

# **Massage i skolan**

**Lärares och elevers upplevelser av massage i undervisningen**

Handledare:  
Kristina Johansson Tell

Författare:  
Anna Bergqvist  
Karin Nilsson



# Massage i skolan

## Lärares och elevers upplevelser av massage i undervisningen

**Författare:**

**Anna Bergqvist**

**Karin Nilsson**

Syftet med vårt examensarbete är att få kunskap om hur beröring/massage används i skolan och vad det har för effekter. Beröring är livsviktigt för alla människor och bidrar även till harmoni och ökad inlärning. Litteraturen hävdar att beröring är viktigt för människans utveckling. I litteraturgenomgången konstateras hur viktigt det är med beröring för barn och vuxna. Detta behov är något som kan tillgodoses med massage som har visat sig ge många positiva effekter. Den empiriska delen bygger på intervjuer med elever och lärare på en skola som arbetar med massage i undervisningen. Genom vår undersökning kom vi fram till att massage skapar en stund av lugn och ro. Detta upplevdes av både lärare och elever. Något man bör tänka på är att aldrig tvinga någon till beröring, utan massage ska vara på barnets villkor.

Ämnesord: beröring, kompismassage, massage, massagens effekter, upplevelser.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>1 INLEDNING</b>	<b>4</b>
1.1 Bakgrund	4
1.2 Syfte	4
1.3 Upplägg	5
<b>2 LITTERATURGENOMGÅNG</b>	<b>5</b>
2.1 Massagens bakgrund	5
2.2 Vad händer i kroppen vid massage?	6
2.2.1 Huden	6
2.2.2 Oxytocin – ämnet som ger lugn och ro	6
2.3 Massagens betydelse	8
2.3.1 Massagens positiva effekter	9
2.3.2 Massagens negativa effekter	10
2.4 Kompismassage	11
2.4.1 Vad är kompismassage?	11
2.4.2 Syftet med kompismassage i skolan	12
<b>3 EMPIRISK DEL</b>	<b>14</b>
3.1 Problemprecisering	14
3.2 Metod	14
3.2.1 Urval	14
3.2.2 Datainsamling	15
3.2.3 Genomförande	15
3.2.4 Databearbetningsmetod	16
3.3 Resultatredovisning	16
3.3.1 Resultat av elevintervjuer	16
3.3.2 Resultat av lärarintervjuer	18
3.4 Sammanfattning av resultat	22
<b>4 DISKUSSION</b>	<b>23</b>
<b>5 SAMMANFATTNING</b>	<b>27</b>
<b>REFERENSER</b>	<b>29</b>
<b>Bilagor</b>	
Bilaga 1: Vilket beteende kan tyda på taktilt försvar?	
Bilaga 2: Enkel ryggmassage/kompismassage	
Bilaga 3: Massagesaga	
Bilaga 4: Intervjufrågor	

# **1 INLEDNING**

## **1.1 Bakgrund**

Vi som har valt att arbeta med detta examensarbete heter Anna Bergqvist och Karin Nilsson, och läser vår sista termin på lärarprogrammet på Högskolan Kristianstad. Som blivande lärare har vi blivit uppmärksammade på att beröring är oerhört viktigt för att barn ska kunna utvecklas till harmoniska och sociala människor. Vi upplever att barn i allmänhet får alldeles för lite närhet, och genom beröring/massage hoppas vi kunna skapa en mer trygg och harmonisk skolmiljö. Därför är vi nyfikna på hur beröring/massage kan minska oro hos barn. Genom en ökad medvetenhet om beröringens betydelse kan lärare som arbetar i skolan bli mer uppmärksammade på hur de kan använda beröring i ett utvecklande syfte. Det verkar som om många barn och vuxna är stressade av det tempo som finns i samhället idag. Det är inte ovanligt att barn kommer till skolan med spänningar i kroppen, eftersom de alltid måste skynda sig och lever ett hektiskt liv, inrutat av aktiviteter och tider att passa. Dagens skolor har ofta stora barngrupper, och det leder till stress och hög ljudnivå. Massage kan hjälpa till att skapa en lugnare och mer harmonisk vistelsetid i skolan. Enligt Jelvéus (1998) har massage blivit ett naturligt inslag på många skolor. De flesta barn idag behöver mer beröring än vad som erbjuds till vardags. Vi har fått intrycket att behovet av beröring inte tillgodoses i tillräcklig mån i skolan, eftersom det är så mycket annat som ska ingå i skolans verksamhet. I läroplanen står det att skolan skall bidra till elevernas harmoniska utveckling. Massage kan både lätt och roligt användas bland elever. Stora barngrupper gör det svårt för pedagogerna att hinna ge varje barn en stund av närhet och full uppmärksamhet. Med hjälp av massage kan alla barn få en stund positiv uppmärksamhet och få sitt behov av beröring, närhet och omvårdnad tillgodosett.

## **1.2 Syfte**

Vi vill undersöka hur elever och lärare ser på massage som ett naturligt inslag i undervisningen. Vi vill även undersöka anledningen till varför lärarna på vår sista verksamhetsförlagda utbildning valt att arbeta med beröring/massage.

### **1.3 Upplägg**

I detta examensarbete kommer det en litteraturredel som innehåller forskning om massage. Därefter följer den empiriska delen där vår metod presenteras och vårt resultat redovisas.

## **2 LITTERATURGENOMGÅNG**

Vi har sökt litteratur som handlar om massage genom böcker och tidigare undersökningar inom detta område. I kommande litteraturredel kommer vi att ta upp följande rubriker: massagens bakgrund, vad händer i kroppen vid massage?, massagens betydelse och kompismassage.

### **2.1 Massagens bakgrund**

Ett av de äldsta sätten att kommunicera är genom beröring. Ordet massage, kommer från grekiskan och betyder knåda. Massage fanns redan flera hundra år före Kristi födelse. Men då fanns det egentligen inga beskrivningar av hur massagen gick till eller vad den hade för syfte (Axelsson & Hedberg, 1995). Massage har även använts inom den österländska läkekonsten i tusentals år. Det finns bevis i form av väggmålningar, gravkonst, keramik, träsnitt och illustrationer som beskriver massagemetoder använda i Kina, Japan, Egypten och Persien sedan femtusen år tillbaka (Worth, 1999). Tack vare Per Henrik Ling, som anses vara den svenska massagens och gymnastikens fader (1776-1839) introducerades massagen i Sverige. Det var en svår uppgift att föra in massagen i det svenska samhället. Många människor förknippade massage med något oseriöst och bara en sysselsättning för det fina folket. År 1812 ansökte Ling hos regeringen om att få bedriva massageundervisning. Han fick då beskedet att det inte behövdes fler ridkonstnärer eller lindansare. Men redan efter ett år omprövades beslutet eftersom Ling under året passat på att massera ett antal högt uppsatta personer med stort inflytande. Kort därefter fick Ling sitt tillstånd. Idag används massage som metod för att lindra vissa besvär, exempelvis huvudvärk, migrän, ischias, kramp, hysteri, förstoppning och även vid förlossning. I dagens samhälle är vi mer insatta i massagens funktion och därmed positiva till den (Jelvéus, 1998).

