



Högskolan
Kristianstad

Högskolan Kristianstad
291 88 Kristianstad
044 250 30 00
www.hkr.se

Självständigt arbete (examensarbete), 15 HP, för Grundlärarexamen med inriktning mot arbete i fritidshem

VT 2020

Fakulteten för lärarutbildning

”Hjärnan behöver liksom koppla av...”

En kvalitativ studie om fritidslärares arbete med elevers vila och rekreation i fritidshemmet

Herman Holmkvist & Nikolaos Kosmidis

Författare

Herman Holmkvist & Nikolaos Kosmidis

Titel

"Hjärnan behöver liksom koppla av...." – En kvalitativ studie om fritidslärares arbete med elevers vila och rekreation i fritidshemmet

Handledare

Kerstin Hansson

Examinator

Maria Rosberg

Sammanfattning

Syftet med den här studie är att synliggöra fritidslärares arbete med vila och rekreation i fritidshemmet samt hur fritidslärare definierar begreppen vila och rekreation. Utifrån syftet ställs fyra forskningsfrågor, hur definierar fritidslärare begreppen vila och rekreation, hur viktig är elevers vila och rekreation för fritidslärare, hur arbetet går till och om lokalerna erbjuder vila och rekreation. Sex kvalitativa intervjuer har genomförts ihop med observationer i sex olika fritidshem. All insamlad empiri från de kvalitativa intervjuerna har tolkats med utgångspunkt i två teorier, kraftöverskottsteorin och rekreationsteorin. Resultatet visar att fritidslärare definierar begreppen likartat. Arbetet med vila och rekreation sker i det spontana och diskussionen är viktig när det gäller vila och rekreation vilket diskuteras både formellt och informellt i verksamheten. Fritidslärarna arbetar mer med vila och rekreation i jämförelse med vad som benämns i läroplanen. Lokaler är tillgängliga för att erbjuda vila och rekreation men det är fritidslärarna som själva skapar platser för elever att återhämta sig.

Ämnesord

Vila, recreation, återhämtning, resting activities, fritidshem

Author

Herman Holmkvist & Nikolaos Kosmidis

Title

"The brain somehow needs to relax..." - A qualitative study on the work of leisure teachers with pupils' rest and recreation in leisure centre

Supervisor

Kerstin Hansson

Examiner

Maria Rosberg

Abstract

The purpose of this study is to make visible the work of leisure teachers with rest and recreation in the leisure centres and how leisure teachers define rest and recreation. Based on the purpose, four research questions are asked, how do leisure teachers define the concepts of rest and recreation, how important is pupils rest and recreation for leisure teachers, how they work with it and whether the premises offer rest and recreation. Six qualitative interviews have been conducted together with observations in six different leisure centres. All empirical data collected from the qualitative interviews have been interpreted based on two theories, the power surplus theory and the recreation theory. The result shows that leisure teachers define the concepts similarly. They work with rest and recreation spontaneously and the discussions, in terms of rest and recreation which is discussed both formally and informally in the centres, are important. The leisure teachers work more with rest and recreation compared to what is mentioned in the curriculum. Premises are available for the offer of rest and recreation, but mostly it is the leisure teachers who themselves create places for pupils to recuperate.

Keywords

Vila, recreation, återhämtning, resting activities, fritidshem

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	6
1.1. En tillbakablick på arbetet med vila och rekreation i fritidshemmen	7
2. Syfte och frågeställningar.....	9
2.1. Studiens definitioner av vila och rekreation.....	9
2.1.1. Vila.....	9
2.1.2. Rekreation	9
3. Forskningsöversikt	10
3.1. Forskning om behovet av vila	10
3.2. Forskning om behovet av återhämtning	11
3.3. Teoretiska utgångspunkter	12
4. Metod.....	14
4.1. Val av vetenskaplig metod	14
4.2. Urval.....	15
4.3. Etiska ställningskrav	15
4.3.1. Informationskravet	15
4.3.2. Samtyckeskravet	15
4.3.3. Konfidentialitetskravet.....	16
4.3.4. Nyttjandekravet.....	16
4.4. Genomförandet av studien	16
4.5. Bearbetning av materialet.....	17
5. Resultat.....	19
5.1. Hur definierar fritidspedagoger i verksamheten begreppen vila och rekreation? ..	19
5.2. Hur viktig är elevers vila och rekreation för fritidslärarna?	20
5.3. Hur arbetar fritidspedagoger för att erbjuda eleverna vila och rekreation?	21
5.4. Bjuder lokalerna i fritidshemmen in till vila och rekreation?	22

5.5. Resultat från observationerna.....	23
6. Analys.....	24
6.1. Hur definierar fritidslärare i verksamheten begreppen vila och rekreation?.....	24
6.2. Hur viktig är elevers vila och rekreation?	24
6.3. Hur arbetar fritidslärare för att erbjuda eleverna vila och rekreation.....	25
6.4. Bjuder lokalerna i fritidshemmen in till vila och rekreation?	26
7. Diskussion	27
7.1. Begreppens definition	27
7.2. Arbetet med vila och rekreation	28
7.3. Viktigheten med elevers vila och rekreation.....	28
7.4. Lokalers erbjudande till vila och rekreation.....	29
8. Slutsatser	31
9. Förslag till kommande forskning	32
Referenslista.....	33
Bilaga 1 Intervjufrågor.....	36
Bilaga 2 Missivbrev	37
Bilaga 3 Observationsschema	38
Bilaga 4 - Samtyckesblankett.....	39

1. Inledning

Idén för denna uppsats kom i samband med de olika tankar som dök upp om fritidshemmets erbjudande av vila och rekreation utifrån vad vi har upplevt. Elever ska erbjudas en möjlighet till att vila upp sig och ta det lugnt. Dagens elever växer upp i ett samhälle som är väldigt stressigt och där mycket händer samtidigt, därför är vila och rekreation viktigt för eleverna. Detta är något som skolans värld ska erbjuda (Scröder, Tuisku, 2015).

Ett av fritidshemmets uppdrag är att främja elevers hälsa och välbefinnande genom vila och rekreation (Skolverket, 2017). Ett hälsofrämjande arbete i tidig ålder gynnar eleverna senare i livet. Vi lever i ett samhälle där vi är upptagna större delen av vår vakna tid, resultatet av detta blir att vi väljer bort vila och rekreation för att hinna med allt arbete (Socialstyrelsen, 2013). Detta beteende förs över till barnen och stress kommer allt längre ner i åldrarna. Ett nedsatt tillstånd i hälsan i de tidiga åldrar kan vara avgörande för individens framtida hälsa (Ibid).

Elever kan påverkas av stress av många olika anledningar och en av anledningarna kan vara de stora barngrupperna. När eleverna börjar skolan upplever de flera nya miljöer och träffar på många nya människor, fler än de någonsin gjort tidigare i sitt liv. Eleverna behöver även hålla koll på sig själv på ett helt annat sätt än vad dem behövt tidigare, tex hålla koll på läxorna, tiderna och veckoschema i skolan. Det tar olika lång tid för eleverna att acceptera och förstå alla olika intryck och detta kan leda till stress hos eleverna (Österberg, 2019).

I en granskning som gjordes av Skolverket (2000) på kvaliteten i fritidshemmen visade sig att eleverna vill ha lugn och ro för att slappna av. För att avskärma sig går eleverna in i vad de kallar "det tysta rummet", andra väljer att lyssna på musik. Det finns de eleverna som gömmer sig bakom sofforna eller väljer att klättra upp för träd för att komma ifrån. En senare granskning som kom 2010 visade att cirka 30 procent av de fritidshemmen som granskades brister i att erbjuda eleverna vila. Dessa fritidshem saknade platser där barnen kunde gå ifrån för avkoppling. De här fritidshemmen hade heller inga avgränsade platser där eleverna kunde erbjudas vila eller bara att läsa en bok för att återhämta sig. Dessa bedömningar är gjorda i fritidshem där det är många elever i verksamhetens avdelningar (Skolverket, 2010)

Fritidshemmet som institution ska erbjuda eleverna en meningsfull fritid. Detta innebär att fritidslärare och vi i vår kommande yrkesroll ska kunna erbjuda eleverna en plats och tid för vila och rekreation (Skolverket, 2019).

