



Högskolan
Kristianstad

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

Examensarbete, 15 hp
Kandidatexamen i Folkhälsopedagogik
VT 2020

Skolrasten

En kvalitativ studie ur barns perspektiv

Sanna Björup och Sofia Björup

Sektionen för hälsa och samhälle

Författare

Sanna Björup och Sofia Björup

Titel

Skolrasten

En kvalitativ studie ur barns perspektiv

Handledare

Matilda Ahl

Examinator

Åsa Bringsén

Sammanfattning

Bakgrunden till studien baseras på aktuell forskning om barns hälsa, sociala utveckling och samspel. Barndomen kan vara avgörande för en individs framtida hälsa. Skolan är under denna tidsperiod en viktig arena som når ut till större delen av landets barn. Tidigare forskning om barn har till stor del utgått från ett vuxet perspektiv, vilket inneburit att den verkliga målgruppens upplevelser kan ha gått förlorade. Den här studien avsåg därför att belysa barns perspektiv. Studiens **syfte** var att undersöka elevernas egen uppfattning av skolrasten med en inriktning på socialt samspel elever emellan samt med vuxna. För att besvara syftet valdes en **metod** med kvalitativ ansats och fokusgruppsintervjuer som insamlingsmetod. Totalt fyra fokusgruppsintervjuer sammansatta av totalt 17 elever genomfördes. Studiens **resultat** presenteras under huvudkategorierna Socialt samspel i relation till vuxna samt Lek och gemenskap elever emellan. Det visade elevernas upplevelser av skolrasten och de samspel som uppstår elever emellan och med vuxna. Det framkom att den här period i livet är en tid för träning och inläring av metoder för kommunikation och sociala normer. Både vuxennärvaro och makt att kunna påverka sin situation beskrevs som viktiga faktorer för elevernas välbefinnande. Utifrån resultatet sammanställdes en **konklusion** som motiverar vikten av elevernas möjlighet att påverka sin situation för att de ska uppleva god hälsa. Rasterna är viktiga för eleverna och deras välbefinnande. Genom att prioritera hälsa tidigt hos barn ger bra förutsättningar för god hälsa genom hela livet.

Ämnesord

lek, barn, samspel, skola, egenmakt, rast, hälsa, psykosocial miljö

Author

Sanna Björup and Sofia Björup

Title

Recess in school

A qualitative study from the childrens perspective

Supervisor

Matilda Ahl

Examiner

Åsa Bringsén

Abstract

The background to this study is based on current research about the health of children, social development and interplay. Childhood may be crucial to an individual's future health. During this period of time school is an important arena that reaches most of the country's children. Previous research about children is mainly formed out of an adult perspective, and due to this the experience of the actual primary group may have been lost. Therefore, this study intended to illustrate the perspective of the children. **The purpose** of the study was to investigate the students' own experiences of the recess in school with focus on the interplay between the students and to the adults. To answer the purpose of the study a **method** of a qualitative approach and focus group interviews were selected. A total of four focus groups composed out of 17 students were completed. **The results** of the study are presented under the main categories Social interaction in relation to adults as well as Play and solidarity between students. It shows the students experience of the recess in school and the interplay between the students and in relations to the adults. It appears that this period in life is a time for practice and learning methods for communication and social norms. It turns out that the presents of adults and the power to be able to affect your own situation both are important factors for the well being of the students. Based on the result a **conclusion** is compiled that motivates the importance of students possibility to affect their own situation and experience good health. The recess is important for the students and their well being. By making a health early among children a priority better presumptions for good health all through life is given.

Keywords

play, children, interplay, school, empowerment, recess, health, psychosocial environment

Innehåll

Förord	6
Inledning	7
Litteraturgenomgång.....	8
Hälsa	9
Barns rättigheter	10
Barns biologiska och sociala utveckling	11
Neuropsykiatriska funktionsvariationer.....	12
Psykosocial miljö.....	12
Skolan som hälsofrämjande arena	13
Problemformulering.....	14
Syfte.....	15
Metod	15
Val av metod.....	15
Urval	16
Genomförande	17
Innehållsanalys	19
Etiska överväganden	20
Resultat	22
Socialt samspel i relation till vuxna.....	22
Lek och gemenskap elever emellan	25
Diskussion	29
Resultatdiskussion	29
Metoddiskussion	35
Konklusion	37
Referensförteckning.....	39
Bilagor	46

Bilaga 1, Informationsbrev.....	46
Bilaga 2, Samtyckesblankett	47
Bilaga 3, Intervjuguide.....	48

Förord

De flesta som känner oss kan nog inte undgå vårt brinnande engagemang för barn och deras välmående. Att göra ett arbete med fokus på barn var därför ett enkelt val från start. Som tur är för oss finns flera personer i vår omgivning som kunnat bidra med massa spännande litteratur, inspiration och tips. Detta ledde till att idén till arbetet växte fram, texten som helhet har producerats och bearbetats gemensamt genomgående i alla delar.

Tack till rektorn som generöst låtit oss ta del av skolans verksamhet och hela tiden stöttat vårt arbete utöver alla andra arbetsuppgifter. Ditt arbete för hälsa inspirerar oss, både nu och framåt. Vi vill också rikta ett stort tack till alla elever som låtit oss få vara en del av er grupp och också berättat om sina upplevelser och känslor, utan er hade vi aldrig kunnat genomföra vårt arbete.

Matilda - din handledning har guidat oss genom både praktiska grejer och desperation, oavsett vad har den alltid lämnat oss glada och hoppfulla.

Vi vill också tacka våra familjer som på säkert avstånd stöttat och peppat oss genom hela processen. Ni är bäst! Vi vill också tack till Agnes och August som har korrat och hjälpt till att göra texten mer läsbar.

Och slutligen, att få skriva med sin bästa vän och syrra har varit ovärderligt. Vi vill tacka varandra för att vi, som alltid, både stått ut med och stöttat varandra. Vi kompletterar varandra på bästa möjliga sätt, en skyndar på och den andra lugnar. Vem som är vem låter vi vara osagt...

Sanna Björup och Sofia Björup

Malmö 2020

Inledning

Världshälsoorganisationen (2020) menar att övergången från barndom till vuxen är en särskilt utsatt period i livet då roller, ansvarsområden och förväntningar från omgivningen förändras. Samhälleliga normer specifika för omgivningen är en stor del i utformningen av den miljön som påverkar barn i deras uppväxt. Familj, skola och samhälle är de faktorer i omgivningen som är mest betydande för gruppen barn. Hälsans bestämningfaktorer förklarar WHO (2020) som en kombination av faktorer vilka påverkar både en individs hälsa, oberoende om hen är frisk eller sjuk, och även samhället. Faktorer som har effekt på hälsan är bland annat miljö, bostadsområde, genetiskt arv, inkomst, relationer och utbildningsnivå. Andra faktorer som även påverkar en individs hälsa är ekonomisk situation, social status, socialt skyddsnät samt livsstil och beteende (ibid.). Zdunek, Schröder-Bäck, Alexander, Ringby och Blair (2019) påpekar att livsstil är en av flera viktiga komponenter för att prioritera barns hälsa. De beskriver hur livsstilsrelaterade riskfaktorer som det digitaliserade samhället påverkar barns hälsa, samt vikten av fysisk aktivitet och goda kostvanor (ibid.).

Folkhälsomyndigheten (2018a) kartlägger regelbundet skolbarns hälsa i en rikstäckande undersökning vilken berör bland annat frågor om hur barnen mår i skolan samt om de känner delaktighet och gemenskap. I rapporten beskrivs att skolklimatet är en viktig faktor som påverkar barns hälsa i stor utsträckning (ibid.). Skolan som lyder under skollagen (2010:800) ska genomsyras av barnets bästa som utgångspunkt (kap 1, 10 §). Enligt skolverket (2020) är det skolan och rektorns största ansvar att skollagen följs genom en stödjande och trygg skolmiljö för alla elever. Det innebär att stärka och stötta barn i utsatta situationer för att ge en god start i livet, vilket innefattar skolan som en viktig arena (Folkhälsomyndigheten 2019). Skolans roll som social verksamhet är att spegla trygghet och lust att lära genom ett gott klimat. Alla elever ska bemötas med respekt utifrån sin identitet och sin prestation i skolan, där alla elever har rätt till personlig utveckling, glädje och känsla för att lyckas (Skolverket 2019a).

Skolan har flera uppdrag bland annat att stödja familjer i uppfostran av sina barn, men även att tillgodose barnen kunskaper och värderingar för att kunna fungera i samhället. Skolans roll innebär att arbeta för jämställdhet och därmed arbeta utifrån lika rättigheter för alla individer (Skolverket 2019a). Skolinspektionen (2016) menar att för att uppnå en god lärmiljö krävs en stimulerande och trygg omgivning i skolan, vilket till stor del inkluderar det sociala klimatet. Enligt en kvalitetsgranskning på uppdrag av Skolinspektionen har brister konstaterats gällande elevers trygghet och studiero i 30 av landets skolor som undersökts. Det framkom stora skillnader i förutsättningar för utbildning, trygghet och stöd för elever både emellan och inom skolor. Resultatet förstärkte att elever inte primärt är anledningen till försämrad studiero, utan att lärarens agerande och undervisningens upplägg är de faktorer som skapar förutsättningar för lärandet. Ett samband mellan de skolor där studieron ansågs hög var att rektorerna hade

prioriterat bemanningen och vuxennärvaron på skolan, samt kontinuerlig analys och diskussion med pedagoger, vilket resulterade i ett ökat lugn för eleverna (ibid.).

Rodriguez-Ayllon et al. (2019) konstaterar att det finns ett signifikant samband mellan fysisk aktivitet bland barn, lägre stressnivåer och mindre psykisk ohälsa, samt bättre självbild och ökat psykiskt och fysiskt välbefinnande. Fysisk aktivitet är således en skyddsfaktor för den mentala hälsan hos barn (ibid.). Boverket (2015) förstärker att skolan är en av de platser utanför hemmet barn tillbringar mest tid, vilket motiverar hälsofrämjande insatser. Lek är en skyddsfaktor som minskar risken för att utveckla problematik av psykosocial karaktär (Socialstyrelsen 2018). Terrón-Pérez, Queralt, Molina-Garacia och Martínez-Bello (2017) menar att barns rörelsemönster minskar redan i låg ålder. I Läroplanen för grundskolan (Skolverket 2019a) beskrivs den särskilda betydelsen av lek som en del av lärande under de tidiga skolåren. Lek har stor betydelse av flera anledningar. Barn lär mycket genom att leka, dels kan leken bidra till välbefinnande men även till ett undersökande samt utveckling av sociala förmågor (Nijhof et al. 2018). Problemlösning, kreativitet samt emotionella och sociala kunskaper är några exempel på några färdigheter som utvecklas inom ramen för lek (ibid.). Leken som utspelar sig på rasten i skolan skapar tillfälle för barnen att öva på sociala relationer till sina klasskompisar (Varea 2016).

Forskning har på många sätt konstaterat att inkludering och delaktighet spelar en betydande roll för att uppleva hälsa och välmående. I barnkonventionen formuleras barns rätt att göra sin åsikt hörd och att vara delaktiga i beslut som berör dem själva (UNICEF 2020). Trots det fattas en stor del av beslut som påverkar barn och deras tillvaro utifrån ett vuxet perspektiv. Skolan är en betydelsefull arena som når de flesta av landets barn oavsett förutsättningar för hälsa och välmående. Rasten är ofta en ostrukturerad men viktig del av skoldagen för barnen där möjlighet till lek och samvaro ges. För att synliggöra barnens åsikter likt barnkonventionen som en del av Svensk lagstiftning, görs därför denna studien enbart utifrån barnens perspektiv med riktat fokus på skolan och specifikt skolrasten.

Litteraturgenomgång

Följande avsnitt avser att skildra en nulägesbeskrivning av hur barns hälsa påverkas av biologiska samt sociala faktorer utifrån vetenskapliga referenser och annan relevant litteratur. Ett särskilt fokus har riktats mot vikten av skolan och rastens betydelse för att bidra till en ökad förståelse i relation till ett folkhälsovetenskapligt perspektiv. Litteraturgenomgången avslutas med en sammanfattande problemformulering för att motivera studiens syfte.

Hälsa

En vedertagen definition av hälsa utformad av Världshälsoorganisationen (1948) lyder ”Hälsa är ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom”. Det förstärker att hälsa är en resurs större än frånvaro av sjukdom, som visserligen kan påverkas av sjukdom men även på många andra sätt är betydande för livet (Bringsén & Nilsson Lindström 2019). WHO (2014) menar att det finns många fördelar med att prioritera ungdomars hälsa, både för framtiden men även för stunden. Inchley et al. (2020) förstärker att unga personer i 11–15 års ålder möter många motgångar och motstånd i form av högre krav, förändrade sociala relationer med vänner och i hemmet, samt en ökad interaktion med internet. De åren markerar en period av ökad autonomi under vilket hälsorelaterade och självständighetsbeslut påverkar barnens framtida hälsa. Ungdomen är en tid då både kropp och hjärna utvecklas snabbt och mycket. Under övergångsperioden från barndom till vuxen kan beteenden etableras vilka kan påverka hälsoeffekter på lång sikt i form av psykiskt mående, kost- och motionsvanor samt missbruksproblematik (ibid.).

Sverige och de övriga nordiska länderna har en gedigen erfarenhet av epidemiologiska studier inom hälsa (Forsman, Fredén, Lindqvist & Wahlbeck 2015). Kunskap som studier likt dessa har genererat och används med fördel för att arbeta för god hälsa hos en befolkning. Hälsopromotion är en typ av hälsoarbete som kan bedrivas på nationell, regional eller lokal nivå med inriktning på hälsa oberoende av eventuell sjukdom (Bringsén & Nilsson Lindström 2019). Folkhälsomyndigheten (2019) syftar till att bedriva hälsoarbete i landet och deras övergripande mål avser att skapa goda samhälleliga förutsättningar för en jämlik hälsa genom att minska hälsoklyftorna i hela befolkningen. Arbetet är fördelat över åtta olika målområden, där det första benämns ‘Det tidiga livets villkor’. Detta målområde berör betydelsen av en bra start för att genom hela livet kunna tillgodose sig en bättre hälsa. Inlärning och goda förutsättningar för att utveckla egenskaper som emotionella och sociala förmågor beskrivs som betydande för hälsan. I målområde två, ‘Kunskaper, kompetenser och utbildning’ synliggörs ett tydligt samband mellan god hälsa och utbildning. Lärande, utveckling och kunskap leder även det till bättre förutsättningar för levnadsvanor, livsvillkor och andra hälsofrämjande faktorer även i vuxen ålder. Utbildning kan även bidra till minskade fysiska och psykosociala riskfaktorer i vardagen. För att arbeta med frågor som dessa är grundskolan en av flera viktiga arenor för jämlik hälsa (ibid.). Även Folkhälsomyndighetens rapport (2020) stärker att skolan är en bestämningsfaktor av mycket stort värde för barns hälsa.

