

FG1300 Själständigt arbete (ämnesdidaktik), KPU, 15 hp

2021

Ämneslärarexamen med inriktning mot arbete i gymnasieskolan, 210 hp

Institutionen för Musik, pedagogik och samhälle (MPS)

Handledare: Ann-Sofie Paulander

Lidija Radmilac

Andningsövningar i klassen – bra förutsättning för studiero?

En kvalitativ studie om studiero och andningsövningar

Sammanfattning

Denna uppsats är en kvalitativ studie med hermeneutiskt perspektiv som utforskar andningsövningar utförda i början av musiklektionen i högstadiet under fyra veckors tid. Syftet med denna undersökning är att se på vilket sätt en kort andningsövning i början av lektionen kan bidra till studiero i klassen. I bakgrunden presenteras styrdokument, forskning och metoder för studiero i skolan, samt andning och fördelar av medveten/effektiv andning. Metoden som är använd i denna studie är kvalitativa intervjuer. Resultaten visar att en kort andningsövning i början av lektionen ger studiero för stunden på lektionen. Som avslutning av uppsatsen diskuteras elevernas och lärarens upplevelse av andningsövningen med teman som ritualer för studiero, studiero för stunden samt stillsamhet, andning och koncentration.

Nyckelord: andning, andningsövningar, medveten närvaro, studiero, musikundervisning, skolan.

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
1.1. Min upplevelse av grundskolan och ungdomar idag.....	1
1.2. Problemformulering, syfte och forskningsfråga.....	2
2. Bakgrund	3
2.1. Studiero enligt styrdokument	3
2.2. Forskning och litteratur om studiero i klassrummet.....	5
2.3 Metoder för att skapa studiero	8
2.3.1. Pax	8
2.3.2. Social och emotionell träning – SET	8
2.3.3. Komet	9
2.3.4. Träning för medveten närvaro och resiliens – TMR	9
2.3.5 Stillhetsmetodiken i ”Drömmen om det goda”	10
2.4. Andning	10
2.4.1. Andningsövningar	11
2.4.2. Forskning och litteratur om andning	11
2.4.3. Andning och mindfulness	12
3. Metod.....	13
3.1. Kvalitativ forskningsintervju.....	13
3.2. Projekt	16
3.2.1. Urval	16
3.2.2. Dokumenterade situationer	16
3.2.3. Andningsövningen.....	17
3.3. Genomförande av dokumentation	17
3.4. Bearbetning och analys	19
3.5. Etiska överväganden och giltighet och tillförlitlighet	19

4. Resultat och Analys	20
4.1. Läraren.....	20
4.1.1. Studiero för stunden – lugna starten	20
4.1.2. Övning ger färdighet	22
4.1.3. Studiero och vidare forskning	22
4.2. Eleverna.....	23
4.2.1 Tidig morgon	23
4.2.2. Pinsamt med fniss – Övning ger färdighet	24
4.2.3. Lugnet på musiklektionen	26
5. Diskussion	26
5.1. Resultatdiskussion	26
5.1.2 Ritualer för studiero	27
5.1.3. Studiero för stunden.....	27
5.1.4. Stillsamhet, andning och koncentration	28
5.2 Metoddiskussion och vidare forskning.....	29
Referenser.....	30

1. Inledning

Detta första kapitel inleds med några ord om varför jag har valt att utforska ämnet andningsövningar för studiero i klassrummet. Kapitlet avslutas med studiens problemformulering, syfte och forskningsfrågor.

1.1. Min upplevelse av grundskolan och ungdomar idag

Under min praktiktid som musiklärarkandidat i högstadiet i en skola söder om Stockholm, har jag upptäckt att atmosfären i skolan ofta är hård; både mellan eleverna, mellan lärarna och eleverna och mellan lärarna. Den allmänna känslan som jag upplevde och som bekräftades dag efter dag var oro, stress, långtråkighet, våld, osäkerhet, mobbning med mera.

Eftersom jag har jobbat som musiker i hela mitt liv och ofta kommit i kontakt med känslor så som stress, prestationsångest, koncentrationssvårigheter, rädsla, nervositet, har jag redan under min studietid upptäckt andning som hjälpmedel för att hantera olika svårigheter livet/ jobbet kommer med. Jag har en del erfarenhet av egen meditation och för mig var det mest naturligt att försöka skapa ro i klassrummet och ro inom eleverna med just andningsövningar.

När jag kom till en högstadielklass och skulle börja planera egna lektioner, blev det en självklarhet att jag ville börja mina lektioner med att sätta en behaglig ton i klassen som bestått av lägre belysning i klassrummet när eleverna kom in, musik som spelades från spelaren och bild/foto på tavlan. Musik och bild varierade alltid och kunde komma från många olika stilar. Efter en sådan entré, sänkte jag musiken och gjorde en andningsövning med klassen. Under tiden utvecklades övningen och anpassades till en stor klass med 27 tonåringar. Jag och min handledare insåg att klassen efter ett tag såg fram emot övningen och den korta stunden när de bara ska blunda (frivilligt) och andas, ledda av mig/läraren.

Enligt mig är barn och ungdomar i en ständig mental rörelse med så mycket som snurrar runt i deras huvud och jag tycker att det är lärarnas ansvar att använda sina lektioner till en kort

övning där det enda eleverna behöver göra är att andas och tänka på sin andning. Jag vill lyfta fram detta ämne och undersöka det. Min förhoppning är att det här skulle vara något nyttigt för både eleverna och lärarna och kanske att detta kommer att vara en standard i skolor i framtiden som kan bidra till studiero.

1.2. Problemformulering, syfte och forskningsfråga

Mitt intresse ligger i studiero och vad jag som lärare kan göra för att förbättra klassrumsklimatet. Det finns olika metoder som fokuserar på studiero och jag kommer presentera dem senare i uppsatsen. Jag vill fördjupa mig i att skapa studiero med hjälp av andningsövning som en del av klassens ritual, där klassen tränar på rätt andning där syftet är avspänning och avslappning. Enligt Steinberg (2018) är en del av lärarens uppdrag att utforma villkor som omfattar rutiner, ritualer, den fysiska miljön och så mycket som möjligt av den psykosociala miljön som ska bidra till studiero och lärande.

Syftet med denna studie är att utforska på vilka sätt andningsövningar under några musiklektioner kan bidra till studiero i klassrummet.

Studiens frågeställning är:

- På vilka sätt kan en kort andningsövning i början av en musiklektion påverka studiero i klassrummet?

2. Bakgrund

Detta kapitel beskriver studiero enligt styrdokument, forskning, litteratur och olika metoder som kan främja studiero i klassen. Efter detta beskrivs andning, andningsövningar, forskning och litteratur om andning och till slut andning och mindfulness/medveten närvaro.

Begreppet studiero står för den fysiska, sociala och pedagogiska miljön som tillåter lärande oavsett villkor och behov. Studiero behöver inte betyda ett lugnt och tyst klassrum, det kan också innehålla högljudda diskussioner, men den viktigaste egenskapen av studiero är att framkalla lärande (Wallberg, 2018). Enligt mig är det lärarens uppdrag att med olika metoder, som kan skiljas åt från klass till klass, skapa studiero och trygghet i klassrummet.

2.1. Studiero enligt styrdokument

I enighet med Skolverket (2020) är studiero betydelsefullt för elevernas lärande. Skolverket har kommit fram till att om eleverna ska lyckas med utbildningen ska undervisningen vara varierad, relationer mellan läraren och elever förtroendefulla, och det ska aktivt arbetas med skolans gemensamma värdegrunder. Enligt skollagen ska alla elever garanteras en stöttande och trygg skolmiljö (Skolverket, 2020).

Enligt Skolinspektionen (2016) är studiero i undervisningen en viktig del för elevernas lärande och handlar både om elevernas arbetsmiljö i stort och om deras möjligheter att nå målen för utbildningen. Skolinspektionen (2016) beskriver studiero som ett begrepp där eleverna under undervisningen ska fokusera på lärande och att störande moment ska reduceras.