## **2.3 Vad händer i kroppen vid massage?**

### **2.3.1 Huden**

Huden är kroppens största sinnesorgan. Hudens funktioner är många, till exempel skyddar den kroppen mot påverkan från omvärlden genom att hålla främmande ämnen som bakterier utanför kroppens inre. Den skyddar också från skadlig strålning, kyler och värmer och hjälper till att hålla kroppens vätskebalans under kontroll. Huden är en stor del av vår personlighet och visar hur vi mår samt utsöndrar dofter som påverkar andra människor både medvetet och omedvetet. Via huden uttrycker vi känslor som när vi till exempel bleknar, rodnar och svettas (Jelvéus, 1998). Huden är ett mycket aktivt organ och nybildas hela tiden. Både hud och slemhinnor kommunicerar med hjärnan via små känselkroppar som kallas receptorer. Det finns många olika slags receptorer. Varje typ har ett eget utseende och en egen funktion. Det finns känselkroppar som reagerar på beröring, tryck, värme, vibration och smärta (Jelvéus, 1998). Vissa delar av kroppen är mer känsliga än andra där beröringsreceptorena sitter olika tätt. På ryggen är det förhållandevis glest mellan de taktila sinnescellerna medan fingertopparnas ligger tätt (Sanner, 2002).

Sanner (2002) hävdar att vi i alla tider har vetat att beröring innebär något positivt, även om man inte har känt till systemen för hur nerver och hormoner orsakat detta. Genom olika tekniker och bearbetning av huden mår vi bättre i kropp och själ.

### **2.3.2 Oxytocin – ämnet som ger lugn och ro**

I nervsystemet finns många sorters kemiska budbärare som förmedlar information från en nervcell till en annan. Mjuk beröring aktiverar till exempel antistressreaktionerna och påverkar lustcentra i hjärnan (Jelvéus, 1998). Det har forskats mycket kring hormonet oxytocin (lugn-och-ro-hormon). Ellneby (1999) och Uvnäs Moberg (2000) menar att detta hormon bland annat utsöndras vid beröring. Hormonet oxytocin bildas i hypotalamus som är en del av mellanhjärnan. Hypotalamus är uppbyggd av många nervcellsgrupper som styr de inre organens livsviktiga funktioner och våra känslor. Produktionen av oxytocin styrs i huvudsak av nervimpulser från huden, hjärnan och andra inre organ i

kroppen. Uvnäs Moberg menar också att oxytocinet har stor påverkan på många viktiga funktioner i kroppen som exempelvis kroppstemperaturen, omsättningen av näring och vätska. Det stimulerar även tillväxt av kroppen. Kroppslig närhet och beröring är ett sätt för oss att känna oss trygga, avspända och lugna oavsett om vi är stora eller små. Det lilla barnet som söker trygghet i mammas eller pappas famn behöver detta, men även vi vuxna behöver kroppskontakt för att känna oss omtäckta. Närheten och den fysiska kontakten sätter också igång processer i vår kropp, vilka aktiverar oxytocinsystemet och är hälsosamma.

Koncentrationen blir bättre om man får en chans att lugna ner sig, antingen genom att få vara ifred en stund eller genom att få tillräckligt med tid på sig. Oxytocin kan förbättra inlärning, eftersom det minskar stressen och därigenom förbättrar förutsättningarna för inlärning (Uvnäs Moberg, 2000). Jelvéus (1998) hävdar att resultaten visat att hormonet bland annat åstadkommer:

- Minskad muskelspänning. Vid muskelspänning uppstår trötthet. Avslappnade muskler är starkare och uthålligare.
- Bättre näringsupptag och mag/tarmfunktion. Näringen tas upp mer effektivt i kroppen. Sänkt puls och blodtryck. Man känner sig lugn och trygg.
- Ökad nyfikenhet och kommunikation samt ökad bindning till andra. Starkare självkänsla och gruppkänsla.
- Ökad koncentration.
- Minskad aggressivitet och större lugn.

Listan här ovan tar upp några av de positiva effekter som upplevs, men de positiva effekter man kan se på människor av beröring är många fler. Enligt Uvnäs Moberg (2000) är det viktigt för alla som arbetar med massage att veta att det inte bara är hos den som får massage som man har sett effekterna utan även hos den som masserar. Oxytocinet frisätts även hos den som masserar. Det är en anledning till att det är bra att använda sig av kompismassage i skolan. Även de barn som masserar får en lugn stund.



## 2.4 Massagens betydelse

Känselsinnet eller det taktila sinnet, som ligger inbäddat i huden, är livsviktigt för många av kroppens funktioner. Det är det första sinnet som utvecklas i fosterlivet och forskarna är överens om att det fram till tolv års ålder är det primära sinnet för inläring och kommunikation (Jelvéus, 1998).

Ellneby (1999) skriver att för barn är trygghet, närhet och kontakt viktigt. De har ett behov av att beröra och beröras. Upplevelsen ett barn får av beröring innefattar inte bara trygghet och lugn, utan den stärker även förmågan att lära sig nya saker. Detta sker genom att hjärnans förmåga att bearbeta sinnesuttryck förstärks genom beröring. Ellneby menar att barn som lär sig att tycka om och känna igen positiv beröring har lättare för att säga ifrån om beröringen är oönskad. Hon menar att Sverige i jämförelse med många andra länder är ett beröringsfattigt land. En anledning till detta kan vara en gammal fördom om att barn kan bli osjälvständiga om de får för mycket uppmärksamhet. Hon förklarar att det istället är precis tvärtom, att ju mer närhet och beröring ett barn får under sin uppväxt, desto självständigare blir barnet. Ellneby (1999) och Jelvéus (1998) visar hur viktigt det är med beröring för att barn ska kunna utvecklas till självständiga individer. Uvnäs Moberg (2000) menar att massage bör ses som en viktig del i relationen mellan barn och lärare. Detta baserar hon på rapporterna från samhället om dagens stökiga, okoncentrerade och mer aggressiva barngrupper. Hon menar också att om lärare får en grundläggande massageutbildning och väver in massage i aktiviteterna, blir barnen mer avspända och barngrupperna fungerar bättre. Björkqvist (2000) skriver att i dagens samhälle krävs att människan ska gå på högvarv både på arbetet och på fritiden. Detta gäller även barn. Hon tror att massage i undervisningen behövs mer nu än någonsin. Genom att någon berör människan finner hon ett lugn, menar Björkqvist.

I Miami USA ligger The Touch Research Institute (TRI), som är ett forskningscentrum, med fokusering på beröring. Forskningen sker utifrån beröringens betydelse för människor i alla åldrar. Studierna har visat massagens positiva effekter. Forskare på TRI har kunnat visa att massage i allmänhet har en ångestdämpande, lugnande och avslappnande effekt på både barn och vuxna. De har på TRI gjort många projekt inom just detta område. I ett av projekten som de

startade ägnade sig TRI åt att ge massage till deprimerade mödrar i slumområden. Resultatet blev att mödrarna fick lägre nivåer av stresshormonet cortisol av massage. De som är ansvariga för projektet lärde även mödrarna att massera sina småbarn, vilket ledde till att även barnen fick lägre cortisolnivåer. Dessutom förbättrades samspelet mellan mor och barn (Sanner, 1996).

Vi har fått uppfattningen om att professor Kerstin Uvnäs Moberg är den enda forskaren i Sverige som ägnat sig åt massage och beröring. Hon har forskat i över 20 år, och hennes teori är att beröring, massage, värme och stillhet sprider lugn och ro i kroppen. I sin forskning har hon kunnat visa på flera effekter på olika kroppsfunktioner och att hormonet oxytocin påverkar både kvinnor och män i olika situationer. Uvnäs Moberg (2000) menar att alla människor behöver mycket lugn och ro för att vara kreativa och för att kunna njuta av livet. Hennes forskning har visat att koncentration och inläring förbättras av lugn och närhet. Det betyder att stressade barn har svårare att lära sig än barn som är lugna och avspända. Kroppslig närhet och beröring mellan människor får oss att känna trygghet. Vi blir lugnare och mer avspända, oavsett om vi är stora eller små. Det är inte bara så att känslomässiga upplevelser av kärlek och trygghet ger oss välbehag, menar Uvnäs Moberg. Närheten och den fysiska kontakten sätter också igång processer i vår kropp, vilka aktiverar oxytocinsystemet och som därmed också är hälsosamma. Den fysiska kontakten av beröringen är med andra ord inte bara njutbar, utan även en indikator för frisättandet av oxytocinet, som i sin tur gör oss lugna, avslappnade, mer sociala och som dessutom förbättrar våra förutsättningar för inläring (Uvnäs Moberg, 2000).

