

EXAMENSARBETE

SJÄLVKÄNSLA

*Att studera elevers självkänsla
på skolidrotten*

PÄR-ANDERS ERIKSSON
JONAS KLING

PEDAGOGUTBILDNINGARNA

BARN- OCH UNGDOMSPEDAGOGISK UTBILDNING
Fritidspedagog med inriktning mot arbete med ungdomar och deras fritid
VT 2003

Vetenskaplig handledare: Krister Hertting

Förord

Det har för vår del varit en lärorik period, där vi fått erfarit mycket ny kunskap, vilket kommer att vara till nytta i vår kommande yrkesroll. Vi vill tacka så mycket för all hjälp som vi har fått under tiden detta utvecklingsarbete pågått. Utan er hjälp hade det inte gått att genomföra, därför vill vi tacka:

- Vår vetenskapliga handledare Krister Hertting som har varit ett stort stöd för oss, han har tagit sig tid att granska vårt arbete med kritiska ögon vilket varit utvecklande för vårt arbete.
- Klassen som har ställt upp med att svara på enkäter, deltagit i gruppstärkande övningar samt låtit oss observera dem.
- Deras lärare som har ställt upp på önskemål gällande vårt utvecklingsarbete.
- Vi vill också tacka oss själva för ett gott samarbete.

Skellefteå 26 maj 2003

Pär-Anders Eriksson

Jonas Kling

Abstrakt

Syftet med utvecklingsarbetet var att studera om elevers självkänsla på skolidrotten blir starkare genom gruppstärkande övningar. Utifrån detta gjorde vi en undersökning som pågick i sju veckor och den genomfördes med en femteklass på en skola. Vi har utgått från 1994 års läroplan, där skolans mål är uppsatta. De undersökningsmetoder vi använde var observation och enkät vilka var relevanta för att få fram ett mätbart resultat. Vi har genom observationer av gruppstärkande övningar och en enkätundersökning utläst att eleverna stärkt sin självkänsla på skolidrotten. Utifrån detta kan vi dra slutsatsen att gruppstärkande övningarna som har gått ut på samarbete har varit ett bra medel för att stärka självkänslan hos eleverna på skolidrotten.

Innehållsförteckning

Förord	
Abstrakt	
Innehållsförteckning	
Bakgrund	1
Personlig inledning.....	1
Idrotten i skolan.....	1
Skolidrottens utveckling.....	3
Styrdokument	4
Lekens betydelse	5
Självkänsla	6
Självbild	7
Kroppsmedvetenhet.....	9
Syfte	10
Metod	10
Försökspersoner	11
Bortfall	11
Material	11
Genomförande	11
Tidsplan.....	12
Resultat.....	13
Resultat enkätfrågor	13
Sammanfattning av observationer	17
Diskussion	18
Reliabilitet	18
Validitet.....	18
Resultatdiskussion.....	19
Slutdiskussion.....	20
Fortsattforskning	20
Referenser.....	22
Bilagor	

Bakgrund

Personlig inledning

Vi har i detta utvecklingsarbete valt att studera självkänslan hos elever på skolidrotten. Detta ämne är för vår del både intressant och aktuellt. Vi anser att det redan från barnsben är viktigt med fysisk aktivitet vilket ämnet idrott och hälsa i skolan inspirerar till. Målet med detta utvecklingsarbete var att vi skulle kunna ge elever en bättre bild av sig själva och större tro på sin förmåga. Detta hoppas vi skall ge klassen en bättre sammanhållning, medföra att idrottstimmarna blir meningsfulla och att eleverna vill vara aktiva. Genom detta tror vi att närvaron på idrottslektionerna kan bli högre. Under senare år har idrottstimmarna blivit färre och frånvaron högre. I dagens stillasittande samhälle ville vi ge eleverna en positiv bild av att vara aktiva. Vi tror att elevers självkänsla kan stärkas genom att de får känna sig accepterade i gruppen. Skolidrotten är ett betydelsefullt ämne för stärkandet av självkänslan i samspel med andra och därigenom även förbättra självbilden och kroppsmedvetandet. Gruppträck samt att eleverna har en negativ bild av sig själva kan göra att idrottstimmarna blir ett bekymmer för många och att de förblir passiva. För att elever ska få en så stimulerande skolidrott som möjligt krävs god självkänsla, då blir det lättare att lära känna sin kropp och därigenom stärka sig själv. Förutsättningarna för att eleverna skall fungera bra är även att de måste kunna känna tilltro, tillhörighet, delaktighet samt få en rättvis behandling. Detta ökar barnens självkänsla inom skolidrotten och sin tur vågar eleverna uttrycka sig och deras prestationer kan bli bättre.