Folkhälsomyndigheten (2018b) menar att andelen barn med psykosomatiska besvär vid 11-års ålder idag anses vara den högsta noteringen sen mätningarna startade på 80-talet. Somatiska besvär innefattar exempelvis huvudvärk, sömnsvårigheter och nedstämdhet (ibid.). Folkhälsomyndigheten (2018a) konstaterar ett samband mellan trivsel och anknytning till skolan och flera psykiska besvär samt ohälsa. Andelen barn som trivs i skolan har historiskt sett varierat för att de senaste åren sjunka. Majoriteten av barnen

uppges att de trivs med livet, men andelen som inte gör det ökar vid 11 års ålder (ibid.). Folkhälsomyndigheten (2018b) uttrycker att barn i 11 års ålder inte visar någon skillnad i hälsa relaterat till kön. Däremot uppmärksammades i samma rapport att redan vid 13 års ålder uppstår stora skillnader i hälsa bland flickor och pojkar. Det yttrar sig exempelvis i hur flickor generellt skattar sin självkänsla lägre än vad pojkar gör (ibid.).

Enligt Kjellström, Modin och Almkvist (2016) studie på 49 172 svenska ungdomar undersöktes lärar- och föräldrastöd i samband med psykosomatiska besvär. Det konstaterades att medelnivån för pojkars stöd från föräldrar var betydligt lägre än för flickor. Det framkom även att flickor rapporterade in att de fick mer beröm hemma jämfört med i skolan, medan pojkarna rapporterade mer stöd och beröm i skolan än hemma. Både 15- och 17 åriga flickor rapporterade fler psykosomatiska besvär än pojkar i motsvarande ålder (ibid.). Hale och Viner (2018) kohortstudie på engelska ungdomar kunde även konstatera att skolprestationen påverkas tydligt av elevens hälsa. Dålig hälsa tidigt under ett barns skolgång kan påverka dennes akademiska framtid och i längden försvåra möjligheten till sysselsättning. De menar att hälsa är en viktig komponent ur många aspekter, inte minst inom yrkes- och utbildningssyfte. Att värdesätta och investera i hälsa är innebär en möjlighet att kunna påverka livskvalitén (ibid.).

Nijhof et al. (2018) menar att lek har en stark betydelse i utvecklingen för barns hälsa. Leken ger barn utrymme för att testa och utveckla emotionella, kognitiva, fysiska och sociala förmågor. Motoriska färdigheter utvecklas samt skapar utrymme för att testa olika sammanhang. I leken tillåts att ge uttryck för hela känslspektrat vilket kan bidra till att hantera omgivningens utmaningar bättre och därmed leda till en god psykisk hälsa. Lek är för barn ett naturligt medium för lärande av att hantera utmaningar. I leken skapas en trygg miljö lämpad för att testa resultatet av utfall i olika scenarier, och därigenom utveckla beteende och sociala förmågor. Fysiska, emotionella och sociala förmågor vilka är av betydelse för hälsan utvecklas och underhålls inom leken. Författarna beskriver även hur Piaget redan på 50-talet konstaterar hur fantasilek skapar möjlighet att träna på konflikthantering, genom att i fantasin reproducera konflikter ur verkliga livet och därigenom komma fram till den mest lämpade lösningen (ibid.).

Barns rättigheter

1: a januari 2020 blev barnkonventionen lag i Sverige för att skydda barns rättigheter i det svenska samhället. Konventionen arbetar med att förse skolor med utbildningsmaterial till olika årskurser om barns rättigheter, men även att arbeta för att stärka skydd, respekt och att främja barns kunskaper om deras mänskliga rättigheter (UNICEF 2020). Barnkonventionen är ett avtal antaget av FN som är undertecknat av 194 länder sedan 1989 då konventionen först skrevs. Sammantaget består konventionen av 54 olika artiklar som alla beskriver barns rättigheter i olika sammanhang. Fyra grundläggande artiklar som alltid ska beaktas vid frågor gällande barn är alla barns lika

värde och rättigheter, att barnets bästa alltid ska beaktas vid beslut gällande barn, att alla barn har rätt till liv och utveckling samt alla barns rätt att uttrycka sin mening och att den möts med respekt (ibid.).

Enligt en studie av Brunnberg och Visser-Schuurman (2015) om barns rättigheter i flertalet länder, däribland Sverige, konstaterades det att nästintill samtliga barns kunskap om mänskliga rättigheter var liten eller till och med obefintlig. Av de barn som levde i utsatthet hade inte ens hälften någon kunskap alls om sina mänskliga rättigheter som barn. Barnen i studien upplevde även att det var enklare att relatera till andra barns rättigheter än sina egna (ibid.). Ran et al. (2018) konstaterar att skillnader i kunskap om hälsa bland barn kan påverka deras livskvalité. Barn med högre hälsokunskap har i snitt även högre livskvalité (Quality of life). Ökad medvetenhet och utveckling av hälso-information främst för personer i lägre socioekonomisk position har en betydande roll för folkhälsan (ibid.).

Barns biologiska och sociala utveckling

Världshälsoorganisationen (2014) har undersökt europeiska barns biologiska och sociala utveckling och då konstaterat att den snabbaste utvecklingsperioden i livet sker mellan 11–20 år. Det beror på att människans hjärna inte har nått sin fulla potential förrän i tidig vuxenålder, vilket innebär att barn under den här perioden i livet fortfarande är under biologisk utveckling. Förutom de synliga förändringarna under tonåren sker fler hormonella förändringar i kroppen som kan påverka interaktionen mellan ungdomar (ibid.). Inchley et al. (2020) menar att unga personer i 11–15 års ålder möter många motgångar och motstånd i form av högre krav, förändrade sociala relationer med vänner och i hemmet, samt ökad interaktion för internet. De åren markerar en period av ökad autonomi under vilket hälsorelaterade och självständighetsbeslut påverkar deras framtida hälsa. Ungdomen är en tid då både kropp och hjärna utvecklas snabbt och mycket. Under övergångsperioden från barndom till vuxen etableras beteenden vilka kan påverka hälsoeffekter på lång sikt i form av psykiskt mående, kost- och motionsvanor samt missbruksproblematik (ibid.). Enligt León-del-Barco et al. (2018) är psykisk ohälsa hos barn ett stort samhällsproblem som leder till både oro och kostnader för samhället. Studien genomfördes på 762 spanska elever i 12 års ålder vilken konstaterade att relationen till familjen har stor effekt på ett barns mentala hälsa. De barn som upplevde att deras föräldrar avvisade dem eller gav mycket kritik hade betydligt större risk för psykisk ohälsa och beteendeproblematik i olika sammanhang (ibid.). Ashiabi och O'Neal (2015) har liknande uppfattning om att det finns kopplingar mellan positivt socialt beteende och god relation mellan barn och förälder.

WHO (2014) menar att barn och ungdomar efterlyser mer ansvar och självständighet, de vill kontinuerligt ha ökad egenmakt där de själva kan bestämma över sina beslut, handlingar och känslor. Sociala och kulturella miljöer påverkar barns önskan om

autonomi. De unga är speciellt utsatta då deras förmågor ännu utvecklas och de börjar ta egna beslut. Ungdomars utvecklingsfas påverkas av externa influenser formade av samhället där de lever, leker och lär (ibid.). Post och van der Molen (2019) menar att de rådande attityderna i skolan kan påverka elevernas nyfikenhet negativt. Över hälften av de 737 barn i åldrarna 8–10 år som tillfrågades vågade inte uttrycka alla sina frågor i klassen. De upplevde en oro för att klasskompisarna skulle göra narr av dem.

Neuropsykiatriska funktionsvariationer

Uppskattningsvis har ca 100 000 personer i Sverige någon form av neuropsykiatrisk funktionsvariation (NPF), vilket innebär vissa kognitiva svårigheter. NPF är ett samlingsnamn för diagnoserna ADHD, ADD, Autismspektrum, språkstörning och Tourettes syndrom (Hjärnfonden, 2017). Szmukler (2019) beskriver att alla individer har mänskliga rättigheter som bland annat innefattar jämlikhet, inkludering och fullt socialt deltagande för funktionsvarierade personer och autonomi. Trots det här fanns ett behov att förtydliga funktionsvarierade personers rättigheter ytterligare. Därför antogs 2008 konventionen “Rättigheter för personer med funktionsnedsättning”. Carlberg och Granlund (2018) studie på svenska ungdomar synliggör att NPF diagnoser i många fall kan leda till mindre deltagande och lägre prestationer i skolan. Barn med NPF kan vara i behov av anpassningar och extra stöd under skoldagen. I Attentions (2017) skolundersökning med 1860 vårdnadshavare till barn med NPF konstaterades det att var femte barn får bristfälligt stöd för sina svårigheter från skolan, vilket ofta resulterar i en ökad risk för konflikter och mobbningsproblematik under skolrasterna. Bristen på stöd för dessa barn med extra behov påverkar dem i många fall negativt och 56% av deras vårdnadshavare menar att det leder till en försämring av deras psykiska mående (ibid.).

Psykosocial miljö

Den definition av psykosocial miljö som används i den här studien beskriver begreppet som ett samspel mellan individens psykiska aspekter och omgivningens struktur. Både psykiska och somatiska faktorer innefattas i psykosocial hälsa (Ahrén 2010). I Husky et al. (2017) studie som gjordes på 6245 europeiska barn konstateras det att mer än en femtedel av barn mellan 6–12 år upplever någon form av psykiska besvär. Resultaten i studien visar hur viktigt det är att någon vuxen i barnets omgivning får kännedom om barns psykiska mående redan vid sex års ålder, för att kunna identifiera och förebygga psykisk ohälsa i ett tidigt stadie. Barn och ungdomar berättar oftast inte självmant om hur de mår och därför kan kontinuerliga undersökningar hjälpa till att identifiera tillståndet för hälsa och ohälsa (ibid.).

Waenerlund et al. (2016) menar att det uppmärksammats ett samband mellan de barn som upplevt skolgången problematisk och ökad risk för psykisk ohälsa. Det fanns dock endast en uttalad relation mellan negativa skolupplevelser och psykiskt mående bland flickorna som deltog. Det konstaterades även att de barn som upplevt problematik i samband med skolgången i årskurs tre, löpte två till tre gånger större risk för psykiska besvär i årskurs 6, jämfört med de barn som ansåg sin skolgång som mindre problematisk. Trots att skolupplevelser och psykiska besvär för pojkar inte kunde konstateras fanns ett visst samband med relationsproblematik med klasskompisar. Studien gjordes på svenska barn och undersökte skolupplevelser i allmänhet (ibid.). Folkhälsomyndigheten (2018) menar att andelen elever som rapporterat att de utsatts för mobbning även har ökat och skolklimatet är en riskfaktor som identifierats. Den självskattade hälsan är nära förbunden med välbefinnande och barnens upplevelser av sin tillvaro är således viktiga för hur de mår. Socialt och psykologiskt välbefinnande är viktigt för att individer ska känna sig tillfreds med livet, vilket yttrar sig exempelvis i gemenskap i gruppen och det psykosociala klimatet individerna emellan. Hase, Goldberg, Smith, Stuck och Campain (2015) förstärker att mobbning kan leda till psykiska konsekvenser. Undersökningar och insatser som görs i samband med olika problemområden inom exempelvis skolan kan leda till politiska underlag och vägledning. Aktuella personer inom området spelar stor roll för hur dessa policys konstrueras.

Skolan som hälsofrämjande arena

Enligt kapitel 7, 2§ i skollagen (2010:800) gäller skolplikt och kostnadsfri utbildning för barn bosatta i Sverige. Vilket innebär att alla barn som bedöms kunna gå i skolan är skyldiga att fullfölja grundskolan. Boverkets rapport (2015) visar att i Sverige befinner sig ca två miljoner barn runt om i landet på en förskola eller skola varje dag. Läroplanen innefattar riktlinjer och krav för utbildningens innehåll och värdegrund, vilken svenska skolan lyder under. I skollagen (2010:800) framförs det övergripande syftet att främja alla barns utveckling och skapa lust till ett livslångt lärande utifrån mänskliga rättigheter och demokratiska värderingar. Alla elever har rätt till en likvärdig skolgång utifrån behov och lika villkor (Skolverket 2019a).

Boverket (2015) menar att många barn inte vistas i fler miljöer än hemmet, skolan, fritidshem och bilen mellan dessa platser. Det ställer ett större krav på att dessa platser främjar barns utvecklingsmöjligheter och hälsa. WHO (2014) stärker att barn är i olika mycket behov av stöd, barn med till exempel funktionsvariation, otrygga uppväxtvillkor samt brist på socialt skyddsnät är ofta extra utsatta. För att hälsoinsatser ska få ett gynnsamt och rättvist utfall behöver de mest utsatta prioriteras baserat på deras individuella behov och situation. Enligt Skolverkets lägesrapport (2017) har det uppmärksammats svårigheter för många skolor att anpassa och utforma hjälpmedel och stöd utifrån elevers olika behov under skoldagen. Bristen på stödet beror i många fall på

att pedagoger upplever bristande kompetens. Det konstateras även att elevhälsans kunskap i många fall inte nyttjas till fullo och bör ha en större roll inom arbetet för anpassningar i skolor. Att nyttja elevhälsans fulla kunskap kan skapa fler förutsättningar till att främja elevernas hälsa och på flera sätt även förebygga ohälsa. Trots bristen på rätt stöd verkar svenska barn trivas i skolan. Skolverkets rapport (2019) undersöker även elevers attityd till skolan, vilket visar att ca 90% av både större och mindre barn mestadels är tillfreds med rasterna i skolan. Studien har även jämförts med tidigare undersökningar och konstaterar att trivseln i skolan varit rätt stabil över tid, men att flickors trivsel tenderar att sjunka i högstadiet.

Terrón-Pérez, Queralt, Molina-Garcia och Martínez-Bello (2017) konstaterade att redan i förskolan minskade barns fysiska aktivitet. Undersökningen tydde även på att pojkar generellt sett var mer fysiskt aktiva än flickor. Enligt Pagels et al. (2014) undersökning på 196 svenska barn i åldern 7–14 år var det främst väderleken som påverkade barns utomhusvistelse i skolan, det var högre aktivitet under månader som september och maj jämfört med en månad som mars. Pagels et al. (2014) påpekar även att i grundskolan är eleverna begränsade till den skolgård som skolan tillhandahåller och den är därför ett viktigt hälsofrämjande område för barnen. Boverkets rapport (2015) beskriver vikten av att barn vistas i säkra miljöer. Barn är också mer känsliga för kemiska föroreningar, buller och dålig luft än vuxna, vilket kan påverka deras fysiska utveckling som immunförsvar negativt. Pagels et al. (2014) förstärker att skolgården är viktig och kan erbjuda olika miljöer där barn kan vara kreativa och leka samt bjuder in till rörelse. Det behöver även vara en plats där barn kan gå undan, slappna av, prata och uppleva lugn på (ibid.).

