



**Läroarutbildningen**  
**Examensarbete**  
**Hösten 2004**

# **Fysisk aktivitet som pedagogiskt hjälpmedel**

**Handledare:**  
**Lisbeth Olsson**

**Författare:**  
**Carolina Spogardh**



# Fysisk aktivitet som pedagogiskt hjälpmedel

## **Abstract**

Syftet med denna uppsats är att undersöka om man kan använda fysisk aktivitet i skolan som ett hjälpmedel för barn och ungdomar med ADHD och DAMP och i så fall hur. Jag har undersökt detta genom intervju med fem idrottslärare på fältet. I litteraturdelen beskrivs diagnoserna ADHD och DAMP ur olika synvinklar, hur olika författare anser att fysisk aktivitet påverkar kroppen och hjärnan. Jag beskriver också det pågående forsknings projektet Bunkeflomodellen och visar några delresultat från projektet. I diskussionen reflekterar jag kring hur fysisk aktivitet påverkar kroppen och hjärnan, hur man kan underlätta idrottslektionerna för barn med ADHD och DAMP. Jag diskuterar också olika författares syn på diagnostisering av barn. Resultatet visar att Idrott och hälsa är ett ämne där man kan arbeta med sociala färdigheter som regler, hänsyn, samarbete och kommunikation.

**Ämnesord:** ADHD, DAMP, Fysisk aktivitet, Pedagogiskt hjälpmedel



# Innehåll

Innehåll .....	3
1 Inledning och bakgrund .....	4
1.2 Syfte.....	5
2 Litteraturgenomgång .....	6
2.1 Beskrivning av ADHD och DAMP .....	7
2.2 Vad händer med hjärnan och kroppen under fysisk aktivitet? .....	9
2.3 Bunkeflomodellen .....	11
2.4 Problemprecisering.....	13
3 Metod.....	14
3.1 Metodbeskrivning.....	14
3.2 Avgränsningar och urval .....	14
3.2.1 Beskrivning av intervjugrupp .....	15
3.2.2 Tillvägagångssätt vid intervjun .....	15
3.2.3 Undersökningens tillförlitlighet och trovärdhet .....	16
3.2.4 Etiska överväganden.....	17
4 Resultat .....	19
4.1 Resultatredovisning .....	19
5 Diskussion .....	22
5.1 Metoddiskussion.....	27
6 Sammanfattning.....	28
Referenser .....	29
Bilagor .....	31

# 1 Inledning och bakgrund

Jag går nu sjätte terminen på högskolan i Kristianstad. Min inriktning är idrott och hälsa 140p. I kursen jag nu läser ingår en tiopoängs uppsats. I min utbildning har jag många gånger stött på människor som hävdar att fysisk aktivitet är viktigt för att barn ska utvecklas och kunna prestera bättre i de teoretiska ämnena i skolan. Jag har många gånger hört att fysisk aktivitet ökar koncentrationsförmågan och att fysiskt aktiva människor har lättare att ta in kunskap. För mig har det blivit en självklarhet att det är så eftersom jag hela tiden blivit matad med denna sorts information.

Naturligtvis vet vi att vår hjärna ligger inuti vår skalle och att den står i oavbruten kommunikation med resten av vår kropp. Men i praktiken- när vi tänker på tankeverksamhet, när vi försöker uppmuntra den att skapa villkor som är gynnsamma för inläring och kreativt tänkande- är vi benägna att betrakta den som ett slags process utan kropp, som om kroppens roll i denna process vore att bära omkring hjärnan från plats till plats så att den kan utföra det viktiga tankearbetet (Hannaford 1997, s. 11).

I skolan idag anses ämnen som svenska och matte vara mycket viktiga. Det ges mer tid till dessa ämnen medan det dras ner på tiden till de praktiska ämnena som till exempel musik och idrott. Ändå vet man att fysisk aktivitet är nödvändig för kroppens hälsa.

Jag ska i denna uppsats undersöka om man kan använda fysisk aktivitet som pedagogiskt hjälpmedel för barn och ungdomar i behov av särskilt stöd. De särskilda behov jag inriktar mig på är ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorder) och DAMP (Dysfunktion i fråga om Avledbarhet, Motorik och Perception). I uppsatsen ger jag en kortfattad beskrivning av vad ADHD och DAMP anses vara och hur det oftast yttrar sig. Det finns forskare som anser att ADHD och DAMP är en biologisk dysfunktion, dels finns det de som anser att ADHD och DAMP orsakas av miljöpåverkan och brist på uppmärksamhet från vuxna. Anledningen till att jag valt just ADHD och DAMP är att jag i min framtida yrkesroll som idrottslärare i en skola för alla kommer att stöta på barn med särskilda behov som ibland fått dessa diagnoser. Jag kommer också att träffa barn med likartade symtom men utan diagnos. Det finns mycket mer inom ”särskilda behov” än ADHD och DAMP, men jag har valt att begränsa mig till dessa två.

Jag ger en kortfattad beskrivning av vad som händer med kroppen och hjärnan när man utövar fysisk aktivitet. Anledningen att jag använder orden fysisk aktivitet och inte idrott är att idrott för många leder in tankarna på tävling och prestationer. Det jag menar med fysisk aktivitet är allt från lek och promenader till idrottsundervisning i skolan och på fritiden.

För att få insikt i hur lärare på fältet ser på fysisk aktivitet och hur man kan använda idrottsämnet som pedagogiskt hjälpmedel för barn och ungdomar i behov av särskilt stöd, har jag tagit kontakt med fem idrottslärare för intervju.

I resultatdelen redovisar jag resultaten från mina intervjuer, hur informanterna ser på fysisk aktivitet som pedagogiskt hjälpmedel. Därefter kommer jag att göra en analys av det jag fått fram. Jag avslutar uppsatsen med en diskussion och en kortare sammanfattning.

## **1.2 Syfte**

Idrott och fysisk aktivitet har en central roll i samhället. Syftet med denna uppsats är att undersöka om man kan använda fysisk aktivitet i skolan som ett hjälpmedel för barn i behov av särskilt stöd och i så fall hur. Enligt Lpo 94 ska undervisningen anpassas efter varje elevs förutsättningar och behov. Jag vill också veta hur idrottslärare tänker kring idrottsämnet som pedagogiskt hjälpmedel.

## 2 Litteraturgenomgång

Skolan är till för alla. Alla som går i skolan ska få möjlighet att utveckla ett socialt nätverk. Alla som går igenom skolan ska också ha fått möjlighet att skaffa sig omfattande insikter, attityder och duglighet (Haug 1998). Om man tidigt, i förskola eller skola upptäcker och stödjer barn som har problem med sin rörelseutveckling, hjälper man dem att lättare klara vardagens utmaningar menar Huitfeldt m.fl. (2002). Ekberg och Erberth (2000) menar att Idrott och hälsa är ett ämne där man har stora möjligheter att arbeta med sociala färdigheter så som regler och samarbete. Det uppstår ofta konflikter under en lektion i ämnet, vilket ger många bra diskussionsmöjligheter för läraren och eleverna. Konflikterna kan handla om till exempel fusk, att någon inte följer reglerna, att man inte låter hela laget vara med under till exempel bollsporter med mera. Här har läraren möjlighet att påverka eleverna efter läroplanens mål om allas lika värde och också diskutera hur man behandlar varandra med mera.