Leken är en viktig del inom skolidrotten vilket vi anser skall kombineras med gruppstärkande övningar för att förbättra självbilden och kroppsmedvetandet hos eleverna. För att stimulera självkänsla har vi i detta utvecklingsarbete visat på hur man kan stärka elevernas på skolidrotten.

Idrotten i skolan

Det är av stor vikt att idrottsämnet ska betraktas som ett orienteringsämne eftersom ämnets uppgift är att informera om vilka idrotter som finns samt vilka man kan fortsätta med upp i vuxen ålder. Eleverna som börjar skolan har kommit olika långt i sin rörelseutveckling därför är det viktigt att börja stimulera elevenas rörelsemiljö utifrån deras förmåga (Annerstedt 1995). Ifall skolidrotten är tävlingsinriktad kan det leda till att eleven tar på sig en roll vilket Hedalm & Roslund (1995) poängterar att *"jag kan inte" eller "jag vill inte vara med"* (s.1) på idrottslektionerna.

I dag har flertalet parter synpunkter på skolidrottens utformning och innehåll. Det är bland annat Skolverket, Folkhälsoinstitut, idrottsrörelse, handikappsorganisationer, främjandeorganisationer, lärare, föräldrar och elever. Det talas idag om att idrottsämnet ska fungera som ett verktyg för utveckling av samarbetsförmåga, hänsynstagande, ledarskap och kamratskap. Ämnet har idag en större betoning på hälsa där man ska koppla samman träning, hälsa och elevens totala livsstil. Ifall målet med idrotten i skolan är upprätthållandet av en god hälsa kan dagens idrottsundervisning inte bara handla om fysisk hälsa och utveckling, utan den måste även handla om psykiskt välmående, goda kamratrelationer och kostvanor för välmående (Annerstedt 2001).

Själva idrottsaktiviteten i ämnet är inte målet, utan det är redskap för att eleverna ska aktivera sig och kunna bättra på sin egen ledarskapsförmåga. Skolidrotten ska även stimulera eleverna till fortsatt fysisk aktivitet samt egen planering (Karlefors 2002). När det talas om

idrottsämnet är det en typ av inläring vilket leder fram till ytterligare två viktiga aspekter. Först ska fysisk aktivitet utgöra en central del i undervisningen, där det ska finnas mycket inslag av just fysisk aktivitet. Det ligger till grund för att övning ger färdighet. Skolidrottens aktiviteter bör vara meningsfulla och relevanta för det dagliga liv eleverna lever. Den andra aspekten vilket berörs i idrottsundervisning är enligt (Annerstedt 2001) att *"alla relevanta kunskapskällor måste uttömmas inom till exempel områden som träningsfysiologi och idrottshistoria"* (s.142). Kunskaper om kroppsrörelser bör i idrottsundervisningen förmedlas på ett sådant sätt som är speciellt relaterat till själva rörelsen. Eleverna bör genom idrottsutövande uppnå detta för bästa resultat. Det är också det bästa sättet för att bilda barnen fysiskt (Annerstedt 2001).

Det är inte dugligt att endast betrakta idrottsämnet ur ett träningsperspektiv eller ett rekreationsperspektiv utan det måste även ses utifrån ett bildningsperspektiv. Ämnet berörs av Annerstedt (2001) sidan 143

Ämnet idrott och hälsa handlar om lärande om, genom och i fysisk aktivitet och genom sitt unika inslag av kroppsrörelse och som förmedlare av viktiga kulturella värden, bidrar till alla elevers bildning.

Ämnet Idrott och hälsa ger ett inslag av ett balanserat utbud av fysiska aktiviteter som stimulerar elevers kinetiska förmåga och samtidigt skiljer sig från annat idrottsutövande ute i samhället (Annerstedt 2001).