#### **2.4.1 Massagens positiva effekter**

Jelvéus (1998) menar att skolstarten är en stor händelse för de flesta barn. För vissa är det förenat med anspänning och ibland nervositet. Vid detta tillfälle är det bra att ha föräldrar som vet vad massage och beröring innebär eftersom det kan skapa trygghet. Massagen börjar sakta träda in även i skolvärlden. Det finns klasser, från sexårsverksamhet till högstadielklasser, där man dagligen integrerar beröring i undervisningen.

Jelvéus (1998) anser att massage ska vara enkel och finnas tillgänglig under hela dagen. Där man arbetar med beröring på detta sätt har det visat sig leda till en lugnare atmosfär i klassrummet. Kommunikationen mellan såväl barn och lärare har förbättrats, och en trevligare arbetsmiljö har skapats. Uvnäs Moberg (2000) hävdar att för det enskilda barnet tillkommer dessutom andra positiva effekter, såsom lättare inläring, mindre stress och ökat välbefinnande. Björkqvist (2000) skriver att barn i alla åldrar normalt uppskattar massage. Även de största motståndarna brukar ”smälta” när de provat på massage. Under tonåren sker en stor förändring i kroppen. Massage kan vara till hjälp för många och även för föräldrar, eftersom massage är avslappnande och lugnande. Uvnäs Moberg menar också att beröring i sig kan hjälpa kroppen att bättre balansera hormonfrisättningen. Med hjälp av en stund omhändertagande är det lättare att bete sig vuxet om man ibland kan få slappna av, släppa taget och för en stund få vara barn igen.

#### **2.4.2 Massagens negativa effekter**

Jelvéus (1998) skriver om det ”icke taktila” samhället, vilket innebär att vi oftast har väldigt liten erfarenhet av att bli berörda av våra medmänniskor. En del barn har ett taktilt försvar (bilaga 1) vilket innebär att de är överkänsliga mot beröring och undviker lekar med närkontakt. Hos många människor finns en inbyggd misstro mot beröring. För människor som är uppväxta i ett ”icke taktilt” samhälle kan det vara suspekt, och till och med obehagligt om någon okänd tar i personen i fråga. Många reagerar också negativt om någon av misstag råkar röra vid dem. Jelvéus menar att när det gäller barnmassage och beröring av minderåriga är det vissa som reagerar negativt. I dagens samhälle är vi människor medvetna om att barn och barns kroppar missbrukas i olika syften. Därför kan det för en oinformerad förälder säkert låta suspekt med aktiviteter som massage i förskola och skola. Jelvéus menar också att man bör använda sig av massage i skolan för att förebygga missbruk av beröring. Hon anser att man måste få elever och föräldrar att inse att beröring är livsviktigt och bör ingå som ett naturligt inslag i skolan.

Ellneby (1998) skriver att det finns en del barn som reagerar negativt på beröring. Detta kan naturligtvis bero på olika orsaker. En orsak kan vara att ett barn inte fått

tillräckligt med närhet under uppväxten. Ett annat exempel på obehag är om vi tror att en luden spindel klättrar upp för armen. Om vi ser att det bara är ett grässtrå kan vi hämma den obehagliga känslan. Barn med ett taktilt försvar känner ofta detta obehag inför många beröringssituationer. För dessa barn är det verkligen ett dilemma. Barn med detta besvär behöver mer kroppskontakt än andra, men har svårt att ta emot den. För att hjälpa barn att lära sig ta emot beröring/massage kan det vara lämpligt att barnet får ge sig själv beröring. Ellneby skriver också att man bör försöka få barnet att beröra istället för att pedagogen berör. Den beröring man orsakar sig själv är lättare att stå ut med.

## **2.5 Kompismassage**

Det finns olika former av massage, och de kan utföras på olika sätt. Massage kan utföras sittande, stående och liggande på olika delar av kroppen. Exempel på de kroppsdelar som kan masseras är huvud, nacke, axlar, rygg, armar, händer, ben och fötter. Vi har valt att skriva om kompismassage eftersom det är den formen av massage som används mest ute i skolorna.

### **2.5.1 Vad är kompismassage?**

Kompismassage (bilaga 2) kan utövas på många olika sätt. Det ska vara lätt att utöva kompismassage i olika miljöer som till exempel i skolan, på fritidshemmet, i förskolan eller i hemmet. Det ska inte krävas för mycket förberedelser. Det är viktigt att barnen tänker på att alltid fråga kompisen om lov innan de börjar massera. Det finns fördelar med att utföra kompismassage lite avskilt, för då skapas lugn och ro. Genom att dämpa belysningen och att spela lugn musik kan man få en harmonisk och avspänd atmosfär (Björkqvist, 2000). Enligt Björkqvist är kompismassage något du lär dig stegvis, och för de yngre barnen är det fritt att hitta på egna rörelser så länge barnen själva känner trygghet. De äldre barnen kan man även lära ”riktiga” grepp och rörelser. Sanner (2002) menar att massage kan introduceras genom olika lekar. Det går även att introducera kompismassage med hjälp av en massagesaga (bilaga 3) där den vuxne berättar sagan och visar rörelser och grepp.

### **2.5.2 Syftet med kompismassage i skolan**

Jelvéus (1998) menar att med massage ökas barns kroppsliga medvetenhet och deras självkänsla stärks. Kompismassage ska ses som ett hjälpmedel för barn eftersom de övar på att beröra varandra med respekt. Det är då viktigt att barnen själva får bestämma när de vill ge och ta emot massage. Det är de själva som bestämmer över sina egna kroppar i situationer som handlar om massage och beröring. Jelvéus menar också att barn har rätt till en varierad undervisning i skolan, eftersom undervisningen ska vara anpassad till alla elever. Hon poängterar också att med massage i undervisningen skapas en lugn och trygg inläringssituation. Detta stöds även i läroplanen, som säger att skolan ska erbjuda en varierad och balanserad undervisning som ska främja elevernas harmoniska utveckling. Eleverna ska få prova på och utveckla olika uttrycksformer samt uppleva känslor och stämningar i skolan. Deras intellektuella, praktiska, sinnliga och estetiska aspekter ska uppmärksammas i skolarbetet. Eleverna ska även få prova och utveckla olika uttrycksformer och uppleva känslor och stämningar (Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet, 1998).

Barn behöver också få veta vad massage har för syfte i undervisningen. Genom kompismassage blir barn lugna och avslappnade, och stressen minskar. Därigenom ökar förutsättningarna för inläring (Uvnäs Moberg, 2000). Även Björkqvist (2000) menar att beröring för med sig mycket mer på vägen mot bättre inläring. Barnen blir lugnare, och gruppen stärks. Hon menar också att något vi måste sträva efter är att barn blir tryggare med sig själva, särskilt idag när så många barn kommer från otrygga hemförhållanden. Detta styrks genom läroplanen som säger att skolan ska sträva efter att eleverna känner trygghet och lär sig ta hänsyn och visa respekt i samspel med andra (Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet, 1998).