Utifrån Skolverkets granskningar brister arbetet och erbjudandet av vila och rekreation i fritidshem. Därför vill vi synliggöra arbetet med vila och rekreation för oss själva men även för vår kommande yrkesroll samt hur fritidslärare definierar begreppen vila och rekreation. Utifrån vår studie vill vi ge en tydligare bild av hur vila och rekreation erbjuds vilket kommer att hjälpa oss i vår kommande roll som framtida fritidslärare.

1.1. En tillbakablick på arbetet med vila och rekreation i fritidshemmen

Begreppet rekreation har funnits med i skolans värld länge, ända sedan fritidshemmen hette “eftermiddagshem”. I Socialstyrelsens utredning från 1938 kommer begreppet rekreation upp. Rekreation beskrivs i utredningen som något eftermiddagshemmen skulle erbjuda eleverna, en sorts sysselsättning för att de inte skulle vara sysslösa (SOU, 1938).

Under 70-talet kom dåtidens fritidshem att efterlikna förskolan istället för själva skolan. Argumenten var starka att fritidshemmet inte skulle vara något som liknar skolan och skolan i sig inte var ett fritidshem (Pihlgren, 2017). En utredning från Socialstyrelsen som gjordes 1988 menar att barnens fritid var den tiden som barnen inte är bundna till skolans lektionstider eller läxor som ingår i skolarbetet (Socialstyrelsen, 1988).

Begreppet rekreation dyker även upp i Lgr 80, men här handlade rekreation mer om att det skulle ge eleverna en omväxling från den “vanliga” undervisningen. Detta ska göras genom att skolan ska erbjuda friluftsverksamhet under året (Skolöverstyrelsen, 1980). Rekreationen handlade då om hela skolan och inte specifikt fritidshemmen och arbetet med rekreation var riktat mot friluftslivet.

Första gången som både vila och rekreation kommer upp som begrepp i en läroplan är i *Läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Här beskrivs det att fritidshemmen ska erbjuda eleverna vila och rekreation (Skolverket, 2017).

Det som är oklart i läroplanen är hur detta ska erbjudas till eleverna. I *Läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011* och i föregående läroverk finns det

inga definitioner på vad dessa begrepp betyder och hur de ska eller kunna användas. Begreppen är tolkningsbara för fritidslärarna vilket gör att arbetet med vila och rekreation i längden kan variera eller till och med glömmas bort. För att kunna använda sig av dessa begrepp är det väsentligt att som pedagog kunna definiera dem för sig själv.

2. Syfte och frågeställningar

Syftet med den här studien är att synliggöra fritidslärares arbete med vila och rekreation i fritidshemmet samt hur de definierar begreppen vila och rekreation. Utifrån detta syfte har fyra frågeställningar vuxit fram

- Hur definierar fritidslärare i verksamheten begreppen vila och rekreation?
- Hur viktigt är elevers vila och rekreation för fritidslärare?
- Hur arbetar fritidslärare för att erbjuda eleverna vila och rekreation?
- Erbjuder lokalerna i fritidshemmen vila och rekreation?

2.1. Studiens definitioner av vila och rekreation

Studien kommer att utgå från nedanstående definitioner av vila och rekreation som är hämtade ifrån svenska akademins ordlista samt Nationalencyklopedin. Som det nämndes i den inledande texten finns det inga klara definitioner av begreppen i vårt styrdokument *Läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*.

2.1.1. Vila

Den svenska akademins ordlista (SAOL, 2020) definierar begreppet vila som ett tillstånd av inaktivitet och avslappning. Nationalencyklopedins definition av vila är ett tillstånd av att vara överksam och avslappnad med syfte att återhämta sina krafter (Nationalencyklopedin, 2020).

2.1.2. Rekreation

För begreppet rekreation definierar SAOL ordet som återhämtning av krafter, stimulans och vila (2020). Rekreation enligt nationalencyklopedin är definitionen att man återhämtar sina krafter genom att vistas i miljöer som erbjuder avkoppling (Nationalencyklopedin, 2020). Vi anser att en passande definition av rekreation för fritidshemmet är upplevelser och aktiviteter som är valda av individen själv och utövade under dennes fria tid (Veal, 1992), eftersom fritidshemmet utgår från elevers behov och intressen.

3. Forskningsöversikt

I detta kapitel kommer det att presenteras forskning och litteratur om vila och rekreation. Vi har siktat in på forskning och litteratur som belyser vila och rekreation generellt som vi kommer att använda oss utav.

3.1. Forskning om behovet av vila

Asp (2002) nämner i sin avhandling *Vila och lärande om vila: en studie på livsvärldsfenomenologisk grund* att vila kan komma i olika former som exempelvis att skärmnas av, slappna av och avkoppling. Att vila är både kopplat till att avskiljas som individ från intryck och att kunna stanna upp. Asp menar i sin studie att det finns ett behov av en kravlös situation och önskan av att inte behöva göra något.

Vila är något man lär sig göra enligt Asp (2002), och då handlar det om att tillåta växlingar i levnadsättet. Att planera sitt levnadsätt som kommer att innehålla en vilorytm. Att söka sig till men också skapa källor där man får tillbaka sina krafter efter ansträngningar, både fysiska och mentala. Dessa källor kan vara situationer eller omgivningar som medför en vilande situation. Det är i dessa källor individen kan uppleva vila.

Det är under vilan som individen har tid till att reflektera över sina erfarenheter då individen riktar sin uppmärksamhet mot sig själv. Människor behöver en slags vilorytm där tid ska finnas för att vila, detta är på grund av det höga tempot som råder i vårt samhälle med resultatet att vi prokrastinerar vår egen vila för att göra vår tid effektivare. Prokrastiniering av vila upplevs både på individnivå och organisationsnivå menar Asp (2002). Vila upplevs då individer ägnar tid till det som de själva har valt att göra utan att det finns någon eller något som tidspressat dem.

Det höga tempot överförs till barnen menar Lena Nyholm (2016), då barn överstimuleras på grund av digitala medier, olika aktiviteter och att vistas i stora grupper i skolan. Barn spenderar också mindre timmar med sina vårdnadshavare nämner Nyholm (2016). Detta skapar en belastning av stress hos barn och menar att det ska finnas en sorts balans mellan vilan och aktiviteter man utför. Nyholm (2016) menar att det finns två kategorier av stress, positiv stress och negativ stress. Positiv stress är då vi gör något vi är vana vid och har gjort det många gånger. Negativ stress är då vi gör något nytt som vi inte gjort innan och

har inga kunskaper om. Med positiv stress skickar hjärnan hormonen kortisol som är ett stresshormon. Detta stresshormon går gradvis ner efter belastningen i kroppen. Vid negativ stress finns stresshormonet kvar en längre tid. Stannar stresshormonet kvar en längre tid i kroppen kan det resultera till att kroppen inte hinner ”hämta andan” till nästa aktivitet. Detta är något som händer individuellt och situationer kan variera, vissa barn berörs av detta medan andra inte gör det.

Nyholm (2016) presenterar i boken *Nedstressad förskola, medveten närvaro* en studie som gjordes i finländska förskolor. Studien gjordes på 147 barn där man ville mäta deras kortisolnivåerna under en dag. Syftet med studien var att se relationen mellan verksamhetens kvalitet och förskolebarnens kortisolnivåer. Resultaten visade att ju bättre kvalitet i verksamheten desto lägre kortisolnivåer hos barnen. Den goda kvaliteten i förskolorna var personalens samarbete i verksamheten, adekvata och användbara lokaler samt närvarande och stödjande pedagoger.

3.2. Forskning om behovet av återhämtning

Warne (2013) redogör i sin avhandling *DÄR ELEVERNA ÄR – Ett arenaperspektiv på skolan som en stödjande miljö för hälsan* att återhämtning är något som är efterlängtat av elever vilket förekom ofta i elevers berättelser under temat främjande av en rättvis och hälsosam miljö. Resultaten visade att eleverna är i behov av återhämtning både under och efter skoldagen. I studien berättar eleverna att de gärna vill ha återhämtning under skoldagen på olika sätt. Eleverna berättade att de vill också ha variationer i undervisningen samt även pauser med klasskamrater. Något som upplevdes som energigivande för eleverna var att ge varandra massage. Eleverna hittar också tillfällen för återhämtning själva under skoldagen på olika sätt men de var inte alltid acceptabla av läraren. Ett exempel var en elev som tog en paus under lektionen genom att luta sig tillbaka och titta ut genom fönstret för att pausa. Detta resulterade i att läraren sa till eleven att fortsätta med arbetet.

