte en enda av eleverna och pedagogerna svarade att de upplevde detta som ett stressmoment.

Som vi tidigare påpekat kände eleverna i våra intervjuer att de är stressade i klassrummet med olika uppgifter. Eleverna kände att de inte hinner avsluta den uppgift de påbörjat, vilket är stressande. Detta menar också Barnombudsmannen (BRIS, nr 1, 2000) som säger att många elever upplever att de knappt hinner göra klart innan de ska börja på en ny uppgift. Kadesjö (2002) menar att det är viktigt att eleverna enbart får fokusera på den uppgift de för tillfälligt håller på med i klassrummet och att det är vår uppgift som pedagoger att se till att det inte finns några störande moment. Detta samband upptäckte vi stämde med våra intervjuer. Flera av de eleverna vi intervjuade upplevde att det var mycket onödigt prat i klassen. Pedagogerna själva är de enda som kan påverka detta genom tydliga och klara ramar med ett lugnt och klart förhållningssätt mot eleverna. En av pedagogerna vi intervjuade menade att man inte behöver göra allt man planerat att göra under lektionen utan att

man ska ta det i elevernas takt. Vi håller med och menar att det är viktigare att se till elevernas behov och takt än att stressa igenom planeringen.

Några av eleverna berättade att de inte kände så mycket stress när de var i mindre grupper. Ellneby (2000) menar att elever blir stressade av för stora grupper. Detta är något pedagogerna kan tänka på i klassrumssituationer. Eleverna uppskattade när de blev indelade i mindre grupper och de kände en stor skillnad på ljudnivån då. Till detta krävs att eleverna kan arbeta självständigt och därför fungerar detta inte med alla elever. En pedagog vi intervjuade kunde känna att eleverna kände sig stressade när hon inte hann med dem. Detta kan man också lösa genom mindre grupper då pedagogerna och eleverna får mer tid för varandra.

En annan bidragande orsak till att eleverna är stressade kan vara oklara instruktioner från pedagogen. En pedagog påpekade hur viktigt det är att ge tydliga och klara instruktioner till eleverna. Orlick & Solin (2000) menar att om pedagogen är trygg i sitt arbetssätt och gör klart för eleven vad som gäller i olika instruktioner och situationer blir elever också trygga i det de ska göra och då behöver de inte känna stress. Detta upplevde vi vara ett starkt samband i de intervjuer vi gjorde. Där pedagogerna inte var stressade var heller inte eleverna stressade. Vidare menar Orlick & Solin (2000) att en lugn och trygg pedagog skapar ett lugnt klassrumsklimat. Här kan vi som pedagoger få oss en tankeställare, många gånger kan vi känna stress, men det viktigaste är att inte låta det gå ut över eleverna. Vi har också upptäckt att genom att pedagogen ger en trygghet i klassen, känner eleverna en starkare självförtroende och tro på sig själva, vilket både Orlick & Solin (2000) och Ellneby (2000) menar gör att eleverna blir mer stresståliga. Men de pedagoger vi intervjuade som var lugna i sig själva förklarade att de inte direkt medvetet tänkte på detta i vardagliga situationer. Däremot berättade pedagogerna att de kontinuerligt arbetade med massage och avslappning. I en undersökning som BRIS gjort visade det sig att elever som kontinuerligt fått massage och avslappningsträning blev mer stresståliga. Därför pekade pedagogerna på hur viktigt det är att kontinuerligt ha detta i klassen. Även eleverna kände att de blev lugnare och har lättare att slappna av när de har massage och avslappningsträning. Flera av klasserna hade

även lugn musik i samband med detta och detta uppskattades av eleverna. Sanner (2002) har även pekat på detta och menar att lugn musik är avstressande och att klassisk musik enligt forskning visat sig vara positivt för elevers lärande. Vi menar att eleverna inte är direkt medvetna om hur det påverkar deras lärande, men att det i intervjuerna framgick att eleverna som hade massage och avslappning kände ett lugnt och skönt klimat i klassen.

En pedagog betonade att han ofta var ute med klassen på promenader. Ellneby (2003) pekar på att våra stresshormoner sänks om vi vistas mycket ute i naturen, men det är viktigt att vi vuxna har en positiv attityd till att vistas ute i alla väder. Detta för att eleverna ska få en positiv bild av att vistas ute i naturen. Pedagogerna som tyckte att det var viktigt att vara ute med eleverna hade heller inga stressade elever. Om detta beror på pedagogens förhållningssätt eller positiva bild av utevistelse är svårt att säga, eftersom vi tidigare nämnt att vi är olika stresståliga. Många faktorer kan inverka, men ofta leker eleverna mer rörligt och springer av sig mer utomhus. Ellneby menar också att naturen ger ett större utrymme för lek och rörelse. Roger Ulrich som är forskare menar att naturen även ger bättre motorik, mindre stress och bättre koncentration (Ellneby, 2003).