I idrottsundervisningen stimuleras utvecklingen kroppsligt, idrottsligt, personligt samt socialt. Varje elev bör genomgå en handlingsplan vilket berör dessa områden för att utvecklas. Genom barnens kroppsliga kompetens ges möjlighet att utveckla allsidiga motoriska färdigheter, erhålla allsidiga kroppserfarenheter samt att utveckla kroppsmedvetande och en egen självbild. Eleverna ges också möjligheten att utveckla kroppslig kommunikation och imitation. Den sociala kompetensen ger eleverna möjligheten att utveckla förståelse, acceptans, kritiskt värdera regler/normer, lösa konflikter, ta ansvar, förhandla, kommunisera, samarbeta och att känna solidaritet. Den idrottsliga kompetensen ger eleverna möjlighet att lära sig olika idrottsliga handlingsformer som att pröva, leka, öva, tävla och träna. De ges även möjlighet att inhämta kunskap i olika idrottsgrenar som innehåller teknik, taktik, regler och värdenormer där det ingår att styra och utveckla idrottsliga aktiviteter. Gällande den personliga kompetensen i idrottsämnet får eleverna möjlighet att utveckla självupplevelser och en självuppfattning. Samtidigt lär de sig självbestämmande, uttrycka känslor, inlevelse till empati, reflektera/reagera, tolerera/acceptera, problemlösning, samt att tänka självständigt och kritiskt. Motorisk aktivitet och fysisk träning är en viktig del i barns utveckling. Den fysiska, motoriska, personliga och sociala utvecklingen går framåt genom fysisk aktivitet. Många barn får genom skolidrotten sina första erfarenheter av regelbunden fysisk träning. För dem blir skolidrotten en betydelsefull faktor vad det gäller hälsa och framtida välbefinnande. Skolidrotten medför inläring i olika idrotter, friluftaktiviteter och ger kunskap om träning av sin kropp. Idrottsundervisningen stimulerar lusten till att delta i lek, idrottsaktiviteter, motionsaktiviteter samt är central för individens självbild (Annerstedt 2001, Engström 2002). När träningsförhållandena är bra utvecklas barns laganda, självdisciplin och självkänsla positivt (Renström m.fl. 2002).

Idrottsämnets omfattning kan sammanfattas till ett brett innehåll av rörelseaktiviteter, musik, rörelse, friluftaktiviteter livstils-, miljö- och ekologiska frågor. Metodiken i ämnet kan sammanfattas på följande vis samundervisning, individualisering, integrering av teori och

praktik, elevbestämmande, medinflytande, framtoning av leken som redskap samt betoning på deltagande (Engström & Redelius 2002).

Skolidrottens utveckling

Idrottsämnet har utvecklats i ett historiskt och kulturellt sammanhang. Militärväsendet och den fysiska fostran hade regelbundet varit ett nationellt intresse inte minst för rikets säkerhet. Detta anses påskyndat skolgymnastiken i Sverige, eftersom befolkningens fysik skulle byggas upp. I början av 1800-talet gjordes ett försök att införa obligatorisk fysik fostran men intresset var svagt från allmänheten samt från politikerna. År 1813 startade en gymnastiklärarutbildning, det fanns ont om gymnastiklokaler och det saknades läroböcker i ämnet. Per Henrik Ling var den som introducerade rörelsesystematiken. Det var hans idéer och tankar som präglades under århundradet. På 1860-talet organiserade sig stora delar av Sverige fackligt och det innebar att skolgymnastiken skulle innehålla soldatträning vilket ledde till att flickorna oftast blev försummade. I slutet på 1800-talet stabiliserades skolgymnastiken och detta bidrog till inspektering av undervisningen, vilket ledde till att ämnet fick substans. Leken introducerades och flickornas gymnastik tog fart (Annerstedt 1990). Kvinnogymnastik hade tidigare skett på den manliga arenan, därför saknades det i stort sett forskning inom kvinnoidrotten. Den befintliga forskningen hade utelämnat förklaringar om kvinnor och kvinnors villkor. Idrotten har varit styrd av de manliga värderingar som mött kvinnor med mannen som norm (Fagrell & Nilsson 1998).