Eleverna fortsätter med berättelserna i Warnes (2013) studie att de ser skolan som en vanlig arbetsplats där skoldagen är slut när de slutar. Eleverna känner ett välbefinnande när de får möjlighet att utöva aktiviteter som är valda av eleverna såsom sportaktiviteter,

dansa eller bara vara med sina vänner i både skolan och i hemmet. Nedstämdhet och minskad drivkraft hos elever uppstår när återhämtningen på något sätt uteblir.

Norling (2001) som har gjort metaanalysen *Rekreation och psykisk hälsa* benämner att rekreation syftar på psykiska och fysiska effekter som uppstår när vi utför våra fritidsaktiviteter. De positiva effekterna från fritidsaktiviteterna minskar risken för depression och ångest samt kan ge oss en förbättrad fysik. De aktiviteter som anses vara rekreerande är enligt Norlings lista friluftsliv, motion, idrott, sjunga och lyssna på musik, bollspel, hobbyaktiviteter som handarbete och umgås med sina vänner eller sin familj.

Söderström (2009) skriver i sin bok *Vila, Om den sköna konsten att varva ner* att aktivitet och trötthet är ett och samma. Vid vissa höga nivåer av aktivitet arbetar hjärnan på högvarv. Energin som människan använder går åt till att lösa olika problem, avsluta ett arbete eller samordna sin egen dag och därför är återhämtning väsentlig enligt Söderström. Är ansträngningen fysisk så behöver musklerna i kroppen tid för återhämtning så att ny energi kan byggas upp för att fortsätta. Regelbunden återhämtning från mental aktivitet är också viktig för att fungera optimalt. Söderström menar att vara trött mentalt är inte samma som att vara fysiskt trött. Den mentala tröttheten märks inte på samma sätt som den fysiska (Söderström, 2009)

Söderström (2009) tar också upp hur våra känslor kan påverka våra kroppar. Känslor kan göras oss trötta och då behöver vi växla omständigheter efter en intensitet av känslor. Känslor som kan förbruka vår energi mest är enligt Söderström oro och sorg. Oro och sorg som känslor kan komma att ta över helt våra tankar.

3.3. Teoretiska utgångspunkter

Kraftöverskottsteorin myntades av Herbert Spencer på 1800-talet som var verksam inom beteendevetenskapen samt biologi och inom filosofin. Spencer var den som skapade uttrycket ”survival of the fittest” efter att ha studerat Darwins *Om arternas uppkomst*. Spencers uttryck kan enkelt tolkas till den som är mest lämplig överlever. Spencer tänkte att leken är något som utgör arter, däribland den mänskliga arten och andra djurarter som använder sig av och kan leka är lämpligast för överlevnad. Utifrån de här tankarna växte teorin om kraftöverskottet, eleverna har samlad överskottsenergi som de behöver bli av

med och det är genom leken och rörelsen som eleverna gör sig av med den. Spencer menar att det finns ett inre tryck hos människan och det är trycket som gör att vi behöver aktiveras fysiskt för att det inte ska bli övertryck. Det är genom lek och rörelse som människan mår bra av. Får inte barn leka och röra på sig bildas detta övertryck inombords som resulterar till att individen inte mår bra (Jensen, 2013, Hägglund, 1989).

Rekreationsteorin eller avslappningsteorin myntades också på 1800-talet av en annan filosof vid namn Moritz Lazarus som dessutom var verksam inom psykologin. Lazarus teori går ut på att både barn och vuxna på något sätt söker sig till olika lekaktiviteter när de känner att tröttheten närmar sig. Enligt Lazarus är det genom att söka sig till olika aktiviteter man uppnår avslappning och kan återhämta sig själv vilket gör att denna teori är motsatsen till Spencers kraftöverskottsteorin (Jensen, 2013, Hägglund, 1989). Våra valda teorier är motsatser till varandra men kan fungera i symbios det vill säga genom att göra sig av med överskottsenergi krävs det att du laddar upp med ny energi som enligt Lazarus betyder att utföra en annan aktivitet som är vald av individen själv.

Vad de här två teorierna vill ha sagt är att barn alltid vill göra något oavsett om de är trötta eller inte. Att barn på något sätt vilar och återhämtar sig genom leken eller andra aktiviteter såsom att pyssla eller läsa en bok.

De här teorierna, kraftöverskottsteorin och rekreationsteorin, har använts för att tolka den insamlade informationen som sedermera kommer bli resultatet med studien. Teorierna har hjälpt oss att hitta skillnader men också likheter i fritidslärarnas tankar om arbetet med vilan och rekreationen.

4. Metod

I det här kapitlet presenterar vi de metoder som har använts för att studiens frågeställningar ska besvaras. Vi beskriver vår urvalsprocess och går igenom och presenterar metoden till hur vi har gått till väga för att få svar på våra frågeställningar och syftet som är att synliggöra fritidslärares arbete med vila och rekreation samt hur de definierar de båda begreppen.

4.1. Val av vetenskaplig metod

För att studiens frågeställningar ska besvaras används kvalitativa intervjuer och observationer. För att få in så mycket data som möjligt är det lämpligt att använda sig av intervjuer (Christoffersen, Johannesen, 2007). I och med att studien har ett bestämt ämne så används semistrukturerade intervjuer (se bilaga 1). Semistrukturerade intervjuer gör så att den som blir intervjuad kan diskutera och prata kring de frågor vi ställer. Christoffersen och Johannesen (2007) menar att detta skapar en informell atmosfär då intervjun liknar ett samtal istället för en formell situation.

Med användning av observationer som en av metoderna konstruerades ett observationsschema (se bilaga 3) som visar på vad som ska observeras (Christoffersen, Johannesen, 2007). Schemat som används består utav kryssrutor där vi antingen kryssar för alternativen mindre bra, bra och mycket bra detta beroende på om det finns ett vilorum, om vilorummet används för just det som det står för och om det pågår en vilande eller rekreerande aktivitet. En ruta för övriga kommentarer om något annat blir synligt, som exempelvis om barn i det utsatta rummet leker eller det finns saker i rummet som inte tillhör fritidshemmet. Med användningen av observation som metod kan man komplettera information som har samlats in med intervjuerna menar Patel och Davidsson (2011). Schemat fungerar som ett hjälpmedel och underlättar observationen samt hjälper till att den röda tråden följs i observationen. Valet av observation görs för att undersöka fritidshemmet ur ett annat perspektiv då intervjuerna ger en bild av hur fritidslärarna tänker. Observationer ger en helhetsbild av hur fritidshemmets lokaler ser ut.

4.2. Urval

Studien använder ett kriteriebaserat urval. Christoffersen och Johannesen (2007) menar att det innebär att informanten fyller två kriterier, individen är anställd i den observerande skolan och är legitimerad fritidspedagog. Urvalet består av sex fritidslärare från olika kommuner i Skåne. Fritidslärarna kontaktades genom elektronisk mejl. Studien har inget genusperspektiv på urvalsstrategin då genus inte påverkar resultatet.

4.3. Etiska ställningskrav

I det här kapitlet beskrivs vilka de etiska ställningskraven är, vad dem innebär, hur de används i studien samt hur vi som forskare förhåller oss till dem. Vi som forskare har en plikt att respektera våra informanter då det är de som släpper in oss i sina liv. Därför är det viktigt för oss att vi uppfyller de etiska ställningskraven.

4.3.1. Informationskravet

Informationskravet innebär att forskarna måste förklara för deltagarna vad studien ska handla om. Deltagarna ska också få reda på vad deras uppgift är under studiens gång och ska veta vilka villkor som deras deltagande innebär. Deltagarna har även rätt till att veta att det är frivilligt vilket innebär att de får lov att avbryta sin medverkan (Vetenskapsrådet, 2017). I denna studie har informationskravet använts genom att skicka ut missivbrev (se bilaga 2) där det tydligt står vilka villkor som informanter går med på samt att deltagandet är frivilligt. Vi upprepade dessa villkor för informanterna när vi utförde våra intervjuer.