Bergquist m.fl (2000) menar funktionshindret hos en människa utgör ett handikapp först när det inte blir möjligt att delta i livet på samma villkor som andra. Enligt Lpo 94 ska skolan ta hänsyn till elevers olika förutsättningar och behov och undervisningen ska anpassas därefter. Skolan har ett ansvar för de elever som av olika anledningar har svårigheter med att nå målen för utbildningen (Läraryrket 2001). Att alla barn är olika ställer stora krav på individualiserad undervisning. Detta kan vara svårt då grupperna ofta är stora. Även när grupperna är små kan det ibland vara nödvändigt med specialundervisning i idrott och hälsa. Huitfeldt m.fl. (2002) menar att de vanligaste orsakerna till att barn får specialundervisning är att de har motoriska svårigheter, är otrygga i stora grupper, har brister i sin sociala kompetens eller att de inte klarar målen i vissa avgränsade moment som till exempel simning. Det är viktigt att dessa specialundervisningsgrupper inte blir permanenta. En del barn gör så pass stora framsteg att de kan byta tillbaka till idrott med hela klassen, en del barn behöver bara specialundervisning i vissa moment till exempel simning. Målet är att barnet ska kunna övergå till att ha idrott med klassen.

Att en del barn har läs- och skrivsvårigheter och att andra har problem att fungera i grupp är väl känt. Det skapas därför resurser för att hjälpa dessa barn. På samma sätt finns det barn som på något sätt har motoriska svårigheter eller som i samband med rörelse har svårt att fungera i grupp. Det är viktigt att det informeras om detta så att det blir naturligt



och självklart att det skapas resurser även för dessa barn. Alla barn och ungdomar har rätt till funktionell undervisning i rörelse och idrott (Huitfeldt m.fl. 2002, s. 110).

## 2.1 Beskrivning av ADHD och DAMP

Beckman m.fl. (2004) beskriver barn med ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorder) som ofta impulsiva, överaktiva och har koncentrationssvårigheter. Det är ofta i skolan svårigheterna upptäcks eftersom det då ställs högre krav på barnets planerings- och koncentrationsförmåga. Barn med ADHD har också ofta svårt att prioritera. Detta leder till att de ibland kan ha svårt att göra till exempel läxor, då de inte vet vilket de bör göra först. Skolbarn med ADHD har svårt att hålla kvar uppmärksamheten och får mycket svårt att återuppta arbetet om de blir störda. De kan också många gånger ha problem med kamratkontakten. De är ofta idérika, påhittiga och orädda vilket gör att de gärna tar kommandot i lekar. Detta kan leda till att andra barn blir upprörda när deras lekar förstörs. Enligt Kadesjö (1992) finns det ett diagnosregister som används inom psykiatrin och forskning där ett barn måste uppfylla minst åtta symptom eller beteendeproblem på kriterielistan för att få diagnosen ADHD.

1. rastlöshet
2. svårigheter med att sitta stilla
3. lätt distraherad
4. svårigheter med att invänta sin tur
5. svarar rakt ut i luften
6. svårigheter med att fullfölja uppgifter
7. svårigheter med att hålla kvar uppmärksamheten
8. byter ständigt sysselsättning
9. svårigheter med att lyssna
10. tappar lätt bort saker
11. svårigheter med att inse faror.

Kadesjö (1992) menar att det är 3-4 gånger fler pojkar än flickor som anses ha ADHD. Vidare menar han att beteenden som är typiska för ett barn med ADHD till exempel svårt att sitta stilla och rastlöshet är ett mer accepterat beteende hos pojkar än hos flickor.

Därför har flickor i allmänhet större sociala spärrar mot att visa upp samma typ av utagerande beteende som många pojkar gör. Samma grundläggande svårigheter hos flickor kanske kommer till uttryck på ett annat, mindre störande, sätt och blir därför inte lika uppmärksammade som hos pojkar. Bakom flickors inlärningssvårigheter och andra prestationsproblem i skolan, bakom ängslan, osäkerhet och psykosomatiska symptom kan mycket väl ligga störningar av det slag som här beskrivits (Kadesjö 1992, s. 49).

Enligt Hannaford (1997) är ADHD bara en beteckning utan någon bevisad genetisk eller patologisk bakgrund. Hon menar att de utlösande orsakerna är miljöfaktorer i samverkan med brist på uppmärksamhet från vuxna och inlärningsmiljöer som inte ger någon stimulans.

Ansträngningar att hjälpa människor med inlärningssvårigheter har ofta förlitat sig på strategin att sätta en etikett på ett problem och tro att större förståelse följer av större generalisering. Men oftast leder detta till överförenkling och okänslighet för den mycket verkliga, mycket unika människan bakom etiketten (Hannaford 1997, s. 134).

Kärvfe (2001) menar att diagnoser i första hand är till för att lugna och stödja föräldrarna för att de inte ska ha skuld känslor. Atterström och Persson (2000) menar att en diagnos i många fall är det enda sättet för skolan att få resurser till att hjälpa barnet.

Kärvfe (2001) anser att det kan finnas miljöfaktorer som påverkar barn med DAMP och ADHD men att detta inte är någon tänkbar förklaring för neuropsykiatrikerna.

Tanken att det skulle finnas miljöfaktorer som påverkar dessa barns beteenden, faktorer som skulle kunna sökas i familj eller skola eller tidiga kamratkontakter och, på ett mer strukturellt plan, i barnets faktiska bestämning inom ett socialt och kulturellt definierat fält, uppfattas i dessa kretsar som hädiskt och bekämpas i därför i varje sammanhang (Kärvfe 2001, s. 14).

DAMP (Dysfunktion i fråga om Avledbarhet, Motorik och Perception). Bergquist, m.fl. (2000) menar att tecknen på att ett barn har DAMP är hyperaktivitet, motorisk klumpighet, fumlighet, tolkar syn- och hörselintryck fel (perceptionssvårigheter). Barn med DAMP upplevs också ha svårt att lära sig saker på grund av dåligt minne och bristande koncentration. Detta beror på att de har bristande förmåga att ta emot och bearbeta olika sinnesintryck. Eftersom dessa barn ofta är rastlösa och har svårt att sitta still och därtill har beteende- och anpassningsrubbnings, uppfattas de ofta av omgivningen som ouppfostrade. På grund av perceptionssvårigheterna finns risken att barn med DAMP också får svårt med läs- och skrivinläring. Problemen upptäcks ofta i förskolan eller i grundskolans tidiga år eftersom det då ställs högre krav på barnets koncentration.

Kriterierna för att ett barn ska anses ha DAMP menar Kärvfe (2001) är att barnet ska ha en uppmärksamhetsstörning tillsammans med tecken på antingen finmotorisk, grovmotorisk eller perception-begreppsbildningsdysfunktion. Enligt svenska undersökningar gjorda av neuropsykiatriker har 7, 1 % av alla svenska barn DAMP. Kärvfe (2001) menar att många barn visar tecken på något av kriterierna men att få barn visar tecken på alla eller några. Därför menar hon att begreppet DAMP inte har någon vetenskaplig grund och att siffran på antalet barn med DAMP är alldeles för hög. Kärvfe (2001) hävdar att begreppet DAMP saknar de nödvändiga kriterier som behövs för att betecknas som en utvecklingsstörning eller sjukdom. Hon menar också att forskning kring hjärnsador som DAMP inte gett något resultat. Enligt Kärvfe (2001) kan beteckningarna ADHD och DAMP liknas vid ett amöbaliknande tillstånd där diagnoserna verkar kunna ta vilken form som helst och som kan inbegripa vad man önskar.

Beckman m.fl. (2004) menar att försenad tal- och språkutveckling är vanligt bland barn med ADHD och DAMP. Det finns ofta rester kvar av detta när de börjar skolan. De har svårt att uttrycka sig, hitta ord och formulera fullständiga meningar. Hälften av alla barn med ADHD och DAMP har läs- och skrivsvårigheter, som till viss del hänger ihop med den sena tal- och språkutvecklingen.