För att studieron ska komma fram krävs olika faktorer, en av dem är lärarnas ledarskap, men också ett långsiktigt och planmässigt arbete med värdegrunder av lärarna och skollädaingen (Skolverket, 2020). För att skapa studiero under undervisningen behöver läraren känna sina elever och göra anpassningar vid behov. Eleverna behöver känna sig delaktiga under undervisningen. Undervisningen ska vara varierad, både teoretiskt och praktiskt, samt med

individuella uppgifter och grupparbete. Om instruktionerna i undervisningen ges på flera olika sätt är chansen större att budskapen kommer fram till eleverna. Läraren ska tydligt förklara uppgifter och helst flera gånger så att alla elever känner att de förstår dem och känner sig delaktiga. Sedan är en stor del av studiero arbete med goda relationer i klassen, mellan eleverna, men också mellan läraren och eleverna. Det ska finnas ett kollegialt samarbete i skolan kring det förebyggande arbetet för elevernas hälsa (Skolverket, 2020).

Skollagen (SFS: 2010:800) säger att alla barn i svenska skolan har rätt till utbildning som präglas av trygghet och studiero. Studiero är något som skollagen bestämt att eleverna ska ha, ändå finns skolk, fysiskt våld, mobbning och andra störande beteenden i undervisningen till exempel att vara högljudd och störa andra i klassrummet, i många skolor. Den som är ansvarig för studieron och tryggheten i skolan är rektorn (Skolverket, 2020).

Skolinspektionen (2016) kom i en kvalitetsgranskning fram till att ett tydligt ledarskap och tydliga lektionstrukturer ger goda förutsättningar för studiero och lärande. Brister i undervisningens genomförande och lärarens strategier påverkar vad eleverna ägnar sig åt. Vidare kom skolinspektionen (2016) fram till att det är lärarens val av strategier och metoder som har stor betydelse för det som sker på lektionen och att det är inte elevgruppen som har en avgörande roll om lektionen präglas av studiero eller inte. Utbildningsminister Anna Ekström säger att alla skolor i Sverige ska vara trygga och att alla har rätt till studiero där de kan lära sig så mycket som möjligt, samt att reglerna i skolan ska vara tydliga för elever och att lärarna ska känna att de har stöd från samhället (Regeringskansliet, 2020).

Erik Bengtzboe som är utbildningspolitisk talesperson och Åsa Fahlén som är ordförande i Lärarnas Riksförbund kom i tidningen Dagens Samhälle (2018) med fem olika förslag till hur vi ska förbättra studieron i skolan. Detta gäller prioritering av ordning och studiero av skolhuvudmännen; förstärkning av rektorns roll där hen ska få mer tid att efterleva ordningsreglerna; att lärarutbildningen ska få praktisk utbildning i ledarskap och konflikthantering; fortbildning i trygghetsfrågorna för dagens lärare samt en strukturerad undervisning för att det är genom lärarna som en trygg atmosfär i klassrummet kan skapas.

2.2. Forskning och litteratur om studiero i klassrummet

Anna Bornstein (2017) är grundare av den ideella föreningen ”Drömmen om det goda” med syftet att utveckla en stillhets metodik som ska fungera i skolans vardag. I sin bok *Stillhet i förskola och skola steg för steg* citerar hon Dalai Lama som håller ett föredrag för skolelever i Globen året 1996:

När man är lugn och avspänd kan man tänka klart och använda sin tankeförmåga bättre. Vad man än gör, antingen man studerar eller arbetar, klarar man av det bättre. (Bornstein, 2017, sid.17)

Bornstein (2017) menar att när elever kan odla stillhet och lugn skapar de goda förutsättningar för lärande för barn i alla åldrar.

Steinberg och Sourander (2010) skriver att ungdomarna idag uppfattar skolan som ett störande moment i deras liv istället för ett av det viktigaste momenten i deras liv. De påstår att ungdomarna och barn behöver stabilt, pålitligt och konsekvent ledarskap (Steinberg & Sourander, 2010).

Vidare skriver Steinberg och Sourander (2010) att stimulans för eleverna kommer utifrån genom tv, spel, internet, idrott och inte så mycket inifrån genom läsning, reflektion, stillsamhet. Därför blir det svårare att leda en grupp med detta konstanta behov av yttre aktivitet. De förklarar att för att kunna vända gruppen mot studiero och koncentration krävs förståelse av samhället idag och insikt om varför det blev som det blev. Av lärarna idag krävs mer ledarskap, mer struktur, mer insyn, mer analys och mer uppföljning eftersom eleverna i dagens samhälle har tillgång till internet och information dygnet runt (Steinberg & Sourander, 2010).

En av de första principerna enligt Steinberg och Sourander (2010) gällande studiero i klassen är att gruppen går före individen, eftersom om gruppen inte fungerar bra, är det svårt för individen att fungera bra. Trots det är den nya pedagogiska trenden mer och mer individanpassad. Den mest välfungerande pedagogiken är en balans mellan grupp och individanpassning. Individanpassning är lättare att göra om gruppen fungerar och ett sätt att nå dit är att ha gemensamma aktiviteter och upplevelser i klassen. Klassen är den avdelning i

skolan som nästan allt utgår ifrån och att stärka känslan av gemenskap i klassen, vi-känsla, vinner alla mycket på. Valfungerande klasser leder till en valfungerande skola (Steinberg & Sourander, 2010).

Vidare skriver Steinberg och Sourander (2010) att läroplanen i Sverige bygger på ett positivt språk och idén om att alla människor har potential, styrkor och en godhet som väntar på att komma fram. Sveriges läroplan är unik i världen med sitt fokus för frigörande istället för kontroll. Sverige är ledande i världen när det gäller värderingar av humanistisk karaktär. Majoriteten av pedagoger vill arbeta utifrån en positiv människosyn och utmaningen är att hitta metoder som kan hjälpa denna optimistiska syn av barn och ungdomar (Steinberg & Sourander, 2010).

Positiv förstärkning är ett begrepp i psykologi som bygger på att lägga fokus på det positiva som händer, istället för det negativa, för att bygga ut det som fungerar. Enligt Steinberg och Sourander (2010) är denna filosofi en stark orsak till vändningen från oro till ro i en grupp, att alltid lyfta fram goda exempel.

När det gäller forskning menar Marcus Samuelsson (2020), biträdande professor i pedagogik vid Linköpings universitet, att om vi lägger mycket tid på beröm visar studier att elever mer och mer kommer att vilja höra det och bete sig därefter. Samuelsson och barnpsykologen Martin Forste (2020), som forskar på Karolinska Institutet om konflikthantering mellan barn och föräldrar och som har arbetat med konflikthantering i skolan, är överens om att ett bra samspel mellan lärare och elever med positiv förstärkning ger bra resultat och att konsekvens är viktigt, men att stränga straff och många varningar inte hjälper. Forste fortsätter att ett skäl till det ökade stöket i skolan är att de mindre grupperna för elever med speciella behov har tagits bort. Han menar att låta alla elever gå i samma klass är både nödvändigt och bra, men att detta ger olika typer av problematik när dessa elever ska integreras i de vanliga klasserna. För att systemet ska fungera bra behöver eleverna få mycket stöd och där är deras assistent särskilt viktiga. Han säger att skolledningen ska se till att resurspersonerna är välutbildade och att då kan det gå bra att jobba integrerat (Forste, 2020).

Av de studier jag har sett om studiero sammankopplar de flesta undersökningar studiero med ett starkt ledarskap som kan se ut på väldigt olika sätt. Ett tydligt och framgångsrikt ledarskap med läraren som aktivt arbetar med sitt ledarskap är enligt Samuelson (2017) en förutsättning för studiero. Samuelson (2017) menar att ett lugnt och tryggt klassrum ger goda förutsättningar för lärande. Hattie (2012) skriver att klassrumsklimatet är en av de viktigaste faktorerna för att hjälpa fram lärande. För att uppnå ett positivt klassrumsklimat behöver relationer mellan lärare och elever fyllas med omsorg, förtroende och samarbete: “Ju starkare känslan av förtroende är i en skola, desto mer framgångsrik är den skolan” (Hattie, 2012, sid. 101).

Skaalvik och Skaalvik (2007, refererat i Talme et al., 2018) uppger att lärare med högre tillit till eget kunnande sätter mer stimulerande mål för eleverna, samarbetar mer med kolleger och föräldrar, tar större ansvar för elevernas resultat och är mer villiga att införa nya framgångsrika program. Samtidigt visar forskning av Jordan och Stanovich (2003, refererat i Talme et al., 2018) att lärare som har lägre tillit till eget kunnande är mindre toleranta, exkluderar elever och använder i större grad strikta regler, nolltolerans, exkludering och bestraffning. En sådan taktik är inte bara ineffektiv på lång sikt utan kan också orsaka en ökning av de problemskapande beteenden som man försöker minska (Skiba, 2000; Sugai & Horner, 2002, refererat i Talme et al., 2018).