4.3.2. Samtyckeskravet

Detta krav är likt informationskravet då det fokuserar på att de som medverkar gör det på sina egna villkor och fria vilja. Deltagarna har rätt till att bestämma över sin medverkan vilket innebär att samtycke från deltagaren måste samlas in. I de studierna som innebär att information från deltagare under 15 år krävs det samtycke från vårdnadshavare (Vetenskapsrådet, 2017). I studien finns samtyckeskravet med i missivbreven och vi har skrivit under samtycke tillsammans med deltagarna som intervjuas.

4.3.3. Konfidentialitetskravet

Konfidentialitetskravet innebär att den information som deltagarna delger oss inte kan kopplas tillbaka till den personen som lämnat informationen. Detta innebär att vi som forskare har tystnadsplikt gentemot de deltagare som ger oss information. Personuppgifter som deltagarna lämnar ut ska hanteras så att det bara är forskarna som har tillgång till det. Informationen måste förvaras på ett säkert ställe (Vetenskapsrådet, 2017). För att skydda deltagaren i denna studie nämns inga namn på deltagarna eller skolorna där intervjuer utförs.

4.3.4. Nyttjandekravet

Information som samlas in från deltagarna ska endast användas i studiens syfte och inget annat (Vetenskapsrådet, 2017). Vi kommer att spara all information tills studien är godkänt av bedömande lärare från Högskolan i Kristianstad. Efter studiens godkännande ifrån bedömande lärare kommer all information att förstöras.

4.4. Genomförandet av studien

Först och främst tog vi kontakt med rektorer via elektroniskt mejl för att presentera oss och ge rektorerna missivbrevet (se bilaga 2). Enligt Christoffersen och Johannesen (2007) är rektorn den formella dörröppnaren och utan dennes godkännande hade observationerna och intervjuerna i fritidslärares miljö inte kunnat genomföras.

Efter att ha fått klartecken från rektorerna besökte vi fritidsverksamheterna och pratade med rektorerna där vi berättade hur våra observationer kommer att gå till samt studiens syfte om elever erbjuds vila och rekreation i fritidshemmet. Vi diskuterade med rektorerna att vi inte kommer att fotografera miljön och inga ljudupptagningar kommer att ske. Det enda vi använde under observationerna var vårt observationsschema som rektorerna fick se.

Därefter träffade vi fritidslärarna som ville vara med i intervjun. För att öka studiens tillförlitlighet spelade vi in intervjuerna med en digital diktafon. För att försäkra oss att det inte skulle uppstå problem med inspelningarna använde vi våra mobiltelefoner också då båda av oss inte är erfarna av användningen utav diktafon. Vi var tydliga med att ha informanternas samtycke till intervju. Vi gick igenom de etiska ställningskraven och fick

deras godkännande i skriftlig form (se bilaga 4). Vi var tydliga med att berätta för informanterna vilka som har tillgång till materialet, det är vi, vår handledare och den bedömande läraren på Högskolan i Kristianstad. Detta gjordes innan vi började att ställa frågorna. Även samtycket spelades in. När vi började intervjua gjorde vi små anteckningar med korta svar samtidigt som inspelningen pågick. Efter att ha antecknat de korta svaren från intervjuerna kunde vi återvända till inspelningarna för att se om det har undgått oss något innan transkriberingarna.

Vi lyckades med att få ihop sex fritidslärare till intervjuerna som var vår plan från början. Intervjuerna skedde på deras arbetsplats för att det är där informanterna känner sig trygga och därav vara mer avslappnade för att svara på våra frågor

Under våra observationer var vi kända icke deltagande observatörer. Vilket innebar att vi fungerade som åskådare. Anledningen är att vi ville se många komponenter, vi ville se hur lokalerna är utformade och om dem bjuder in till vila. Vi ville se hur eleverna agerar under en dag, sker det någon vila eller återhämtning. Genom att vara icke deltagande observatörer menar Patel och Davidsson (2011) att det ger oss en större möjlighet att få mer kunskap om hur det verkligen ser ut i verksamheten. Genom att vi inte påverkade eleverna eller pedagogerna med vår direkta närvaro så fick vi en bild av hur det ser ut en vanlig dag. När vi sedan kopplade ihop intervjuerna tillsammans med observationerna så hade vi en tydlig bild om hur det verkligen ser ut i verksamheten.

4.5. Bearbetning av materialet

Efter varje intervju vi utförde gjorde vi transkriberingar efteråt. Vi gick även igenom vårt observationsschema för att få syn på hur miljön erbjuder till vila och rekreation. Transkriberingarna lästes ett flertal gånger om. Markeringar gjordes med färgpennor för att lokalisera mönster som framkom. Efter att ha hittat mönster kunde vi koppla dessa till våra teoretiska perspektiv för att hjälpa oss med att analysera och tolka resultaten (Christoffersen, Johannesen, 2007). Vi kunde tydligt se fyra mönster som kunde kopplas till våra frågeställningar. Dessa mönster var:

- Ladda batterierna
- Individuellt arbete
- Elevers egen tid
- Rummet

Utifrån dessa fyra mönster som framkom genomfördes en analys utifrån våra valda teorier, kraftöverkottsteorien och rekreationsteorin.

5. Resultat

I detta kapitel presenteras studiens resultat. Resultaten är uppdelad i fem olika avsnitt: Hur definierar fritidslärare i verksamheten begreppen vila och rekreation, hur viktig är eleverns vila och rekreation för fritidslärarna, hur arbetar fritidspedagoger för att erbjuda eleverna vila och rekreation, bjuder lokalerna i fritidshemmen in till vila och rekreation och resultatet från observationerna.

5.1. Hur definierar fritidspedagoger i verksamheten begreppen vila och rekreation?

Ladda batterierna var ett återkommande mönster på hur fritidslärare definierar begreppen vila och rekreation. Majoriteten av respondenterna definierar vila och rekreation som två separata saker men väldigt snarlika.

Att begreppen går hand i hand menar flera av respondenterna och kan fungera som en och samma sak oavsett hur man väljer att kalla det ena eller det andra.

Diskussionen under intervjuerna gick vidare med att vila och rekreation är viktiga delar hos individen, där man ska gå ifrån och vara för sig själv. Vila kommer fram hos respondenterna som att koppla av och göra saker som får dig att känna lugn medan begreppet rekreation är mer kopplat till att återhämta dina krafter och samla dina krafter.

Flera respondenter menar att vila har med de lugna stunderna att göra och rekreation är för att få tillbaka energin som man har blivit av med men ser det som två separata saker.

Fritidslärarna menade att vila är något eleverna behöver för att kunna koppla av om det blir för mycket intryck eller ljud. Rekreationen enligt fritidslärarna är något som eleverna själv har valt för att få mer energi som tex bygga med lego, eleven har själv valt att välja den aktiviteten och genom att eleven valt det själv uppkommer rekreation. Majoriteten av fritidslärarna menade att vila är något eleverna ska erbjudas när de är trötta för att ha sovit dåligt eller efter att ha varit aktiva. Rekreationen menar fritidslärarna handlar mer om att eleverna ska göra något för att må bra. En respondent sammanfattade begreppen på det här sättet:

Ju mer jag jobbar så ser jag den röda tråden hela tiden liksom att den ena funkar inte utan den andra egentligen

Respondenten menade att begreppen inte funkar som två separata saker utan att de alltid jobbar med varandra. Att det inte går att vila utan att återhämta dig själv och vice versa.

5.2. Hur viktig är elevers vila och rekreation för fritidslärarna?

Fritidslärarna som vi intervjuat anser att vila och rekreation är viktigt. Elever har långa dagar med mycket rörelse och med mycket ljud. Fritidslärarna menar också att det är helt okej att inte vara aktiv hela tiden. De menade att elevers vila och rekreation är viktigt eftersom det är deras egen tid för att kunna återhämta sina krafter. Fritidslärarna menar även att om elever lär sig att vila och rekreera i tidig ålder har man stor nytta av det när de blir äldre och på så sätt klara det stressiga samhället senare i livet.

Vila och rekreation på fritidshemmen ansågs vara viktigt hos eleverna då de har långa dagar i skolan vilket innebär att de kan vara trötta efter skoldagen och behovet av vila och rekreation är stort. De flesta eleverna är aktiva under hela dagen och behöver en plats att ta det lugnt på menar fritidslärarna.