## **2.2 Vad händer med hjärnan och kroppen under fysisk aktivitet?**

Små barn rör på sin kropp utan att medvetet veta vad de gör. När de är hungriga, våta eller söker tröst, viftar de små armarna och benen. För att ett nyfött barn ska ha möjlighet att utveckla sina kroppsrörelser, måste barnet göra rörelserna många gånger innan de är automatiserade. Denna process kallas myelinisering. En nervcell sänder impulser med information längs nervtrådarna. Varje nervtråd omges av en fet hinna som kallas myelinskida. Myelinskidan isolerar nervtrådarna från varandra och ökar hastigheten så att en impuls ska kunna gå så snabbt som möjligt genom nervtrådarna. Man kan säga att impulsen glider på myelinet (Grinberg & Langlo Jagtøien 2000). När vi i början ska lära oss något nytt går det mycket trögt och sakta genom nervtrådarna. Ju mer vi övar desto mer myelin bildas och desto snabbare går det. Tills det blir som att åka i ett skidspår. I början går det trögt, men ju mer man åker, desto djupare blir spåret

och det går fortare och lättare att åka (Hannaford 1997). Flexibiliteten hos vårt nervsystem gör det möjligt för oss att få en stor mängd olika färdigheter. Vi kan utveckla nervnät för att till exempel understödja muskelkontrollen vid olika fysiska aktiviteter. ”På sätt och vis skraddarsyr vi vårt eget nervsystem för att tillmötesgå vårt val och de utmaningar som vi ställs inför då vi utövar våra intressen och tjänar vårt leverbröd” (Hannaford 1997, s. 23).

Hannaford (1997) menar att rörelse är viktigt för inläringen. Barn som missar det viktiga krypstadiet kan få inläringssvårigheter när de börjar i skolan. Genom lek och rörelse får barn möjlighet att utveckla både motorik och språk. Leken ger barnet en chans att stimulera alla sinnen och genom den kan barn upptäcka både sin kropps och sin själs möjligheter. Motorisk träning i den mån den kan stärka barnens erfarenhet och tänkande har stor betydelse eftersom det också kan stärka språket (Nordlund m.fl. 2001). Man kan förklara varför rörelse är till nytta för nervsystemet på detta sätt. ”Muskelaktiviteter, särskilt koordinerade rörelser, verkar stimulera produktionen av neurotrofiner, naturliga ämnen som stimulerar tillväxten av nervceller och ökar antalet nervförbindelser i hjärnan” (Hannaford 1997, s. 104). När man använder sin kropp genom att röra sig utvecklas och förfinas kroppens olika system. I takt med att man får nya upplevelser, nya erfarenheter och tar till sig nya sinnesintryck utvecklas våra sinnesorgan och perceptionen. Förmågan att tolka och förstå nya och annorlunda intryck tränas och utvecklas när man använder sina sinnen och sin perception. Man bygger upp en erfarenhetsbank utifrån det man varit med om, som blir utgångspunkt för vårt logiska och abstrakta tänkande (Ekberg & Erberth 2000).

Den perceptuella utvecklingen hos barn har stor betydelse för den motoriska utvecklingen. Perception är en process som bearbetar det sinnena upplevt och sedan jämför upplevelserna med tidigare erfarenheter (Huitfeldt m.fl. 2002).

Det kinestetiska sinnet ger oss information om i vilket tillstånd olika kroppsdelar befinner sig. Man vet till exempel utan att titta att benen korsar varandra. Det vestibulära sinnet (labyrintsinnet) sitter i innerörat och har betydelse för balansen. Det vestibulära sinnet registrerar om man ökar eller minskar farten, om det är individen eller omgivningarna som rör sig och vad som är upp och ner (Grinberg & Langlo Jagtøien 2000). De kinestetiska och vestibulära sinnen är mycket aktiva när man rör sig. För att

ett barn ska utvecklas är det viktigt att alla perceptionsområden fungerar. Huitfeldt m.fl. (2002) anser att det i skolan är en förutsättning i alla ämnen att barnet kan reagera på olika sinnesintryck.

Människan är skapad för fysisk aktivitet. Därför behöver vi regelbunden motion ännu mer i en tid då de fysiska momenten inte krävs i det vardagliga arbetet. Människor väljer hissen eller rulltrappan framför vanliga trappor. Vi tar bilen i stället för att cykla och föräldrar kör sina barn till olika träningar i stället för att låta dem cykla eller gå (Engström 1999). Datorn, videon och tv: n har tagit allt mer tid från barnens fritid. Därför är det många barn och ungdomar som inte får tillräckligt mycket rörelse och motion på fritiden. Den fysiska aktiviteten är särskilt viktig för barn och ungdomar. Motion främjar inlärning och är dessutom en naturlig och nödvändig avkoppling i skolarbetet (<http://www.rf.se/t3.asp?p=13724>).

## **2.3 Bunkeflomodellen**

I Lund i början av 80-talet startades ett lokalt utvecklingsarbete som kallas MUGI-Motorisk Utveckling som Grund för Inlärning. Alla sexåringar från tre förskolor fick 60 minuter regelbunden motorisk träning i veckan under ledning av idrottslärare och förskollärare. De barn som observerats vara i behov av extra motorisk träning fick rörelseträning av förskolans personal. De föräldrar som var intresserade informerades om lekövningar de kunde använda en stund varje dag hemma, för att stimulera barnets motoriska utveckling. När barnen ett år senare började skolan erbjöds de barn som behövde extra motorisk träning specialundervisning i motorik i liten grupp 60 minuter per vecka. En utvärdering av MUGI-projektet visade att extra motorisk träning i förskolan gav positiva effekter för barns grovmotorik, finmotorik, perception och förmåga att minnas detaljer (Ericsson 2003).

Det blir allt vanligare med skolor som satsar på fysisk aktivitet och hälsa. Det forskas också mer kring fetma hos barn, hur rörelse påverkar koncentrationsförmågan med mera. Hösten 1999 startade ett samverkansprojekt mellan skolan, idrottsföreningarna och forskning på en skola i Bunkeflostrand utanför Malmö. Visionen var och är att skapa möjligheter för en hälsosam livsstil. Här har idrott och hälsa införts som ett dagligt, obligatoriskt ämne. Den lokala idrottsföreningen hjälpte till att göra det möjligt för barnen i klass ett och två att få en timmes fysisk aktivitet om dagen. Alla barn i klass

ett har idrott som ett dagligt obligatoriskt ämne. Därmed är denna skola den första skolan i landet som schemalagt en timmes fysisk aktivitet varje dag. Rektorn vid skolan har fattat beslutet att skolan är en "hälsofrämjande arena" och att ämnet Idrott och hälsa är ett dagligt och obligatoriskt kärnämne i skolan, lika viktigt som att läsa, räkna och skriva. På skolan har projektet successivt utökats till att omfatta alla elever i alla årskurser. Den fysiska aktiviteten handlar om lust till rörelse och att upptäcka att man behärskar sin kropp. Aktiviteterna är mycket varierande. Promenader och spontan lek är lika viktigt som andra rörelseaktiviteter. Tanken är att aktiviteterna ska ge starkare benstomme, förbättrad motorik och även lägga grunden för en hälsosam livsstil. Tävling och prestation sköter idrottsrörelserna på fritiden. Vid varje skolstart observerar idrottsläraren och skolsköterskan de nya barnen i klass ett och kartlägger deras motoriska färdigheter. Syftet är att fånga upp de elever som har omogen eller otränad motorik och ge dem extra motorisk stimulering i form av individuellt anpassad träning i mindre grupper. Skolan har också satsat på hälsofrämjande arbete genom t.ex. drama, massage, kostaktiviteter, avslappning, elevdemokrati och mobbningsförebyggande arbete. Varje år genomförs motorikobservationer hos barnen i årskurs ett till tre. Studierna riktar sig särskilt mot hur barn med koncentrationssvårigheter påverkas (<http://www.bunkeflomodellen.com>, 2004-11-21).