Mellan år 1912-1950 skedde det stora förändringar då byttes namn från gymnastik till gymnastik med lek och idrott. Särskilda gymnastikinspektörer anställdes för att förbättra skolornas gymnastikundervisning. Ergonomiska kunskaper skulle införas i ämnet. Gymnastikämnet skulle leda till god kamratskap, ansvarskänsla och självbehärskning (Engström & Redelius 2002). Detta innebar att skolgymnastiken blev ett omfattande ämne med varierat utbud (Annerstedt 1991).

Från år 1960 tog den beteendevetenskapliga forskningen fart. Det var skolöverstyrelsen som stod bakom forskningen. Skolöverstyrelsen tillsatte ett symposium vilket hade som syfte att se över gymnastikämnets mål och utformning. Den traditionella gymnastiken hade allt eftersom trängts undan, under en tio till femton års period av aktiviteter som bollspel, friluftsvksamhet samt konditions och styrke träning. Det blev därför viktigt att undersöka hur undervisningen bedrevs i praktiken. Resultatet av en studie visade att elever på låg och mellanstadiet endast var fysiskt aktiva 40 procent av undervisningstiden. Vid läroplansreformen 1969 infördes namnet gymnastik på ämnet igen och huvudmomenten i ämnet var gymnastik, dans, lek, bollspel, friidrott, orientering, skridskoåkning, skidåkning och simning. Under 1970-talet resonerades det kring att ämnet gymnastik behövde en bestämd studiegång, grundad på vetenskap och systematiserade erfarenheter. Ulla Tebelius och Bert Aggestedt skrev en avhandling, där de drog slutsatsen att de flesta barn upplever skolidrotten positivt (Engström & Redelius 2002).

I 1980 års läroplan förändrades inte timminnehållet för ämnet men däremot beteckningen från gymnastik till idrott. En viktig förändring i 1980 års läroplan var att könsskillnaden inom ämnet idrott skulle neutraliseras. Därför infördes en huvudprincip om samundervisning, där både flickor och pojkar skulle undervisas gemensamt. Tidigare under ämnets historia hade det fokuserats på skillnader i utformningen av pojkar och flickors gymnastik. Pojkar var hänvisade till de prestationsbetonande spelen medan flickor skulle fostras fysiskt i gymnastiskt-estetisk-rytmisk riktning. Här gjordes en distinkt jämfördelning mellan könen i

läroplanen. De tidigare stadgarna och läroplanerna hade planerat och styrt innehåll, medan 1980 års läroplan var kopplad till lärarens egen möjlighet att utforma lektionerna. Genom 1994 års läroplan bytte man namn till idrott och hälsa, där en ökad individualisering samt problembaserat lärande framhävdes och mer tydliga hälsoperspektiv togs fram. Elevens totala livsstil skulle kopplas samman, fysiskt och psykiskt. I och med 1994 års läroplan blev valmöjligheterna större för den enskilda eleven. Elevens val infördes där eleverna hade möjlighet att välja till mer Idrott och hälsa. Idrottsundervisningen har upplevt de största förändringarna inom skolan under de senaste decennierna. Detta har medfört att ämnet inte har hunnit följa med i de stora omstruktureringarna, arbetssätten, aktuell teori, centrala direktiv och anvisningar saknas i stort om ämnet (Annerstedt 2001). Idrottsrörelsen tappade slagkraft till idrottsämnet i och med 1994 års läroplan. Idrottsrörelsen förlorade successivt mark till mer didaktiskt inriktat och reflekterande tänkande (Larsson 2002).

Styrdokument

I Utbildningsdepartementets (Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet 1994) sidan 10 tas det upp tydliga normer och värden som skolan skall sträva efter som ökar självkänslan hos elever i skolan.

Skolan skall sträva efter att varje elev respekterar andra människors egen värde

Alla som arbetar i skolan skall medverka till att utveckla elevernas känsla för samhörighet, solidaritet och ansvar för människor också utanför den närmaste gruppen

Utbildningsdepartementets (Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet förskoleklassen och fritidshemmet 1994) sidan 11 tar också upp mål för kunskaper som skolan skall sträva efter att varje elev uppnår

Känner trygghet och lär sig att ta hänsyn och visa respekt i samspel med andra

Lär sig att utforska , lära och arbeta både självständigt och tillsammans med andra

Under statens skolverk kursplan för idrott och hälsa (Skolverket 2000) betonas det att