Problemformulering

WHO (2014) menar att det finns många fördelar med att prioritera ungdomars hälsa, både för framtiden men även för stunden. Folkhälsomyndighetens (2018b) mätningar kan konstatera att fram tills 11 års ålder har sedan 80-talet ingen större skillnad på svenska barns hälsa kunnat konstateras. Däremot mår ungdomarna allt sämre i tidiga tonåren då flera psykosomatiska besvär blir allt vanligare (ibid.). Bringsén och Nilsson Lindström (2019) förtydligar att hälsa är en resurs som har en stor betydelse genom hela livet. Terrón-Pérez et al. (2017) uppmärksammar hur barns rörelsemönster minskar redan i låg ålder. Beteenden som etableras under övergångsperioden från barndom till vuxen kan påverka hälsoeffekter på lång sikt i form av psykiskt mående, kost- och motionsvanor samt missbruksproblematik, enligt Inchley et al. (2020). Genom att värdesätta hälsa kan den upplevda livskvalitén påverkas (Hale & Viner 2018). Redan i skolålder finns tydliga indikationer på sambandet mellan barnets övergripande hälsa och skolprestationer, vilket kan ge stora effekter på individens förutsättningar senare i arbetslivet (ibid.).

Barn och ungas rätt att göra sin åsikt hörd stärks av barnkonventionen som i januari 2020 trädde i kraft som en del av svensk lag (UNICEF 2020). Landsdown (2005) beskriver hur barn som ges möjlighet att vara delaktiga i beslutsfattande som rör deras situation erhåller positiva hälsoeffekter även på lång sikt. Barn tillbringar större delen av sina dagar i skolan, vilket gör det till en relevant arena att belysa barnens perspektiv i (Källström Cater 2015). Barnkonventionen som ny svensk lag motiverar till att göra barnens upplevelser hörda och att öka deras möjlighet till delaktighet. Följande studien kommer därför utföras på en mellanstor grundskola med flertalet klasser per årskull som sträcker sig från förskolan upp till årskurs 9. Det är en skola där arbete för att värna om sina elever och medarbetare genomförs utifrån nyckelpunkter som trygghet, gemenskap och respekt. Följande studie sker i samarbete med den aktuella skolan som har ett intresse av att undersöka samspelet under rasterna. I följande studie avser samspel till att illustrera interaktion elever emellan och mellan elev och vuxen. Målsättningen blir att belysa skolrasterna så som barnen upplever de samt att kunna erhålla kunskap att nyttja även framöver. Genom att utgå från folkhälsovetenskapligt ett perspektiv finns en förhoppning om att nya infallsvinklar kan komplettera de kompetenser som personalen på skolan besitter.

Syfte

Att undersöka elevernas egna upplevelser av skolrasten med inriktning på samspel elever emellan samt med vuxna.

Metod

Studiedesignen baseras på kvalitativ ansats och avser att genomföras med flertalet fokusgruppsintervjuer i hopp om att samla ett fylligt empiriskt material utifrån studiens syfte. Empirin kommer bearbetas induktivt. Svensson (2015) beskriver induktion som hur generella slutsatser kan dras utifrån insamlat material. Carlsson (2017) beskriver induktion som ett tillvägagångssätt där det insamlade materialets helhet är i fokus, snarare än en teori. Graneheim och Lundman (2017) menar att en induktiv ansats kan vara att söka olika mönster i ett empiriskt material baserat på upplevelser eller berättelser av människor, där data senare kan kopplas till befintliga teorier.

Val av metod

Vilken typ av metod som lämpar sig bäst för en studie baseras med fördel på vilket syfte som studien avser att undersöka (Svensson & Ahme 2015). Med utgångspunkt ur syftet föll valet på en kvalitativ metod, vilken bedömdes som mest gynnsam för att skapa en uppfattning kring frågan. Kvalitativ forskningsmetod ger möjlighet att undersöka frågor

som ”hur” och ”varför” något är som det är (Silverman 2013). Intervju är ett strukturerat samtal med ett syfte (Kvale & Brinkmann). För att få en förståelse bedömdes ett samtal med eleverna vara det sätt som skulle ge eleverna bäst förutsättningar för att uttrycka sina åsikter. Metoden intervju lämpar sig speciellt för barn eftersom den ger möjlighet för barnen att uttrycka och utveckla sina erfarenheter och deras perspektiv på händelser (Källström Cater 2015). Intervju är en insamlingsmetod som speglar personens känslor och upplevelser av en situation.

Insamlingsmetoden för empirin har varit fokusgruppsintervjuer eftersom det kan ge ett bredare perspektiv av skolrasterna, då fler elever kan komma till tals jämfört med ett färre antal enskilda intervjuer. Sandberg et al. (2015) menar att fokusgruppsintervjuer är en framgångsrik och fördelaktig metod inom samhällsvetenskapliga områden eftersom information från både individ och grupp delges under intervjutillfället. Fokusgrupper är ofta användbara vid intervjuer med barn och skapar möjlighet för att stimulera varandras känslomässiga engagemang och deltagande (ibid.). Fördelen med att intervjua flera personer i en grupp var att både den enskildes och gruppens upplevelser framkom, vilket också skulle kunna skapa nya tankesätt och förståelse för klasskompisarna. Utifrån dessa komponenter bedömdes denna metod som gynnsam i relation till målgruppen.

Urval

Studien har genomförts på en mellanstor grundskola med flertalet klasser per årskull som sträcker sig från förskolan upp till årskurs 9. Det är en skola som arbetar aktivt för att värna om sina elever och medarbetare utifrån nyckelpunkter som trygghet, gemenskap, hälsa och respekt. I samband med den verksamhetsförlagda utbildningen (VFU) som genomförts inom det Folkhälsovetenskapliga programmet i slutet av 2019 uppstod en relation till den aktuella skolan. Under VFU-perioden gjordes en observationsstudie i två av skolans mellanstadieklasser. Då spenderas större delen av dagarna tillsammans med eleverna. Tre aktivitets tillfällen, vilka ingick i uppgiftsbeskrivningen av VFU, planerades och genomfördes även. En relation till eleverna uppstod och i samråd med rektorn framkom förslaget att fortsatt genomföra ett examensarbete i de aktuella klasserna. Den redan befintliga relationen till eleverna ansågs vara en fördel inför fokusgruppsintervjuerna, eftersom den personliga kontakten redan uppstått och därmed ledde till en trygghetskänsla.

Skolan valdes strategiskt utifrån ett personligt kontaktnät och rektorns intresse för hälsofrämjande insatser. Bryman (2008) beskriver ett målinriktat urval som ett strategiskt tillvägagångssätt för att försöka välja ut informanter med relevans utifrån forskningsfrågorna. Deltagarna för studien var 17 elever i två utvalda fjärdeklasser på en grundskola i Skåne, varav tio flickor samt sju pojkar. Eleverna var i 10 års ålder och gick i två av flera parallellklasser. Samtliga elever i de två klasserna tillfrågades och urvalet baserades på de elever som tillsammans med sina vårdnadshavare lämnat samtycke och

de eleverna som befann sig i skolan. Bryman (2008) benämner bekvämlighetsurval som ett urval av de personerna som finns tillgängliga vid det tillfälle studien genomförs.

Genomförande

Den första kontakten med skolan skedde i form av mejl angående ett annat ärende, som sedan ledde till en överenskommelse mellan rektor och oss studenter för ett examensarbete. Tanken var att studiens syfte skulle grunda sig i en kvalitativ intervjustudie med en folkhälsovetenskaplig riktning, kring ett ämne som var viktigt för skolan. Det innebar att ett fysiskt möte med rektorn bokades in där ett gemensamt område under skoldagen ringades in för studien. Det valda fördjupningsområdet under skoldagen blev en del som skolan ännu inte arbetat så mycket med, nämligen rasten ur elevernas eget perspektiv. Därefter utformades examensarbetets informationsbrev och samtyckesblankett utifrån etiska riktlinjer, som sedan tilldelades rektorn genom mejl.

För att kunna intervjua barn under 15 år i skolmiljö krävs ett samtycke från både barnet och vårdnadshavaren (Codex 2018). Vilket innebar att ett informationsbrev och samtyckesblankett utformades till elevernas vårdnadshavare, för att kunna veta vilka elever som kunde medverka i intervjustudien. Rektorn fick möjlighet att granska och godkänna blanketterna innan de lämnades ut. Därefter besöktes skolan och information om studien tilldelades eleverna muntligt i samband med utlämnandet av blanketterna i klassrummen. Samtyckesblankett och informationsbrev mejlades också till elevernas mentorer så att även de kunde lägga upp informationen på elevernas studieplattform.

I väntan på samtycke från vårdnadshavarna finjusteras intervjuguiden inför en pilotintervju. Intervjuguiden (se Bilaga 3) bestod av sju öppna grundfrågor om rastklimatet, vilket skapade en struktur för samtals innehåll och gav samtidigt eleverna utrymme för att belysa sina upplevelser. Frågorna var utformade med ett tydligt och enkelt språk för att öka sannolikheten att eleverna tolkade frågan utifrån studiens syfte.

Av de samtyckesblanketter som delats ut till eleverna i de två klasserna bestående av ca 50 elever kunde slutligen totalt 19 intyg till samtycke att delta i studien sammanställas. Vid tillfällena för fokusgruppsintervjuerna var 17 av de elever med vårdnadshavares samtycke närvarande på skolan och kunde därmed delta. Fördelningen utifrån andelen flickor/pojkar i Klass 1 och Klass 2 samt per intervju illustreras nedan i Tabell 1.

Tabell 1

	Klass 1		Klass 2	
	Intervju 1	Intervju 3	Intervju 2	Intervju 4
Flickor	2	1	2	5
Pojkar	2	3	2	0

Pedagogerna som arbetade med de två aktuella klasserna informerades om datum för genomförandet av fokusgruppsintervjuerna och kunde därmed förbereda eleverna någon dag i förväg. På grund av restriktioner i samband med Covid-19 viruset hade endast en av två intervjuledare möjligheter att befinna sig på skolan under fokusgruppsintervjuerna. På dagen för fokusgruppsintervjuerna samlades samtyckesblanketterna in och ett ledigt rum tilldelades på skolan där ljudkvalité och inspelningsapp testades. Samma morgon komponerades fokusgruppernas sammansättning utifrån de insamlade samtyckesblanketterna för att kunna främja intressanta diskussioner. Förkunskaper om eleverna var fördelaktig och innebar att grupperna kunde bildas med hänsyn till elevernas kön, vänskapsrelationer och vilka som pratar mer och mindre. Väl framme i klassrummet en stund senare var några elever frånvarande på grund av sjukdom och därför kunde dessvärre inte de nyss planerade gruppammansättningarna tas hänsyn till i den utsträckning som önskats. Förändringar i komponeringen av fokusgruppernas sammansättning fick därmed hastigt ändras. Istället formades urvalet efter de elever vars föräldrar lämnat samtycke och som också befann sig på skolan.

Pilotintervjun genomfördes under förmiddagen och gav ett fylligt samtal vilket resulterade i att den inkluderades i resultatet. Det gav utrymme för att genomföra en till fokusgruppsintervju samma eftermiddag. I samråd med pedagogerna för de två klasserna bokades det in två fokusgruppsintervju-tillfällen även till dagen därpå. Samtliga fokusgruppsintervjuer genomfördes under skoltid i ett mindre gruppum med en samtalsledare närvarande. Samtalet formades av intervjuguidens sju frågor utifrån vilka eleverna styrde samtalet, under viss ledning av samtalsledare för att behålla fokus. Bryman (2008) menar att samtalsledarens största roll under fokusgruppen är att se till att informanterna håller sig till ämnet. Fokusgruppsintervjuernas längd varierade mellan 30–50 minuter beroende på hur mycket eleverna hade att berätta.

När alla fokusgruppsintervjuer genomförts transkriberades de ordagrant och empirin sammanställdes för att sedan analyseras.

Innehållsanalys

Empirin bearbetades och tolkades sedan utifrån en kvalitativ innehållsanalys. Lundman och Hällgren Graneheim (2017) menar att kvalitativ innehållsanalys är en gynnsam metod inom flertalet forskningsområde, men används framförallt inom humanvetenskap och beteendevetenskap. Analysens innehåll koncentreras på manifest, vilket Graneheim och Lundman (2004) beskriver som att analysen bygger på det uppenbara och tydliga innehållet snarare än latent faktorer. Samtliga elever som bidragit till empirin har utifrån konfidentialitetskravet avidentifierats och benämns nedan som 'elever'. Intervjuerna har nummerats slumpmässigt och benämns som intervju 1–4 (I1-I4) för att förtydliga att alla fokusgruppsintervjutillfällen representeras i resultatet.

Det första steget i innehållsanalysen var att granska innehållet i transkriberingarna för att sedan kunna välja ut viktiga meningsbärande enheter i relation till syftet. Graneheim och Lundman (2004) beskriver meningsbärande enheter som kortare stycken, meningar eller ord som kan sammanlänkas utifrån sammanhang eller ämne. Granskningen av de meningsbärande enheterna skedde enskilt och jämfördes därefter för att inte påverkas av varandra. Carlsson (2017) menar att genom att låta flera personer analysera datamaterialet kan analysens trovärdighet öka. Därefter kondenserades de meningsbärande enheterna till kortfattade stycken för att koncentrera innehållet. Graneheim och Lundman (2004) menar att kortare stycken endast avser att minska storleken på texten inte kvalitén. Utifrån de kondenserade meningsbärande enheterna konstaterades olika samband som därmed fick en kod som beskrev innehållet i texten. Graneheim och Lundman (2004) uttrycker koderna som verktyg som hjälper till att se nya och flera vinklar av den kondenserade meningsenheter.