Skolövergripande positivt beteendestöd är ett förebyggande arbete med vetenskaplig grund som siktar på att skapa villkor för trygghet, studiero och välbefinnande i skolan. Studien som är gjord i Sverige 2018 av Talme, Pettersson, Karlsson, Rosen visar att personalgruppen ca åtta månader efter införandet av skolövergripande positivt beteendestöd, upplever ett bättre skolklimat och högre förtroende till eget kunnande, både vad det gäller att vara ledare i klassrummet och att kunna involvera och motivera elever jämfört med innan interventionen (Talme et al., 2018).

2.3 Metoder för att skapa studiero

Det finns olika exempel på program som använts i skolan med syftet att öka barns sociala och emotionella förmågor och självkontroll som ska bidra till studiero och ett bra klassrumsklimat. En minoritet av programmen är dock vetenskapligt bevisade. Program som PAX (Sanders & Barrish, 1967), SET (Kimber, Sandell & Bremberg, 2008), KOMET (Forster, Sundell, Morris, Karlberg & Melin, 2012; Karlberg, 2011) är utprovade i vetenskapliga studier.

2.3.1. Pax

Pax är en svensk översättning av arbetsmodellen Good Behavior Game som syftar till att skapa en positiv klassrumsmiljö med trygghet och studiero för alla elever. Det utvecklades av lärare för att skapa lugn, trygghet och studiero i klassrummet. Läraren ska tillsammans med barnen komma överens om hur de ska arbeta för att hjälpa fram en bra klassrumsmiljö där de både kan utveckla teoretiska och sociala förmågor. Nyckeln är att barnen är delaktiga när reglerna skapas och att de själva behöver tänka till om vad det är som behövs för att skapa studiero. Därefter är metoden byggd kring ett slags spel, där eleverna ska hålla sig under en viss mängd regelöverträdelser och sedan få ett pris i form av till exempel fysisk aktivitet som de har bestämt tillsammans med läraren (Ghaderi, Johansson & Enebrink, 2017).

PAX i skolan var till en början riktad till lärare och elever i åk 1-3, men byggdes sedan ut till förskola och till emotionella och beteendestörda elever. Många studier visar goda effekter av PAX metoden (Joslyn, Donaldson, Austin & Vollmer, 2019).

2.3.2. Social och emotionell träning – SET

Birgitta Kimber är grundare till metoden SET - social och emotionell träning (2009) som är ett läromedel som syftar till att främja barns och ungdomars psykiska hälsa och att stödja en positiv utveckling hos barn och ungdomar. Eleverna ska öva upp samspelsförmågor som kommunikation, hantering av starka känslor, förmåga att läsa av personer och situationer, stresshantering, konflikthantering och motivation. Denna social-emotionella utvecklingen ska bidra till ett bättre klassrumsklimat (Kimber, 2009).

Resultat av Kimbers forskning (2009, 2011) visade på positiva förändringar gällande aggressivitet, "attention seeking", droger, alkohol och mobbning. Skolinspektionen (2011) ställer sig dock kritisk till SET eftersom vissa övningar i metoden kan uppfattas kränkande för eleverna. Ann-Sofi Pihlgren från skolinspektionen säger för Skolvärlden (2011) att eleverna kan känna att de måste lämna ut sig och att det kan kännas kränkande. Samtidigt säger inte skolinspektionen att metoden ska vara förbjuden i skolan, utan att lärarna ska beroende på grupp ställa sig kritiska mot val av metod så att de inte utsätter eleverna för risk (Skolinspektionen, 2011).

2.3.3. Komet

Komet är ett svenskt program utvecklat vid FoU- enheten i Stockholm i samarbete med Uppsala universitet och University of Arizona, Tucson, USA (2003). Författare till instruktionsboken är bl.a. Martin Forster och Martin Karlberg. Den började användas i svenska skolor år 2003. Komet är en förkortning för KOmmunikationsMETod och är ett utbildningsprogram som riktar sig till lärare och föräldrar. Syfte med programmet är att lära ut redskap som resulterar i mindre bråk och konflikter hemma och i skolan. Programmet bygger på att lära lärare och föräldrar att kommunicera bättre med barnet. Idén är att det framför allt är den vuxne som måste förändra sitt beteende för att reducera problemen. I metoden används ignorering, belöning och positiv förstärkning som verktyg för att nå målen (Forster & Karlberg, 2003). Karlberg (2011) visar att Skol-Komet minskar elevernas störande beteende i klassrummet i första hand genom att läraren behärskar sina känslor, samt tjarar och skäller mindre.

2.3.4. Träning för medveten närvaro och resiliens – TMR

En annan metod, som inte är vetenskapligt bevisad än, är utvecklad av psykologer i Göteborg och kallas för Träning för medveten närvaro och resiliens, där resiliens innebär mental motståndskraft mot stress – TMR. Metoden är byggd på träning av medveten närvaro som är anpassad för skolklasser. Flera skolor i mellanstadiet i Västra Götalandsregionen och Göteborgs stad har provat metoden och resultatet visar ökad koncentration och studiero i klassrummet. Metoden ingick i en forskningsstudie vid Sahlgrenska akademien och blev

godkänd vilket betyder att metoden ska fungera väl i skolan för de allra flesta barn. Medverkande elever visade på ökad uppmärksamhet och impuls kontroll (Borg, 2016). Projektet har utvärderats i en forskningsstudie, men resultaten har ännu inte publicerats (Världen idag, 2020).

Projektet är finansierat av Västragötalandsregionen med syfte att hjälpa fram barns och ungas framtida utveckling och hälsa, med fokus på att gå ut grundskolan med godkända betyg (Världen idag, 2020). Enligt Maria Hägg, psykolog och elevhälsochef på Grundskoleförvaltningen i Göteborg, är TMR en metod som bygger på medveten närvaro och kognitiv beteendeterapi, som är metoder med vetenskapliga bevis för att hjälpa barn och vuxna att hantera känslor, att stärka uppmärksamhet och fokus och främja social interaktion (Världen idag, 2020).

2.3.5 Stillhetsmetodiken i ”Drömmen om det goda”

”Drömmen om det goda” är en ideell förening med syfte att ge barn, unga och vuxna kunskap och utbildning om stillhet och mindfulness inom skolans värld. Det är en politisk och religiöst oberoende verksamhet som funnits i Sverige de senaste 25 åren. Metodiken som förekommer i ”Drömmen om det goda” består av fyra olika övningar: stillhet, beröring, reflektion och långsam koncentrerad rörelse. En stillhetsövning görs stillasittande och helst med stängda ögon. Den är baserad på uppmärksamhet av djupa och långsamma andetag. Alla de fyra övningarna utvecklar koncentrationsförmågan och är en empiriskt beprövad metod som utvecklats inom skolan (Bornstein, 2017).

2.4. Andning

Westerman & Nilsson (2019) skriver att i det autonoma nervsystemet ingår blodtryck, matsmältning, hjärtats slag och andningen. Alla dessa faktorer kan inte påverkas med egen vilja, förutom andningen som kan styras av *egen vilja*. De menar att upplevelse av rädsla, sorg, ilska eller nervositet skapar en andning som är ytlig och snabb, samt att med stressen börjar binjurarna arbeta och skicka ut hormoner som gör att hjärtat slår fortare och kroppen blir spänd. Dessa förändringar i kroppen händer för att förbereda människan på att springa

fort, fly eller slåss. Vidare skriver Westerman & Nilsson (2019) att när stresshormonerna sänds ut, tar de mycket energi från kroppen och skapar en sämre prestation. Genom att styra andningen med egen vilja kan hjärtats slag påverkas och på så sätt lugna ner stressignalerna som skickas från autonoma nervsystemet. Enligt Westerman och Nilsson (2019) blir andningen till en superkraft som alltid är tillgänglig och som kan hjälpa oss, samt att kunskap om rätt andning är en nödvändighet.

En viktig biologisk funktion som andningen har är att andningen är kroppens primäraste eliminator av slaggprodukter, endast tio procent av slaggprodukterna lämnar kroppen via avföring och urin, tjugo procent via huden, medan utandningsluften står för hela sjuttio procent av kroppens utrensning (Jensen & Rönnlund, 2004).