Björkqvist (2000) har gjort en studie där hon intervjuat sju barn, fyra flickor respektive tre pojkar, i åldern åtta till nio år om deras upplevelser av massage. Svaren från intervjuerna är sammanställda och redovisas här nedan.

Alla elever som blivit intervjuade ansåg att det är bra med massage i skolan. Tre av flickorna tycker att det är skönt med massage eftersom man blir lugnare då. En av pojkarna svarade att om man inte har massage springer alla runt i klassrummet. Resterande tre elever svarade kort med ordet bra.

Det är fem elever som tycker att det känns bra att ge massage. En av flickorna anser att det är viktigt att det ska kännas bra för den som blir masserad, medan en pojke tycker att det är roligt att ge massage fastän han får ont i fingrarna. På frågan om det är någon skillnad vem man masserar svarade två av flickorna att det inte är någon skillnad, medan de andra två flickorna anser att det är skillnad på vem man masserar. Den ena flickan är lite blyg och vågar inte massera pojkar lika mycket, och den andra flickan vill känna den hon masserar ordentligt först. En av pojkarna tycker inte att det är någon skillnad vem han masserar, men han vill inte massera samma person hela tiden. Två pojkar tyckte att flickornas långa hår kunde skapa problem vid massage.

Alla eleverna tycker att det är både bra och skönt att få massage. En av flickorna tycker att hon blir mjukare, och att det känns som om kroppen sover och är avslappnad svarade hon. En av pojkarna tänker väldigt ofta på rymden när han blir masserad. På frågan om det är någon skillnad vem man blir masserad av svarar en flicka att det är skillnad. Hon menar att hon blir mer blyg om hon får massage av en pojke. De resterande sex eleverna tycker inte att det är någon speciell skillnad om det är en pojke eller en flicka som masserar. Däremot anser en flicka att en av pojkarna masserar lite hårdare än de andra.

Vi har tagit del av flera examensarbeten som gjorts på Högskolan Kristianstad. Arbetena handlar om hur man använder sig av beröring/massage i skolan. Anledningen till att vi valt att redogöra för ett av dem är att resultaten inte skiljer sig åt. Dessa undersökningar visar att elever är positiva till att ha massage i undervisningen oavsett ålder. Vi valde att redogöra för ett examensarbete skrivit av Anneli Andersson (2002) som handlar om beröringsmassage i skolan. Andersson har gjort en studie där hon använt sig av intervjuer med lärare för att få veta vilka effekter och attityder massage ger i grundskolans tidigare år. Hon intervjuade fem lärare i sin undersökning. Den enda effekt som samtliga lärare har

sett är att det blir väldigt lugnt och dämpat med massage i undervisningen. När det gällde deltagandet av eleverna fick alla vara i klassrummet oavsett om de var aktiva eller passiva. De elever som inte ville delta fick vara med i klassrummet och känna den lugna atmosfären. Genom intervjuerna har Andersson fått intryck av att effekterna inte är så stora. Hon tror att det beror på att de inte haft massage speciellt lång tid som en naturlig del i skolundervisningen och därav inte sett något större resultat.

### **3 EMPIRISK DEL**

I denna del presenteras vår undersökning om hur lärare och elever ser på massage som en del av skolans verksamhet. Undersökningen genomfördes på en skola i nordöstra Skåne. Skolan har som mål att arbeta med massage i undervisningen i samtliga klasser. Vi har använt oss av intervjuer med både elever och lärare. Vårt syfte är att undersöka om och hur elever och lärare ser på massage som ett naturligt inslag i undervisningen. Vi vill även undersöka anledningen till varför lärarna på skolan där vi gjort vår sista verksamhetsförlagda utbildning valt att arbeta med beröring/massage.

#### **3.1 Problemprecisering**

Vi har utgått ifrån följande frågor i detta arbete:

- Hur uppfattar lärare respektive elever massage i skolan?
- Varför arbetar lärare med massage?
- Vad har lärare sett för effekter av massage i undervisningen?

#### **3.2 Metod**

##### **3.2.1 Urval**

I vår undersökning har 14 lärare och 36 elever intervjuats på en grundskola med inriktning mot de lägre åldrarna i nordöstra Skåne. På skolan går det 283 elever. Vi valde att göra undersökningen på denna skola eftersom vi fått bra kontakt med dessa elever och lärare under vår verksamhetsförlagda utbildning. Samtliga elever som intervjuats går i årskurs fem. Vi valde att begränsa oss till dessa elever eftersom vi fått en fin kontakt med dem. Eleverna har även fått stort förtroende för oss. Lärarna vi intervjuat är klasslärare och använder sig av massage i

undervisningen för tillfället eller har använt sig av massage tidigare. Skolan har som mål att samtliga klasser ska ha massage på elevernas schema eftersom det står i deras skolplan. I skolans lägre åldrar används massage i undervisningen vid behov. Det är upp till läraren att tillsammans med eleverna besluta när det behövs en stund av massage. Samtliga elever i årskurs fyra till sex arbetar med massage i undervisningen en gång i veckan, men massagestunden är inte schemalagd. Lärarna som vi intervjuat har två till åtta års erfarenhet av massage och har varit verksamma lärare i tre till tolv år.

### **3.2.2 Datainsamling**

Undersökningen vi utfört har en inspiration av en kvalitativ deskriptiv (beskrivande) studie som genomförts med hjälp av intervjuer. Vi har använt oss av intervjuer när det gäller både elever och lärare. Observationer har också utförts av samtliga elever som intervjuats. Vi gjorde observationerna för att få mer information om elevernas beteende under massagetillfället. De var framförallt användbara när vi skulle samla information inom områden som berör beteende och skeenden i naturliga situationer (Patel & Davidson, 2003). Vi har valt att inte redogöra för observationerna, eftersom de var till för vårt förarbete till undersökningen. Intervjuerna vi använt oss av är semistrukturerade, där intervjufrågorna gjorts i förväg (bilaga 4). Detta innebär att man låter den intervjuade utveckla sina idéer och tala mer ingående om det ämne som intervjuaren tar upp (Denscombe, 2000). Syftet med en kvalitativ intervju är att få den intervjuade att ge så uttömmande svar som möjligt om det intervjun behandlar (Johansson & Svedner, 2001).

### **3.2.3 Genomförande**

När vi fick veta var vi skulle göra vår sista verksamhetsförlagda utbildning berättade vår handledare att de arbetade med massage på skolan. Det var positivt för vår del eftersom vi skulle skriva vårt examensarbete om beröring/massage. Det föll sig då naturligt att utföra undersökningen på skolan. Vi införde massage i ”vår” klass och observerade eleverna i klassen. Eleverna har haft massage i tidigare årskurser men inte under denna termin. Dessutom gjorde vi observationer i andra klasser. Vi valde att inte redovisa observationerna i resultatet eftersom vi ansåg att de endast var till för vårt förarbete inför undersökningen. Därför tog vi



kontakt med varje enskild lärare och samtalade med dem om vad vårt examensarbete skulle handla om. Samtidigt hörde vi oss för om vi kunde få göra en intervju med dem och även utföra observationer i klassen under massagestunden.

Eleverna intervjuades enskilt i ett grupprum. Vi var båda två närvarande, en ställde frågorna medan den andra antecknade elevens svar. Anledningen till att vi delade på uppgiften var för att få med så mycket som möjligt av det exakta svaret. Det var också för att få en bättre reliabilitet som betyder noggrannhet vid mätning (Johansson & Svedner, 2001). Lärarintervjuerna genomfördes på samma sätt som för eleverna.