När alla transkriberingsunderlag fått meningsbärande enheter, kondenserade meningsbärande enheter och koder skulle de sammanställas i ett gemensamt dokument. För att kunna särskilja vilken kod som tillhörde vilken fokusgrupp fick alla fokusgrupperna olika typsnitt, vilket gjorde det visuellt och enkelt att kunna separera materialet. Dokumentet bestod av alla utvalda meningsbärande enheter som uppdagats i granskningen av texterna, vilket resulterade i ett massivt dokument. Det fylliga dokumentet bearbetades igen och utifrån koderna började olika kategoriers synliggöras. Graneheim och Lundman (2004) förtydligar att kategorier är en grundsten i kvalitativ innehållsanalys och innebär att samla ihop innehåll med gemensamma nämnare i grupper, samt att all relevant data i relation till syftet ska tas med. Kategorier sorterades sedan och extra viktiga koder markerades med en stjärna för att göra ytterligare ett urval i empirin. Under kategorierna rymdes flertalet subkategorier som utgjorde en till snävare sortering av de utvalda kategorierna. Graneheim och Lundman (2004) förstärker att inom kategorier ingår det i många fall subkategorier. De utvalda kategorierna och subkategorierna presenteras nedan i Tabell 2 och utgör resultatet för fokusgrupperna.

Tabell 2

Meningsbärande enhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Subkategori	Kategori
E: ja men det är som vi, vi har typ så med alla klasser att vi kör bollen i burken och alla klasser får vara med. (I2)	Lekar som bollen i burken får alla klasser vara med på	Gemenskap	Gruppkonstellation	Lek och gemenskap elever emellan
E: på direkten när vi träffades så sa jag till min mamma han har ADHD som jag, jag känner det på mig och det hade han ju också. (I3)	Sa han har också ADHD, hade han	NPF	Neuropsykiatrisk funktionsvariation	
E: så den enda jag berättar för är kuratorn och min mamma. (I1)	Berättar bara för mamma eller kurator.	Vuxen	Stöd och frånvaro av stöd	Socialt samspel i relation till vuxna
E: jaa, eller både ja men ändå när man väl måste saker så blir det oftast lite tråkigt E: det är roligare att såhär leka när man känner för det E: mhm, om man kanske får välja om man vill eller inte då blir det oftast roligt. (I4)	Planerad rastaktivitet, oftast tråkigt när man måste, roligare att leka om man känner för det.	Frivillighet	Egenmakt	

Etiska överväganden

Undersökningen har under hela sitt förlopp haft för avsikt att i största mån respektera samtliga inblandade parter på ett etiskt korrekt sätt. De fyra forskningsetiska principer som Vetenskapsrådet (2002) formulerat har legat till grund för arbetets uppbyggnad samt de beslut som fattats, på vilket sätt illustreras nedan.

Informationskravet

Informationskravet uppfylldes genom att information gällande studien presenterades för elever samt deras vårdnadshavare. Informationen delgavs både muntligt till eleverna och via ett skriftligt informationsbrev (se Bilaga 1) som sänts ut till vårdnadshavarna i såväl fysisk som digital form. Studiens deltagare delgavs information som behandlar studiens syfte, upplägg och villkor. Vetenskapsrådet (2002) förstärker att all information om studien som kan påverka informantens frivilliga deltagande ska delges. Med elevernas ålder i åtanke gjordes anpassningar av informationen för att göras tillgänglig för eleverna

själva muntligt och kompletterades sedan av mer utförlig information skriftligt till vårdnadshavarna.

Samtyckeskravet

Att delta i studien har varit frivilligt och allt deltagande har skett på elevernas villkor. För att delta i studien krävdes ett från vårdnadshavare skriftligt samtycke (se Bilaga 2) samt ett muntligt samtycke av eleven själv. De elever som tillsammans med sina vårdnadshavare gett sitt samtycke att delta beslutade sedan själv om hur länge och på vilka villkor de velat delta. Vetenskapsrådet (2002) menar att det krävs samtycke från både barn och vårdnadshavare när informanten är under 15 år. Möjlighet att avbryta sitt deltagande när som helst och utan några påföljder har funnits hela tiden. Detta har eleverna informerats om vid upprepade tillfällen.

Konfidentialitetskravet

Information från intervjuerna varken har eller kommer att spridas vidare till någon utomstående part. Enligt vetenskapsrådet (2002) ska all identifierbar data hanteras på ett säkert sätt och avidentifieras så att ingen utomstående kan ta del av informationen. Inte heller kommer någon information kunna återkopplas till någon specifik elev eller skolan. Av respekt för deltagarna varken har eller kommer intervjuledarna att återberätta något av det som sagts. Under intervjuerna har ljudupptagning gjorts med syfte att under arbetets gång kunna gå tillbaka och behandla informationen. Ljudupptagningarna har förvarats i säkerhet på en dator med lösenkod. Efter att arbetet avslutats kommer allt insamlat material att förstöras.

Nyttjandekravet

Den insamlade informationen varken har eller kommer att användas eller förmedlas vidare till andra parter för kommersiella eller icke-vetenskapliga syften. Vetenskapsrådet (2002) förstärker att studiens insamlade data endast får brukas i samband med det forskningsetiska ändamålet. Det empiriska materialet användes endast till studien och sprids alltså inte på något sätt vidare. Materialet har utformats så att det inte går att återkopplas till vare sig enskilda elever eller skola.

Resultat

Det insamlade materialet illustrerar de upplevelser av skolrasterna som de deltagande eleverna på ett generöst sätt berättat om. Innehållsanalysen genererade två övergripande kategorier för resultatet, Socialt samspel i relation till vuxna samt lek och gemenskap elever emellan. Resultatet blev väldigt innehållsrikt och nedan redovisas en kondenserad helhetsbild av innehållet med syfte att göra barnens berättelser så stor rättvisa som bara möjligt. I följande resultat och diskussion benämns informanterna som elever. Klasserna som eleverna ingår i heter egentligen något annat men benämns som Klass 1 och Klass 2. Intervjuerna har slumpmässigt numrerats 1–4 och benämns nedan som I1-I4. Vid citat från en enskild elev kallas denne för 'elev' och vid varje dialog numreras eleverna för att öka förståelsen för samtalets gång men samtidigt skydda deras identitet. Nedan följer en sammanställning över analysens kategorier och subkategorier. Resultatet presenteras enligt följande rubriker.

Tabell 3

Kategori	Subkategori
Socialt samspel i relation till vuxna	Stöd och frånvaro av stöd
	Egenmakt
Lek och gemenskap elever emellan	Konflikthantering
	Neuropsykiatriska funktionsvariationer
	Rastmiljö
	Gruppkonstellation
	Jargong

Socialt samspel i relation till vuxna

Genomgående i samtliga representerade kategorier framkommer en gemensam nämnare - vuxna. De vuxna som eleverna refererar till i fokusgruppsintervjuerna är primärt föräldrar, lärare, elevresurser, kurator, rastvakter och vikarier. Eleverna är eniga i sin övertygelse om betydelsen av närvarande vuxna i omgivningen beredda att stötta och hjälpa vid behov, vilket inger en känsla av trygghet. Detta är något som beskrivs av flera

elever i många olika sammanhang. Genom att ha dessa trygga vuxna närvarande under skolrasten beskriver eleverna att de känner stöd för att kunna förhindra konflikter innan de blossar upp och hur det fysiska våldet också minskar. En stor andel av eleverna beskriver vikten av makt att påverka sin egen situation och de val de ställs inför under sin rast.

Stöd och frånvaro av stöd

Eleverna beskriver hur blotta närvaron av rastvakter som vistas ute tillsammans med dem inger trygghet. De beskriver både hur de vuxna kan hjälpa till om någon skulle skada sig fysiskt, behöva tröst eller om en konflikt behöver lösas. Skolgården är utformad på ett sådant sätt att rastvakter och elever inte alltid kan se varandra. När rastvakterna inte kan ha konstant överblick över hela skolgården innebär det eget ansvar i större utsträckning än eleverna varit vana vid i lägre årskurser. Vid konflikter eller andra situationer där de vuxnas stöd uteblir uttrycker eleverna detta ökade egna ansvar som stundtals överväldigande. Det resulterar i en oroskänsla.

”de (rastvakter) såg man alltid och de hade alltid koll på en själv, så ifall man skulle skada sig så kom de på direkten. Nu är det ju liksom så, någon kan vara på andra sidan skolgården och de har ingen aning” - I2

Eleverna beskriver en önskan att det ska finnas fler vuxna tillgängliga och även att de stöttar dem i större utsträckning. De upplever att de vuxna som är närvarande på rasten inte alltid lyssnar på dem och/eller deras känslor. Är flera vuxna ute tillsammans beskriver eleverna att de kan känna sig bortprioriterade. Konflikthantering är ett återkommande ämne som eleverna uttrycker svårigheter inför och också önskan av yttre stöd att hantera. Eleverna beskriver att det ofta uppstår konflikter och att de ibland saknar medel att själva lösa dessa på ett bra sätt. Det finns en önskan om att vuxna ska vara närvarande och vägledande i kommunikationen för att lösa dispyter. Samtidigt uttrycker framför allt flickorna hur de vuxna ofta menar att eleverna ska lösa situationen själv vilket inger känslan av att de vuxna då inte bryr sig.

E1: hon tycker att vi ska lösa det själva (vuxen) bryr sig inte om nått

E2: jag vill att man ska få mer hjälp

E3: men jag tycker att rastvakterna borde vara mer liksom lyssna mer, som (vuxen) liksom hon bryr sig inte - I4

Det finns även viktiga vuxna vilka inte är fysiskt närvarande hos eleverna på rasten men ändå spelar en betydande roll. Trots dessa vuxnas distans påverkar de elevernas relationer och genom detta rasternas karaktär. Dessa vuxna utgörs av exempelvis föräldrar och kuratorn på skolan. Eleverna beskriver på olika sätt hur de kommunicerar med dessa vuxna och på vilket sätt de påverkar deras relationer till sina klasskompisar. De flesta eleverna beskriver en trygghet i att kunna vända sig till dessa vuxna i sin omgivning för

att ventilera känslor och upplevelser. Genom stöd från vuxna har några elever fått tillgång till verktyg som gör att de oftare slipper hamna i en konflikt som slutar med våld och bråk. Genom att gå hos kuratorn beskriver en elev hur hen fått verktyg för att enklare handskas med sina känslor när exempelvis ilska uppstår och därmed inte endast agera utifrån affekt.

”men jag vet en sak som gjorde så att jag inte brukade bråka lika mycket i en period, innan den här perioden, det var att jag gick hos kuratorn.” - I1

Orsakerna till konflikt kan variera, men ofta anger eleverna att det bottnar i bristande kommunikation. Det yttrar sig exempelvis då regler i lekar snabbt förändras och att inte alla hinner anpassa sig till dessa och missförstånd uppstår. I brist på konkreta verktyg att hantera de känslor som då uppstår blir det ofta konflikter. Eleverna har också identifierat färdigheter hos de vuxna som de upplever nästan som övernaturliga, de vuxna kan förutse händelser och ingripa innan problem ens hunnit uppstå.

E1: (vuxen 1) kan jag tänka mig, kan ju se sånt. Precis som (vuxen 2) i trean. Hon kan ju se bråk innan de har hänt [...]

E2: ibland trodde jag att hon såg in i framtiden (vuxen 2) - I2

Som svar på frågor om eleverna upplever sig ha vuxna att vända sig till vid behov är de flesta överens om att det finns vuxna både på och utanför skolan att vända sig till för stöd och vägledning. Det framkommer i resultatet att elever har kontakt med kurator och att den typen av samtal hjälpt flera elever att handskas med sina känslor. Samtidigt beskrivs en önskan om att ha någon att ty sig till och en saknad av just det. Vid tillfälle beskriver elever en känsla av avsaknad av någon att vända sig till, någon önskar sig stöd från en vuxen medan någon önskar sig det samma från en jämnårig.

”jag har ingen vuxen att prata med [...] jag känner mig inte trygg att prata med mina föräldrar eller lärarna [...] ja jag vill ha det som (namn) och (namn) att prata med kuratorn” - I1

Egenmakt

Eleverna beskriver hur rasten är en viktig del av deras skoldag där de själva kan ha frihet över vad de ska göra i motsats till de lärarledda lektionerna. Rasten beskrivs som en tid för att slappna av och varva ner, både genom lugn men också genom fysisk aktivitet och rörelse. Som svar på frågor gällande planerade rastaktiviteter är elevernas svar eniga, de flesta att de skulle uppskatta det och delta om deltagandet är frivilligt. Om deltagandet däremot blir obligatoriskt, uttrycker eleverna att det blir som ytterligare en lektion och att de då förlorar sin egenmakt att styra över sin tid. Den auktoritära roll pedagoger besitter kan störa eleverna i fråga av lek då de uttrycker hur deras deltagande sker på olika villkor.

“de (vuxna) hittar på egna regler, eller de flesta gör det” - I3

Samtidigt som eleverna känner att de vuxna stör och ibland tar över deras lekar på ett sätt så de förlorar glädjen, beskrivs deras närvaro som betydelsefull.

“E1: Ibland kan de (rastvakter) skälla på oss

E2: Men om vi inte har någon kommer vi aldrig bli få hjälp liksom

E1: Det är bra fast ändå dåligt på något sätt” - I4

Eleverna beskriver olika typer av lekar som de väljer att leka, men återkommer till möjligheten att välja fritt. Både nu och tidigare har olika gemensamma rastaktiviteter arrangerats i klasserna med varierande upplevelser hos eleverna. Det har arrangerats lärarstyrda lekar som eleverna upplevt att de förväntas delta i. Just nu genomförs återkommande ett utedisco med musik som flickorna respektive pojkarna turas om att välja. Detta är ett av eleverna uppskattat inslag under skolrasten. Svaren från eleverna angående planerade rastaktiviteter varierar lite, men den gemensamma nämnaren är vikten av att själv få besluta över sitt deltagande.

“Vi vill bestämma själva vad vi ska göra” - I2

I relation till elevernas uttryckta vilja och behov av möjlighet att själva få styra över sin tillvaro beskriver de även maktförhållandet mellan vuxna – barn. Det speglar sig exempelvis i möjligheten att kunna komma in i det låsta kapprummet under rasten för att hämta ytterkläder eller gå på toaletten. Ofta återkommer flera eleverna till hur den låsta dörren begränsar dem och inkräktar på just deras egenmakt. Eleverna förklarar även hur glädjen inför lek kan minska då den inte uppstår naturligt och på egna villkor.

“E1: jaa, eller både ja men ändå när man väl måste saker så blir det oftast lite tråkigt

E2: det är roligare att såhär leka när man känner för det

E1: mhm, om man kanske får välja om man vill eller inte då blir det oftast roligt” - I4

Lek och gemenskap elever emellan

Rasten beskrivs som en viktig del av skoldagen för återhämtning och umgänge. Den ger eleverna utrymme för frihet, lek och rörelse. Skolgården förklaras som en stor, öppen och inbjudande miljö som uppmuntrar till lek inom och mellan olika klasser. Utemiljön är uppdelad i flera sektioner vilka är lämpade för olika typer av aktiviteter i större och mindre grupper. Rasten är också en viktig del av skoldagen eftersom den ger eleverna utrymme att öva på sociala relationer och gemenskap, men även på att hantera konflikter. Olika förutsättningar i relation till NPF-diagnoser beskrivs och hur de kan leda till

svårigheter i socialt samspel och lätt resultera i konflikt. Detta beskriver eleverna med förståelse.