2.4.1. Andningsövningar

Det finns ett stort antal andningsövningar från många olika traditioner och kulturer. Det som är gemensamt för andningsövningar är att de är stressreducerande och minskar bl.a. mängden av de stressrelaterade hormonerna kortisol, adrenalin och noradrenalin. Hendricks (1996) skriver att den första delen för läran av medveten andning är undersökning av egen andhämtning och de kroppsliga mekanismer som styr den och den andra är att lära sig att ta fulla djupa andetag med buken. Det finns många fördelar med rätt andning, bland annat: musklernas och cellernas syresättning, bättre immunförsvar, förbättrad ämnesomsättning, ökad blodcirkulation, stress motverkningar, motverkningar av emotionella obalanser, motverkningar av hjärtsjukdomar, bättre tarmfunktion, förhöjning av självkänsla, avlastning av njurar och lever med mera (Sundberg, 2018). Enligt Hendricks (1996) ger effektiv andning betydligt mer fysisk energi, känslomässig stabilitet, förebygger och botar kroppsliga problem, bidrar till ett vackert åldrande, motverkar smärta, ökar koncentration och prestationsförmåga, främjar psykisk och andlig utveckling.

2.4.2. Forskning och litteratur om andning

Även om forskningen om andning är sparsam finns det en del undersökningar som påvisat samband mellan vårt känsloliv och andningsmönster där andningsmönster återspeglar de känslomässiga reaktionerna (Boiten, Frijda & Wientjes, 1994).

Att förhöjd syreupptagning ökar kroppens färdighet att läka är något man känt till länge och använder inom sjukvården (Ehdin, 2014). En effektivare andning som ökar syreupptagningen kan leda till förbättrad koncentration och tankeförmåga även hos yngre (Ehdin, 2014).

Genom djupandning öppnas kroppens naturliga flöden och leder till ökad cirkulation, vilket i sin tur ökar förnyelsen av cellerna och vitaliserar på så vis hela kroppen (Ehdin, 2014; Minett, 1994).

2.4.3. Andning och mindfulness

Av de studier jag har sett visar sig andningen ha en central betydelse i de flesta alternativa kropppsykoterapeutiska tekniker. Andningsövningar är centrala inom exempelvis meditation, yoga, mindfulness med mera.

Kabat-Zinn (2013) lyfter fram andningen som ett sätt att stanna upp. Han beskriver förankringen i nuet som en plattform för positiv förändring. Mindfulness handlar om lärande, att lära sig utveckla en extra medvetenhet om sig själv, om andra och om världen runtomkring och sedan samla in de vinsterna av medvetenheten. I mindfulness börjar allt med uppmärksamheten och med att vara närvarande. Med mindfulness övningar tränas uppmärksamhet, fokusering och koncentration, samt en insiktsfull relation till sig själv och till andra (Kabat-Zinn, 2013).

Snel (2016) förklarar att barn genom att öva sig i medveten närvaro och uppmärksamhet, lär sig att stanna upp en liten stund, att hämta andan och att känna in vad de behöver just då. Snel (2016) menar att övningar i mindfulness passar alla barn från 5 år och uppåt som vill låta tankarna i huvudet vila, lära sig ta in och förstå sina känslor samt förbättra sin koncentration.

Uppmärksamheten börjar med andning enligt Snel (2016). Genom att inrikta uppmärksamheten på andning medan vi andas blir vi närvarande i ögonblicket och nuet är det ögonblick som spelar roll (Snel, 2016).

Så fort fokus läggs på andningsrörelser blir vi mer medvetna om det som finns inom oss och mer vakna inför det som är här och nu. Detta är ett första steg på vägen att vara koncentrerad (Snel, 2016).

Greeson (2008) visar i sin artikel "Mindfulness Research Update", en samling av 52 olika mindfulness-studier, att:

Both basic and clinical research indicate that cultivating a more mindful way of being is associated with less emotional distress, more positive states of mind, and better quality of life. In addition, mindfulness practice can influence the brain, the autonomic nervous system, stress hormones, the immune system, and health behaviors, including eating, sleeping, and substance use, in salutary ways. (Greeson, 2008, s. 10)

På Vårdguidens hemsida (2020) beskrivs medveten närvaro som en metod som kan användas för att hantera stress och oro. Den används frekvent inom sjukvården för att hantera stress, ångest och nedstämdhet.

Charlotte Kalla är OS-, VM- och SM- medaljör och en av Sveriges mest framgångsrika längdskidåkare. I en intervju i boken *Mental träning i skolan* (Westerman & Nilsson, 2019) säger hon om andningen:

Andningen använder jag till exempel när jag vilar mellan 2 pass och känner att tankarna far omkring. Jag behöver lägga all energi på en sak i taget och komma ner i varv för att kunna göra ett bra andra pass. Det händer ibland, och då är det skönt att veta att andningsverktyget alltid finns tillhands. (Westerman & Nilsson, 2019, sid.71)

3. Metod

3.1. Kvalitativ forskningsintervju

I min studie vill jag använda mig av kvalitativ metod för att jag vill komma nära personens upplevelse av verkligheten. Kvalitativ forskning hjälper till att försöka förstå hur individen själv uppfattar och upplever sin värld (Kvale & Brinkman, 2014). I skillnad mot kvantitativa studier där frågeställning är hur ofta, hur många eller hur vanligt, är min frågeställning

baserad på att förstå individen och se mönster och därför behöver jag göra en kvalitativ undersökning (Trost, 2014).

Min forskning baseras på lärarens och elevernas upplevelse av andningsövningar i början av lektionen och hur de upplever påverkan av detta till den kommande lektionen med fokus på studiero och elevernas koncentration. Jag har valt att använda mig av kvalitativa intervjuer som är baserade på att intervjuaren ställer raka och enkla frågor och på dem får komplexa och innehållsrika svar. Med denna metod får intervjuaren ett rikt material som med rätt analys kan finna skeende, åsikter, mönster, med mera (Trost, 2014).

Kvalitativa intervjuer går bland annat ut på att förstå hur den intervjuade tänker och känner, vilka erfarenheter den har, hur den intervjuades föreställningsvärld ser ut. Med kvalitativa forskningsintervjuer gäller det att se verkligheten som den vi intervjuar ser och efter det kunna tolka den utifrån det givna teoretiska perspektivet och den givna situationen. Med kvalitativa studier försöker forskaren förstå människors sätt att resonera eller att urskilja varierande handlingsmönster, som är just det ledande intresset i mina studier. Kvalitativa studier handlar om att förstå eller att hitta mönster (Trost, 2014).

Kvale & Brinkman (2014) indelar kvalitativa intervjustudier i sju stadier:

1. Tematisering – formulering av syftet med studien och vilket problemområde är av intresse, vad är det forskaren vill få reda på.
2. Design – formulering av intervjuquide. Urvalsfrågor och etik kommer in i bilden.
3. Intervjuande – utförande av planerad intervju där uppmärksamhet ska ligga inte bara på svaren, men också på relation till den intervjuade och den intervjuades relation till intervjuaren.
4. Överför till bearbetningsbar form – materialet ska göras tillgängligt för bearbetning.
5. Bearbetning och analys – med det teoretiska perspektivet som bas bearbetas och analyseras nu det tillgängliga materialet.

6. Resultat – analysen bör nu ge ledtrådar om resultatet. Fundering över trovärdigheten av analysen och tolkningarna.
7. Rapportering – rapport skrivs med det valda teoretiska perspektivet, metod och urvalsförfarande ska användas samt etiska överväganden och konfidentialitet.

Intervjun är semi-strukturerad och handlar om ett område och inte flera, däremot är frågorna öppna och utan svarsalternativ. Intervjun ska vara välplanerad och innehållet i intervjuguiden skall tas till vara i alla dess delar. Intervjuaren ska upplysa att det man talar om betraktas som strängt konfidentiellt, samt att namnet eller andra igenkänningstecken av den intervjuade är anonyma. Viktigt i en intervju är att försöka få den intervjuade avslappnad och naturlig, att inte bedöma vad som är bra eller dåligt, lämpligt eller olämpligt. Intervjuaren ska ligga lågt med sitt eget tyckande och görande. Plats där intervjun ska ske är viktig. Några åhörare ska inte finnas och miljön ska vara så ostörd som möjligt. Den intervjuade ska känna sig trygg i miljön (Trost, 2014). Intervjuer skedde på musiklärarens arbetsplats via zoomlänk i hans kontor, och gruppintervju med eleverna hände också i musiklärarens kontor via zoomlänk.

Intervjuguiden har inga frågeformulär i förväg, däremot har jag gjort en lista med frågeområden. Frågeområdena kretsar runt problemställningen av projektet.