Majoriteten av fritidslärarna menar att det sker kontinuerliga diskussioner om vila och rekreation. Diskussionerna sker i det spontana men många av fritidslärarna menar att diskussionerna sker framförallt i arbetslagsmöten. Diskussionerna ser olika ut, en respondent menar att diskussionerna finns och att de försöker få in det i verksamheten genom att använda sig utav mål som ska uppnås och att det är ett individuellt arbete

Alltså vi ska ju försöka få in det i verksamheten ju. Genom våra mål ska det ska finnas tid till vila för barnen, det är ju lite att elevens val som styr också.

Från den här respondenten kan vi se att eleverna i deras fritidshem kan vara med och påverka sin egen vila och rekreation utifrån sina egna intressen och om de är i behov av det.

En respondent menar att diskussionen om vila och rekreation kommer upp i arbetslagsmöten mellan avdelningarna där de har olika punkter de går igenom och en av punkterna handlar om vila. Respondenten menar också att punkten dem diskuterar om vila är väldigt öppen så begreppet rekreation faller in i den punkten också.

[...] då sitter vi ju ner jag och en från alla avdelningarna och sen så sitter vi och pratar om punkterna, och en punkt där är trygghet och vila och där kommer vila och rekreation, får en väldigt stor bredd i den frågan. Det är alltid hur ser det ut på varje avdelning, har man

en plats där eleverna kan ta sig och vila, hur är ljudnivån och sådana här olika grejer. Vi pratar om det väldigt aktivt alla avdelningar så det är inte så att bara en avdelning pratar.

5.3. Hur arbetar fritidspedagoger för att erbjuda eleverna vila och rekreation?

Ett mönster vi såg i respondenternas svar var att även arbetet med vila och rekreation oftast sker i det spontana. Majoriteten av respondenterna hade inga planerade aktiviteter kring vila och rekreation utan menade att det sker via aktiviteter som eleverna själva har valt eftersom det är elevernas egen tid.

I ett fritidshem jobbade de exempelvis med massage och läsa saga:

Eh vi har ju massage, avslappning, läser saga i det styrda vila och rekreation eh.. sen är det ingenting som säger att det är vila och rekreation för alla.. men man måste ju .. förutsättningarna måste ju finnas eh..

Respondenten menar att det är olika från elev till elev vad vila och rekreation är och hur det yttrar sig. Vissa elever får det genom massage, andra genom sagostunden som går in i den styrda aktiviteten.

Medan en del av respondenterna menade att de inte jobbade med vila och rekreation aktivt utan det skedde mer om eleverna tog initiativ till det, det är bara om eleven kommer fram och frågar fritidsläraren om det är okej att lägga sig en liten stund. Utifrån fritidslärarnas svar ser vi att eleverna inte ständigt behöver vara i barngruppen hela tiden utan kan själva gå ifrån om de behöver det rent spontant.

I det spontana sker den mesta av vila och rekreation menar flera respondenter som berättar vilka förutsättningar som eleverna har för att skapa vila och rekreation för sig själva:

Här på fritids har vi ett rum där vi har en soffa, där man kan sätta sig, läsa en bok, vi brukar ha lite lugn musik när vi sitter och har...ja när man pysslar, ritar så har vi lite eh soft musik på så att man känner lite att man går ner i varv och så.

På följdfrågan om respondenten anser att vila och rekreation är viktigt för eleverna menar hon att det är en viktig del hos eleverna. Ju tidigare de lär sig att vila och rekreera desto mer kommer de kunna ha användning utav det i vuxen ålder.

Morgonmiljön är en annan faktor som kan spela en stor roll i en elevs dag menar en av respondenterna. Där upplevde fritidslärarna från avdelningen att morgnarna var stressiga i och med att de åt frukosten i avdelningen och på så sätt uteblev vilan och rekreationen

på grund av den höga volymen. Frukosten flyttades till matsalen och det blev lugnare i både matsalen och avdelningen då elever som har ätit hemma går inte till matsalen.

5.4. Bjuder lokalerna i fritidshemmen in till vila och rekreation?

En stor majoritet av respondenterna anser att deras lokaler brister i att erbjuda eleverna vila och rekreation, något som vi kan bekräfta genom våra observationer.

Flera respondenter berättade att de inte var helt nöjda med sina miljöer på grund av att de delar lokaler med andra. Fritidslärarna önskar att de inte ska vara i ett klassrum utan mer ett rum som är anpassat för fritidsverksamhet. Att dela lokaler med skolan menar de är som att det känns att man är kvar i skolan och inte på fritids.

Alla fritidslärare vi intervjuade hade önskemål om att ändra fritidslokalernas miljö, en fritidslärare svarade:

Alltså egentligen skulle man vilja ha ett rum där det bara var soft, inte så mycket intryck utan bara ett rum som man kan gå in och stänga om sig och va liksom och kanske stora mjuka sådana här kuddar som man bara kan va, och musik om man vill det, alltså lite mer så där att privat enskilt att man får lov att vara med sig själv för även om vi gjort ett rum i rummet sär är det ju ändå att där är runt omkring ju, man blir ju störd eller som vuxen blir man barnen kanske inte blir det men alltså du förstår hur jag tänker.

En av de sex fritidslärare som vi intervjuade var väldigt nöjd med hur miljön såg ut på hans fritidshem. Anledningen till detta var att han inte delade lokaler med någon annan verksamhet och kan på så sätt skapa olika teman i de lokaler som finns tillgängliga. Till exempel använda ett rum en hel vecka åt vilande aktiviteter:

Ja mycket bra förutsättningar för vi har ju ett eget hus, vi delar inte lokaler med någon annan, så vi kan ju utforma alla våra lokaler både fysiskt, psykiskt och socialt. Att nu passar det här rummet för detta, nu passar det här rummet för detta, Dem får liksom... tematiska rum.

Genom att ha ett eget hus till fritidsverksamheten menar fritidsläraren att han kan utforma lokalerna hur han vill utifrån elevernas intresse och därigenom se till att lokaler erbjuder vila och rekreation till eleverna. Genom att göra detta kan fritidsverksamheten bidra till den fysiska, psykiska och sociala hälsan hos eleverna.

5.5. Resultat från observationerna

För att få en tydligare bild av hur det såg ut på fritidshemmen valde vi att observera för att se hur miljön där respondenterna jobbade såg ut. Det vi ville undersöka vara om fritidshemmen erbjöd eleverna en plats att vila, om den platsen användes till rätt aktivitet och om det pågick någon form av vilande eller rekreerande aktivitet. Det ska tilläggas att när vi observerade så var det sportlov vilket kan innebära att det fanns färre elever än vad som sades i intervjuerna, samt att den planerade verksamheten inte pågick som den brukade göra.

På de fritidshemmen vi observerade erbjöd alla en plats att vila eller rekreera i. De olika fritidshemmen erbjöd det på olika sätt, ett fritidshem erbjöd det i form av ett rum som var utsatt som ett lugnt rum, ett fritidshem erbjöd en plats för vila genom att skärma av ett större rum till att erbjuda en lugn hörna där det fanns kuddar, filtar och annat som har med vila att göra.

Vi kunde även tydligt se vilka fritidshem som delade lokaler med skolan. I de fritidshemmen där lokalerna delades med annan verksamhet fanns det oftast en plats där det erbjöds vila men enligt våra observationer kunde vi se att rummen ofta var fyllda med saker. Vi kunde även se de platser som erbjöd vila användes till just det. Fritidshemmet som har ett eget hus kan använda de olika lokalerna till att erbjuda eleverna i fritidshemmet vila och rekreation, något som även framkommer i intervjun.

Det fanns inte ett enskilt rum som var till rekreation utan rekreationen skedde på elevernas förutsättningar i deras egna val av aktiviteter och detta kunde ske både ute och inne och inte i ett specifikt rum. Under våra observationer såg vi att det skedde fler rekreerande aktiviteter än vilande aktiviteter. De aktiviteter vi såg som var rekreerande var bland annat bygga med lego, pyssel och spela brädspel. De aktiviteter som vi kunde se som var vilande var när några elever satt och läste en bok för att de inte kände sig friska eller att de var trötta.

Vi kunde inte se någon skillnad på om det skedde mer vila om det fanns ett specifikt rum för det eller om det var en hörna som var avsatt för vila. Detta kan bero på att det var lov och antalet elever var färre än vanlig.