### **3.2.4 Databearbetningsmetod**

När vi utfört alla intervjuer läste vi igenom dem var och en till att börja med. Vi sorterade intervjuerna efter elever och lärare. Efter detta utvärderade vi intervjuerna för att se ett mönster, likheter och skillnader mellan dem. För att underlätta arbetet använde vi oss av olika överstrykningspennor för att tydliggöra likheter och skillnader. Nästa steg blev att göra ett rutsystem av samtliga intervjuer där vi såg vad var och en hade givit för svar på varje fråga. När detta var gjort analyserade vi varje enskild fråga för sig och sammanställde svaren (Carlström & Hagman, 1995).

## **3.3 Resultatredovisning**

I detta avsnitt redovisas vår undersökning som består av intervjuer med elever och lärare (bilaga 4). Först redovisas resultaten från elevintervjuerna, och därefter följer lärarintervjuerna. Vi har valt att sammanställa samtliga svar som vi fått på varje intervjufråga och har sedan skrivit ihop dem till en löpande text. I vissa fall har vi även valt ut några citat från elever.

### **3.3.1 Resultat av elevintervjuer**

Vi valde att intervjua 36 elever, 17 flickor och 19 pojkar. Samtliga går i årskurs fem, och de är uppdelade i två klasser. Anledningen till att vi valde just dessa elever var på grund av att vi haft god kontakt med dem under vår

verksamhetsförlagda utbildning och upplevt att de fått förtroende för oss. I och med detta tror vi att eleverna haft lättare för att ge ärliga och riktiga svar.

### **Varför har ni kompismassage i klassen, tror du?**

Majoriteten av eleverna svarade att de använde sig av massage på grund av att de skulle lära sig slappna av. En av eleverna svarade: ”mamma har sagt att man lugnar ner sig och att man tänker bättre”. Några elever ansåg att man blir piggare och arbetar bättre, medan vissa trodde att det var för att det var skönt. En elev svarade: ”man får en stunds njutning”. Vi fick även svaret att man lär känna varandra bättre.

### **Vad tänkte du när läraren berättade att ni skulle börja med massage i skolan?**

På denna fråga svarade eleverna väldigt kortfattat med enstaka ord. Vi fick svaren bra, skönt och kul av eleverna. Uttagna citat från intervjuerna:

”YES!”

”Bra, eftersom jag tycker att det är skönt”

### **Hur känns det att ge massage? Vad är bra/mindre bra?**

Eleverna var ganska eniga på denna fråga, och svaret var att de blir trötta och längtar tills man själv ska få massage. Eleverna tycker att det känns bra att ge massage för att man gör det skönt för någon annan. Det negativa med att ge massage anser eleverna är att det är jobbigt och långtråkigt och att man får ont i händerna. Det var även några elever som svarade att vissa av klasskompisarna tramsade sig när det var massagestund, och detta upplevdes som störande.

### **Hur känns det att få massage? Vad är bra/mindre bra?**

Alla elever utom en upplevde att det är väldigt skönt att få massage och att man blir avslappnad. En av eleverna svarade: ”man kopplar av i musklerna och kan tänka klarare”. En annan elev svarade: ”jätteskönt”. Hälften av eleverna tycker att man arbetar bättre efter att man fått massage. Den eleven som svarade annorlunda än de övriga upplevde att: ”det är obehagligt när någon tar i mig”. Det som

eleverna upplevde som mindre bra var att vissa av kompisarna masserar för hårt, och ibland kittlas det.

### **Spelar det någon roll vem du masserar/blir masserad av?**

Majoriteten av eleverna tyckte att det inte spelade någon roll vem de blev masserade av eller vem man masserade. En elev svarade: ”vissa masserar bättre än andra”. Det var också några elever som svarade att: ”det finns klasskamrater som är mindre fräscha”.

### **När på dagen tycker du att ni ska ha massage?**

De flesta av eleverna tyckte att det var bäst att ha massage på eftermiddagen eftersom de då har arbetat mycket och hårt i skolan och är i behov av en avkopplande stund. Många av de eleverna tycker att man ska ha massagestunden mitt i en lektion eftersom de tycker att de arbetar mer effektivt efter en stunds massage. Ett förslag från elevernas sida var: ”bryt mitt i ett mattepass”. Några av eleverna ansåg att man skulle ha massage på förmiddagen för att lättare orka med skoldagen.

### **3.3.2 Resultat av lärarintervjuer**

Vi har gjort intervjuer med samtliga klasslärare som använder sig av massage i undervisningen. Det rör sig om 14 lärare. Vi valde att redovisa resultaten nedan genom att återge lärarnas svar i punktform och därefter skriva en kort redogörelse. Anledningen till att vi valt att göra så här är för att läsaren lättare ska kunna få en helhet av intervju svaren.

#### **Vad fick dig att börja med massage i undervisningen?**

- Skolans mål
- Fortbildning
- Läst böcker och artiklar på egen hand
- Informationsmöte genom skolan

Eftersom skolan har som mål att bedriva massage i undervisningen känns det som en självklarhet för samtliga av klasslärarna att regelbundet arbeta med massage. För att skaffa sig kunskap om massage har några av lärarna gått på fortbildning

inom detta område. De flesta av lärarna har läst mycket på egen om massage i skolan. En av klasslärarna i årskurs fyra berättade att hon kommit i kontakt med massage genom en artikel i Lärartidningen. Där läste hon om hur man kunde använda sig av massage för att minska slagsmål som kan uppstå i konflikter och få eleverna lugnare. Hennes dåvarande klass var väldigt ”stökig” och konfliktbenägen, och därför bestämde hon sig för att prova på massage. Resultatet blev väldigt positivt. Eleverna blev lugnare och mer fokuserade på skolarbetet. Samtliga lärare på skolan har fått möjligheten att gå på informationsmöte om massage. På mötet var en instruktör inbjuden för att visa hur man kan gå tillväga med massage i undervisningen.

### **Vilken typ av massage använder du dig av?**

- Någon form av kompismassage
- Massagesaga

Majoriteten av lärarna använder sig av kompismassage i någon form, vilket ofta innebär att eleverna arbetar två och två. I de lägre åldrarna använder sig lärarna av massagesagor eftersom detta underlättar för de yngre barnen när de hela tiden får veta vad de ska göra. En massagesaga innehåller en kort berättelse med förutbestämda rörelser för att eleverna enkelt ska kunna följa med.

### **Hur introducerade du massage i klassen?**

- Massagesaga
- Berättar och visar eleverna hur man masserar
- Samtal med eleverna om deras kunskap om massage
- Musik

Lärarna till de yngre eleverna använde sig av en massagesaga vid introduktionstillfället medan lärarna i årskurs fyra till sex samtalande med eleverna om deras kunskap gällande massage. Lärarna och eleverna bestämde tillsammans hur de på bästa sätt skulle utföra kompismassage i undervisningen efter att läraren visat olika massagegrepp och rörelser. Samtliga lärare använde sig av musik för att

stämningen skulle bli mer harmonisk, och några tände även ljus som eleverna kunde vila blicken på.

### **Hur ofta har ni massage i klassen?**

- En gång i veckan
- Varannan vecka
- När tillfälle ges
- Inte alls

De flesta lärarna i årskurs fyra till sex har massage på schemat en gång i veckan. En av lärarna skiljer sig från de övriga och använder sig av massage en gång varannan vecka. Många av lärarna kan i mån av behov bryta undervisningen för en stunds massage utöver ordinarie massagestund. Detta kan ske genom att eleverna önskar en extra stund av massage i veckan eller när lärarna anser att det behövs. I de lägre åldrarna är det två klasser som arbetar med massage för tillfället, och det gör de en gång i veckan. I dessa åldrar är det lärarna som avgör när det finns behov av att eleverna ska få en lugn stund med hjälp av en massagesaga. Fem av lärarna arbetar inte alls med massage just nu, men flera av dem har funderat på att införa det igen. Alla elever i de klasserna har provat på massage i skolan och varit positiva till det. Anledningen till att inte alla har börjat arbeta med massage ännu var att terminen just påbörjats.