Rastmiljö

Skolgården beskrivs både som bra i den bemärkelse att den bjuder in till olika typer av aktiviteter samt att den består av både större och mindre ytor som ger möjlighet att vistas tillsammans i grupp och att kunna vara mer avskilt. Några önskemål om förbättring i form av uppfräschning och nytt lekmaterial uttrycks, men mestadels är det en tillfredsställelse med den fysiska skolmiljön som formuleras.

Flera olika typer av lekar och aktiviteter beskrivs vid frågan om vilken typ av sysselsättning eleverna föredrar att ägna sig åt på rasterna. Det är både lekar där ett större antal elever deltar och leker tillsammans, ibland även över klassgränserna, som presenteras. Rasten beskrivs till stor del som en tid för lek, spring och rörelse samtidigt som eleverna även uttrycker hur tiden används för återhämtning och vila. De förklarar hur de får springa av sig, får frisk luft och leka fritt.

”E1: att slippa lektionen

E2: men asså, man får ju frisk luft å ja

E3: man får spralla av sig asså spring av sig om man har typ en en timmes lektion” - I2

Vädret är en annan faktor som påverkar elevernas upplevelse av sin utevistelse som utgör rasten. Eleverna förklarar hur väder såsom regn, blåst och kyla påverkar deras vilja att vistas ute och att de vid denna typ av oväder ibland önskar att få vistas inomhus.

E1: jag skulle vilja ha innerast ibland när det regnar mycket

E2: och typ åskar mycket - I4

Neuropsykiatriska funktionsvariationer

Eleverna förklarar hur de har olika förmågor och svårigheter att hantera olika situationer, ofta i relation till andra. Flera elever beskriver olika NPF och visar på en förståelse för de olika svårigheter den typen av diagnoser kan medföra, såsom möjligheter att exempelvis läsa sociala koder eller att adaptera till snabba förändringar. Flera elever berättar om just NPF-diagnoser med en förståelse för att dispyter kan uppstå utan att vara menade så och att dessa elever lättare agerar i affekt. Samtidigt uttrycks delade åsikter kring respekt inför elever där kännedom om diagnos av denna typ finns. Några elever beskriver att de i klasserna ibland retas för att provocera varandra på skoj, medan andra upplever att det

passerar gränsen för vad som känns okej. Den här typen av situation beskrivs både av en elev som själv upplever att hen blir medvetet provocerad av de andra, men har även uppmärksammas av elever utanför konflikten. Tillfällen beskrivs då elever inte klarar av att hantera en situation på grund av exempelvis en ADHD-diagnos.

”han förstår ju inte att han gör fel, han försöker göra rätt men han blir också lite sur. Sen, han kan ju inte hantera sin ilska heller” - I1

Varpå flera av de andra barnen svarar att eleven som citatet ovan hänvisar till har en ADHD-diagnos.

Det finns också en medvetenhet kring vilka rättigheter en har som elev i form av hjälpmedel och stöd i skolan. Hjälpen involverar både materiella redskap samt stöd från vuxen som exempelvis elevresurs.

”sen så att man typ om man har någon diagnos typ som dyslexi eller ADHD att man får rätt hjälp i skolan” - I4

En av de svårigheter som en NPF-diagnos kan medföra och eleverna beskriver är sociala koder och relationer. På olika sätt beskrivs det hur större grupper kan upplevas som energikrävande och svåra att förstå, var på vissa elever menar att en kompis i taget är lagom medan en beskriver hur hen är inne på rasten för att orka med hela skoldagen.

”ibland är det lite jobbigt att vara tre” - I4

Konflikthantering

Flera elever beskriver egna svårigheter med att kontrollera vissa känslor och identifierar även andra elevers svårigheter med den typen av känslor. Det uppkommer vid flera tillfällen från olika elever att det finns en svårighet att hantera situationer som präglas av primärt ilska. Eleverna beskriver hur de ibland saknar verktyg för att hantera dessa situationer på ett bra sätt. Vissa av eleverna beskriver hur de funnit olika strategier för att bättre hantera konflikter som orsakar till exempel ilska. Några elever beskriver hur de går ifrån konflikten och tar en paus, andra beskriver hur de försöker förklara att ”nu tar snart känslorna över” redan innan det verkligen händer.

”jag brukar försöka förklara när jag inte tycker saker är okej, det tänker jag att jag ska bli bättre på för annars blir det bara en stor grej” - I4

Även om konflikthantering är något som eleverna beskriver både som svårt och återkommande så tränar de på det kontinuerligt. En vilja av att lösa problem och att klara det uttrycks, trots att de ofta beskriver behov av stöd utifrån händer det också att eleverna på egen hand kan bli sams. Tillvägagångssätten för att sedan bli sams efter en konflikt varierar. En elev förklarar hur hen lättamt brukar fråga ”ska vi vara kompisar igen” för

att lösa ett bråk och att konflikten ofta löser sig så. Vissa beskriver hur de behöver ge det lite tid för att de sedan kan komma överens, ibland med stöd hemifrån. Det råder en förståelse för vikten av att lösa bråk och att be om ursäkt vid behov.

“i morse bad jag till exempel om ursäkt till (elev) om en sak jag och några andra skrivit om så då hade jag liksom. Det är bättre att säga det till personen än att hålla det hemligt. För till slut får man kanske liksom ändå reda på det” - I4

Gruppkonstellation

Fler av flickorna beskriver att de uppskattar att leka i mindre grupper och par. De beskriver också i större utsträckning än pojkarna att de uppskattar att gå och prata på rasterna snarare än att leka. De flesta av pojkarna återger att de brukar leka i större grupper och även utföra bollsporter som exempelvis fotboll.

Mestadels beskrivs en gemenskap både inom de två separata klasserna men också över klassgränserna. Eleverna berättar hur de leker och umgås tillsammans, både under rasten men även utanför skoltiden. Under rasterna uppmärksammar flera elever när klasskompisar går ensamma och beskriver en olustig känsla av att se det. En vilja att bjuda in till gemensam lek finns, men det kan ibland vara svårt av olika anledningar. Det beskrivs bland annat som när de själva är upptagna i att delta i en lek och därför har svårt att samtidigt bjuda in.

“E1: ibland när (elev) går själv då tycker jag att det känns lite, asså, det känns så konstigt, jag känner bara att jag blir så ledsen att jag bara ser dig gå där ensam

E2: man vill ju bara göra något” - I4

Samtidigt som en vilja att bjuda in finns kan det hamna i konflikt mot vad de andra i leken känner. En annan elev uttrycker en osäkerhet inför på vilket sätt de övriga deltagarna i leken ställer sig inför att involvera fler deltagare samt på vilket sätt inbjudan ska formuleras. Detta kan göra att inbjudan istället uteblir, ibland utifrån en oro för att själv exkluderas.

”ibland ser jag någon som går ensam men då kanske inte den andra kompisen vill att den ska vara med en så. Jag tycker inte att någon ska behöva gå ensam [...] Ibland vill man ju, men ibland så vill inte vissa, men så om man då har en kompis som inte vill att den kompisens går själv ska vara med en så...” - I3

Jargong

Eleverna beskriver hur de tränar på att uttrycka sina känslor verbalt. Även om det inte alltid blir som önskat så finns en förhoppning i klasserna om att kommunikationen ska fungera på ett sådant sätt att konflikter undviks. En respekt och acceptans för varandra är något som eleverna menar att de eftersträvar och till viss del uppnått.

“ja man måste våga säga till sina kompisar utan att de blir sura” - I4

Ur en del av det som eleverna uttrycker lyser även en annan typ av jargong igenom. Det är en jargong som vid tillfälle tillåter både fysiskt våld, hårda ord och kränkningar mot andra utan protest eller reaktion av övriga i gruppen. Eleverna beskriver olika roller som råder i klasserna och beskriver till viss del en förståelse för dessa grupperingar och de skillnader som presenteras. Flickorna i grupperna uttrycker hur de under rasterna föredrar att ägna sig åt promenader och att kommunicera med varandra. Pojkarna i grupperna beskriver en vilja att vistas i större gruppkonstellationer och utöva lagsportsaktiviteter. De beskriver också i större utsträckning hur de hamnar i våldsamma konflikter och också brukar fysiskt våld som en konflikthanteringsmetod. Exempelvis så berättar pojkarna i grupperna hur fysisk styrka kan vara en viktig resurs i en konflikt som inger respekt hos andra. Vissa förväntningar på de respektive grupperna belyses. Flickorna vittnar om hur pojkarna har förutfattade meningar om deras kompetens inom områden som exempelvis sport.

“bara för att vi är tjejer känns det liksom lite att bara för att dom är killar ska de vara bäst och tror att vi (tjejer) är dåliga” - I4

En av klasserna upplever också att förväntningar applicerats på klassen av omgivningen. Samtliga elever från Klass 2 svarar till exempel på frågan om de kan beskriva sin klass genast som att den är bäst, med motiveringen att de vuxna säger så och också att det anspelar på klassens namn. Klass 1 svarar däremot spontant mer utifrån sina egna erfarenheter om sin klass och beskriver inte några attribut applicerade av en yttre vuxenvärld.

Diskussion

Utifrån resultatet som fokusgruppsintervjuerna genererat förs nedan en diskussion i relation till vetenskapliga begrepp och teorier. Det avslutande stycket för ett problematiserande resonemang gällande metodavsnittet.

Resultatdiskussion

Sammanfattningsvis ger resultatet en överblick av skolrasten ur elevernas perspektiv, det belyser både positiva och negativa faktorer. Studien speglar 17 mellanstadieelevers egna

upplevelser av rasten med inriktning på samspel elever emellan samt med vuxna. Rasten beskrivs som en viktig del av skoldagen och att det är elevernas tid när de vill varva ner, slippa lektion och springa av sig. Eleverna uttrycker ett tydligt behov av vuxet stöd men även rätten till självbestämmande. De vuxna på skolan beskrivs som en trygghet som gärna får finnas nära till hands men även som ett hinder där regler och tillsägelser förhindrar deras lekar. Eleverna menar på att egenmakt är en viktig del i rasten och deras lek. Samtliga elever uttrycker en positiv inställning till sin klass men menar på att det kan vara svårt att hantera starka känslor och att det förekommer mycket konflikter.

Hälsa

Hale och Viner (2018) kopplar hur elevers prestation i skolan påverkas mycket av deras hälsa. Dålig hälsa redan i barndomen kan ha stor effekt på barnets framtida utbildning samt yrkesmöjligheter (ibid.). Även Waenerlund et al. (2016) menar på att det finns ett samband mellan problematisk skolgång och psykisk ohälsa senare i livet. De barn som med en negativ upplevelse i samband med sin skolgång redan i årskurs 3 löpte två till tre gånger större risk för psykiska besvär i årskurs 6 (ibid.). Utifrån detta kan tidiga insatser för att främja goda förutsättningar för välmående motiveras med en förhoppning om ökad folkhälsa bland befolkningen. En komponent för välbefinnande kan var delaktighet och möjlighet att påverka sin situation. Eleverna beskriver i resultatet hur upplevelser blir mindre kul när regler begränsar och frivilligheten att delta tas bort. Gillett-Swan och Sargeant (2018) förstärker att barn som aktivt bjuds in till att påverka sin skolsituation upplever en känsla av egenmakt. Aktiviteten utedisco beskrivs som uppskattad av eleverna utifrån dess fria utformning som de är delaktiga i skapandet av. Eleverna förklarar att de själva väljer om och på vilket sätt de deltar.

I resultatet uttrycker de flesta eleverna att de har någon vuxen att prata med, antingen förälder, lärare eller kurator. Trots det beskriver en elev att hen saknar förtroende för att prata med både föräldrar och vuxna på skolan. Husky et al. (2017) menar att var femte barn mellan 6–12 år upplever psykiska besvär, men i många fall inte berättar om det. Vikten av att vuxna identifierar psykiska besvär bland barn redan vid låg ålder förstärks för att kunna förebygga psykisk ohälsa i ett tidigt stadie (ibid.). Ett konkret exempel på hur det kan yttra sig redovisas vid en fokusgruppsintervju då en elev berättar om att hen hamnar i mindre bråk och konflikter vid kontinuerligt stöd från kuratorn. Antonovsky (2004) menar att upplevd begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet kan ha en viktig roll för hälsans uppkomst samt varaktighet. Ran et al. (2018) förstärker att skillnader i hälsokunskap påverkar barns genomsnittliga livskvalité, högre kunskap om hälsa genererar en högre upplevd livskvalité. Det innebär att samtal med kuratorn kan ge eleven mer kunskap och begriplighet om hälsa för att kunna hantera svåra situationer bättre och då troligtvis även uppnå en ökad känsla av meningsfullhet. Antonovsky (2004) menar att meningsfullheten är den kognitiva känslan av att passa in, att ha ett sammanhang där ens röst blir hörd och möjlighet att påverka sin omgivning.

Vuxennärvaro och stöd

Eleverna beskriver det stora behovet av vuxennärvaro och stöd återkommande i fokusgruppsintervjuerna, personal på skolan och föräldrar blir viktiga vuxna i det här sammanhanget. Socialstyrelsen (2018) menar att en nära relation och anknytning till minst en vuxen bestående av kärlek och trygghet är en viktig förutsättning för att ett barn senare i livet ska kunna bygga goda relationer och klara av olika påfrestningar. Anknytningsprocessen pågår fram tills barnet blir vuxet (ibid.), vilket kan kopplas till att många av eleverna uttrycker att de var trygga och helst ville prata med sina föräldrar om det hänt någonting under skoldagen. Oavsett god eller bristande relation till föräldrar kan andra vuxna personer också vara bra stöd under uppväxten. Socialstyrelsen (2018) beskriver prosociala relationer som en skyddsfaktor för barn och ungdomar vid olika risker i vardagen. Relationerna fokuserar primärt på positiva förhållningssätt, attityder och aktiviteter. Det innebär att stöd från en annan nära person som tränare, lärare eller kompis har en skyddande effekt för barnets hälsa (ibid.). En prosocial relation som efterfrågas av några elever är samtalskontakt med kuratorn, vilket vissa elever redan har och beskriver som positivt.