6. Analys

I det här kapitlet kommer vi analysera våra resultat utifrån två teorier, rekreationsteorin och kraftöverskottsteorin. Mönster som var synliga ifrån intervjuerna var ladda batterierna, individuellt arbete, elevens egen tid och rummet. Analysen kommer att göras genom Hägglunds och Jensens tolkningar av de valda teorierna.

6.1. Hur definierar fritidslärare i verksamheten begreppen vila och rekreation?

För att sammanfatta detta kapitel har vi fått syn på att pedagogernas definition av begreppen vila och rekreation är väldigt lika. Fritidslärarna som vi intervjuat har svarat att vila och rekreation är väldigt lika men det finns en tydlig skillnad på vad vila och rekreation innebär. Pedagogerna menar att vila innebär lugna stunder, låga ljudnivåer, kunna gå ifrån när det blir för mycket och en chans att samla sina tankar.

Definitionen på rekreation handlar mer om att återhämta sig, ladda batterierna. Många pedagoger menar att rekreation ligger i det eleverna väljer själva, att allt det eleverna väljer själva är en form av rekreation.

En gemensam tanke som lös igenom alla svar vi fick var att pedagogerna hade en ganska lik bild av vad begreppen betyder. Alla tog någon gång upp i intervjun hur viktig vila och rekreation är för eleverna i deras välmående. Utifrån rekreationsteorin (Jensen, 2013) och fritidslärarnas definitioner så söker sig eleverna till olika aktiviteter för att återhämta sina krafter efter att de har ansträngt sig i både skolan och i fritidshemmet. Det är genom att delta i olika aktiviteter som eleverna i fritidshemmet får nya krafter för att klara sin vardag.

6.2. Hur viktig är elevers vila och rekreation?

Alla respondenter hade samma åsikt om att vila och rekreation är viktigt hos eleverna men respondenterna gav olika anledningar till att det är viktigt. Anledningarna till att det var viktigt var bland annat att eleverna har långa skoldagar, i många fall har eleverna längre skoldagar än vad deras föräldrar har arbetsdagar.

En respondent menade att ljudvolymen och att hela tiden vara aktiv under en skoldag gör att vila och rekreation är viktigt hos eleverna. Genom att eleverna har varit aktiva, det vill säga gjort sig av med överskottet av energi krävs det även att eleverna får utföra aktiviteter som är rekreerande för att de ska må bra. De två teorier som vi beskrivit innan är motsatser till varandra men kan fungera i symbios, det vill säga genom att göra sig av med överskottsenergi krävs det att du laddar upp med ny energi genom att utföra en annan aktivitet som är vald av individen själv. Att lära sig vila i tidig ålder gör att man kan klara av den stressiga vardagen som kan uppstå när man blir äldre säger en respondent.

När frågorna ställdes om det fanns en kontinuerlig diskussion om vila och rekreation var svaren blandade. Majoriteten menade att det kontinuerligt fanns en diskussion kring vila och rekreation både i det spontana men framförallt i arbetslagsmöten medan en liten del av respondenterna menade att det inte fanns kontinuerliga diskussioner. De olika fritidshemmen som vi besökte diskuterade olika saker, ett fritidshem gav mest fokus på de pedagogiska planeringarna och då uppkom diskussionen om vila och rekreation när en pedagogisk planering innehöll någon form av vila och rekreation. Ett annat fritidshem fokuserade mer på hur det såg ut på dem olika avdelningarna och diskuterade utifrån olika punkter, där en punkt handlade om vila och rekreation.

Utifrån svaren vi har fått kunde vi se att det på något sätt fanns en diskussion om vila och rekreation. Fritidshemmen diskuterade vila och rekreation olika frekvent men på alla fritidshem fanns det någon form av diskussion om ämnet.

6.3. Hur arbetar fritidslärare för att erbjuda eleverna vila och rekreation

Svaren från respondenterna var blandade. Majoriteten av pedagogerna menade att vila och rekreation sker i det spontana, det vill säga när eleverna själva säger att de är trötta eller att de vill återhämta sig. En del av pedagogerna menade att de aktiviteter som eleverna själva väljer är rekreation.

I våra svar som vi samlande in så fanns det en pedagog som menade att de har planerade aktiviteter för vila och rekreation. Hon var den enda som berättade att de hade styrda

aktiviteter i form av massage och sagoläsning. Vidare beskriver en annan respondent att det är viktigt att som individ lära sig att man behöver vila och ha en kravlös situation på dagen. Respondenten nämner också stress i vuxenålder något som kan prokrastinera valet att vila.

Utifrån kraftöveskottsteorin sker arbetet genom att ha eleverna aktiva med något i fritidshemmet. Genom att vara aktiva mår eleverna bättre enligt den här teori och då handlar det om att bli av med den här energin som man har kvar då detta övertryck gör att man aktiveras. När vi sammanställde svaren såg vi att pedagogernas arbete riktade sig mer åt kraftöverskottsteorin då det riktas mer mot att eleverna skulle vara aktiva.

6.4. Bjuder lokalerna i fritidshemmen in till vila och rekreation?

Våra teorier utgår från beteende hos individen och därför har vi inte kunnat analysera resultatet från observationerna då frågeställningen handlar om hur lokalerna är utformade.

För att sammanfatta frågeställningen kan vi konstatera att majoriteten av respondenterna önskar mer utav miljön som de jobbar i när det gäller att erbjuda eleverna vila och rekreation. En del av respondenterna menar att en av anledningarna till att deras miljö inte gynnar elevers vila och rekreation är för att de delar lokalerna med någon form av skolverksamhet. De menar att det kan vara svårt att skapa någon form att vila och rekreation när det ska ske två olika former av undervisning vilket betyder att det är skolverksamhet på förmiddagen och sen fritidsverksamhet på eftermiddagen i en och samma lokal.

En annan anledning kan helt enkelt vara att lokalerna där fritids ska vara inte är utformade på ett sätt som gynnar erbjudandet av vila och rekreation. Det kan vara att ett fritidshem har två våningar med två stora rum, då upplevs det som ett problem att eleverna inte kan stänga om sig helt.

7. Diskussion

I detta avsnitt kommer resultatet att diskuteras och kopplas till tidigare forskning, litteratur och styrdokument.

7.1. Begreppens definition

Våra teorier kan upplevas som lite motsägelsefulla då de är motsatser till varandra som både Jensen (2013) och Hägglund (1989) nämner i sina böcker. Vår tolkning är att pedagogernas agerande är utifrån kraftöverskottsteorin medan deras tankesätt om vila och rekreation kan kopplas mer till rekreationsteorin.

Pedagogerna planerar aktiviteter utifrån kraftöverskottsteorin som innebär att eleverna på något sätt ska vara aktiva. Utifrån svaren från respondenterna tolkar vi som att det finns en tydlig koppling till rekreationsteorin. Respondenterna svarade att deras bild av hur fritidshemmet erbjuder vila och rekreation handlade om lugna aktiviteter som exempelvis att läsa böcker, bygga lego, rita och andra rekreerande aktiviteter. Rekreationsteorin som tidigare nämndes handlar om att individen uppnår återhämtning genom aktiviteter. Veals definition av rekreation är att det är upplevelser och aktiviteter som är valda av individen och utförda under dennes fria tid (Veal, 1992). För det första ses fritidshemmet som en verksamhet som hamnar under individens fria tid av våra respondenter. De aktiviteter som eleverna väljer är återhämtande. För det andra menade respondenterna att de inte hade vilande eller rekreerande aktiviteter planerade i den dagliga verksamheten. Vår tolkning av detta är att om eleverna ska erbjudas vila och rekreation så måste de själva ta initiativet till att få det.

Vår tolkning är att det skiljer sig mellan hur pedagogerna definierar och tolkar vila och rekreation och hur de i praktiken arbetar med det. De olika pedagogernas definieringar av begreppen är väldigt lika varandra och även väldigt lika betydelsen av begreppen som de formuleras i svenska akademins ordlista (2019). Där definieras vila som ett tillstånd av avslappning och inaktivitet med syftet att återhämta sig själv medan rekreation definieras i akademins ordlista och Nationalencyklopedin (2019) som återhämtning av ens krafter genom att vistas i miljöer som erbjuder avkoppling. Pedagogerna beskriver att vila är mer inaktivitet medan rekreation kan vara något som är valt och utfört av individen.