### **Hur gör du med de elever som inte vill ta emot beröring?**

- Har inte upplevt det än
- Får läsa i ett annat rum
- De får vara med och iaktta

De flesta av lärarna har inte upplevt att det är någon som inte vill delta i massagestunderna, men det förekommer i en del klasser. Då får eleverna i årskurs fyra till sex ta sin bänkbok och sätta sig och läsa i ett grupprum, titta på eller också får eleven i fråga vila på bänkklocket utan beröring. Eleverna i de lägre åldrarna får stanna kvar i klassrummet och titta på sina klasskamrater. Lärarna hoppas på att

kunna motivera de eleverna till att vara aktiva under nästa massagepass, vilket de har lyckats med i de flesta fall.

#### **Vilka effekter har du sett på den enskilde eleven/klassen som helhet?**

- De njuter och kopplar av
- Inga större förändringar
- Resten av dagen blir lugn

De flesta av lärarna tycker att eleverna och klassen som helhet blir lugnare efter en stunds massage. Det är många av lärarna som inte har sett någon större förändring på just den enskilde eleven. Några av lärarna anser att efter en stunds massage blir eleverna oftast lugnare resten av dagen. De har lättare för att koncentrera sig och arbetar därmed bättre. Några av lärarna har också upplevt att klimatet mellan eleverna i klassrummet blivit trevligare och att eleverna har lärt känna varandra bättre.

#### **Vad tror du att eleverna tycker om massage?**

- Avslappnande
- De flesta tycker om det
- Behagligt och skönt

Flertalet av lärarna vet att eleverna tycker om att både ge och få massage, eftersom de har en slags utvärdering efter varje massagetillfälle där de samtalar om vad som varit bra och mindre bra samt eventuella förändringar. I de lägre åldrarna har de utvärdering av massagen genom att eleverna får fylla i en glad eller sur gubbe efter varje fråga. Lärarna har då upplevt att majoriteten av eleverna svarat på frågorna med glada gubbar. Eleverna tycker också att det är skönt och avslappnande med massage i skolan.

#### **Är det något man bör tänka på när man startar med massage i en klass?**

- Informera föräldrar
- Sätta upp vissa ”regler”
- Att man visar hur man går tillväga
- Aldrig tvinga någon

När man sätter igång med massage i en klass anser alla lärare att det är viktigt att föräldrarna får information om på vilket sätt massage kommer att användas och i vilket syfte. Lärarna har hittills bara fått positiv respons från föräldrarna. Något som man också behöver tänka på är att man tillsammans utformar ”regler” för hur man behandlar varandra under massagestunden, som till exempel att man inte tar för hårt i någon och att man lyssnar på varandra. En annan viktig sak man behöver tänka på är att visa hur de olika massagegreppen används. Det som alla lärare var överens om var att aldrig tvinga någon elev att medverka i massagestunden.

### **3.4 Sammanfattning av resultat**

Genom intervjuerna som vi gjort har vi fått kunskap om hur lärarna använder sig av massage i skolan och hur både elever och lärare uppfattar massage i undervisningen. Majoriteten av eleverna är positiva till att ha massage i skolan. De flesta eleverna ansåg att syftet med massagestunden är att slappna av och få en skön stund. Det var endast ett fåtal som förstod innebörden med att ha massage i undervisningen, som enligt lärarna är att få en lugn stund och därmed arbeta bättre. Några elever upplevde massage som negativt ibland eftersom vissa av klasskompisarna masserade för hårt. När vi ställde frågan om hur det är att ge massage svarade många elever att de fick ont i händerna och även att det var långtråkigt, men samtidigt var de medvetna om att de gjorde det skönt för någon annan. En annan sak som upplevdes som negativt av eleverna var att de stördes när vissa av klasskamraterna tramsade under massagestunden.

Lärarna på skolan där vi gjort vår undersökning har bidragit med sina kunskaper och erfarenheter av hur de har arbetat med olika massageformer i undervisningen. I intervjuerna har det framkommit att lärarna arbetar på olika sätt med kompismassage i skolan. De har olika mycket massage, på olika sätt och vid olika tillfällen. Syftet med massagen är gemensamt, att eleverna ska få en avslappnande stund och bli mer koncentrerade så att de kan arbeta bättre. Anledningen till att lärarna på skolan där intervjuerna gjordes började med massage i undervisningen var att denna skolan har som mål i samtliga klasser att ha massage på schemat. Lärarna använder sig av massage en gång i veckan förutom en av dem som har massage varannan vecka. Det finns lärare på skolan som inte använder sig av massage för tillfället. Lärarna har fått uppfattning om att de flesta eleverna

uppskattar massagestunden, men det finns dock de elever som inte vill delta aktivt vid massagestunden. I vissa klasser får eleverna läsa en bok i ett annat rum, och i andra klasser anser läraren att eleven i fråga ska vistas i klassrummet för att se hur massagestunden fungerar för att eventuellt bli nyfiken på att själv delta.

Något som samtliga lärare var överens om var att man ska informera föräldrarna om att massage finns på elevernas schema. Anledning till att det är viktigt att ge föräldrar information är att det kan vara en känslig del eftersom det handlar om beröring. En av de viktigaste delarna när det gäller massage är att lärare och elever tillsammans utformar regler för hur man behandlar varandra. Detta görs för att alla elever ska uppleva massagestunden som något positivt och därmed visa hänsyn mot sina klasskompisar. Enligt läroplanen ska läraren tillsammans med eleverna utveckla regler för arbetet och samvaron i den egna gruppen (Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet, 1998)

#### **4 DISKUSSION**

När vi påbörjade vårt examensarbete hade vi ingen större kunskap om beröring/massage, men vi hade hört att effekten av massage i undervisningen hade en lugnande effekt på eleverna. Under vår grundskoletid var massage ingenting som förekom i undervisningen. Vi vet nu efter att ha gjort denna undersökning om massage hur viktigt det är. Därför vill vi ge våra elever möjligheten av ta del av massage i skolan. Syftet med att ha massage i skolan är att göra barn medvetna om hur viktigt det är med beröring och vilka positiva effekter det kan ge. Läroplanen förespråkar att skolan ska bidra till elevernas harmoniska utveckling. Till en början läste vi litteratur om massage för att bli mer insatta i ämnet. Under vår sista verksamhetsförlagda utbildning på Lärarprogrammet införde vi massage i ”vår” klass och genomförde också undersökningen som ligger till grund för detta examensarbete på denna skola. Anledningen till att vi valde den här skolan var att skolan hade som mål i samtliga årskurser att använda sig av massage i undervisningen. En del av syftet med vårt examensarbete var att undersöka hur elever och lärare ser på massage som ett naturligt inslag i undervisningen. Vi ville också undersöka om effekterna i en grupp där massage används stämmer överens med våra förhoppningar om att få en mer harmonisk läromiljö. Vi ville också



fördjupa våra egna kunskaper om massagens betydelse för människan och dess utveckling. Att söka kunskap om vilka reaktioner som sker i kroppen när man ger respektive tar emot massage var också något vi ville läsa mer om.