Skolinspektionen (2016) påpekar att vuxennärvaron har en avgörande roll i barns lärande och konstaterar att ett samband mellan skolor med högt studieresultat samt god bemanning uppmärksammats. Även Colvin, Egan och Coulter (2019) förstärker att ett stödjande skolklimat och pedagogers stöd har en positiv koppling till barns mentala hälsa. Ett stödjande skolklimat och stödjande personal inom skolan kan vara viktiga faktorer för barns psykiska hälsa (ibid.). Det kan kopplas till hur eleverna uttrycker att fler rastvakter ute på skolgården hade inneburit betydligt färre konflikter, samt att de konflikter som uppstått lösts på bättre sätt. Vissa elever ansåg att rastvakter framför allt störde leken genom regler och tillsägelser, medan andra elever beskriver att de inte hjälper till i den utsträckning eleverna behöver. Eleverna har olika åsikter om rastvakterna men är överens om att de är viktiga och att utan dem kan eleverna inte få någon hjälp ute på rasten. Trots elevernas upplevelser av bristande stöd under rasterna menar Inchley et al. (2020) att Sverige är ett av de länder där barnen rapporterar störst stöd från lärarna jämfört med andra europeiska länder.

Futuch Ehrlich et al. (2016) intervjustudie på ungdomar mellan 11 och 18 år undersökte barns relationer med andra vuxna än barnets vårdnadshavare såsom lärare, tränare eller mentorer. Ungdomarna uttryckte på flera olika sätt hur vuxnas egenskaper främjar deras egna relationer och uttryckte att dessa goda egenskaper har ett gott inflytande på dem (ibid.). En elev uttrycker detta under en fokusgruppsintervju där hen beskriver färre bråk i samband med regelbundna möten med kuratorn. Kuratorns tips och kunskap ger således eleven konkreta verktyg för att hantera sina relationer och känslor. Futuch Ehrlich et al. (2016) menar att även om ungdomar tycker att vuxna har bra egenskaper förutsätter inte det att en god relation uppstår. En relation skapas genom likheter, samtal och tid tillsammans. Gemensamma intressen eller fritidsaktiviteter kan hjälpa till att skapa relationer på ett naturligt sätt (ibid.). Eleverna uttrycker olika sorters relationer och förtydligar att de vuxna som ger eleverna utrymme att berätta, som lyssnar och visar

förståelse är de vuxna som får förtroende. Det kan kopplas till Greenes (2008) filosofi som ligger till grund för uttrycket 'barn gör rätt om de kan', och om inte beror det på att hen inte utvecklat färdigheter att hantera just den situationen. Dock verkar många vuxna istället tro att barn gör rätt om de vill och att deras roll blir att få barnet att vilja göra bättre. Den vuxne bör anta att barnet är medveten om att det blivit fel och det i sig redan är ett straff, istället är det viktigt att den vuxne tar reda på vilken färdighet som barnet saknar för att kunna hjälpa hen vidare (ibid.).

Bandura (1977) myntade Social inlärningsteori som förstärker att lärande även sker genom observation och direkt handling. Där observation framhävs som en inlärningsprocess som möjliggör en förståelse sociala koder genom iakttagelser, utan aktivt handlande (ibid.). I folkmun beskrivs detta ofta som att 'barn gör inte som vuxna säger, de gör som vuxna gör'. Det skulle kunna kopplas till elevernas jargong och bemötande mot varandra samt de vuxna. Hur eleverna iakttar äldre förebilder och sedan testar sig fram för att skapa sin egen identitet. Det kan exempelvis förtydligas i hur flickorna uttrycker att de upplever att pojkarna behandlar dem annorlunda för att de är flickor, och om rollerna vore ombytta skulle relationerna inte yttra sig på det sättet. Inchley (2020) förstärker hur Sverige utmärker sig som ett av de europeiska länderna i studien med störst rapporterad skillnad i ungdomars upplevda livskvalité mellan könen.

Lek, samspel och anpassningar

Socialstyrelsen (2018) menar att vänskapsrelationer är viktigt för ett barns sociala utveckling av beteende, normer och attityder. Eleverna beskriver de hur de hittat nya vänner, kan prata med alla och att de tycker om sin klass. Det märks att det finns en gemenskap och en viss förståelse för varandras olika behov i klasserna. Många av eleverna uttrycker vikten av rasten som deras form av avkoppling, tid att springa av sig och slippa lektionstid. Socialstyrelsen (2018) förstärker att lek och positiva intressen minskar risken för att barn utvecklar psykosociala problem. För barn med NPF är lek och stimulans ett särskilt viktigt skydd för utvecklingen (ibid.). Stöd och planering är även viktiga förutsättningar för att individer med funktionsvariationer fullföljer sina mål och drömmar (Schuh, Sundari & Hagner 2015). Eleverna beskriver att de i flera fall kan leka många tillsammans, men att det ofta uppstår meningsskiljaktigheter och konflikter framförallt gällande regler i olika lekar. Även Schuh, Sundari och Hagner (2015) studie om relationer och vänskap för ungdomar med funktionsvariationer förstärker på flera sätt att en stödjande omgivning kan vara bidragande för att personliga mål ska kunna uppnås. Vid flera tillfällen under fokusgruppsintervjuerna kopplar eleverna självmant olika situationer till hur vissa klasskompisar har olika neuropsykiatriska funktionsvariationer och därför kan vara i behov av extra hjälp och stöttning. Var femte barn med NPF i Attention (2017) undersökning upplevde bristande stöd i skolan, vilket ökar risken för att utsättas för mobbning och att hamna i konflikter under rasterna. Många av eleverna med och utan funktionsvariationer uttrycker en svårighet i att hantera starka känslor,

framför allt ilska. Socialstyrelsen (2018) menar att barn som upplever mycket ilska kan ha svårare att lösa konflikter och hamnar i fler bråk. Vissa elever uttrycker under fokusgruppsintervjuerna att det är roligt att retas med varandra men att det sker inom ramen för att inte sårå den andre, medan andra elever uttrycker att många klasskompisar retar personer i klassen för att de lätt blir arga. Socialstyrelsen (2018) menar att negativt och destruktivt beteende bland barn kan leda till normbrytande åsikter som ex att meningsskiljaktigheter löses med våld.

De Leeuw, de Boer och Minnaert (2018) intervjustudie på europeiska barn mellan 10 och 13 år undersökte deras upplevelser av social exkludering i allmänna grundskolor. Dessa barn uttryckte att vid konflikter använder sig av fysisk distansering och har en önskan om att klasskompisarna bjuder in dem till leken igen. Vid upprepade tillfällen av exkludering föredrog barnen att vända sig till en lärare. Dock ansågs det inte som en gynnsam metod eftersom varken den utfryssta personen eller övriga barn uttryckte lust för att leka under tvång verkställt av en vuxen (ibid.). Flera likheter mellan tidigare nämnd och den aktuella studien kan konstateras, som hur eleverna under fokusgrupperna förklarar hur deras lust för lek minskar när vuxna bestämmer för mycket på vilket sätt de ska leka. Eleverna menar att leken behöver komma naturligt och inte begränsas av yttre styrning, samtidigt som de är beroende av de vuxnas närvaro. Det är något Huizinga (1955) förstärker vid sin definition av lek som en frivillig handling som sker inom ramarna för tid och plats, som styrs av utvalda och accepterade regler. Lek kan skapa glädje, spänning och en medvetenhet om något annat än det vanliga livet. Enligt definitionen förutsätter leken fem viktiga egenskaper, att det är kostnadsfritt, den skiljer sig från ens vanliga liv samt tid och rum, den skapar ordning och syftar inte till att erhålla någon form av vinst (ibid.). Valeria (2016) studie förstärker att barnen hela tiden övar på socialt samspel under tiden de leker genom att kommunicera med varandra via skratt, kroppsspråk och deltagande. Den sociala interaktionen leder till att barnen lär sig hur de ska bete sig vid särskilda sammanhang (ibid.).

Barns sociala utveckling och egenmakt

Genomgående under alla fokusgruppsintervjuer uttrycks en konflikt mellan att eleverna vill ha mer vuxenstöd samt hur viktigt utrymmet för deras självbestämmande är. I ungdomen möter barnet utmaningar i flera sammanhang där ökade förväntningar och krav på akademisk prestation uppstår, menar WHO (2020). de Looze, Huijts, Stevens, Torsheim och Vollobergh (2017) förstärker att skolan och goda sociala relationer är stödjande tillgångar i de biologiska övergångarna ungdomar går igenom. Sanacore och Palumbo (2009) beskriver ett inom skolvärlden välkänt fenomen kallat The fourth-grade slump. Det beskrivs som ett prestationsgap mellan tredje och fjärde klass då fokus i skolan börjar handla om att lära sig genom att läsa och inte längre lära sig att läsa. Vissa barn klarar övergången bättre medan andra får kämpa hårt (ibid.). Det kan återkopplas till vuxen närvaron och hur eleverna upplever att de inte har lika villkor som de vuxna. Hur de vuxna lyder under andra regler än de själva, samt hur de upplever att de vuxna inte

lyssnar eller bryr sig om vad se säger. Greene (2018) beskriver hur utåtagerande beteende i skolan ofta är en tydlig signal på att det är ett för stort gap mellan förväntningar och barnets förmåga. Att börja fjärde klass är en övergång från låg- till mellanstadiet, vilket innebär att eleverna går från att vara äldst på lågstadiet till att vara yngst på mellanstadiet. Flera studier beskriver detta prestationsgap som just *The fourth grade slump*. Det skulle kunna innebära att de drastiskt högre kraven och förväntningarna på eleverna, samt mindre stöd från vuxna kan vara en orsak till att det sker fler konflikter i fjärde klass. Eleverna beskriver hur de i tredje klass hade fler vuxna ute på rasterna och hur de vuxna hade bättre koll på vad eleverna gjorde. Medan i fjärde klass och mellanstadiet förväntas eleverna att ta mer ansvar och sköta sig mer själva. Trots att eleverna vill ha mer stöd uttrycks även ett tydligt behov av egenmakt och rätten till att bestämma själv.

“Frihet upphör överallt där makt utövas” (Foucault, 1982 s. 790)

Lansdown, Jimerson och Shahroozi (2014) menar att barn som får möjlighet att påverka beslut som berör dem själva samt bemöts med respekt får ett ökat självförtroende. Att engagera barn i olika beslutsfattande grupper som skolråd ökar barnens delaktighet och deras medverkan kan bidra till positiva effekter samt kunskap om och förståelse för samhällsutvecklingen (ibid.). Lansdown (2005) menar det inte endast är vuxna som besitter värdefull kunskap utan att även barn är kapabla att vara delaktiga vid beslutsfattande rörande de själva, desto mer utrymme för självbestämmande desto större social utvecklingspotential ges barnen. I fokusgruppsintervjuerna beskrivs det hur eleverna i många fall kan lösa de konflikter och situationer som uppstår under skolrasten själva, trots att de tycker att det är svårt. Det finns även konkreta exempel där elever berättar hur de bett om ursäkt eller försökt säga ifrån när något som händer inte känns okej. Det bör dock vara viktigt att eleverna upplever att de lyckas i dessa situationer för att öka sin självkänsla och inte endast uppleva misslyckande. Greene (2018) förstärker att det rådande belöning- och bestraffningssystemet inom skolans värld inte är en lösning, utan att det snarare driver barn ut ur klassrummet och bidrar till utanförskap. Gillett-Swan och Sargeant (2018) beskriver att pedagogers auktoritära roll till viss del behöver kvarstå, men samtidigt att den traditionella skolupplevelsen behöver omarbetas för att involvera barnens möjlighet till delaktighet mer. Att ge barnen ett ökat inflytande i sin situation visar således på möjlighet till flera hälsovinster och ett lönsamt arbetssätt inför framtiden.

Genus

Kjellmer, Modin och Almkvist (2016) studie visar att pojkar rapporterade ett högre stöd från skolan jämfört med hemmet, medan flickorna uttryckte det motsatta. I resultatet uppmärksammas det att flickorna vid fokusgruppsintervjuerna uttrycker att många vuxna inte lyssnar och tycker att de ska lösa konflikterna själva. Pojkarna beskriver i större utsträckning att deras konflikter eskalerar och leder till slagsmål, där det framkommer i resultatet hur fysisk styrka ses som en fördel i konflikt pojkar emellan. Laible, Carlo, Davis och Karahuta (2016) beskriver hur både aggressivitet och prosocialt beteende har tydligt samband med ungdomars sociala strukturer. Aggressivt beteende hos unga

betraktas i många situationer som en statusmarkör inom gruppen samtidigt som prosocialt uppförande anses mer önskvärt.

White Watson (2007) beskriver hur barn redan innan de föds tilldelas roller utifrån det kön de föds med. Redan under tiden i magen vill många föräldrar veta könet på sin bebis och ofta börjar uppdelningen där och då. De genusordningar som råder i samhället formar flickor och pojkar olika utifrån traditionella normer. Författaren beskriver hur flickor uppfostras att vara medgörliga och omhändertagande medans pojkar traditionellt sett uppmuntras att vara aggressiva och distansering till sina känslor (ibid.). Denna typ av normer presenteras i resultatet från både pojkarna och flickornas håll. Pojkarna menar på att flickorna är sämre på sport och flickorna i sin tur menar att de varit snällare än pojkarna om de bytt roller. Gruppkonstellationerna som eleverna formaterar till går även i linje med de normativa indelningarna av större grupper med mer fysiska aktiviteter för pojkar samt för flickor mindre kretsar med lugnare sysselsättning. de Looze et al. (2017) undersökning på 175 470 europeiska ungdomar påvisar att det finns ett samband mellan jämställdhet och upplevd livskvalité bland ungdomar. Sverige är ett av de länder som rankats högst i jämställdhetsarbete, vilket främjar en hela landets befolkning. Det skapar inte endast likvärdiga rättigheter för kvinnorna utan bidrar även till gynnsamt och inkluderande samhälle för alla (ibid.).

Metoddiskussion

Studiens metodavsnitt diskuteras och problematiseras nedan i relation till kvalitativa kvalitetsbegrepp.

Den rådande Covid-19 situationen påverkade både planeringen inför och även genomförandet av fokusgruppsintervjuerna. I väntan på rekommendationer från Folkhälsomyndighetens för grundskolans hantering av Covid-19 viruset påskyndades intervallerna för fokusgruppsintervjuernas genomförande, med en oro för att skolorna skulle stänga. Utifrån samma problematik hade endast en av två intervjuledare möjlighet att befinna sig på skolan vid tillfällena. Pilotintervjun visade på gott resultat vilket resulterade i att resterande fokusgruppsintervjuer genomfördes kort därpå. Detta gjordes med anledning av att hinna samla in all data innan eventuell stängning av skolan. Påskyndandet av fokusgruppsintervjuerna innebar att reflektionen över frågorna i pilotintervjun blev nästintill obefintlig.