7.2. Arbetet med vila och rekreation

Majoriteten av svaren vi fick på frågan hur de arbetade med vila och rekreation var att det inte fanns någon planerad aktivitet utan vila och rekreation skedde mest i det spontana. Det framgick av intervjuerna att det förekommer planerade aktiviteter men att syftet med aktiviteterna inte var uttalat vila och rekreation, utan syftet med dem aktiviteterna var något annat. Här kan vi se kopplingar till arbetet med rekreation i eftermiddagshemmen (SOU, 1938), dåtidens fritidshem, som erbjöd elever en form av sysselsättning. De planerade aktiviteterna gick ut på att eleverna skulle på något sätt vara aktiva. Detta kan kopplas till kraftöverskottsteorin (Hägglund, 1989) som beskriver att eleverna kan tyckas ha ett inre tryck som måste ut för att de ska må bra. Vår uppfattning är att pedagogernas utgångspunkt för de planerade aktiviteterna baserades bland annat med fokus på att eleverna skulle vara aktiva för att de hade suttit stilla större delen av dagen och hade energi att göra sig av med.

Enligt Warne (2013) så finns det ett behov av återhämtning hos eleverna både under och efter skoldagen, i denna studie menar vi att fritids är efter skoldagen. Å ena sidan kan det ses problematiskt när vila och rekreation bara nämns i fritidshemmets kapitel i läroplanen (Skolverket, 2017), å andra sidan har vi fått veta av respondenterna att fritidshemmen erbjuder variationer av återhämtning och att det är utifrån vad eleverna är intresserade utav att göra just den dagen de är där. Än en gång sker det i det spontana och inte något som planeras för eleverna.

7.3. Viktigheten med elevers vila och rekreation

Respondenternas svar visar på en tydlig vilja att kunna erbjuda vila och rekreation för eleverna. Det som är intressant här är att alla våra respondenter menar att vila och rekreation hos eleverna är väldigt viktigt medan det endast en gång i läroplanstexten nämns vila och rekreation. Detta kan tolkas som att fritidslärares vilja att erbjuda vila och rekreation är större än den betydelse som läroplanens skrivning signalerar. Skolan, men även fritidshemmet är institutioner där olika lärande sker. En av de intervjuade fritidslärarna svarade att vila är något man ska lära sig i tidig ålder och att man har nytta av det som vuxen.

Vår mening är att vila och rekreation ska läras ut i tidig ålder och därmed borde få större plats i läroplanen. Enligt Asp (2002) behöver individen en slags vilorytm i och med att

tempot som råder i vårt samhälle är väldigt högt. Det höga tempot resulterar i att vila prioriteras bort av individen då det kan finnas något annat i dess väg. Att arbeta, lösa problem i vardagen eller studera är saker som gör att återhämtning är viktigt för individen menar Söderström (2009). Detta är något som vi anser att elever i skolan upplever men även vuxna inom sitt eget arbete. Vår tolkning är att om eleverna tidigt får kunskap om hur de ska återhämta sig kommer de att vara bättre rustade att klara av det höga tempot i samhället. Man kan givetvis förstå det utifrån att läroplanen ska vara tydligare med hur fritidslärare ska arbeta med elevers vila och rekreation på fritidshemmen. Utifrån vår tolkning är det upp till fritidslärarna att bestämma hur mycket och på vilket sätt eleverna ska erbjudas återhämtning utan att egentligen ha någon större stöttning av läroplanen.

7.4. Lokalers erbjudande till vila och rekreation

Resultaten från våra observationer och frågor om miljön visade att både rekreation och vila erbjöds men att det framförallt var rekreationen som får störst utrymme i verksamheten. Det finns på en del fritidshem tydliga miljöer som vilorum och hörnor där elever kan söka sig till när tröttheten närmar sig. Under våra observationer såg vi att rekreation skedde i de aktiviteter som eleverna själva valde. Aktiviteterna kunde vara allt från att pyssla till att prata med en kompis, dessa aktiviteter menar Norling (2001) är rekreerande och positiva för den psykiska hälsan.

För att kunna erbjuda vila på fritidshem på ett optimalt sätt menar Asp (2002) att det krävs källor, i detta fall miljön i lokalernas utformning. På de fritidshem som vi besökte såg vi att fritidslärarna på något sätt försökte skapa en miljö som skulle vara lite lugnare och därmed kunna erbjuda vila. På en del av fritidshemmen fanns det rum som var avsedda till vila, medan i andra verksamheter inte fanns den möjligheten. Där skapades en lugn hörna i det stora rummet av fritidslärarna. Detta tolkar vi som att fritidslärarna har försökt att skapa en plats för vila med olika förutsättningar och med olika resultat. Fritidslärarna har på bästa sätt försökt att återskapa adekvata lokaler för eleverna för att elevers kortisolnivåer ska möjligen kunna sänkas för att hämta sin anda, att försöka varva ner eleverna då de kan vara påverkade av stress i skolan eller de långa dagarna menar Nyholm (2016).

I de verksamheter där eleverna inte kunde stänga om sig såg vi att eleverna stördes av aktiviteterna som pågick runt omkring. Eleverna kunde inte avskilja sig från intryck på

samma sätt som de elever som har ett fritidshem där lokalerna kan erbjuda ett vilorum. Å ena sidan presenterade vi två granskningar från Skolverket som visade på att det finns brister i fritidshemmens arbete för att erbjuda återhämtning (Skolverket, 2000, 2010), å andra sidan är detta något som vi inte har upplevt i vår studie och vår uppfattning är att fritidslärarna på bästa möjliga sätt skapat eller försökt skapa platser där eleverna ska kunna återhämta sig.

Lokalernas utformning skapar en brist i erbjudandet av återhämtning då eleverna på en del fritidshem inte kan stänga om sig helt. Det finns ett behov hos eleverna att kunna stänga ute intryck från tex barngruppen. När eleverna går i skolan menar Östberg (2019) att de möter fler människor än vad de har gjort någon gång tidigare i sitt liv samt får ett större ansvar kring att hålla koll på saker, tex läxor, scheman och omdöme. Eleverna behöver återhämtning och fritidshemmet är en bra plats för det. Fritidshemmet har större möjligheter än skolan att erbjuda vila och rekreation då fritidshemmen styrs mer av elevernas vilja och behov. Fritidshemmen behöver också enligt vår mening bli bättre på att följa upp arbetet med vila och rekreation och analysera resultatet och förutsättningarna. Genom att följa upp arbetet och analysera förutsättningar ökar kvalitén i arbetet med vila och rekreation.

8. Slutsatser

Slutsatserna från den här studien är att vila och rekreation definieras väldigt snarlikt av fritidslärarna med undantag av hur vila och rekreation artar sig. Arbetet med vila och rekreation sker mer i det spontana än vad det gör i dem planerade aktiviteterna. Fritidslärarna arbetar med vila och rekreation utifrån rekreationsteorin då elever ska göra något, efter att ha varit aktiva en längre period under dagen, då det får dem att må bättre och på så sätt ladda sina batterier för ny kraft och ork.

Vila och rekreation är en viktig fråga för fritidslärarna som diskuteras både formellt, i arbetslagsgruppen men även informellt med eleverna och kolleger sinsemellan. Detta kan tolkas utifrån att fritidslärarna vill att elever ska återhämta sig i fritidshemmet. Fritidslärarna lägger också stor vikt vid vila och rekreation jämfört med vad skolverket nämner i läroplanen.

Det finns lokaler som erbjuder vila och rekreation men i många fall är dessa lokaler upptagna av andra saker såsom saker som förvaras för fritidshemmet eller skolan. Lokalerna kan också vara delade mellan verksamheterna. Det är fritidslärarna som har skapat platser där återhämtning kan uppnås. Önskemålet finns hos fritidslärarna att kunna ha egna lokaler i framtiden som de själva kan bestämma och utforma utifrån arbetet med vila och rekreation.