Problemställningen var frågan om hur studieron kan påverkas av en andningsövning i början av lektionen.

Enligt Trost (2014) ska listan i en intervjuguide vara kort och ta upp stora delområden.

Frågeområden i min intervjuguide är:

1. Tidigare erfarenhet av andningsövningar
2. Beskrivning av andningsövningarna
3. Upplevelser av själva andningsövningarna
4. Upplevelser av musikundervisningen före, under och efter användandet av andningsövningar

5. Utveckling och lärande

3.2. Projekt

Jag har valt att utforska hur en kort andningsövning i början av lektionen kan påverka den kommande lektion och om den kan påverka studieron i klassrummet. Anledningen till att jag vill forska om andningsövningar kommer ifrån eget intresse och kunskap om andning. Ju mer jag läser och kan om andning desto mer förstår jag att andning är det viktigaste vi har. Att ge kunskap till eleverna om andningen och utföra en kort andningsövning i klassen ser jag som en nödvändighet i min egen undervisning. I det här projektet har jag tillfrågat en musiklärare om att utföra kort andningsövningar i början av lektionen med en klass hen undervisar. Sedan har jag genomfört en kvalitativ intervju med läraren och en kvalitativ gruppintervju med eleverna.

3.2.1. Urval

Jag valde en musiklärare i grundskolan som undervisar i högstadiet i en skola söder om Stockholm. Musikläraren är någon som jag har samarbetat med tidigare och som tackade ja till min undersökning. Valet är gjort ur ett bekvämlighetsurval som bygger på vad som är passande för forskaren och vilka objekt som ligger närmast till hands att välja, samt att urvalet är enkelt, snabbt och billigt (Denscombe, 2014). Valet av klassen gjordes av läraren själv och var en högstadielklass i ÅK9 med 27 elever i. Eleverna blev informerade av läraren om studiens syfte och gav ett muntligt medgivande som finns dokumenterat på inspelningen. Klassen hade musiklektion tidigt på morgonen och enligt läraren var det en av de lugna klasserna.

3.2.2. Dokumenterade situationer

Under fyra veckor har den utvalda musikläraren utfört andningsövningar i början av lektionen med en klass i ÅK9. Lektionerna inträffade tidigt på morgonen och var den första lektionen för dagen, för både läraren och klassen. Dokumentationen är baserat på lärarens upplevelse av klassen, under och efter utförd andningsövning. I den kvalitativa intervjun jag gjorde med läraren, och den kvalitativa gruppintervjun jag gjorde med eleverna, kom deras upplevelse av

andningsövningen fram. Intervjun spelades in med min egen telefon, varefter den transkriberades.

Jag ville att hela processen med andningsövningarna skulle ske utan min närvaro, och att jag bara skulle vara tolkaren av lärarens och elevernas upplevelse av den. På detta sätt kunde jag vara mest objektiv samt komma nära upplevelsen av de som var inblandade i processen.

3.2.3. Andningsövningen

Den utförda andningsövningen var skapad av läraren själv som för länge sedan har gjort en del medveten närvaro-övningar, yoga och meditation. Övningen började med lugn musik på låg volym samt svag belysning när eleverna kom in i klassrummet. Efter att eleverna har satt sig på sina platser instruerade läraren dem att blunda och lyssna på musiken. Sedan instruerade läraren eleverna att föra över sin uppmärksamhet på hur de satt, på deras kropp mot stolen, deras fötter mot marken och så vidare. Detta tog en stund och efter det instruerade läraren eleverna att de skulle föra över medvetandet på sin andning och koncentrera sig på hur deras andning var just då. Med stängda ögon och fokuset på andningen, som inte ska försöka ändras, bara noteras, satt eleverna en stund. Efter det instruerade läraren att de tillsammans skulle göra tre djupa andetag, in genom näsan och ut genom näsan. Sedan lät läraren musiken vara på en liten stund till och lät eleverna sitta utan några instruktioner, därefter återkom läraren till det vanliga genomförandet av lektionen. Hela övningen tog mellan tre till fem minuter och var gjord i början av musiklektionen under fyra veckors tid, en gång i veckan.

3.3. Genomförande av dokumentation

När läraren var klar med genomförandet av andningsövningarna, som skedde under fyra veckor i rad, bestämde vi att jag skulle besöka skolan och den utvalda klassen för att få chans att presentera mig själv och undersökningen. Samtidigt skulle jag ställa frågan om någon i klassen frivilligt ville ta del av en gruppintervjun med mig. Gruppintervjun med eleverna var en rekommendation från läraren för att hen känner eleverna bäst. Just den dag när jag skulle

besöka skolan och klassen kom nya COVID-19 restriktioner, som innebar att högstadiet skulle börja med distansundervisning. Mitt besök till skolan uteblev och jag fick aldrig chansen att träffa eleverna i samma rum.

Intervjun med läraren var på distans och ordnad av läraren via Zoom länk, en vecka efter genomförandet av övningarna. Intervjun började med en kort presentation av min undersökning. Jag berättade sedan att jag kommer att spela in intervjun med min telefon samt visade telefonen och förklarade att allt som sägs är anonymt. Intervjun var utformad utifrån intervjuguiden som jag presenterade på sidan 15. Intervjun tog 26 minuter och var transskriberad senare.

Med distansundervisningen kom svårigheter med att få tag på elever och deras tid. Eftersom jag inte fick chans att komma till skolan och träffa eleverna var jag tvungen att be deras lärare att presentera min forskning och be eleverna att ta del av den i en gruppintervju. Med distansundervisningen blev det svårare för läraren att få kontakt med eleverna. När inga elever var intresserade av att ta del av intervjun frågade läraren enskilda elever som då tackade ja till intervjun.

Gruppintervju med tre elever skedde på distans via en Zoom länk ordnad av läraren. Platsen för gruppintervjun med eleverna var i lärarens kontor. Eleverna satt i lärarens kontor framför en dator och kommunicerade med mig genom en Zoom länk. Tiden för gruppintervjun var under deras musiklektion. Eleverna fick ledigt från lektionen av läraren för att kunna göra intervjun med mig. Jag började intervjun med att presentera mig själv och min undersökning, och tackade eleverna för att de ville ta del av min forskning. Jag bad om deras muntliga samtycke, vilket jag fick och den finns dokumenterad på inspelningen. Jag berättade att jag kommer spela in med min telefon och att allt kommer vara helt anonymt. Mitt fokus var på att eleverna ska känna sig avslappnade och naturliga med mig. Intervjun var utförd med hjälp av en intervjuguide som jag presenterade tidigare på sidan 15. Den tog 19 minuter att genomföra och transskriberades senare i lugn och ro. Eftersom intervjun genomfördes två månader efter övningarna, fanns en risk för försämrat minne och giltighet av elevernas upplevelse.

3.4. Bearbetning och analys

Efter intervjuerna var klara gjorde jag en överföring till skriftspråk. När texten var klar läste jag den flera gånger och funderade över vad jag såg och hörde under intervjuens gång. Jag använde mig av tematisk analys som är vanligt förekommande i kvalitativa studier. Den tematiska analysen går ut på att hitta likheter och skillnader mellan olika svar på intervjufrågorna (Bryman, 2018). Detta har jag gjort genom att söka efter återkommande mönster i intervjun, uppmärksamma olika teman samt skriva ner min egen tolkning. Eftersom jag har valt att göra en kvalitativ studie som innebär att komma nära personens upplevelse av verkligheten och försöka förstå hur individen själv uppfattar och upplever världen (Kvale & Brinkman, 2014), behövde jag använda hermeneutikens teori, som är läran om förståelse (Thurén, 2007).

Namnet *Hermeneutik* kommer från den grekiska mytologins budbärare Hermes, vars uppgift var att förmedla de gudomliga meddelandena så att människan förstod budskapen i dem. Frågan som den hermeneutiska forskaren vill svara på är vad är det som visar sig och vad är meningen med detta. Tolkningen är en avgörande forskningsmetod, men enligt Segolsson (2011) ”uppgiften är också att visa på att tolkningar inte är annat än just tolkningar, även om de inte uppfattas som det i det som är direkt givet i den stund vi erfar något” (Segolsson, 2011, s. 75-76). Segolsson (2011) menar att sökandet efter den absoluta sanningen är något som inte finns enligt den hermeneutiska kunskapsteorin.