En fördel med att fokusgrupperna genomfördes hastigt innebar att inga elever hade tackat ja till att medverka ett visst datum för att sedan ångra sig. Källström Carter (2016) menar att barns frivilliga medverkan i studier kan vara problematiskt gällande bokade datum och barnets intresse för deltagande vid tillfället. Alla eleverna som tillfrågades att medverka vid fokusgruppen påmindes om det frivilliga deltagandet, samt att det var okej att avsluta sin medverkan när som helst. Med den här vetskapen deltog samtliga elever vars vårdnadshavare lämnat samtycke, förutom två som ej var närvarande i skolan den dagen.

I resultatet har eleverna avidentifierats med hänsyn till deras integritet för att vem som sagt vad inte ska kunna kopplas samman med någon specifik individ. Som tidigare nämnt är intervjuerna slumpmässigt numrerade av samma anledning. Vid citat från enskild elev benämns samtliga talare som 'elev', medan vid varje dialog numreras eleverna slumpmässigt för att förtydliga dialogens händelseförlopp. Vid varje dialog används samma benämningar och således är ingen siffra kopplad till enbart en elev i en specifik intervju.

Källström Carter (2016) menar att det finns två olika synsätt på forskning med barn. Där barnen antingen ses som omogna och oförmögna att ha en åsikt, eller att barn är kompetenta och kapabla att delta i beslutsfattande som berör dem själva. Vid tillfället för fokusgruppsintervjuerna var eleverna i 11 årsåldern och uttryckte uppskattning inför metoden. Adler, Salanterä & Zumstein-Shaha (2019) förstärker att runt 10 år kan många barn förmedla sina känslor och tankar med varandra, samt att förståelse för varandras tankar ökar. Eleverna uttryckte uppskattning för att deras röst hördes och deras beskrivningar generade en fyllig data. Lundman (2004) konstaterar att datainsamlingsmetodens lämplighet och mättnad även påverkar studiens trovärdighet. Utifrån tidigare relation till de medverkande eleverna gjordes bedömningen att fokusgrupper troligtvis skulle generera en bredare och fylligare data om skolorn än enskilda intervjuer.

Genomförandet av fokusgrupper med fyra till fem elever per tillfället gjordes utan svårigheter och med respekt. Graneheim och Lundman (2004) menar att välja informanter med olika erfarenheter och tolkningar av en situation kan öka studiens trovärdighet, eftersom det belyser forskningsfrågan från olika vinklar. Eleverna lyssnade och förde ett flytande samtal som mestadels handlade om studiens syfte. Det fanns planerade grupper anpassade för att skapa ett så fördelaktigt samtal utifrån kön, vänskapsrelationer och mer eller mindre pratsamma elever. De planerade grupperna kunde dock inte genomföras vilket innebar att gruppkonstellationerna blev oenhetliga, där vissa elever hade mindre enkelt att föra fram sin talan. En grupp bestod endast av flickor och i någon grupp kom det med flera elever från samma vänskapskrets. Det resulterade i att vissa elever fick mer utrymme än andra och kan ha påverkat datamaterialets innehåll. Vissa elever kom mer till tals andra, men samtliga elever var delaktiga. Resultatet presenterar många citat och beskrivningar från flera av elevernas gemensamma intryck av samspelet under rasten, vilket avser att belysa hela gruppens upplevelser. Dahlin Ivanoff (2016) menar att samtalsledarens roll är att hjälpa till att få ett flytande samtal mellan intervjupersonerna, samt att lyfta in de individer som tar mindre plats i samtalet genom att delegera ordet till hen. De elever som var ivriga och ville berätta mycket fick emellanåt vänta, för att ge utrymme åt andra elever. Trots det genererades ett fylligt resultat, med mycket användbara data i relation till elevernas upplevelser av samspelet under rasterna.

Dahlin Ivanoff (2016) menar att fokusgruppsintervjuer skapar en gemensam helhetsbild som bör spelas in och transkriberas ordagrant därefter. Video beskrivs som en fördelaktig metod vid fördjupad analys av samtalet med hjälp av kroppsspråk (ibid.). Transkriberingsmaterialet bearbetades ordagrant med hjälp av ljudupptagningen utifrån

etiska överväganden för att skydda elevernas integritet. Denna process var utmanande och tidskrävande. Att filma istället för att endast spela in ljud hade underlättat processen och tydliggjort framförallt vilken elev som sa vad under intervjuerna. Det var stundtals svårt att urskilja detta eftersom flera elever medverkade vid varje fokusgruppsintervju och vilket försvårade transkriberingen för den som inte kunnat medverka vid tiden för inspelningen. Att filma eleverna sågs, trots sina fördelar, aldrig som ett alternativ att överväga baserat på skolans sekretesspolicy.

I innehållsanalysen sorterades empirin flertalet gånger vilket slutligen gav en genomarbetad och övergripande bild av elevernas upplevelser, där inget resultat av värde för syftet uteslöts. Graneheim och Lundman (2004) förstärker att trovärdigheten av ett resultat ökar när det valt att presenteras under kategorier samt att ingen relevant data exkluderats från studien (ibid.). Studiens resultat kan kopplas till flera vetenskapliga belegg för studier på barn i grundskolan, dock menar Graneheim och Lundman (2004) att en studies överförbarhet endast kan avgöras av läsaren, men att en tydlig beskrivning av tillvägagångssättet samt resultatet kan underlätta.

Konklusion

Studios resultat visar att rasten är en betydelsefull del av skoldagen för eleverna, men att den även kan medföra påfrestningar. Lek utgör till stor del grunden för rasten och bidrar på flera sätt till god hälsa genom en möjlighet att öva på såväl motoriska som sociala förmågor. Nedvarvning, rörelse och gemenskap är exempel vilka framkom i resultatet som på olika sätt bidrar till elevernas välbefinnande. Resultatet visar även i stor utsträckning strävan mot ökad egenmakt, men samtidigt ett behov av vägledning från vuxna vid exempelvis konflikthantering. Det presenteras flera olika strategier som en del i processen av träning på sociala koder, med varierande resultat som en naturlig del av inlärningsprocessen. Denna process är krävande för hela klassen och en viss förståelse finns för att sociala koder inte är lika självklara för alla, vilket ofta kan leda till missförstånd och konflikter.

I de mänskliga rättigheterna står det att alla individer har rätt att kunna påverka sin egen situation men det är långt ifrån en självklarhet för alla, speciellt barn. Ofta tror sig vuxna veta vad som är bäst för barn utan att faktiskt fråga dem. Samtliga elever som medverkat under fokusgruppsintervjuerna visar förmåga och vilja att med visst stöd ha kontroll över sin rastsituation. Detta genom att de på ett kompetent och respektfullt sätt uttrycka sina åsikter och känslor med hänsyn till andra. Eleverna tog deltagandet i studien på stort allvar och förde ett rimligt resonemang om förbättringsmöjligheter för att förbättra tillvaron under skolrasterna. Studien både syftar till och bekräftar elevernas förmåga att delta i beslut gällande de själva.

Svenska skolan är en plats där barnen befinner sig redan från tidig ålder och sedan genom sin ungdom oavsett andra faktorer såsom kultur och socioekonomisk status. Det ger skolan en unik möjlighet och också ett stort ansvar för att bidra med goda förutsättningar att främja hälsa i tidig ålder. För att arbeta med det folkhälsopolitiska övergripande målet att skapa en god hälsa för hela befolkningen, kan med fördel insatser inledas redan i skolålder för att bidra till att minska framtida hälsoklyftor. Hela befolkningen utgör landets hälsotillstånd vilket gör att prioritera insatser riktade till de mest utsatta kan göra störst effekt på hälsoklyftorna. De olika behov och förmågor individer har kan med fördel ses som just individuella, snarare än hinder och begränsningar. Inför framtida studier finns det vinning att hämta i att inkludera hela befolkningen, snarare än att exkludera.

Barn och ungdomar är en stor del av landets population, vilket i sig är en motivering till att prioritera framtida insatser och inkluderande forskning inom denna målgrupp. Barn och personer med olika funktionsvariationer är exempel på grupper som ofta exkluderas trots att de besitter många kunskaper och därmed utgör inkluderingen av deras åsikter en stor vinst. Att implementera anpassningar för att underlätta för de i behov av extra stöd skapas per automatik bättre förutsättningar även för övriga och vinsten blir dubbel. Alla individer har olika behov vilket motiverar att inkludera den berörda parten, i detta fall elevernas åsikter och känslor för att skapa respektfulla relationer mellan elever och lärare, samt elever emellan. Genom att få uttrycka känslor och åsikter i en respektfull och tillåtande miljö, kan goda förutsättningar att tillåtas göra sin röst hörd samt lyssna på andras skapas redan som barn. Därför är det viktigt att låta barnen vara med och påverka.

Inkludering kommer i sin tur kunna påverka nästkommande generationers hälsotillstånd och även fortsätta att reproducera en hållbar livsstil. Framtida studier kan med fördel undersöka barns känsla av välbefinnande i relation till en ökad delaktighet av att påverka sin situation i samband med den nya lagen om barnkonventionen trätt i kraft. Lärare och pedagogers erfarenheter inom barnomsorgen är även ett betydelsefullt område att studera ytterligare. Skolan behöver kontinuerligt uppdateras i takt med att samhället gör det, och för att identifiera områden med utvecklingspotential i lärarutbildningen och sedan även i arbetslivet är pedagogers roll betydande. Inkludering är ett viktigt område som kan behöva större utrymme i läroplanen även i praktiken vilket gynnar både pedagoger och elever.

Barn- och ungdomstiden är en kritisk period för att etablera beteenden, attityder och levnadsvanor som kommer att följa med barnen under hela livets gång. Den kompetens och kunskap som barn besitter gör att de med fördel kan vara delaktiga i att påverka beslut som berör dem själva samt sin omgivning. Delaktighet och möjlighet att kunna påverka sin egen situation kan vara en betydelsefull hälsofaktor även för barn, utifrån deras individuella förutsättningar och förmågor.

Barn kan. Låt dem.

Referensförteckning

- Ahrén, J.C (2010). *Skolan och ungdomars psykosociala hälsa*. Stockholm: Statens offentliga utredningar.
<https://www.regeringen.se/49b719/contentassets/a0ccc4a748f44af795cb96169ff426dd/skolan-och-ungdomars-psykosociala-halsa-sou-201080>
- Ahrne, G. & Svensson, P. (2015). Att designa ett kvalitativt forskningsprojekt. I Ahrne, G. & Svensson, P. (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. 2 upplagan. Stockholm: Liber. ss. 17–32.
- Antonovsky, A. (2004). *Hälsans Mysterium*, 2 upplg. Stockholm: Natur och kultur.
- Ashiabi, G.S. & O'Neal, K.K. (2015). Child Social Development in Context: An Examination of Some Propositions Bronfenbrenner's Bioecological Theory, *Sage Open*, 5(2), ss. 1-14. Doi 10.1177/2158244015590840
- Attention (2017). *Det finns så mycket kunskap om NPF, kan inte begripa varför den inte når ut till skolorna*. Stockholm: Attention. https://attention.se/wp-content/uploads/2017/07/rapport-skolenkat2017_attention.pdf
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*, New York: General learning press.
http://www.asecib.ase.ro/mps/Bandura_SocialLearningTheory.pdf
- Boverket (2015). *Gör plats för barn och unga! En vägledning för planering, utformning och förvaltning av skolans och förskolans utemiljöer*. Karlskrona: Boverket.
<https://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2015/gor-plats-for-barn-och-unga-bokversion.pdf>
- Bringsén, Å. & Nilsson Lindström, P. (2019). Hälsopromotion – teoretiska begrepp och utgångspunkter. I Bringsén, Å. & Nilsson Lindström, P. (red). *Hälsopromotion i teori och praktik – olika arenor och målgrupper*. Stockholm: Liber, ss. 13–26.
- Brunnberg, E. & Visser-Schuurman, M. (2015). Speak Up! Voices of European children in Vulnerable situations, *International Journal of Children's Rights*, 23(3), ss. 569-601. Doi 10.1163/15718182-02303004
- Bryman, A. (2008). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2 upplagan, Stockholm: Liber.
- Carlgren, L. & Granlund, M. (2019). Achievement and participation in schools for young adolescents with self-reported neuropsychiatric disabilities: A cross-sectional study from the southern part of Sweden. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47(2), ss. 199-206. Doi 10.1177/1403494818788415

Carlsson, G. (2017). Critical incident. I Höglund Nielsen, B. & Granskär, M. (red.) *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso-och sjukvården*. Lund: Studentlitteratur, ss. 51–62.

CODEX (2018). *Forskning som involverar barn*.
<http://www.codex.vr.se/manniska1.shtml> [2020-04-01].

Colvin, S., Egan, J.E. & Coulter, R.W. (2019). School Climate & Sexual and Gender Minority Adolescent Mental Health, *Journal of Youth and Adolescence*, 48, ss.1938-1951. Doi 10.1007/s10964-019-01108-w

Dahlin-Ivanoff (2016). Fokusgruppsintervjuer. I Ahrne, G. & Svensson, P. (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber, ss. 81–93.

de Leeuw, R.R., de Boer, A.A. & Minnaert, A.E.M.G (2018). Student voices on social exclusion in general primary school, *European journal of special needs education*, 33(2), ss. 166-168.
Doi 10.1080/08856257.2018.142478

de Looze, M.E., Huijts, T., Stevens, G.W.J.M., Torsheim, T. & Vollebergh, W.A.M. (2017). The Happiest Kids on Earth. Gender Equality and Adolescent Life Satisfaction in Europe and North America, *Journal of Youth Adolescents*, 47, ss. 1073-1085.
Doi 10.1007/s10964-017-0756-7

Folkhälsomyndigheten (2019). *Folkhälsopolitikens målområden*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsoarbete/folkhalsopolitikens-mal/de-attamalomradena-inom-folkhalsopolitiken/> [2020-03-05].

Folkhälsomyndigheten (2018a). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18 - Grundrapport*. Östersund: Folkhälsomyndigheten.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/53d5282892014e0fbfb3144d25b49728/skolbarns-halsovanor-2017-18-18065.pdf>

Folkhälsomyndigheten (2020). *Skolans betydelse för inåtvända psykiska problem bland skolbarn – En kartläggning av systematiska litteraturöversikter*. Östersund: Folkhälsomyndigheten.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/s/skolans-betydelse-for-inatvanda-psykiska-problem-bland-skolbarn-/?pub=67680> [2020-03-05].