9. Förslag till kommande forskning

Efter denna studie känner vi att det finns stor plats för kommande forskning bland annat hur vila och rekreation påverkar elever både i skolan och i fritidshemmen. Den forskning som vi har hittat handlar om vila eller rekreation generellt och inte specifikt hur det ser ut i skolans värld, detta är något vi tycker hade kunnat stärka vårt arbete om detta funnits. Vidare forskning skulle också kunna vara att undersöka vila och rekreation från ett elevperspektiv, vad innebär det för eleverna och hur upplever de att fritidshemmen erbjuder det. Ett annat perspektiv hade också varit intressant att studera är ur ett maktperspektiv, vem bestämmer över elevers vila och rekreation i fritidshemmet, eleverna eller fritidslärarna.

Referenslista

Asp, Margareta. 2002. *Vila och lärande om vila: en studie på livsvärlds fenomenologisk grund*. Diss., Göteborgs universitet.

https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/15652/4/gupea_2077_15652_4.pdf

[Hämtad: 2019-09-18]

Barns och ungas hälsa, vård och omsorg 2013. (2013). Stockholm: Socialstyrelsen

Tillgänglig på Internet: <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2013/2013-3-15>

[Hämtad: 2019-09-20]

Befolkningskommissionen (1938). *Betänkande angående barnkrubbor och sommarkolonier m. m [Elektronisk resurs]*. Stockholm: Nord. bokh. i distr. Tillgänglig

på Internet: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:kb:sou-1378811>

[Hämtad: 2019-09-27]

Christoffersen, Line & Johannessen, Asbjørn (2015). *Forskningsmetoder för lärarstudenter*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur

Finns fritids? [Elektronisk resurs] en utvärdering av kvalitet i fritidshem. (2000).

Stockholm: Skolverket

Tillgänglig på Internet:

<https://www.skolverket.se/download/18.6bfaca41169863e6a653878/1553956741917/pdf598.pdf>

[Hämtad: 2019-09-18]

Hägglund, Kent (1989). *Lekteorier*. Solna: Esselte studium

Jensen, Mikael (2013). *Lekteorier*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur

Kvalitet i fritidshem [Elektronisk resurs]. (2010). Stockholm: Skolinspektionen

Tillgänglig på Internet:

<http://www.skolinspektionen.se/Documents/Kvalitetsgranskning/fritids/rapport-kvalitet->

[fritidshem.pdf?epslanguage=sv](#)

[Hämtad: 2019-09-27]

Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011: reviderad 2017. (2017). [Stockholm]: Skolverket Tillgänglig på Internet: <http://www.skolverket.se/publikationer?id=3813>

[Hämtad: 2019-09-27]

Nationalencyklopedin, vila.

[http://www.ne.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/vila-\(1\)](http://www.ne.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/vila-(1))

(hämtad 2020-04-10)

Norling, Ingemar (2001). *Rekreation och psykisk hälsa: dokumentation och analys av forskning om hur rekreationens inriktning och kvalitet kan förbättra psykisk hälsa och behandlingen av psykisk ohälsa.* Göteborg: Sahlgrenska universitetssjukhuset <http://epi.vgregion.se/upload/Gr%C3%B6na%20Rehab/Litteratur/rekreation%20och%200psykisk%20h%C3> [Hämtad: 2019-09-25]

Nyholm, Lena (2016). *Nedstressad förskola: medveten närvaro.* 1. uppl. Stockholm: Gothia fortbildning

Patel, Runa & Davidson, Bo (2011). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning.* 4., [uppdaterade] uppl. Lund: Studentlitteratur

Pedagogiskt program för fritidshem. (1988). Stockholm: Allmänna förl. [distributör]

Tillgänglig genom Göteborgs universitetsbibliotek

<https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/31112>

[Hämtad: 2019-09-25]

Schröder, Margareta & Tuisku, Jarko (2015). *Fritidshemmets uppdrag: ett helhetsperspektiv på elevens utveckling och lärande.* Första upplagan Stockholm: Liber

Stress hos barn (2019, 19 maj). J. M. Österberg (Red), *1177 Vårdguiden*, hämtad 29 januari, 2020, från <https://www.1177.se/barn--gravid/nar-familjelivet-ar-svart/nar-barn-mar-daligt/stress-hos-barn/>

Svenska akademiens ordlista över svenska språket, Vila
<https://svenska.se/tre/?sok=vila&pz=1>
(hämtad 2020-04-10)

Svenska akademiens ordlista över svenska språket, Rekreation
<https://svenska.se/tre/?sok=rekreation&pz=1>
(hämtad 2020-04-10)

Söderström, Marie (2009). *Vila: om den sköna konsten att varva ner*. Stockholm: Bonnier Existens

Veal, A. J. (1992) Definitions of leisure and recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation*, 2(4), 44-48, 52, Republished by School of Leisure, Sport and Tourism, University of Technology, Sydney, as Working Paper No. 4, www.business.uts.edu.au/lst/research [Hämtad: 2019-09-29]

Vetenskapsrådet. (2017). "Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning". [Elektronisk resurs]. Stockholm: Vetenskapsrådet. ISBN:91-7307-008-4. Hämtad från: <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Warne, Maria (2013). *Där eleverna är: ett arenaperspektiv på skolan som en stödjande miljö för hälsa*. Diss. Östersund: Mittuniversitetet, 2013

Bilaga 1 Intervjufrågor

Hur länge har du arbetat som fritidspedagog?

Hur många elever är inskrivna i fritidshemmet?

Vad innebär vila/rekreation just för dig?

- Finns det skillnader/likheter tror du?

-i så fall vad?

Hur jobbar ni med vila/rekreation?

-följs arbetet upp?

Kan du se när eleverna är i behov av vila/rekreation?

Anser du att vilan och rekreationen är viktiga delar hos eleverna och varför?

Har detta kommit upp i möte med arbetsgruppen, är detta en diskussion som finns kontinuerligt?

Följs detta upp i kvalitetsarbetet?

Hur har ni utvecklat vila rekreation?

Får eleverna vara med och utveckla deras vila?

Hur upplever ni att er miljö erbjuder vila och rekreation?

Bilaga 2 Missivbrev

Datum: xxxxxxxx

Hej alla fritidslärare!

Vi är två studenter, Herman Holmkvist och Nikolaos Kosmidis, som läser Grundlärarprogrammet med inriktning mot fritidshemmet. Just nu är vi inne på vår sista termin vilket innebär att vi ska skriva vårt examensarbete. Examensarbetets syfte är att synliggöra fritidslärarnas arbete med vila och rekreation samt hur de definierar begreppen vila och rekreation.

Vi skulle vara tacksamma om ni skulle vilja medverka i vår studie där en intervju och en observation av fritidshemmets miljö ingår. Intervjun kommer vara i ungefär 20 minuter och kommer att spelas in digitalt. Observationen kommer att pågå i ungefär 2 timmar. Under observationen kommer vi att använda ett observationsschema.

Deltagandet är frivillig och du kan närsomhelst avbryta din medverkan.

Alla svar vi kommer att få in kommer att hanteras anonymt i arbetet då informationen är till för vår studie och inget annat.

Om ni önskar att bli intervjuade så går det bra att kontakta Herman eller Nikolaos.

Skulle ni däremot inte vilja bli det kan ni bortse från detta brev.

Tack för er medverkan

/Herman och Nikolaos

Kontaktuppgifter:

Herman, Herman.xxxx@xxx.xxx

Nikolaos, Nikolaos.xxxx@xxx.xxx

Bilaga 3 Observationsschema

Datum: xx.xx.xx

Kommun: xxxxxx

Skola: xxxxxx

	Mindre bra	Bra	Mycket bra	Övrig kommentar
Erbjuds ett ställe att ta det lugnt? (lugnt rum, vilorum etc)				
Används de utsatta vilorummen till rätt aktiviteter				
Pågår någon vilande/rekurerande aktivitet				

Bilaga 4 - Samtyckesblankett

Arbetets syfte är att synliggöra fritidslärarnas arbete med vila rekreation samt hur de definierar begreppen vila och rekreation.

Genom att skriva under detta paper går du med på följande:

Information från den här intervjun kommer att användas i vårt arbete och inget annat, så fort vårt arbete är godkänt kommer all information förstöras, Informationen som du lämnar kommer inte kunna kopplas tillbaka till dig, dem enda som kommer att ha tillgång till denna information är jag, min skrivpartner, vår handledare och den bedömande läraren.

Du har möjlighet att när som helst avbryta din medverkan.

Kommun: _____

Datum: _____

Underskrift: _____