Enligt hermeneutiken blir forskarens kunskaper bakgrunden till dennes tolkning. Jag, som är tolkare av denna studie, är utbildad musiker med 10 års jobberfarenhet inom orkestrar och olika ensembler. Det som blir till min fördel med tolkningen av den här studien, enligt mig, är min erfarenhet av möte och samarbete med nya människor under 10 års tid som frilansmusiker. Jag känner att under dessa år har jag kommit närmare människan och förståelsen av den.

3.5. Etiska överväganden och giltighet och tillförlitlighet

För att genomföra mina studier följde jag etiska riktlinjer om forskarens ansvar från Vetenskapsrådets hemsida ”Codex - regler och riktlinjer för forskning” (2021) som innebär att

se till att forskningen är av god kvalitet och moraliskt acceptabel. Etiska regler ska beskydda personers integritet. Med uppföljning av detta har jag inte nämnt skolans namn, lärarens namn och eleverna i min analys kallar jag för Juno, Lou och Andy som inte är deras riktiga namn. Eleverna som jag intervjuade fyllde 15 år och enligt lag ska ungdomar som är 15 år och äldre informeras om forskningen och samtycka till den, vilket de var från deras lärare, samt mig vid intervjutillfället där eleverna samtyckte till forskningen. Läraren var någon som jag hade samarbetat med innan och som var insatt redan från början i min undersökning.

Jag har tagit del av ”God forskningssed” av Vetenskapsrådet (2021) som har några grundregler där följande ingår: tilltro till forskningens egenskap, att forskningen lämnas på ett sannfärdigt sätt, att forskningen görs med respekt för sociala värden och att forskaren tar ansvar för sin forskning och dess konsekvenser.

4. Resultat och Analys

I detta kapitel visas en tolkning av de intervjuer som jag gjorde med läraren och eleverna efter att läraren utförde andningsövningar med klassen i början av musiklektionen som klassen har en gång per vecka, under fyra veckor i rad. Till hänsyn av konfidentialitet namnet till informanterna är: Läraren - som är musiklärare och Juno, Lou och Andy som är elever.

4.1. Läraren

Jag ska börja med tolkningen av intervjun med läraren. Det återkommande temat i intervjun är *Studiero för stunden – lugna starten*, sedan kommer temat *Övning ger färdighet* och temat *Studiero och vidare forskning*.

4.1.1. Studiero för stunden – lugna starten

Det återkommande temat i intervjun med Läraren var just uppskattningen av att börja lektionen i lugn och i tystnad. Läraren beskriver att en stund efter att eleverna kommit in i övningen blev det väldigt lugnt och tyst i klassrummet:

Då verkar det som att när jag väl hade genomfört hela andningsövningen.. då var det nästan som att de inte ville sluta för att de tyckte det var så skönt verkar det som.

Att börja lektionen med andningsövningen upplever läraren sig själv mindre stressad än att börja lektionen med vanliga upprop. Läraren beskriver att i vanliga fall ropar hen upp direkt och kör sedan igång lektionsmoment direkt efter. Läraren berättar vidare om vilken känslan som framkommer genom att börja lektionen med andningsövning berättar Läraren vidare:

Jag känner mig lugnare för att det var en lugn start efter.. det var efter andra eller tredje gången som det kändes så, när jag kände att den här andning.. att vi gör den här andningsövning.. den har landat hos eleverna och de tyckte att det var.. jag upplevde att de tyckte att det var skönt och då kände jag också att börja så där lugnt.

Den första stunden efter genomförd andningsövning upplever läraren som väldigt lugn i klassrummet. Eleverna har landat och känns inte så ”uppjagade” som de kunde vara om de kom in direk från rasten och lektionen började omedelbart, berättar Läraren. Detta ser Läraren som en skillnad jämfört med andra klasser:

Skillnaden är ju då att man får inte den där lugna början annars, även om man.. då blir det mer fokus på att hålla ordning kanske.. i början, att: nu börjar lektionen, lyssna .. det är det här du ska göra.., och så är man..så upplever mera kanske det där att man ska hålla ordningen i klassrummet direkt, medan den här lugna starten, det är på något sätt ett annat sätt att få uppmärksamheten, kanske skulle man kunna säga. Eftersom när dom väl har fått in den där rutinen på att göra det här..börja lektionen så, så behöver det liksom inte börja med att..att säga: ja nu slutar vi prata, nu börjar lektionen! utan då kan man bara börja med andningsövningen och då blir det en lugnare.. det kan bli en lugnare..vad ska man säga en lugnare start i kontakten med klassen.

Till frågan om hur länge håller sig lugnet i i klassrummet berättar läraren:

...Min upplevelse är i alla fall att effekten håller i sig en liten stund efter, men sen är tillbaks i sin vanliga. Liksom när vi ska börja med själva arbetet så där så.. så ska jag säga att.. ja det tar en liten stund och sen.. är vi igång.

Läraren beskriver sin uppskattning för den lugna starten:

...Jag tycker ändå att det var en positiv upplevelse, så kan jag säga, att göra det, just den lugna starten är oavsett om den ger någon effekt på resterande arbetsmiljö under resterande lektion, så är det ändå en skön lugn start på lektionen som jag tror också eleverna uppskattade.

Tolkningen av det som läraren säger antyder studiero i klassrummet under och en stund efter andningsövningen, vilket ger runt 10 minuter av studiero under en timme av lektionen som resultat av andningsövningen. Just att börja lektionen i lugnet med gemensamma andetag ger möjlighet till både läraren och eleverna att landa före det är dags att börja med lärandet.

4.1.2. Övning ger färdighet

Under de fyra veckor som Läraren utförde övningen i klassen, märkte hen en utveckling från den första gången hen gjorde övningen med klassen till den sista gången. Både läraren och eleverna blev mer mottagliga för övningen. Läraren beskriver sin upplevelse:

..Första gången så var det lite så.. jag visste inte riktigt hur de skulle reagera och då kändes det lite så där.. ja hur kommer de ta emot det här.. och då var jag lite osäker på det och därför blev jag lite.., så det var test för mig också. Jag ska inte säga att jag var nervös för den, men det var.. jag undrade lite grand hur det här ska tas emot, så först var jag lite osäker för den första gången, men sen andra gången och tredje gången så har de börjat komma in i den och vande sig att vi gjorde det varje gång, så kände jag.. men det här är en jätteskön start på lektionen.

Tolkningen av det som läraren säger antyder att övningen ger färdighet. När både läraren och klassen var mer vana att göra övningen kunde de lättare komma in i den och uppskatta den givna tiden att andas.

4.1.3. Studiero och vidare forskning

Läraren märker inte någon skillnad på studieron under lektionen när eleverna är i gång och jobbar efter den genomförda övningen. Däremot berättar hen att när man har fått rutin på övningen märkte hen en skillnad och därför kunde hen tänka sig att om man skulle göra övningar regelbundet under en längre period skulle det kanske kunna märkas en större skillnad på studieron under hela lektionen.

...alltså jag skulle säga att när de väl jobbar så är det.. så är det nog samma arbetsmiljö så att säga.

...effekten håller i sig en stund efter, efter att man har börjat, men sen inte hela lektionen skulle jag säga.

...om de gjorde det här regelbundet under längre period att.. då skulle jag kunna tänka mig att då märks en skillnad.

Tolkning av det som läraren säger antyder till att andningsövningen genomförd under fyra veckor med en klass har inte någon större påverkan på studieron under hela lektionen. En vidare och längre undersökning samt inkludering av alla klasser med genomförande av andningsövningen skulle kunna ge ett annat resultat.

4.2. Eleverna

Det som var utmaningen under intervjun med eleverna var deras svaga minnen av de veckor där de har gjort andningsövningar eftersom intervjun skedde två månader efter den sista andningsövningen utfördes. Eleverna och läraren hade dock liknande svar. Elevernas fokus var lite annorlunda med teman som *Tidig morgon*, *"Pinsamt med fniss"* - *Övning ger färdighet* och *Lugnet på musiklektionen*. Tre elever var intervjuade samtidigt: Andy, Lou och Juno. Andy och Juno hade ingen tidigare erfarenhet av andningsövningar och Lou har använt andning som ett verktyg hen fick från sin kurator för att lugna ner sig.

4.2.1 Tidig morgon

Andy beskriver sin upplevelse av andningsövningen:

Alltså, vi har alltid musik som första lektionen på måndagar, så jag kommer ihåg att jag var jätligt trött varje gång, det var mest det att jag var trött.