Eleverna på skolan ingår i två interventionsgrupper (grupp ett och två) och en jämförelsegrupp (grupp tre). Till grupp ett hör elever från årskurs ett, till grupp två hör elever från årskurs två och till grupp tre hör elever från årskurs tre. Grupp ett och två har schemalagd fysisk aktivitet fem lektioner i veckan och vid behov en extra lektion motorisk träning. Grupp tre har endast två lektioner i fysisk aktivitet per vecka. Resultaten från motorikobservationerna visar att barns grovmotorik förbättras med ökad fysisk aktivitet och motorisk träning i skolan. Redan efter ett år var det ganska stora skillnader mellan grupp ett, två och grupp tre. I grupp ett och två förbättrades motoriken för elever med koncentrationssvårigheter under projektets gång, men i grupp tre förbättrades inte motoriken för elever med motsvarande svårigheter. Eleverna i grupp ett och två har bättre resultat än eleverna i grupp 3 på de nationella proven i svenska skolår 2, de har också bättre resultat på de nationella proven i matematik (Ericsson 2003).

## **2.4 Problemprecisering**

Utifrån denna litteratur och bakgrund har jag valt problemställningen:

- Kan man använda fysisk aktivitet som pedagogiskt hjälpmedel och i så fall hur?

Det ska jag undersöka genom att intervjua idrottslärare på fältet och få deras syn på och tankar kring fysisk aktivitet och idrottsämnet som pedagogiskt hjälpmedel.

## 3 Metod

Metoddelen inleds med en beskrivning och motivering till val av metod. Därefter tar jag upp avgränsningar, urval och tillvägagångssätt vid den kvalitativa undersökningen.

### 3.1 Metodbeskrivning

Det finns inget rätt eller fel vid val av metod för en samhällsvetenskaplig uppsats. Olika metoder lämpar sig bättre eller sämre beroende på vad undersökningen behandlar och hur man lagt upp den. Olika metoder kan användas för att samla information om samma sak. ”Varje metod kan ge saken en särskild vinkling, ett särskilt perspektiv, och dessa perspektiv kan forskaren utnyttja som ett redskap för att jämföra och kontrastera” (Denscombe 2000, s. 102). ”Att använda sig av intervjun som forskningsmetod är inget mystiskt: en intervju är ett samtal som har en struktur och ett syfte. Intervjun går utöver det spontana vardagliga utbytet av åsikter och blir ett sätt för intervjuaren att genom omsorgsfullt ställda frågor och lyhört lyssnande erhålla grundligt prövade kunskaper” (Kvale 1997, s. 13). Utifrån detta har jag valt att göra en kvalitativ undersökning i form av semistrukturerade intervjuer. Enligt May (2001) har semistrukturerade intervjuer frågor som är specificerade men intervjuaren ges frihet att fördjupa och utveckla sina svar.

### 3.2 Avgränsningar och urval

Från början var tanken att min uppsats skulle gälla barn mellan sju och tolv år, eftersom min inriktning sträcker sig över dessa åldrar. När jag skulle kontakta idrottslärare som arbetar med dessa åldrar upptäckte jag att det var mycket svårt att hitta idrottslärare på låg- och mellanstadiet. Detta för att det inte finns mer än två i kommunen jag avgränsat mig till. Därför fick jag ändra min uppsats till att gälla barn och ungdomar eftersom jag då även kunde intervju högstadie- och gymnasielärare. Jag ringde till olika skolor i kommunen och fick positiv respons från fem idrottslärare därför tyckte jag att intervjuer var det bästa sättet eftersom jag då kunde gå på djupet med mina frågor och samtidigt intervju nyckelpersoner på fältet som har erfarenhet av ämnet (Denscombe 2000). Jag ansåg inte att underlaget var tillräckligt stort för att göra enkätundersökningar. Anledningen till att jag avgränsade mig till en kommun för att hitta idrottslärare på låg- och mellanstadiet är att det inte fanns mycket tid till uppsatsen.



Oavsett om det gäller storskalig eller småskalig forskning, så är datainsamlingens karaktär beroende av de tillgängliga resurserna. De resurser (tid och pengar) som står till forskarens förfogande är oundvikligen begränsade, vilket innebär att han eller hon måste göra vissa - ofta svåra - val beträffande hur de på bästa sätt kan användas. Det avgörande valet, när det gäller huruvida man ska använda intervjuer eller inte, står mellan att samla mer yttlig information från ett stort antal människor eller att samla mer detaljerad information från ett mindre antal människor (Denscombe 2000, s. 132).

Jag gjorde valet att använda intervju som metod för att få information om mitt ämne. Jag ville veta hur idrottslärare tänker runt ämnet barn med särskilda behov och hur de tror man kan arbeta med dessa barn under idrottslektionerna. Jag ansåg att jag lättast kunde få svar på det genom att diskutera med och intervjua idrottslärare.

### **3.2.1 Beskrivning av intervjugrupp**

De idrottslärare jag tagit kontakt med arbetar på olika stadier i skolan. Jag har intervjuat två från gymnasiet, två från högstadiet och en på låg- och mellanstadiet. Antalet verksamma år som idrottslärare hos informanterna varierar från två till 35 år. Alla informanterna hade arbetat speciellt med barn i behov av särskilt stöd. En del hade arbetat i särskolan och en del hade undervisat i stödgrupper.

### **3.2.2 Tillvägagångssätt vid intervjun**

Jag gick tillbaka till mitt syfte och problemformuleringen för undersökningen och utformade utifrån det intervjufrågor som skulle vara relevanta till syftet och undersökningen. Jag provintervjuade en person för att se ungefär hur lång tid det skulle ta, om frågorna var relevanta och om jag kunde lägga till eller ta bort någon fråga. Därefter ringde jag skolorna i kommunen för att få kontakt med idrottslärare. Jag ringde till olika skolor i kommunen och fick positiv respons från fem idrottslärare. Några jag ringde till tackade nej till intervjun på grund av att de inte ansåg att de kunde tillföra något i min undersökning eftersom de aldrig arbetat med barn i behov av särskilt stöd.

Alla informanter informerades om att intervjun var helt anonym genom att jag skickade ut frågorna i förväg och där också tog upp att de var helt anonyma (se bilaga 1). De som träffade mig för att göra en personlig intervju fick veta att de när som helst kunde avbryta. Jag frågade också om det gick bra att jag använde bandspelare vid mötet. Det gick bra för båda informanterna. Jag använde mig av semistrukturerade intervjuer. Det vill säga att jag hade en lista med frågor som skulle behandlas men var inställd på att vara flexibel och låta informanten utveckla sina idéer (Denscombe 2000).

Jag har valt att göra mailintervju med två deltagare, telefonintervju med en och vanlig intervju med två. Anledningen till att jag valt mailintervju är att det för dessa informanter var svårt att avsätta tid att träffas. Många av de lärare jag kontaktat har varit stressade och haft så mycket att göra att det varit svårt att hitta en tid. Därför erbjöd jag dem telefon- eller mailintervju. Vid två av intervjuerna träffade jag deltagarna, två svarade via mail och en ville göra telefonintervju. Detta medför naturligtvis konsekvenser för resultatet av mina undersökningar. Jag diskuterar detta i kapitel 3.2.3.

Jag avtalade tid och plats med dem som ville göra en personlig intervju. Jag angav också ungefär hur lång tid intervjun skulle ta. Den som valde att göra telefonintervju fick själv komma med förslag på lämplig tid då jag skulle ringa. Jag informerade också om hur lång tid intervjun skulle ta. Intervjuerna tog mellan trettio och sextio minuter. Jag skickade intervjufrågorna (bilaga 1) till dessa två grupper en vecka innan intervjun. De som ville svara via mail fick mitt telefonnummer och min mailadress. De fick också ett slutdatum då jag ville få in svaren.

Jag skickade mina intervjufrågor till deltagarna och ringde dem sedan för att se om det fanns några oklarheter. Det jag då märkte var att många ursäktade sig för att de inte hunnit läsa några böcker om ämnet. Jag fick då ringa de andra deltagarna och informera dem om att jag inte var ute efter några avancerade svar, utan jag vill veta hur idrottslärare tänker kring ämnet.