Folkhälsomyndigheten (2018b). *Utveckling av psykosomatiska besvär, skolstress och skoltrivsel bland 11-, 13-, och 15-åringar*. Östersund: Folkhälsomyndigheten.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/f9d75a62b8c944eab0d73df4515e287e/utvecklingen-psykosomatiska-besvar-skolstress-skoltrivsel-11-13-15-aringar-18043.pdf>

Forsman, A.F., Fredén, L., Lindqvist, R. & Wahlbeck, K. (2015). Contribution of the Nordic School of Public Health to the public mental health research field: a selection of research initiatives, 2007–2014, *Scand J Public Health*, 43(16), ss. 66-72.
Doi 10.1177/1403494814568599

Foucault, M. (1982). The subject and power, *Critical Inquiry*, 8(4), ss. 777-795.

Futch Ehrlich, V.A., Deutsch, N.L., Fox, C.V., Johnson, E. & Shannon, M. (2016). Leveraging relational assets for adolescent development: A qualitative investigation of youth–adult, *Qualitative Psychology*, 3(1), ss. 59-78. Doi 10.1037/qup0000046

Gillett-Swan, J. & Sergant, J. (2018). Assuring children’s human right to freedom of opinion and expression in education, *International Journal of Speech-Language Pathology*, 20(1), ss. 120-127. Doi 10.1080/17549507.2018.1385852

Graneheim, U.H, & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness, *Nurse Education Today*, 24, ss. 105-112. Doi 10.1016/j.nedt.2003.10.001

Greene, R.W. (2008). Kids do well if they can, *The Phi Delta Kappa International*, 90(3), ss. 160-167.

Greene, R.W. (2018). Transforming School Discipline: Shifting from power and control to collaboration and problem solving, *Childhood Education*, 94(4), ss. 22-27.
Doi 10.1080/00094056.2018.1494430

Hase, C.N., Goldberg, S.B., Smith, D., Stuck, A. och Campain, J. (2015). Impacts of traditional bullying and cyberbullying on the mental health of middle school and high school students, *Psychology in the schools*, 52(6), ss. 618-629. Doi 10.1002/pits.21841

Hale, D.R. & Viner, M.R. (2018). How adolescent health influence education and employment: Investigating longitudinal associations and mechanisms, *Journal of epidemiology & Community Health*, 72(6), ss. 465-470. Doi 10.1136/jech-2017-209605

Huizinga, J. (1955). *Homo Ludens: A study of the Play element in Culture*. Boston: Beacon Press.

Hjärnfonden (2017). *När hjärnan fungerar annorlunda*.
<https://www.hjarnfonden.se/2017/02/nar-hjarnan-fungerar-annorlunda> [2020-05-19].

Husky, M.M. et al. (2017). Self-reported mental health in children ages 6–12 years across eight European countries, *European Child & Adolescent Psychiatry*, 27(6), ss. 785-795. Doi 10.1007/s00787-017-1073-0

Inchely, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A. & Már Arnarsson, Á. (2020). *Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada international report VOLUME 1. KEY FINDINGS*. Köpenhamn: Världshälsoorganisationen.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332091/9789289055000-eng.pdf>

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 3 upplagan, Lund: Studentlitteratur.

Kjellström, J., Modin, B. & Almqvist Y.B (2016). Support From Parents and Teachers in relation to psychosomatic Health Complaints among adolescents, *Journal of Research on adolescence*, 27(2), ss. 478-487. Doi 10.1111/jora.12281

Källström Cater, Å. (2015). Att intervju barn. I Ahrne, G. & Svensson, P. (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. 2 upplagan. Stockholm: Liber. ss. 68–80.

Lansdown, G. (2005). *Can you hear me? The right of young children to participate in decisions affecting them*, The Hauge: Bernard van Leer Foundation. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED522740.pdf>

Lansdown, G., Jimerson, S.R. & Shahroozi, R. (2014). Children's rights and school psychology: Children's right to participation, *Journal of School Psychology*, 52(1), ss. 3-12. Doi 10.1016/j.jsp.2013.12.006

Laible, D., Carlo, G., Davis, AN. & Karahuta, E. (2016). Maternal sensitivity and effortful control in early childhood as predictors of adolescents' adjustment: The mediating roles of peer group affiliation and social behaviors, *Developmental Psychology*, 52(6), ss. 922–932. Doi 10.1037/dev0000118

León-Del-Barco, B., Fajardo-Bullón, F., Mendo-Lázaro, S., Rasskin-Gutman, I. & Iglesias-Gallego, D. (2018). Impact of the Familiar Environment in 11-14-Year-Old Minors' Mental Health, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7), ss. 1314. Doi 10.3390/ijerph15071314

Lundman, B. & Hällgren Graneheim, U. (2017). Kvalitativ innehållsanalys. I Höglund Nielsen, B & Granskär, M. (red.) *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur, ss. 219–232.

Nijhof, S.L et al. (2018). Healthy play, better coping: The importance of play for the development of children in health and disease, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 95, ss. 421-429. Doi 10.1016/j.neubiorev.2018.09.024

Pagels, P., Raustorp, A., Ponce De Leon, A., Mårtensson, F., Kylin, M. och Boldemann, C. (2014). A repeated measurement study investigating the impact of school outdoor environment upon physical activity across ages and seasons in Swedish second, fifth and eighth graders. *BMC Public Health*, 14(1), ss. 803-812. Doi 10.1186/1471-2458-14-803

Ran, M., Peng, L., Liu, Q., Pender, M., He, F. och Wang H. (2018). The association between quality of life (QOL) and Health literacy among junior middle school students: a cross-sectional study, *BMC Public Health*, 18(1), ss. 1183-1193. Doi 10.1186/s12889-018-6082-5

Rodriguez-Ayllon, M., et al. (2019). Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Springer International Publishing*, 49(9), ss. 1383-1410. Doi 10.1007/s40279-019-01099-5

Sanacore, J. & Palumbo, A. (2009). Understanding the Fourth-Grade Slump: Our Point of View, *The education forum*, 78(1), ss. 67-74. Doi 10.1080/00131720802539648

Sandberg, A., Broström, S., Johansson, I., Frøkjær, T., Kieferle, C., Seifert, A., Roth, A., Tuul, M., Ugaste, A. & Laan, M. (2015). Children's Perspective on Learning: An International Study in Denmark, Estonia, Germany and Sweden. *Early Childhood Education Journal*, 45(1), ss. 71–81. Doi 10.1007/s10643-015-0759-5

SCB (2018). *Grundskolor och friytor –Nationell kartläggning och uppföljning av grundskoleelevers tillgång till fria ytor 2014–2017*.
<https://www.boverket.se/contentassets/7f6b1586a5504fcfa11ea370f73b2b05/rapport-grundskolor-och-friytor.pdf>

Schuh, M.C., Sundari, V. & Hagner, D.C. (2015). Friendship Is the Ocean: Importance of Friendship, Acceptance, and Leadership in the Transition to Adulthood, *Career Development and Transition for Exceptional Individuals*, 38(3), ss. 152-161. Doi 10.1177/2165143414528031

Skolinspektionen (2016). *Skolans arbete för att säkerställa studiero*. Stockholm: Skolinspektionen.
<https://www.skolinspektionen.se/globalassets/publikationssok/granskningsrapporter/kvalitetsgranskningar/2016/studiero/studiero-slutrapport.pdf>

Skolverket (2019). *Attityder till skolan*. Stockholm: Skolverket.
https://www.skolverket.se/getFile?file=4138_

Skolverket (2020). *Främja trygghet och studiero*.
<https://www.skolverket.se/skolutveckling/leda-och-organisera-skolan/vardegrund-och-arbetsmiljo/framja-trygghet-och-studiero> [2020-04-01].

- Skolverket (2019a). *Läroplan för grundskolan, förskoleklass och fritidshemmet, reviderad 2019*. Stockholm: Skolverket. <https://www.skolverket.se/getFile?file=4206>
- Skolverket (2017). *Skolverkets lägesbedömning 2017*. Stockholm: Skolverket. <https://www.skolverket.se/getFile?file=3786>
- Silverman, D. (2013). *Doing qualitative research*. 4 upplagan. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Socialstyrelsen (2018). *Grundbok i BBIC, Barns behov i centrum*, Falun: Socialstyrelsen. <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2018-10-20.pdf>
- Svensson, P. (2015) Teorins roll i kvalitativ forskning. I Ahrne, G & Svensson, P. (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber, ss. 208–219.
- Szmukler, G. (2019). “Capacity”, “best interests”, “Will and preferences” and the UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities, *World Psychiatry*, 18(1), ss. 34-41. Doi 10.1002/wps.20584
- Terrón-Pérez, M., Queralt, A., Molina-Garacia, J. och Martínez-Bello, V. (2017). Ecological correlates of Spanish preschoolers’ physical activity during school recess, *European Physical Education Review*, 25(2), ss. 409-423. Doi 10.1177/1356336X17741577
- UNICEF (2020). *Vad är barnkonventionen?* <https://unicef.se/barnkonventionen> [2020-03-05].
- Valeria, V. (2016). Exploring play in school recess and physical education classes, *European Physical play in school recess and physical education*, 24(2), ss. 194-208. Doi 10.1177/1356336X16679932
- Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>
- Waenerlund, AK., Stenmark, H., Bergström, E., Hägglöf, B., Öhman, A. och Petersen, S. (2016). School experiences may be important determinants of mental health problems in middle childhood - a Swedish longitudinal population-based study, *Acta Paediatrica*, 105(4), ss. 407-415. Doi 10.1111/apa.13326
- White Watson, S. (2007). Boys, masculinity and school violence: reaping what we sow, *Gender and education*, 19(6), ss. 729-737. Doi 10.1080/09540250701650672
- WHO (2014). *Health for the world’s Adolescents - A second chance in the second decade*. Genève: Världshälsoorganisationen.

WHO (2020). *The determinants of health*. <https://www.who.int/hia/evidence/doh/en/> [2020-03-05].

WHO (1948). *What is the WHO definition of health?* <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions> [2020-03-06].

Zdunek, K., Schröder-Bäck, P., Alexander, D., Ringby M. & Blair, M. (2019). Contextual determinants of children's health care and policy in Europe, *BMC Public Health*, 19(1), ss. 839-860. Doi 10.1186/s12889-019-7164-8

Bilagor

Bilaga 1, Informationsbrev

Till vårdnadshavare till elev i klass X-, Information och förfrågan om deltagande i intervjustudie

Skolan och de relationer som finns mellan eleverna i klassen är viktiga för elevernas välbefinnande både under skoltid men också på fritiden.

Vi vill därför genomföra gruppintervjuer med elever i klass X med förhoppning om att synliggöra hur det är på rasten. Resultatet i studien hoppas kunna bidra till en ökad medvetenhet och förståelse gällande barnens miljö i skolan.

Ert barn tillfrågas att delta i en studie av det psykiska och sociala samspelet mellan eleverna i klassen är under rasttid. Det som kommer undersökas är vilken karaktär samspelet mellan eleverna har på rasterna.

Alla elever i klass X erbjuds att delta i studien. Intervjuerna kommer att genomföras i grupp, på skolan under skoltid. Intervjuerna beräknas ta ca 40 minuter. Vid intervjutillfällen kommer ljudupptagning göras. Att delta är helt frivilligt och medverkan går att avsluta när som helst utan vidare konsekvenser eller förklaring.

Allt material och information om deltagare kommer att hanteras konfidentiellt och förvaras så att ingen obehörig kommer kunna ta del av det. I det slutgiltiga examensarbetet kommer ingen information gå att koppla samman med varken specifika elever eller skolan. Ljudupptagning och samtyckesblanketterna kommer endast användas i samband med examensarbetet och kommer sedan förstöras.

Vi heter Sanna Björup och Sofia Björup och läser vår sjätte och sista termin vid Högskolan Kristianstad på det folkhälsovetenskapliga programmet. I utbildningen ingår ett examensarbete vilket vi fått möjlighet att göra i Ditt barns klass i samråd med SKOLAN där vi valt denna inriktning.

Om samtycke till deltagande ges ber vi Er att skriva under och lämna in samtyckesblanketten till skolan senast fredag den 13 mars. Har Ni några frågor gällande studien får Ni gärna höra av Er!

Sanna Björup, mail@stud.hkr.se

Sofia Björup, mail@stud.hkr.se

Handledare Matilda Ahl, mail@hkr.se



Högskolan
Kristianstad

Bilaga 2, Samtyckesblankett

Samtyckesblankett - förfrågan om barns deltagande i intervjustudie

Malmö, mars 2020

Samtycke för deltagande vid intervjustudie av psykiskt och socialt klimat mellan elever i klass X under raster.

Studenter som genomför undersökningen är

Sanna Björup, folkhälso pedagogstudent vid Högskolan Kristianstad

Sofia Björup, folkhälso pedagogstudent vid Högskolan Kristianstad

Handledare Matilda Ahl, Universitetsadjunkt i folkhälsovetenskap vid Högskolan Kristianstad

Jag har tagit del av och förstått bifogad skriftlig information om ovan nämnda intervjustudie vilken mitt barn erbjudits att delta i.

Jag är medveten om att mitt barn deltar frivilligt och kan avbryta sitt deltagande när som helst utan förklaring.

Jag lämnar härmed mitt samtycke för att mitt barn får delta i studien.

Mitt barns namn: _____

Vårdnadshavares underskrift: _____

Datum: _____

Lämnas tillbaka till skolan senast den 13 mars 2020.



Högskolan
Kristianstad

Bilaga 3, Intervjuguide

Intervjuguide, Fokusgrupper

Det kommer äga rum fyra till fem intervjutillfällen om ca 40 minuter med fyra barn per grupp från samma klass. Intervjuerna kommer genomföras i bekant miljö på skolans område för att skapa en trygghetskänsla för barnen. Intervjun kommer spelas in med ljudupptagning och skriftliga anteckningar.

Intervjun börjar med en muntlig kortfattad beskrivning för deltagarna om studien och syftet. Det informeras åter om att deltagandet är frivilligt, att det går bra att ångra sig och att inget som sägs kommer kunna kopplas till vare sig elev eller skolan. Förklarar kort vad en fokusgrupp är och hur det fungerar.

Frågor till barngruppen

- Vad händer på rasten, vad gör ni?
 - leker ni helst i grupper eller ensamma?
- Vad är det bästa med rasten?
 - är det någon rast under dagen som känns bättre/roligare än de andra?
- Berätta om vad som är viktigt för er för att trivas i skolan och på rasterna?
- Om ni blir osams på rasten
 - hur gör ni då? Vad gillar ni med klassen?
- Berätta om hur rastvakterna fungerar? Vad gör de?
 - är det bra/dåligt med rastvakter?
- vad hade ni tyckt om planerade rastaktiviteter?
 - bara elever eller med pedagog?
- Är det någonting annat om rasterna ni vill prata om eller berätta som vi inte tagit upp?

Tacka för barnens medverkan.