Jag kom in och sen fick vi andningsövningar, i och för sig kom jag oftast för tidigt så jag kom in och väntade för länge och sen gör vi andningsövningar och då, då tycker jag nog ärligt talat att jag blir lite tröttare av dem, alltså för att dom är så himla långsamma, alltså lunga andetag och typ sådana man tar när man sover liksom.

Jag som sagt blev väldigt trött av det, men det kan ha varit också för att det var så tidigt på dan, jag tror om det var så här eftermiddag med något, då skulle jag inte alls bli trött, då skulle jag fokusera lättare, men på musiklektionen halvsomnar jag ofta.

Andy menar att eftersom musiklektionen var den första lektionen tidigt på morgonen, en måndag, var hen redan trött och sömnig och att andningsövningen gjorde det ännu värre för hen. Hen ger förslag angående andningsövningen för en bättre effektivitet av den:

Mmm ja om det är så att man skulle göra andningsövningarna för att man ska kunna lära sig mer liksom under lektion, då tror jag, eller enligt mig så skulle det bara funka om det inte är den absolut första lektionen på den typ, för då.. då har man tid att vakna upp, men det kan bara vara jag också.

På min fråga hur det var att blunda under övningen svarar Lou:

Jag tänkte det var ganska skönt, ändå fokuserar man bara på det och inte bli distraherad av någonting man kollar på.

Andy tyckte att genom att blunda blev hen ännu tröttare:

Skönt var det, men som sagt blundningen kan också leda till trötthet tänker jag. Om jag skulle göra en andningsövning senare på dan skulle jag nog blunda bara för att det som Lou sa man blir inte distraherad.

När jag frågade hur det var att ”vakna” efter andningsövningen berättar Lou:

Det var bara väldigt lugnt, också trött, men lugnt. Mer lugn än trött, men då kände jag mig liksom så där lugn och förberedd för det jag skulle fokusera på, det som ska hända på lektionen liksom.

Juno är den minst pratsamma och har svårt att komma ihåg:

Jag kommer inte ihåg, det var skönt liksom.

Andy som var mest pratsam i intervjun tog upp ämnet trötthet kopplat till andningsövningen flera gånger. Tolkningen av det är att hen vill gärna göra övningen bara inte så tidigt på morgonen när hen redan är trött. Då skulle hens upplevelse av övningen kanske bli annorlunda.

Lou som redan använt andning med syfte att lugna ner sig, tänkte att det var skönt att göra övningen tidigt och att på detta sätt börja lektionen.

Eftersom jag fick mest svar från Andy och Lou kan jag inte tolka vad Juno tänkte.

4.2.2. Pinsamt med fniss – Övning ger färdighet

Eleverna berättar att när de just började med övningen kände sig klassen pinsam och skrattade åt övningen. Andy beskriver:

Eftersom vi har aldrig gjort det tidigare, ingen hade gjort någonsin andningsövning i en hel klass, så var det ganska fnissigt, jag själv var inte så fnissig, men jag kommer ihåg att det var jättemånga som andades högt och skrattade (han visar) du fattar, folk tog det inte riktigt seriöst och så satt dom typ och snackat om något annat, så tänkte jag väl lite på det.

Alltså det var ganska enkla instruktioner, andas in, andas ut, men det var som sagt väldigt många som var så där fnissiga inte riktigt tänkte så: ”ja om jag gör det här så kommer jag nu vara jättetöntig eller något, så jag fnissar istället”, det var några som hade lite svårt.

Det var några personer som var så där: kommer jag verkligen kunna behålla min heder om jag gör den här uppgiften, men det var bara dom första lektionerna, första två lektionerna skulle jag säga.

Då fattade dom att det var inget konstigt att andas bara tror jag liksom, nej dom första lektionerna var bara oj det här är en sådan hippieövning, vad ska jag göra med det..., ja men det var väl allt jag tänkte om det.

Andra gången var lite så också, men tredje gången var folk tysta och andades istället för att typ fnissa.

Jag tror om man håller på med det här en hel termin så kommer det gå jättebra i slutet, men ja, första gången kan vara att det var typ lite pinsamt att andas.

På min fråga om hen tänkte det var pinsamt svarade Juno:

Nej det var bara att andas liksom.

Lou beskriver hur var det i början av utförandet av övningen:

Jag håller med Andy, det var lite skumt i början, med så där, ja att folk skrattade och så, men sen ju mer tiden gick, så var det ändå liksom, det var ganska skönt, typ så börja dagen, veckan på och bara slappna av egentligen, och på ett sätt liksom fokusera på det man gjorde istället, det är det vad jag tänker på i alla fall när jag gör andningsövningar är att jag fokuserar på det som händer just nu och inte dom andra sakerna.

Tolkningen av det som eleverna säger antyder att de första två lektionerna med utförandet av övningen skapade osäkerhet och oro i klassen, där eleverna försökte skratta bort den. Efter de två första lektionerna när eleverna var mer vana med vad var det som hände, kunde de gå in lättare i övningen och få mer användning av den. Elevernas upplevelse stämmer alltså med lärarens upplevelse och antyder att övningen ger färdighet.

4.2.3. Lugnet på musiklektionen

Eleverna berättar att vanligtvis är musiklektionen en av de lugnaste lektionerna de har. De berättar att det är en lugn klass oavsett, men att på musikenlektionen är väldigt lugn. Andy berättar:

Alltså jag har för mig att det finns i alla fall vissa lektioner då folk i klassen snackar som attan, alltså det finns inte en tyst sekund, men det har jag främst upplevt på musiken, jag har upplevt att det var väldigt lugnt på musiken jämfört med andra lektioner.

Eleverna tyckte inte att det var någon skillnad med studiero under dessa veckor, men att klassen var som vanligt lugn och fokuserad på vad de gjorde under lektionerna. Precis som läraren, tyckte eleverna att om de gjorde övningen under längre tid och senare på dagen kunde de märka kanske någon större skillnad. Alle tre elever uppskattade övningen dock och skulle gärna fortsätta med den.

5. Diskussion

I detta kapitel diskuterar jag resultatet av i relation till den tidigare presenterade forskningen och litteraturen. Jag avslutar kapitlet med en diskussion angående mina val av metod samt exempel för vidare forskning.

5.1. Resultatdiskussion

Syftet av den här studien var att utforska hur en kort andningsövning i början av musiklektionen kan påverka studieron, samt att presentera kunskap av andning/medveten andning i skolan.

Syftefrågan är:

- På vilka sätt kan en kort andningsövning i början av en musiklektion skapa studiero i klassrummet?

5.1.2 Ritualer för studiero

Min studie visar att både läraren och eleverna uppskattade att börja lektionen med andningsövningen efter att övningen blev en rutin i klassen. Det tog nämligen några gånger innan eleverna kunde gå in i övningen utan att känna sig pinsamma och fnissa åt den. Enligt Bornstein (2017) ska läraren som praktiserar stillhetsövningar i klassen, kunna identifiera och förstå elevernas, samt pedagogers och rektors motstånd mot stillhet, men också förstå deras längtan och behov av det. Bornstein (2017) beskriver vidare att i motståndet till stillhet finns en rädsla att inte kunna leva upp till kravet som samhället ställer på oss, samt en rädsla att vara annorlunda och gå emot strömmen. Läraren som praktiserar stillhetsövningar ska känna sig bekväm med sitt val av övning, ständig väcka intresse för övningen hos eleverna, samt visa att övningen är frivillig (Bornstein, 2017).

När rutinen är etablerat i klassen kan det ses som klassens ritual och enligt Steinberg (2018) ska rutiner och ritualer vara en del av lärarens uppdrag där både den fysiska och psykosociala miljön ska bidra till studiero. I och med att börja lektionen och bemöta eleverna i lugnet och tystnaden av andetag skapades både en fysisk och psykosocial miljö som, om den blev till en etablerad ritual i klassen, kunde den bidra till studiero. En sådan ritual stärker också känslan av gemenskap i klassen och gemensamma aktiviteter och upplevelser i klassen enligt Steinberg och Saurander (2010) bidrar till ett bra klassrumsklimat som bidrar till studiero. Min studie visar att, efter klassen och läraren blev vana med övningen, skapades en stund i klassrummet där läraren och eleverna hade en gemensam aktivitet där de var tillsammans i tystnaden.