De intervjuerna jag hade spelat in på bandspelaren skrev jag ner på datorn. Jag lyssnade på intervjuerna och skrev ordagrant ner det jag hörde. När allt var nerskrivet delade jag upp svaren efter frågorna. Eftersom dessa intervjuer var mer som en diskussion kom inte allt i samma ordning som frågorna. Anteckningarna från telefonintervjun renskrev jag på datorn. När jag fått alla intervjusvar läste jag igenom dem var för sig många gånger för att sammanställa varje intervju. Jag läste sedan intervjuerna på ett sätt så jag såg om jag kunde dela upp informanterna i olika grupper.

### **3.2.3 Undersökningens tillförlitlighet och trovärdhet**

De resultat jag fick från informanterna gäller endast dessa fem och kan inte generaliseras bland alla idrottslärare. Mina och informanternas förväntningar på intervjuresultaten kan oavsiktligt ha inverkat på resultatet (Kvale 1997).

Valet att använda bandspelare kan ha gjort resultatet mer tillförlitligt eftersom jag kunnat gå tillbaka för att lyssna på intervjun flera gånger. Bandspelaren jag använde mig av under intervjun kan ha påverkat informanterna. De kan ha blivit skygga och nervösa eller också inte påverkats alls. I början kan människor känna sig ganska hotade av bandspelaren. De flesta människor slappnar dock av efter en stund, när den första tveksamheten har lagt sig. Denscombe (2000) menar att bandspelaren i allmänhet inte vållar några större störningar vid intervjusituationer, om den används varsamt.

Under telefonintervjun hade jag bara möjlighet att anteckna det informanten sa. Detta innebär att jag inte hade möjlighet att kontrollera resultatet mer än att gå tillbaka till mina anteckningar. Det innebär att det som sades alltid kommer att vara en fråga om hur man minns och tolkar intervjun och att det inte finns någon objektiv upptagning av diskussionen. Resultatet beror då helt på vem som tolkar och minns (Denscombe 2000). Däremot fick jag tillåtelse att ringa informanten om något var oklart eller om något behövde utvecklas.

Svaren från de informanter som svarade via mail fick jag direkt på papper. Där har jag kunnat läsa precis vad informanterna skriver eftersom texten finns svart på vitt. Jag har inte kunnat utläsa några personliga värderingar från dem. Det kan göra det svårt att veta vad informanten verkligen menar. Vad gäller anonymiteten med denna sorts undersökning har jag försökt vara så försiktig med informationen som möjligt. När jag fått svar har jag genast skrivit ut svaret och sedan raderat dokumentet från min mailbox. I ett fall skickades intervjusvaren via kommunens internpost till mig.

#### **3.2.4 Etiska överväganden**

I min undersökning har jag följt humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådet (1991). När informanterna fick förfrågan om de ville ställa upp på intervju, fick de också information om vad syftet med min undersökning var, samt vad min undersökning skulle användas till. För att informanterna skulle känna sig så anonyma som möjligt utelämnade jag namnet på kommunen jag intervjuat i och namnen på skolorna jag intervjuat personal på. Detta skrev jag även i brevet jag skickade ut till informanterna (bilaga 1). Alla informanter godkände att deras intervjuret resultat bearbetades och användes i min C- uppsats. Alla var också informerade om att de när

som helst kunde avbryta intervjun. Jag lämnade mitt telefonnummer till samtliga informanter efter intervju tillfället för eventuella frågor.

## 4 Resultat

Syftet med undersökningen var som tidigare beskrivits att undersöka om man kan använda fysisk aktivitet som pedagogiskt hjälpmedel och hur idrottslärare tänker kring det. Jag ville veta hur de tror att man kan arbeta med barn och ungdomar med DAMP och ADHD. Jag redovisar och analyserar resultaten från mina intervjuer här nedan. Jag har valt att återge en sammanfattning av intervju svaren. Jag har också i vissa delar valt att citera informanternas svar för att jag tycker att en del svar är väl genomtänkta, belysande och tänkvärda.

### 4.1 Resultatredovisning

När jag läste informanternas svar och mina sammanställningar av intervjuerna försökte jag hitta något som gjorde att jag kunde dela upp informanterna i grupper. Det var svårt att hitta olikheter i svaren. De flesta svarade likt på frågorna. Det som skiljde informanterna mest var att några inte hade klart för sig vad de olika diagnoserna innebär medan de andra visste vad diagnoserna innebär och betyder. Jag har sammanställt resultaten från intervjuerna här nedan.

Antalet verksamma år som idrottslärare varierade hos informanterna mellan två och 35 år. Samtliga informanter hade erfarenhet av att arbeta med barn och/eller ungdomar med ADHD eller DAMP. En del hade mer erfarenhet än andra. Alla hade arbetat speciellt med dessa barn och ungdomar på så sätt att de antingen arbetat inom särskolan eller också arbetat med små grupper under idrottslektioner. Några informanter hade klart för sig vad de olika diagnoserna innebär medan några inte hade det. De flesta påpekade att man inte ska se till diagnoserna utan ta barnen och ungdomarna för vilka de är. De tyckte att alla barn är i behov av särskilt stöd eftersom alla barn är olika och kräver olika bemötande. I en av mina frågor *vad anser du är särskilda behov?*, fick jag belysande och adekvata svar av de flesta därför citerar jag några svar.

Barn med särskilda behov innebär för mig allt från barn med hjärndefekter till barn med fysiska handikapp. Om man vill riktigt hårdra uttrycket, så skulle egentligen alla barn kunna inbegripas i det. Jag menar: Alla barn är ju olika och bör behandlas individuellt.

Särskilda behov anser jag betyder att barn/ungdomar har svårt med det sociala och/eller det fysiska, det vill säga har svårigheter att delta i klassundervisning. För mig är särskilda behov mer än barn med ställda diagnoser.

Barn och ungdomar som av olika skäl behöver individuell hjälp eller undervisning i små grupper. Skälen kan vara olika.

- Att skämmas över sin kropp på grund av dålig kroppsuppfattning (anorexi, bulimi m.m.)
- Olika typer av handikapp (syn, hörsel, funktionshinder)
- Mobbningsfall
- Dålig motorik och därav orsakade problem.

Gemensamt för alla informanter var att de menade att alla barn är i behov av särskilt stöd eftersom alla är olika. Samtliga informanter hade erfarenhet av att arbeta med barn och/eller ungdomar med DAMP och/eller ADHD. En informant hänvisade till att det för några år sedan inte var vanligt med dessa diagnoser. ”För ett antal år sedan fanns ju inte dessa diagnoser. Då var det bara struliga elever.” En informant hänvisade till att hon visste för lite om de barn hon hade hand om i stödgrupper och tyckte att hon visste för lite om vad de olika diagnoserna innebar.

I en av mina frågor undrade jag om dessa barn och ungdomar skiljer sig från övriga klassen under idrottslektionerna. Där kan jag dela upp informanterna i två grupper. De som tyckte att det märks stor skillnad och de som tyckte att de vet för lite om eleverna för att kunna se om denna grupp utgör någon skillnad. En informant menade att en del kan skilja sig mycket medan andra smälter in i klassen. ”Dessa elever kan skilja sig mycket, men det är ingen generell regel. Vissa smälter in fint i arbetet, andra däremot märks och skiljer sig mycket.” Alla informanter trodde att barnen själva mår bäst av att få undervisning i liten grupp där man lättare kan tillgodose deras behov. Några informanter menade att förståelse och utbildning hos läraren är ett måste för att man ska kunna hjälpa dessa barn. ”Det bästa vore att de barn som bryter mönstret markant skulle få undervisning i liten specialgrupp. Då kan man bättre möta dem och deras egenheter.”

På min fråga hur man kan använda idrott som pedagogiskt hjälpmedel fick jag många utvecklande svar.