Vår undersökning om hur lärare och elever uppfattar massage i skolan kunde säkert ha genomförts på flera olika sätt. Vi valde att göra intervjuer och vi anser att det fungerade bra i vår undersökning. Anledningen till att vi tyckte det var ett bra alternativ var att vi träffat elever och lärare under en femveckorsperiod. Då fick vi möjligheten att lära känna dem och det underlättade för oss vid vår undersökning. När vi sammanställde vårt resultat använde vi oss av ett rutsystem vilket fungerade bra. Det finns många andra tillvägagångssätt men vi anser inte att det behövdes för vår undersökning. I resultatdelen valde vi att redogöra för lärarintervjuerna i punktform och därefter en kort redogörelse. Det gjordes för att vi anser att det underlättar för läsaren. Vi skulle kunna ha redogjort för varje enskild intervju men ansåg att det för upprepande eftersom svaren var så lika.

Vår undersökning visar att de flesta elever är positiva till massage i skolundervisningen. Elevernas positiva inställningar speglades i deras beskrivningar om massage. Där använde de sig av ord som bra, skönt och kul. Några elever uttryckte också att de fick lättare att arbeta efter en stund av massage. Även Björkqvists studie (2000) visar att eleverna är positiva till massage. De tycker att det är både bra och skönt att få och ge massage. Uvnäs Moberg (2000) stärker detta genom att påstå att alla som arbetar med massage bör vara medvetna om de många positiva effekterna. Det är inte bara hos den som får massage som man har sett effekterna utan även hos den som masserar. Vi anser därför att kompismassage är ett bra alternativ att använda sig av i skolan. Då arbetar eleverna parvis, och båda får ge och ta emot massage. Vi är positiva till att skolan har som mål att arbeta med massage i undervisningen eftersom eleverna blir medvetna om massagens innebörd och effekter. Detta stöds även i läroplanen, som säger att elever ska få prova på att utveckla olika uttrycksformer och uppleva känslor och stämningar i skolan. Deras intellektuella, praktiska, sinneliga och estetiska aspekter ska uppmärksammas i skolarbetet. Barn behöver också få veta vad massage har för syfte i undervisningen. Genom kompismassage blir barn lugna och avslappnade och stressen minskar, därigenom ökar förutsättningarna för

inlärning (Uvnäs Moberg, 2000). Även Björkqvist (2000) menar att beröring för med sig mycket mer på vägen mot bättre inlärning. Barnen blir lugnare och gruppen stärks. Om det då finns barn i gruppen som inte vill ta emot massage utvecklar de ofta ett taktilt försvar, vilket innebär att de är överkänsliga mot beröring. Detta är något man bör vara uppmärksam på som lärare. Vi ställde oss frågan hur vi skulle agera om vi kom i kontakt med barn som har ett taktilt försvar. Vi har bara kommit i kontakt med en elev som har en negativ inställning till massage. Det är därför svårt för oss att veta hur vi ska gå tillväga i en sådan situation eftersom det är väldigt individuellt från elev till elev. Anledningarna kan vara många. I vårt fall var eleven i fråga negativ till att ta emot massage, men gav gärna massage. Eleven upplevde obehag vid beröring av någon annan. Vi fick reda på detta genom vår undersökning och då kontaktade vi ansvarig lärare, som sedan gick vidare med detta.

Det framgår tydligt i vår undersökning att massage i undervisningen är omtyckt av eleverna. Vi anser att massage ger möjlighet och tillfälle att fånga klassens uppmärksamhet. Det bidrar till att samtliga elever är delaktiga oavsett om de är aktiva eller passiva. Det gäller även de elever som har koncentrationssvårigheter och de elever som är ”stökiga”. Ellneby (1999) och Jelvéus (1998) påpekar hur viktigt det är med beröring för att barn ska kunna utvecklas till självständiga individer. Uvnäs Moberg (2000) menar att massage bör ses som en viktig del i relationen mellan elever och lärare.

Vi har genom lärarna på skolan där vi gjort vår undersökning fått kunskap om massage i skolan. De har bidragit med sina erfarenheter, främst om kompismassage i olika former. Lärarna har upplevt att eleverna uppskattar massage, men det finns dock de elever som inte vill delta. I Anderssons studie (2002) ansåg samtliga lärare att alla elever bör vara närvarande i klassrummet oavsett om de var aktiva eller passiva. De elever som inte vill delta vid massagestunden i vår undersökning får läsa en bok eller vara närvarande i klassrummet. Vi frågar oss då varför man inte lägger ner mer tid på dessa elever för att få dem mer positiva till beröring/massage. Troligen är anledningen att lärarna inte har tillräckligt med tid för att motivera dessa elever. Det har gjorts en del forskning om massage i USA på The Touch Research Institute. Studierna har

visat att massage i allmänhet har positiva effekter. Massage har visats vara lugnande och avslappnande på både barn och vuxna. Lärarna i vår undersökning har också upplevt att klassen som helhet blivit lugnare och mer koncentrerad när det gäller skolarbetet. Uvnäs Moberg (2000) hävdar däremot att massage har andra positiva effekter på det enskilda barnet. Några av dessa effekter är lättare inläring och ökat välbefinnande. Som lärare bör man vid massagestunderna tänka på att aldrig tvinga någon elev att medverka. Detta var något som även lärarna i vår undersökning påpekade. Hos många människor finns en inbyggd misstro mot beröring. Jelvéus (1998) menar att lärare och elever bör använda sig av massage i skolan för att förebygga missbruk av beröring. Hon menar också att man måste få elever och föräldrar att inse att beröring är livsviktigt och bör ingå i skolan.

Massage är ett intressant ämne. Med vårt examensarbete ville vi få en bättre kunskap om hur massage används i skolan och vad det har för effekter. Det hade varit intressant att gå djupare i ämnet, men tiden räckte inte till. Det hade också varit intressant att undersöka klasser där massage inte förekommer i undervisningen för att kunna göra en jämförelse.

”Att bli berörd, smekt och masserad  
är näring för barnet.  
Näring som är lika viktig  
som mineraler, vitaminer och proteiner.  
Näring som kärlek.  
Om ett barn måste avstå från den  
vill det hellre dö.  
Och det händer att det gör det”.

Frédeéric Leboyer, (Jelvéus, 1998, s. 21)

Anledningen till att vi valt att avsluta med detta citat är att det visar hur viktigt det är att bli berörd. Vi tycker också att det är ord som man bör tänka på som pedagog.

## 5 SAMMANFATTNING

Vi valde att skriva om massage och hur elever och lärare ser på massage i undervisningen. Vi har utgått från följande frågor i vårt arbete: Hur uppfattar lärare respektive elever massage i skolan?, Varför arbetar lärare med massage? Vad har lärare för uppfattning om massage och vad har de sett för effekter?

Massage fanns redan flera hundra år före Kristi födelse. Tack vare Per Henrik Ling introducerades massage i Sverige. Idag används massage som metod för att lindra vissa besvär, exempelvis huvudvärk, ischias och hysteri. Vi människor är idag mer medvetna om massagens positiva effekter. Anledningen till att vi vet mycket om massage idag är att det gjorts en hel del forskning om ämnet.

Beröring är viktigt eftersom det påverkar våra olika sinnen och nervsystemet. Ämnet oxytocin (lugn-och-ro-hormon) utsöndras vid beröring. Produktionen av oxytocin styrs i huvudsak av nervimpulser från huden, hjärnan och andra inre organ. Uvnäs Moberg (2000) menar att oxytocinet har en stor påverkan på många viktiga funktioner i kroppen. Hormonet kan förbättra förutsättningarna för inlärning och minskar stress.