Som vi nämnt tidigare i vår uppsats, kan inte vi som pedagoger finnas hos våra elever under hela dygnets 24 timmar. Men i skolan är vi den viktigaste personen för att minska elevernas stress. Vad vi kan göra för att påverka det som händer innan och efter skoltid är att upplysa eleverna om faktorer som bidrar till att öka deras välbefinnande såsom sömn, mat och motion. Men som vi har upptäckt i litteraturen och genom intervjuerna är det vi som pedagoger som avgör vilket klimat som finns i klassen. Vi har sett hur viktigt det är att pedagogen är trygg och lugn eftersom detta direkt avspeglar sig på eleverna och deras lärande och att det verkligen är så att stress smittar. Vi ser här att vår undersökning stämmer överens med tidigare forskning. Vad vi däremot inte kan hålla med om är att eleverna skulle vara stressade i matsituationer eller raster.

Avslutningsvis kan vi säga att det är vår uppgift som pedagog att undanröja olika hinder som kan vara i vägen för våra elevers lärande och som bidrar till

att öka deras stress. Det gäller att satsa på det förebyggande arbetet och upptäcka signalerna hos våra elever, för att förhindra att det leder till stress. Den slutsats vi kan dra är att våra resultat ser mer positiva ut på skolorna än vad litteraturen visat. Dock har vi endast talat med sex pedagoger och nio elever på en skola och därför vet vi inte om dessa resultat gäller för större grupper. Frågor som dykt upp hos oss under arbetets gång och som man kan jobba vidare på som pedagoger är bör pedagogerna få fortbildning i hantering av stress? Bör eleverna ha förebyggande åtgärder mot stress såsom massage, avslappning, utevistelse och rörelse inlagt på schemat för att nå resultat? Detta är något vi kommer att tänka och jobba för under vårt kommande arbete i skolan. Vi har sett både i litteraturen och i vår undersökning hur viktigt det är att satsa på det förebyggande arbete kring stress för att få en lugnare och mer harmonisk skola.

7. Sammanfattning

Vårt examensarbete har följande frågeställningar: Hur påverkar stress elever och deras lärande i skolan? Vilka faktorer bidrar till att stressen ökar hos elever? Vad kan vi som pedagoger göra för att förebygga elevers stress i skolan?

Vår litteraturgenomgång innehåller facklitteratur, artiklar och forskning inom området. Vi har inlett med att beskriva tidigare forskning om stress och hur samhället har förändrats. För att vi skulle få en förförståelse för vad som händer med oss vid stress, har vi valt att beskriva processen som kroppen går igenom vid stress och vilka konsekvenser detta kan leda till. Vidare har vi tagit upp vad det finns för olika orsaker som bidrar till stress hos våra elever i skolan. Därefter följer ett stycke där vi har beskrivit vad vi som pedagoger kan göra för att förebygga stressen hos våra elever. En viktig del i pedagogens roll är att ha ett lugnt och tryggt arbetssätt och ge eleverna uppskattning. Det är även pedagogens uppgift att ta bort det som stör elevernas koncentration. Vi har avslutat vår litteraturgenomgång med hur viktigt det är att se hur lek, utevistelse, massage och avslappning är en stor del i det förebyggande arbetet mot stress hos våra elever.

I vår empiriska genomgång har vi tagit reda på om verkligheten ser ut sådan som litteraturen visat. För att besvara våra funderingar har vi gjort en kvalitativ undersökning, dvs. intervjuer, på både pedagoger och elever. Frågorna vi har ställt (se bilaga 1) under intervjun grundar sig på våra tidigare frågeställningar. Innan vi utförde intervjuerna skickade vi ut brev till målsman för eleverna, där det framgick att intervjuerna var anonyma och bara kommer att användas i studiesyfte. I genomförandet av intervjuerna använde vi oss av ett avskilt rum och försökte göra miljön så avspänd som möjligt. Svaren vi fick i våra intervjuer har vi ställt mot den fakta som finns i litteraturgenomgången och resonerar kring detta i diskussionen tillsammans med våra frågeställningar. I diskussionen har vi kunnat se att litteratur och empirin har klara samband, men vi har funnit delar där vi även kunde se att verkligheten såg mer positiv ut än vad litteraturen visat.