Jag tror mycket på det här med att motoriska övningar och korsövningar ökar myeliniseringsprocessen och därför tror jag att det höjer både svenska och matte resultat, vilket framkommit i en doktorsavhandling gjort av en idrottslärare. Man växer socialt och får nya nervceller. Det är något man kommit fram till på sistone. Man får ju också snabbare nervbanor. Man får springa av sig lite vilket gör att man kan koncentrera sig mer. Balansen är viktig att träna. Man måste ha en bra muskelprocess. Det finns barn som inte orkar sitta rakt upp och ner i en halvtimme på grund av att de har för dåliga muskler, eller också är de överspända. Är man trygg i sig själv lär man sig mer. Därför måste man känna sig trygg i sin omgivning.

Alla informanter ansåg att idrottshallen är en arena där man kan träna sociala färdigheter som regler, hänsyn, hjälpsamhet och kommunikation. De trodde också att idrotten är bra för att öka självkänslan hos eleverna. ”Får man känna sin kropp mer och klarar av att göra olika rörelser tror jag att man stärker individens psykiska hälsa. Vilket dessa barn säkerligen behöver för deras sociala samspel.” En informant tyckte att idrottslektionerna är ett utmärkt tillfälle att öva de grundläggande motoriska färdigheter som klättra, hoppa, krypa, springa med mera.

Informanterna tyckte allihop att det bör finnas idrottslärare på låg- och mellanstadiet. ”Jag tycker absolut att det behövs idrottslärare på låg och mellanstadieskolorna. Och det har vi pratat mycket om i kommunen. Det har ofta varit så att idrotten blivit lite som ett slaskämne. Den sist anställda läraren får ta skiten och ha idrotten.” De tyckte att det borde vara bättre med lärare som har en gedigen kunskap i ämnet om rörelseutveckling och kroppens funktioner. ”Kan man sedan krydda med specialkunskaper om dessa handikapp, så säger det sig självt.”

## 5 Diskussion

I detta avsnitt diskuterar jag argument från litteraturdelen och resultat från intervjuerna. Också mina egna synpunkter lyfts fram. Uppläggningsen följer mitt syfte att undersöka om man kan använda idrottsämnet som pedagogiskt hjälpmedel för barn och ungdomar med diagnoserna DAMP och ADHD och hur idrottslärare tänker kring detta. Jag kommer också att diskutera om man ska diagnostisera barn eller inte. I slutet diskuteras också de använda metoderna, genomförandet och tillförlitligheten i min undersökning.

Jag har alltid i min utbildning hört att fysisk aktivitet ökar inlärningsförmågan, man blir mer koncentrerad om man rört sig under dagen och man har lättare att ta itu med uppgifter. Enligt Ekberg och Erberth (2000) främjar rörelse hjärnans utveckling. Hannaford (1997) anser att rörelse är oumbärlig för inläring då rörelse väcker och aktiverar många av våra mentala kapaciteter. Inläring, tankar, kreativitet och intelligens är inte bara något som formas i hjärnan utan i hela kroppen. Rörelser, känslor och hjärnans funktioner finns grundlagda i kroppen. Kropp, själ, sinne och tankar existerar i ett enda sammanhang. Enligt delresultaten från Bunkeflomodellen gjort av Ericsson (2003) ökar fysisk aktivitet inlärningsförmågan. De barn som fått extra fysisk aktivitet hade bättre resultat på nationella prov i svenska och matte. Eftersom jag hela tiden under min utbildning hört att det är så har det blivit en självklarhet för mig utan att jag själv undersökt om det verkligen kan vara så. Jag anser att jag är piggare och har lättare att koncentrera mig när jag rör mig regelbundet. ”Hela systemet måste vara aktivt för att kunna ta in information, välja ut vad som är viktigt med denna information, integrera den med redan existerande mönster och slutligen förankra den genom rörelse” (Hannaford 1997, s. 89). Delresultaten från Bunkeflomodellen tyder på att ökad fysisk aktivitet och extra motorisk träning har stor betydelse för elever med motoriska brister, men även för elever med koncentrationssvårigheter när det gäller deras motoriska utveckling (Ericsson 2003). ”Varje gång vi rör oss på ett balanserat sätt sker full aktivering och integrering av hjärnan och dörren till inläring öppnas på ett naturligt sätt” (Hannaford 1997, s. 99).

Eftersom människan är skapad för fysisk aktivitet behöver vi regelbunden motion ännu mer i en tid då de fysiska momenten inte krävs i det vardagliga arbetet. Vi väljer hissen eller rulltrappan framför vanliga trappor. Vill man göra valet att gå i en vanlig trappa får



man ofta leta efter nödutgångsskylten för att överhuvudtaget hitta en trappa. Vi tar bilen i stället för att cykla och föräldrar kör sina barn till olika träningar i stället för att låta dem cykla (Engström 1999). Motion främjar inlärning och är dessutom en naturlig och nödvändig avkoppling i skolarbetet. Enligt min uppfattning borde alla skolor ta efter Bunkeflomodellen, vilket innebär en timme fysisk aktivitet dagligen. Denna fysiska aktivitet kan även gälla till exempel skogs promenader med eleverna, spontan lek där man låter kreativiteten ta överhand utan att någon vuxen organiserar den. Idrott i skolan bidrar till att skapa ett livslångt intresse för fysisk aktivitet. Ämnet Idrott och hälsa spelar en central roll i detta sammanhang. Det är viktigt att få in fysisk aktivitet som en del av skolans vardag, oavsett ämne (<http://www.rf.se/t3.asp?p=13724>). Engström (1999) menar att lek och rekreation idag har blivit självklara inslag inom skolidrotten med motiveringen att locka eleverna till ett livslångt förhållningssätt och intresse för fysisk aktivitet.

De idrottslärare jag intervjuat tror alla att idrott är ett ämne där man på många sätt kan hjälpa barn och ungdomar med diagnoserna ADHD och DAMP. De menar att detta ämne är utmärkt för att träna sociala färdigheter som regler, samarbete och kommunikation. Några informanter pekade också på motoriska övningar och korsövnings inverkan på myeliniseringsprocessen. Vilket enligt Hannford (1997), Ericsson (2003) och informanterna kan leda till bättre resultat i övriga skolämnen så som till exempel svenska och matte. Enligt Hannford (1997) gjordes en studie av 500 kanadensiska barn som visade att de barn som hade en timme extra fysisk aktivitet per dag klarade sig bättre på prov än mindre aktiva barn. Det många också påpekar är att idrottsämnet kan hjälpa barn och ungdomar att få en bättre självkänsla genom att öva olika grundläggande motoriska färdigheter. Idrottshallen är en arena där man kan lära sig mycket om sin kropp. ”Inlärning innefattar uppbyggnad av färdigheter och alla slags färdigheter byggs upp genom muskelrörelser – inte bara de fysiska färdigheterna hos idrottsmän, dansare och konsthandverkare utan också de intellektuella färdigheter som används i klassrum och på arbetsplatser” (Hannaford 1997, s. 100). Att idrottslärare behövs även på låg och mellanstadiet är både informanterna och jag överens om. Det finns inte i alla kommuner. Som idrottslärare har man en gedigen grund att stå på.

Jag reagerade på några informanters svar om att de inte hade riktigt klart för sig vad de olika diagnoserna innebär. Det kan tyckas lite konstigt att man inte vet vad diagnoserna

ADHD och DAMP innebär när man arbetar med barn med dessa diagnoser. Jag tror att det kan vara svårt att möta dessa barn och lägga upp undervisningen så att den passar dem när man inte vet hur deras diagnoser kan yttra sig. När jag ringde runt för att få tag i idrottslärare att intervjua var det också några som avböjde på grund av att de inte tyckte att de kunde tillföra min undersökning något, då de ansåg att de hade för lite erfarenhet av barn med diagnoserna ADHD och DAMP. Vems ansvar är det att lärarna ska få kunskap om olika diagnoser? Är det skolans ansvar eller är det den enskilda lärarens ansvar att utbilda sig inom området?