I den empiriska delen undersökte vi hur elever och lärare ser på massage som en del av skolans verksamhet. Vi utförde undersökningen på skolan där vi gjorde vår sista verksamhetsförlagda utbildning, i form av intervjuer. Därmed fick vi veta hur elever respektive lärare uppfattar massage i skolan. Ett av målen på skolan är att massage ska ingå som ett naturligt inslag i undervisningen. Vi ville även undersöka vad lärarna på skolan hade för uppfattning om massage och vad de hade sett för effekter. Resultatet av intervjuerna är att majoriteten av eleverna har en positiv inställning till massage i skolan. Lärarna har samma uppfattning men de har dock inte sett några specifika förändringar förutom att eleverna som helhet har blivit lugnare och mer koncentrerade.

Genom vår undersökning har vi fått kunskap om hur lärare använder sig av massage i skolan. Vi har även fått veta hur lärare och elever uppfattar massage i undervisningen. Anledningen till att lärarna har valt att arbeta med massage är att

eleverna ska få en lugn stund för att sedan kunna koncentrera sig och arbeta bättre. Både vi och lärarna som vi intervjuat har fått uppfattningen om att eleverna uppskattar massage i undervisningen.

## REFERENSER

Andersson, Anneli, (2002). *Beröringsmassage i skolan - När? Var? Hur? Varför?*. Högskolan Kristianstad, Examensarbete.

Axelsson, Hans & Hedberg, Ulla, (1995). *Massage att börja med – den klassiska massagens grunder*. Orsa: Hälsaböcker/Energica Förlag AB.

Björkqvist, Kerstin, (2000). *Harmoni i klassen*. Göteborg.

Carlström, Inge & Hagman, Lena-Pia, (1995), *Metodik för utvecklingsarbete & utvärdering*. Göteborg: Akademiförlaget AB

Denscombe, Martyn, (2000), *Forskningshandboken*. Lund: Studentlitteratur.

Ellneby, Ylva, (1998), *Barns rätt att utvecklas*. Stockholm: Utbildningsradion.

Ellneby, Ylva, (1999). *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det*. Stockholm: Natur och Kultur.

Jelvéus, Lena, (1998). *Berör mig! Massage för små och stora barn*. Stockholm: Utbildningsradion.

Johansson, Bo & Svedner, Per Olov, (2001). *Examensarbete i lärarutbildningen*. Uppsala: Kunskapsföretaget AB.

*Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet*, (1998). Utbildningsdepartementet. Västerås: Fritzes AB.

Patel, Runa & Davidson, Bo, (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.

Sanner, Eva, (1996). *Dokumentation från beröringskonferensen*. Stockholm, Axelssons gymnastiska institut.

Sanner, Eva, (2002). *Massage för barn och ungdomar*. Stockholm: Bokförlaget Prisma.

Uvnäs Moberg, Kerstin, (2000). *Lugn och beröring – Oxytocinets läkande värkan i kroppen*. Stockholm: Natur och Kultur.

Worth, Yvonne, (1999), *Massage, en steg för steg guide*. Stockholm: Valentin förlag.

### Vilket beteende kan tyda på taktilt försvar?

- Barnet reagerar negativt på att bli vidrört i ansiktet.
- Reagerar onormalt hos frisör och tandläkare.
- Tycker onormalt illa om att tvätta håret.
- Drar sig undan andra människors beröring.
- Reagerar negativt vid påklädning.
- Leker inte lekar där det ingår kroppskontakt.
- Vill inte vara i grupp med andra människor.
- Vill inte stå i kö.
- Vill inte ha kortärmade skjortor eller blusar.
- Har antingen stort behov av mjuka saker eller undviker mjuka saker.
- Är känslig för vissa material.
- Tycker inte om att leka med kladdiga material.
- Vill helst inte gå barfota i sand och gräs.

Ett barn med taktilt försvar kan ofta reagera med hyperaktivitet och få svårt att koncentrera sig på grund av att det hela tiden störs av rädslan för obehagliga upplevelser. Det taktila försvaret hindrar på så vis inlärningsituationer när barnets beteende påverkas negativt.



## Bilaga 2

### Enkel ryggmassage/kompismassage

1. Alla andas in djupt – och sedan långsamt ut. Syftet är att skapa en avspänd koncentration.
2. Börja med att lägga händerna (handflatorna) på kamratens axlar. Låt dem ligga där medan du tyst sakta räknar till tio. Detta är ett kontaktskapande moment.
3. Gör tre strykningar från ryggraden och utåt. Rörelse görs först en gång från övre axlarna och sedan två gånger på övre delen av ryggen (båda handflatorna samtidigt).
4. Massera nu axlarna försiktigt. Du visar det låga tempot och den lugna beröringen. Du lägger händerna över axlarna (på den mjuka delen vid övergången till nacken) och cirklar med handflatorna över axlarna.
5. Lyft upp handen i luften. (Den andra handen ligger kvar på kamratens axel under hela detta moment). Lägg in tummen i handen. Håll fingrarna raka. Nu ska vi göra cirklar över hela ryggen.
6. Så blir det ”degknådning”. Långsamt jobbar man sig neråt, från axlarna till armbågarna och sedan upp igen, genom att försiktigt knåda som man knådar en deg. Det kan vara lättare om man böjer knä.
7. Knåda axlarna en gång till.
8. Avsluta som vi började med tre strykningar från ryggraden och utåt.

(Ellneby, 1999, s.140)

### Bilaga 3

#### Massagesaga

Det var en gång ett sommarland  
där solen lyste varm och skön  
och värmden alla blommorna och  
träden, djuren och människorna.

Gör stora strykningar över hela ryggen.

En dag täcktes himmelen av många,  
stora, tjocka moln. Så stora var  
molnen att solen inte syntes mer.

Tryck med hela handflatan och vandra  
över ryggen.

Det började blåsa. Först lite grann och  
sedan allt mer och mer.

Låt fingrarna stryka fritt som vinden  
över ryggen.

Det blåste upp till höststorm.

Träden vajade och bladen virvlade i  
vinden.

Det började regna. Regnet öste ner.

Trumma med finger topparna över  
ryggen.

Det blev blött och stora vattenpusslar  
överallt som barnen hoppade i.

Sedan blev det kallare och vintern tog vid.

Trumma lättare och saktare.

Regnet blev till snö. Mjuka snöflingor  
dalade sakta till marken. Allting blev vitt  
och vackert och det blev alldeles tyst.

Det ända man kunde se var en liten  
kissekatt som klättrade upp.....

Vandra med två fingrar upp på ena sidan  
av ryggen till axeln

och en till.....

upprepa på andra sidan.

och en till som satte sig och började kurra.

Klättra upp för ryggraden och nacken  
till huvudet. Cirkla med fingrarna i  
håret.

Där satt den tills vårsolen kikade fram och  
värmden upp jorden en gång till.

Stora strykningar över hela ryggen.

(Björkqvist, 2000, s.75)

## **Bilaga 3**

### Intervjufrågor

#### Elevintervju

- Varför har ni kompismassage i klassen, tror du?
- Vad tänkte du när läraren berättade att ni skulle börja med massage i skolan?
- Hur känns det att ge massage? Vad är bra/mindre bra?
- Hur känns det att få massage? Vad är bra/mindre bra?
- Spelar det någon roll vem du masserar/blir masserad av?
- När på dagen tycker du att ni ska ha massage?

#### Lärointervju

- Vad fick dig att börja med massage i undervisningen?
- Vilken typ av massage använder du dig av?
- Hur introducerade du massage i klassen?
- Hur ofta har ni massage i klassen?
- Hur gör du med elever som inte vill ta emot beröring?
- Vilka effekter har du sett på den enskilde eleven/klassen som helhet?
- Vad tror du att eleverna tycker om massage?
- Är det något man bör tänka på när man startar med massage i en klass?