Källförteckning

- Alvesson, M & Sköldberg, K. (1994) *Tolkning och reflektion*. Lund: Studentlitteratur
- Assadi, A. (2000). *Stresshandboken lär dig att förstå och hantera din stress*. Lund: studentlitteratur
- Barnombudsmannens rapport. (2003). *Stress i barn och ungas vardag*.
- Barnombudsmannens rapport. (2004). *Barn och unga berättar om stress*.
- Brännlund, L. (1999). *Konflikthantering Handbok för realister*. Borås: Natur och Kultur
- Doctare, C. (2000). *Hjärnstress - kan det drabba mig?* Malmö: Runa Förlag AB
- Elkind, D. (1984). *Det hetsade barnet*. Lund: Natur och kultur
- Ellneby, Y. (1995). *Om du inte rör mig så dör jag*. Eskilstuna: Tuna tryck AB
- Ellneby, Y. (2000). *Barn och stress och vad vi kan göra åt det*. Falköping: Natur och Kultur
- Ellneby, Y. (2003). *Titta vad jag kan! Italien*: Natur och Kultur
- George, M. (1999). *Lär dig koppla av - en bok i avspänning och stressupplösning*. Singapore: ICA Förlaget AB
- Jorming, B. (1999). *Skolålderns sjukdomar*. Kristianstad: Dialogos
- Kadesjö, B. (2002) *Barn med koncentrationssvårigheter*. Falköping: Liber AB
- Lantz, A. (1993) *Intervjumethodik*. Lund: Studentlitteratur
- Larsson, Sällström, Sunesson. (2000) *Taktil stimulering*. Skällinge: BETA Pedagog
- Läraryrket och Lärarnas riksförbund, *Yrkesetiska principer för lärare*
- May, T. (2001) *Samhällsvetenskaplig forskning*. Lund: Studentlitteratur
- Miller, M. (1985). *Stressade barn*. Helsingborg: Forum
- Orlick, T & Solin E. (2000). *Visst kan du!* Borgå Finland: läromedia AB
- Patriksson, G. (1987). *Idrottens barn idrottsvanor – stress – ”utslagning”*. Friskvårdscentrum
- Peiffer, V. (1999). *Stresshantering*. Smedjebacken: Svenska förlaget
- Skolhälsovård, vilka barn får biverkningar av skolan och varför?* (1997). Göteborg: Förlagshuset Gothia
- Raundalen, M. (1996). *Empati och aggression*. Lund: Studentlitteratur
- Sanner, E. (2002). *Massage för barn och ungdomar*. Värnamo: Prisma

Säljö, R (2003). *Lärande i praktiken*. Smedjebacken: ScandBook AB

Trost, J (1997). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Utbildningsdepartementet, *Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet – LpO 94*. Stockholm: Fritzes förlag

Williams, S. (1995). *Press utan stress ger maximal prestation*. Borgå Finland: Richters förlag AB

Tidsskrifter

BRIS – Barnens rätt i samhället (2000) nr 1

BRIS – barnets rätt i samhället (2003) nr 5

Internet

Fagerström, Å. (2000). *Modern skola stressar barnen*.
<http://netdoktor.passagen.se/fokus/fokusstress/stressartiklar/skolbarntress.shtml>
Uppdaterad: 001101 Hämtad: 040818

Övriga källor

Brandt, Monika. Biomedicinsk analytiker, Kristianstad
Intervjuer av elever och pedagoger

Bilaga 1

Intervjufrågor till elever:

1. Om jag säger ordet stress vad tänker du på då?
2. Berätta om du känner dig stressad inför olika uppgifter i klassrummet och isåfall varför? Hur känner du då?
3. Berätta om det händer att du känner dig stressad utanför lektionstid och isåfall varför? Hur känner du då?
4. Berätta hur ni tillsammans i klassen jobbar för att få en lugn och behaglig miljö i skolan.

Intervjufrågor till pedagogerna:

1. Om jag säger ordet stress vad tänker du på då?
2. Berätta om du upplever att dina elever är stressad i klassrummet och hur detta isåfall yttrar sig?
3. Berätta om du upplever att dina elever känner sig stressade utanför klassrummet? Isåfall när och hur det yttrar sig?
4. Jobbar ni för att aktivt motverka stress och isåfall hur?

Bilaga 2

Till Förälder!

Vi är två studenter som studerar på lärarutbildningen i Kristianstad. Vi läser nu vår sista termin och det ingår då att skriva en C-uppsats. Vi har valt att skriva om hur stress i skolan påverkar elevers lärande och har då tänkt intervjua lärare och elever i årskurs 5. Vi kommer att välja ut nio elever som frivilligt vill ställa upp på dessa intervjuer under vecka 40. Intervjuerna är anonyma och vi kommer därför inte att använda oss av några namn.

Tillåter du att ditt barn blir intervjuat:

- Ja
- Nej

Elevens namn:

Förälders underskrift:

Lämna lappen snarast tillbaka till skolan!

Tack för hjälpen!

M.v.h. Jenny Berg och Lena Hörman

Bilaga 3

Litteraturtips

Ellneby, Y. (1995). *Om du inte rör mig så dör jag*. Eskilstuna: Tuna tryck AB

Ellneby, Y. (2000). *Barn och stress och vad vi kan göra åt det*. Falköping: Natur och Kultur

Ellneby, Y. (2003). *Titta vad jag kan!* Italien: Natur och Kultur

George, M. (1999). *Lär dig koppla av - en bok i avspänning och stressupplösning*. Singapore: ICA Förlaget AB

Larsson, Sällström, Sunesson. (2000) *Taktil stimulering*. Skällinge: BETA Pedagog

Orlick, T & Solin E. (2000). *Visst kan du!* Borgå Finland: läromedia AB

Sanner, E. (2002). *Massage för barn och ungdomar*. Värnamo: Prisma