Informanterna tror att man bäst bemöter barn med DAMP och ADHD i mindre grupper under idrottslektionerna. Detta gäller naturligtvis inte alla barn med dessa diagnoser. Det gäller dem som har svårt att anpassa sig till de övriga i klassen. I en mindre stödgrupp är det lättare för läraren att tillgodose varje individs behov. Enligt Lpo 94 ska undervisningen anpassas till varje elevs förutsättningar och behov. Det kan vara nödvändigt att en del barn och ungdomar får stödundervisning i mindre grupper under idrottslektionerna. Detta tror jag kan vara bra för barnet eftersom idrottsläraren då kan planera undervisningen efter barnets särskilda behov och undvika situationer där barnet kan bli oroligt och inte kan fungera som vanligt. Enligt Lpo 94 har skolan ett särskilt ansvar för de elever som av olika anledningar har svårigheter med att uppnå målen för utbildningen (Läraryrket 2001). Också utbildning och förståelse hos läraren menar informanterna är viktigt för att dessa barn och ungdomar ska utvecklas så mycket som möjligt och på bästa sätt. Haug (1998) menar att elevens sociala bakgrund och i viss mån lärarens erfarenhet och utbildning är avgörande för elevens prestationer. Målet med undervisning i små grupper är att eleven ska kunna gå tillbaka och fungera i klassen (Huitfeldt 2002).

Barn med DAMP upplevs ha svårt att lära sig saker på grund av dåligt minne och bristande koncentration. Vilket beror på att de har bristande förmåga att ta emot och bearbeta olika sinnesintryck. Nordlund m.fl. (2001) anser att motorik och perception hör intimt samman. Det finns ett samband mellan perception och uppmärksamhet. När detta samband fungerar bra är koncentrationsförmågan god.

Är diagnoserna på barnen och ungdomarna egentligen nödvändig? Atterström och Persson (2000) anser att en diagnos i många fall kan vara nyckeln till eventuella

resurser för skolan. Det är svårt för skolan att få resurser om barnet inte har en diagnos. Enligt Kärvfe (2001) ”betyder en diagnos att en normal skoltillvaro hädanefter är omöjlig. [...] i och med att en neuro-psykiatrisk utredning står på agendan, har barnet bildligt talat fått en prislapp på halsen. [...] alla möjligheter att definiera problemet som ett missförhållande mellan barnet och den specifika skolan blockeras” (Kärvfe 2001, s. 212). ”Även i fördiagnostiserat skick har många av dessa barn ett faktiskt utanförskap som gemensam nämnare. Med en diagnos flyr allt hopp om förändring” (Kärvfe 2001, s. 81). ”Att beskrivas som en person som har ett allvarligt fel på hjärnan innebär kort och gott social död” (Kärvfe 2001, s. 93). Kärvfe (2001) menar också att diagnoserna är till för att skuldbefria föräldrarna och inte för att hjälpa barnet. Kan det göra mer skada än nytta för eleven att ha fått stämpeln DAMP eller ADHD? Eller är det lättare för pedagogerna att bemöta och tillgodose individens behov om man har en diagnos? Jag tror att det kan vara bra att läraren vet att ett barn har ADHD, DAMP eller båda diagnoserna. Det kan hjälpa läraren att sätta sig in i dysfunktionen barnet har och på så sätt möta barnet på dess nivå och efter barnets behov. Men risken finns också att läraren ursäktar barnets beteende med att barnet har en dysfunktion och därför accepterar vissa beteenden. Största risken är menar Atterström och Persson (2000) att föräldrar och pedagoger ser mer till barnets eventuella handikapp och allt barnet inte kan göra i stället för att se till det barnet faktiskt kan göra. Jag tror också att det kan vara bra för barnet att få en diagnos. I många fall vet barnet redan att det inte är som alla andra, därför kan det hjälpa barnet att känna att ”jag inte är dum i huvudet”. Däremot får diagnosen inte heller för barnet bli en undanflykt och ursäkt för ett dumt beteende.

Vad gäller barn med ADHD och DAMP är tydlighet och planering i undervisningen viktigt. Kadesjö (1992) menar att ett barn med koncentrationssvårigheter ofta till exempel har mycket svårt att vänta. Barnet kan inte skapa innehåll i en sådan situation. Därför tror jag att det kan vara bra att idrottsläraren planerat och tagit fram redskap innan barnet kommer in i idrottshallen eftersom barnet då slipper vänta. Ett annat sätt att hjälpa barnet kan vara att skapa rutiner under lektionen. Att man börjar varje lektion på samma sätt och avslutar den på samma sätt varje gång. Barn med ADHD och DAMP behöver ofta ha rutiner. Barn befinner sig alltid i situationer med mängder av lockande och spännande intryck. Om vuxna människor inte är tydliga i sin styrning och i sin gränssättning utlämnar det många barn till att bli splittrade (Kadesjö 1992). Hannaford (1997) beskriver hjärngympa som ett sätt för barn med DAMP och ADHD att träna.

Hon menar att hjärngymnastik ”underlättar varje steg i processen genom att väcka själ/kropps systemet och göra det redo för inläring” (Hannaford 1997, s. 114). Med hjärngymnastik menar hon till exempel korsgång. Stora områden i båda hjärnhalvorna aktiveras samtidigt om man till exempel tar på höger knä med vänster arm och sedan på vänster knä med höger arm. Med hjälp av motorisk träning kan man stimulera färdigheter som att planera sitt handlande (Kadesjö 1992). Nordlund m.fl. (2001) anser att lärarens viktigaste uppgift är att skapa förutsättningar för koncentration och motivation.

Jag som blivande idrottslärare menar att idrottsundervisningen är ett ämne där man kan arbeta med sociala färdigheter som regler, kommunikation och samarbete. Eleverna får en grundläggande kunskap i hur kroppen fungerar, vikten av att vara fysisk aktiv och idéer till lekar de kan använda även på fritiden. Jag tror själv att fysisk aktivitet i skolan kan hjälpa barnet att lättare koncentrera sig på de andra ämnena i skolan. Jag anser också att det är viktigt att idrottsläraren förmedlar till eleverna att idrottsämnet inte ska uppmana till att vara bäst utan till att ha roligt och må bra.

Jag tror att det behövs en omorganisation på skolan för att ämnet Idrott och hälsa ska kunna bli ett ämne alla tycker är viktigt. All personal på skolan måste få en positiv inställning till ämnet idrott och hälsa. Det kunde finnas en Idrott och hälsa grupp på skolan med både elever och lärare som tillsammans arbetar för att få en mer hälsosam skola. De kan arrangera olika hälsodagar då eleverna får kombinera motion med inläring och kunskap. Tipsrunda är ett enkelt exempel på hur man kan kombinera dessa ämnen.

Jag reagerade mycket på en informants svar om att det ofta på låg och mellanstadieskolorna fungerar så att den lärare som sist blir anställd på skolan ”får ta skiten och ha idrotten”. Varför är det ingen lärare som frivilligt vill ha idrottsämnet? Utifrån det uttalandet skulle det vara intressant att forska vidare i hur lärare i allmänhet ser på ämnet idrott och hälsa.

## 5.1 Metoddiskussion

Enligt Kvale (1997) ger den kvalitativa undersökningsmetoden möjlighet att få riklig och detaljerad information om informanternas tankar och åsikter. Denna uppfattning har också jag. Under de intervjuer jag träffade informanterna eller talade med dem i telefon hade jag möjlighet att ställa följdfrågor och be informanten utveckla sitt svar, vilket jag inte hade under mailintervjuerna. Detta gjorde att jag inte kunde utläsa lika mycket information från mailintervjuerna som jag kunde av de andra intervjuerna. Men jag hade tillåtelse att ringa alla informanter oavsett intervjuval, om jag uppfattade något som oklart. Urvalet av informanter var inte problemfritt. Några personer avböjde att delta i intervjun då de inte tyckte de kunde tillföra min undersökning något, en annan svarade inte i telefon trots ihärdiga försök i veckor. Undersökningarna anser jag var noggrant förberedda genom att jag provintervjuat en person och att jag skickade ut frågorna innan intervjuerna för att informanterna skulle hinna förbereda sig och tänka igenom frågeställningarna inför intervjun.