5.1.3. Studiero för stunden

Skolinspektionen (2016) ser samband mellan lärarens val av strategier och metoder och det som sker på lektionen. Andningsövningen är en metod som för elevernas uppmärksamhet till nuet och tillåter tankarna i huvudet vila. Detta ger en möjlighet att lära sig ta in och förstå sina känslor, samt förbättra sin koncentration (Snel, 2016). Allt detta kan verka roigivande för både eleverna och läraren och kan påverka studiero och främja lärandet. Den tidigare presenterade metoden PAX, bygger på att främja studiero där läraren och barnen tillsammans ska komma överens om hur de ska arbeta för att uppnå en bra klassrumsmiljö. Andningsövningen kan

vara ett förslag som läraren presenterar för klassen och kan, om den blir accepterad, vara nyckeln till att barnen är delaktiga när reglerna skapas. Detta kan vara ett sätt att ta in andningsövningen i klassen. Enligt mig är det lärarens uppdrag att prova olika strategier och metoder i klassen som kan leda till ett bättre klassrumsklimat och studiero. Min studie visar att andningsövningen ger en lugn start på lektionen och studiero för stunden. Att införa detta som ett återkommande moment skulle troligtvis vara gynnsamt för elevernas framtida studiero.

5.1.4. Stillsamhet, andning och koncentration

Eftersom många av elever får stimulans utifrån genom tv, spel och internet, saknar de ibland stillhet och reflektion inifrån (Steinberg & Sourander, 2010). Om läraren arbetar med stimulans inifrån som ger stillsamhet, vilket är en andningsövnings egenskap, blir undervisningen mer varierad. Skolverket (2020) menar dessutom att undervisningen bör vara varierad om eleverna ska lyckas med utbildningen. Att utföra andningsövningarna i klassen är att ge möjlighet till eleverna för självreflektion och stillsamhet. Enligt Bornstein (2017) är övningen för stillsamhet gynnsam för utveckling av koncentrationsförmåga. Enligt Ehdin (2014) finns forskning som visar att förhöjd syreupptagning kan leda till bättre koncentrations- och tankeförmåga. Andningsövningen som är utförd i den studie är baserad på att stanna upp i nuet och kan genomföras med en kort medveten-närvaro övning. Den ger träning av uppmärksamhet, fokusering och koncentration, samt en insiktsfull relation till sig själv och till andra (Kabat-Zinn, 2013). Enligt Bornstein (2017) skapas goda förutsättningar för lärande för barn i alla ålder genom övning i stillhet. Dalai Lama (1996) menar också att genom att vara lugn och avspänd ges möjlighet till att tänka klart och använda sin tankeförmåga bättre, vilket i sin tur leder till bättre studerande.

Min studie visar, från både lärarens observation och upplevelse, samt elevernas upplevelse, att den lugna stund som andningsövningen gav, och träning av medveten närvaro samt variation i undervisningen, var uppskattad av både läraren och eleverna. Återigen, om denna träning skulle förlängas kunde den här studien ge ett tydligare resultat om hur studiero påverkas och förbättras av en kort andningsövning i början av lektionen.

5.2 Metoddiskussion och vidare forskning

Mitt val av metod var kvalitativ med hermeneutikens teori för att jag ville komma nära personens upplevelse. Eleverna hade intervju två månader efter den utförda övningen på grund av COVID-19. Jag önskar att jag kunnat intervju eleverna på en gång efter den utförda övningen för att med tiden kom försämrade minne vilket kan vara problematiskt i undersökningen. Kvalitativ undersökning är just metoden som passar bra till denna studien, dock kunde urvalet av informanter vara större för ett mer korrekt resultat. Att göra en gruppintervju med eleverna var deras lärares förslag och jag själv undrar om jag kunde komma till ett närmare svar om jag var med en elev i taget, eftersom vissa elever var mer pratsamma än andra. Anledning till vissa elevers tystnad kunde också vara på grund av dåligt minne.

Resultaten visar att med tiden blev både läraren och eleverna mer vana med övningen och kunde lättare komma in i den. Det skulle vara intressant att göra en längre och större forskning med hela skolan och flera lärare och klasser som skulle börja sina lektioner med en lugn start med andningsövningen. Efter det skulle resultaten kanske bli annorlunda och visa mer hur andningsövningar kan påverka studieron.

Referenser

Boiten, F. A., Frijda, N. H., & Wientjes, C. J. E. (1994). Emotions and respiratory patterns: review and critical analysis. *International Journal of Psychophysiology*, 17(2), 103–128. [https://doi.org/10.1016/0167-8760\(94\)90027-2](https://doi.org/10.1016/0167-8760(94)90027-2)

Bengtzboe, E., & Fahlén, Å. (26 juni 2018). Fem förslag för mer studiero i skolan. *Dagens Samhälle*. <https://www.dagensamhalle.se/debatt/fem-forslag-mer-studiero-i-skolan-22779>

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder* (3. uppl.). Stockholm: Liber.

Bornstein, A. (2017). *Stillhet i förskola och skola steg för steg*. Södertälje: Dana.

Denscombe, M. (2016). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna* (3. rev. och uppd. uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Ehdin, S. (1999). *Den självläkande människan*. Stockholm: Forum.

Elevhälsan. (3 februari 2021). *Studiero – ett förebyggande och hälsofrämjande arbete*. <https://www.elevhalsan.se/blogs/specialpedagogen-mod-metod/studiero-ett-forebyggande-och-halsoframjande-arbet.htm>

Forskarens etik - *CODEX regler och riktlinjer för forskning* - Uppsala universitet. (2021). <https://codex.uu.se/forskarens-etik/>

Ghaderi, A., Johansson, M., & Enebrink, P. (2017). *Pilotstudie av PAX i skolan. En kulturanpassad version av PAX Good Behavior Game*. Karolinska institutet.

Greeson, J.M., (2008). Mindfulness Research Update. *Complementary health practice review* 14 (1), 10-18. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1533210108329862>

Hattie, J. (2012). *Synligt lärande för lärare*. Stockholm: Natur & Kultur.

Joslyn, P. R., Donaldson, J. M., Austin, J. L., & Vollmer, T. R. (2019). The Good Behavior Game: A brief review. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 52(3), 811–815. <https://doi.org/10.1002/jaba.572>

Karlberg, M. (2011). *Skol-Komet. Tre utvärderingar av ett program för beteendeorienterat ledarskap i klassrummet*. Uppsala universitet.

Kimber Birgita, (2019). *SET*. <http://birgittakimber.com/set-2>

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

Nylander, L. (20 augusti 2020). Lugn och ro en bristvara i skolan. <https://www.forskning.se/2020/08/20/lugn-och-ro-bristvara-i-skolan/>

Regeringskansliet (2020). Utbildningsdepartementet. *Nationell plan för trygghet och studiero. Bilaga till regeringskansli beslut § 42*. <https://www.regeringen.se/4a7202/contentassets/18b7c671213a4b24a45d161f021b9dc2/nationell-plan-for-trygghet-och-studiero>

Samuelsson, M. (2017). *Lärandets ordning och reda: Ledarskap i klassrummet*. Stockholm: Natur & Kultur.

Segolsson, M. (2011). *Lärandets hermeneutik - Tolkningens och dialogens betydelse för lärandet med bildningstanken som utgångspunkt*. Avhandling nr 10. Visby: Books on Demand.

Skolvärlden (28 april 2011). *Skolinspektionen kritisk mot SET*. <https://skolvarlden.se/artiklar/skolinspektionen-kritisk-mot-set>

Skolinspektion (2016). *Skolans arbete för att säkerställa studiero - det räcker inte att det är lugnt, eleverna måste lära sig något också*. <https://www.skolinspektionen.se/globalassets/02-beslut-rapporter-stat/granskningsrapporter/tkg/2016/studiero/skolans-arbete-for-att-sakerstalla-studiero.pdf?AspxAutoDetectCookieSupport=1>

Snel, E. (2016). *Sitta stilla som en groda*. Stockholm: Natur & Kultur.

Steinberg, J. (2018). *Ledarskap i klassrummet. Handbok för arbetsro och effektivt lärande*. Stockholm: Gothia Fortbildning AB.

Talme, L., Pettersson, L., Karlsson, P., Von Rosen, T. (2018). Ett skolövergripande samverkansprojekt: Att skapa studiero och en trygg lärandemiljö. *Norsk Tidsskrift for Atferdsanalyse*, 2018, 45, 1 - 19.

TMR (8 oktober 2020). *Well-Aware-ness*. <http://well-aware-ness.se/tmr/>

Thurén, T. (2007). *Vetenskapsteori för nybörjare*. (2. uppl.) Malmö: Liber.

Trost, J. (2014.) *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