Under mina intervjuer har jag märkt att en del var mer engagerade och intresserade än andra. Det spelade ingen roll om det handlade om telefon-, mail- eller vanlig intervju. En del hade väl utvecklade och genomtänkta svar medan andra inte verkade lagt ner speciellt mycket tid. Men jag informerade informanterna om att jag inte var ute efter något avancerat och därför tolkade informanterna min intervju på olika sätt. Vissa intervjupersoner lämpar sig bättre för intervju än andra. Enligt Kvale (1997) är bra intervjupersoner värtaliga och kunniga. De är väl förberedda, ger sammanhängande svar och motsäger inte sig själva.

Vad jag reagerade på när jag sammanställt samtliga intervjuer var att informanterna svarat mycket likt på alla frågorna. Trots att det skiljer många år av erfarenhet idrottslärarna emellan. De enda som skiljde dem åt var att några inte hade riktigt klart för sig vad de olika diagnoserna innebär medan de andra visste vad diagnoserna betyder och innebär. Det var därför svårt att dela in informanterna i grupper eftersom svaren inte skiljde sig mycket.

## 6 Sammanfattning

Under min utbildning har jag många gånger stött på människor som hävdar att fysisk aktivitet främjar inlärnings och koncentrationsförmågan. Syftet med denna uppsats var undersöka om man kan använda fysisk aktivitet i skolan som ett hjälpmedel för barn i behov av särskilt stöd och i så fall hur. Jag ville också veta hur idrottslärare tror man kan använda fysisk aktivitet som pedagogiskt hjälpmedel. I litteraturdelen redovisade jag olika författares åsikter om DAMP och ADHD och hur det yttrar sig, hur fysisk aktivitet påverkar kroppen samt det pågående projektet Bunkeflomodellen. Litteraturdelen utmynnar i en problemprecisering. Kan man använda fysisk aktivitet som pedagogiskt hjälpmedel?

Jag valde att undersöka detta genom att intervjua fem idrottslärare på olika stadier i skolan. En från låg och mellanstadiet, två från högstadiet och två från gymnasiet. Jag ville veta om de tror man kan använda fysisk aktivitet som pedagogiskt hjälpmedel och i så fall hur. Eftersom det var svårt för en del idrottslärare att avsätta tid för att träffas erbjöd jag dem att göra telefon eller mailintervju. Två valde att göra personlig intervju, två valde mailintervju och en valde telefonintervju. Alla var överens om att idrott är ett bra ämne att öva motoriska färdigheter, kroppsutfattning, regler och sociala färdigheter. Resultaten från intervjuerna sammanfattade jag i resultatdelen.

I diskussionen reflekterar jag över informanternas svar som jag knyter samman med andra författares åsikter samt resultat från pågående forskning kring Bunkeflomodellen. Jag diskuterar och reflekterar kring vad fysisk aktivitet har för inverkan på kroppen och inlärningsförmågan, hur man kan använda fysisk aktivitet för barn med ADHD och DAMP. Jag diskuterar också om man ska diagnostisera barn eller inte. Vad det kan få för inverkan på barnet, personer som arbetar kring barnet och föräldrarnas syn på barnet. Jag har också genom att läsa olika författares åsikter givit förslag på hur man kan använda fysisk aktivitet som pedagogiskt hjälpmedel. Hjärngympa, planering, tydlighet och rutiner är exempel på saker som kan underlätta för barn med ADHD och DAMP. Att man som idrottslärare plockat fram allt innan barnet kommer in i idrottshallen underlättar för barnet eftersom det då inte behöver sitta och vänta på att redskapen ska fram.

## Referenser

Atterström, H & Persson, R (2000). *Brister eller olikheter*. Lund, Studentlitteratur.

Beckman, V. m.fl. (2004). *ADHD/DAMP- en uppdatering*. Lund, Studentlitteratur.

Bergquist, S. m.fl. (2000). *Att möta barn i behov av särskilt stöd*. Stockholm, Liber.

Bunkeflomodellen, <http://www.bunkeflomodellen.com>, 2004-11-21.

Denscombe, M (2000). *Forskningshandboken*. Lund, Studentlitteratur.

Ekberg, J-E & Erberth, B (2000). *Fysisk bildning*. Lund, Studentlitteratur.

Engström, L-M (1999). *Idrott som social markör*. Stockholm, HLS förlag.

Ericsson, I (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer*.

[http://www.mah.se/templates/Page\\_\\_\\_\\_\\_1975.aspx](http://www.mah.se/templates/Page_____1975.aspx) 04-11-21

Grindberg, T & Langlo jagtøien, G (1999). *Barn i rörelse*. Lund, Studentlitteratur.

Handslaget, <http://www.rf.se/t3.asp?p=13724>, 2004-11-21

Hannaford, C (1997). *Lär med hela kroppen*. Jönköping, Brainbooks.

Haug, P (1998). *Pedagogiskt dilemma: Specialundervisning*. Stockholm, Skolverket/Liber.

Huitfeldt, Å. m.fl. (2002). *Rörelse & Idrott*. Borås, Centraltryckeriet.

Humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådet (1991). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm, Vetenskapsrådet.

- Kadesjö, B (1992). *Barn med koncentrationssvårigheter*. Arlöv, Berlings.
- Kvale, S (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund, Studentlitteratur.
- Kärvfe, E (2001). *Hjärnspöken, DAMP och hotet mot folkhälsan*. Stockholm/Stehag.  
Brutus Östlings Bokförlag Symposition.
- Läraryrket (2001). *Lärarens handbok*. Stockholm, Läraryrket.
- May, T (2001). *Samhällsvetenskaplig forskning*. Lund, Studentlitteratur.
- Nordlund, A. m.fl. (2001). *Lek, Idrott, Hälsa. Del 1, ute*. Stockholm, Liber.
- SAOL12 (1998). *Svenska Akademiens ordlista över svenska språket (12: e uppl.)*.  
Nordstedts Ordbok.
- Svenska språknämnden (2000). *Svenska skrivregler*. Stockholm, Liber.



# Bilagor

## Bilaga 1

Denna intervju är helt frivillig och du kan när som helst avbryta. När jag redovisar uppgifterna från intervjun kommer jag inte att använda ditt riktiga namn eller namnet på skolan du arbetar i.

Min uppsats heter: Idrott som pedagogiskt hjälpmedel för barn och ungdomar med DAMP och ADHD. Syftet med uppsatsen är att ta reda på om man kan använda fysisk aktivitet i skolan som ett hjälpmedel för barn i behov av särskilt stöd.

### Intervjufrågor

- Hur länge har du varit verksam idrottslärare?
- Har du någon erfarenhet av att arbeta med barn med särskilda behov?
- Vad menar du är särskilda behov?
- Har du någon erfarenhet av att arbeta med barn med diagnoserna ADHD el DAMP?
- Om du har sådana erfarenheter, tycker du dessa barn och ungdomar skiljer sig från övriga klassen under idrottslektionerna?
- Har du några tankar om hur man kan arbeta med dessa barn och ungdomar även om du inte själv mött barn och ungdomar med dessa diagnoser?
- Hur tror du att man kan använda idrotten som ett pedagogiskt hjälpmedel för dessa barn?
- Anser du att det behövs utbildade idrottslärare på låg och mellanstadiet?
- Tror du att det skulle göra någon skillnad för barn i behov av särskilt stöd?, Skulle det kunna hjälpa dem mer?
- Är det något du vill ta upp som jag inte tänkt på att fråga och som du anser vara viktigt för min undersökning?
- Går det bra att jag hör av mig om jag kommer på att jag glömt något?

Tack för att du ställer upp på min intervju.

Mvh Carolina