Ett grundläggande syfte med ämnet är också att skapa förutsättningar för alla att delta i olika aktiviteter på sina egna villkor, utveckla gemenskap och samarbetsförmåga samt förståelse och respekt för andra

Utveckla sin fysiska, psykiska och sociala förmåga samt utveckla en positiv självbild

Utvecklar och fördjupar sin rörelseförmåga och lust att röra sig samt stimuleras att ge uttryck för fantasi, känslor och gemenskap

Utvecklar förmågan att leka, motionera och idrotta på egen hand och tillsammans med andra

Det poängteras även att barn och ungdomar skall ges kunskap om hur kroppen fungerar samt att syftet med ämnet är att utveckla elevernas fysiska, psykiska och sociala förmåga (Skolverket 2000).

Lekens betydelse

Leken är ett sätt för barn att strukturera världen och få den förklarad för sig. Sociala sammanhang utforskas samt spelregler och färdigheter testas. Leken ger möjlighet till

samspel, avvisanden, samarbete samt förmåga till medkänsla. Det betonas av Grindberg & Langlo (2000) att *"I leken är det omöjliga möjligt"* (s.83). Genom leken ges erfarenhet som leder till insikt i olika sammanhang. Barnet har sig själv som redskap i leken, genom rörelser, tankar och känslor. Leken är en viktig del i barns tillvaro både för stunden och framtiden, det vill säga vad barnet ska kunna utveckla. Barn är i leken och har ingen avsikt att utvecklas utan avsikten är bara att leka. I leken behöver det inte vara som det är eller var, utan det kan vara något barn ser för stunden som tas med i leken. Barn kopplar lekens egenskaper till verkligheten på ett positivt sätt genom att tillvaron blir till. Leken är skapande men det som återskapas samlas aldrig ihop till en enda fast enhet. Man kan säga att leken är en arena för lärande av barn. Det går inte att bestämma vad barn ska lära sig genom leken men det går att styra den som vuxen. Leken är ett sätt för barn att bemästra sina och andras kunskaper samt bearbeta sina erfarenheter. Genom leken lär sig också barn hur de ska förhålla sig till andra och hur de vill att andra ska förhålla sig till dem. För att utveckla barns identitet är leken en nödvändighet. Kreativitet och skapande tas fram ur leken där fantasin är grunden. De fysiska färdigheterna prövas i leken och konsekvenserna av styrkan får upplevas. Det framhävs av Grindberg & Langlo (2000) att *"Leken utmanar barnet intellektuellt, språkligt, socialt och fysiskt/motoriskt"* (s80). För barn blir verkligheten lättare att förstå genom lek då de får en övergripande bild samt känner mening med den (Grindberg & Langlo 2000).

Leken gör att barn har roligt, trivs och känner igen sig. Barn som har roligt och samtidigt är trygga har lättare att lära (Jansson 1998). Hur viktig leken är för barns utveckling betonar en rad forskare som Eriksson, Cratty, Holle och Kiphard. De menar att leken är avgörande för att utveckla perceptions förmågan och därigenom motoriken. Vygotskij betonar också vikten av leken. Han menar att relationen mellan lek och utveckling kan jämföras med relationen mellan utveckling och undervisning. Leken framhäver Vygotskij som grunden till utveckling (Engström & Fagrell 1988). Det är ett också ett sätt för barn att lära om framtiden och enligt Vygotskij och Dewey förbereda sig för framtiden. Leken är enligt Vygotskij ett sätt för att utveckla tänkande (Linqvist 1999).

Kroppens filosof vilket Maurice Merleau-Ponty kallas poängterar att kroppen är betydelsefull i leken. Han förklarar att kroppen är i leken samt att kroppsliga, fysiska erfarenheter bidrar till fler möjligheter till lek. Man kan säga att kroppen är inkörsporten till leken. Vår kroppsliga existens är hela tiden i den värld vi lever. Därför kan man säga att kroppen är viktig i leken och att det är en del av barnets existens. För barn blir leken lättare att ta till ifall de behärskar sin kropp och tror på sin egen rörelseförmåga. Det är viktigt att barn får lära känna sin kropp genom lek. Den grundläggande fysiska förmågan är viktig för att barnet ska utvecklas genom leken och kunna uttrycka känslor och visa spontanitet. I leken har barnet möjlighet till rörelse och känslomässigt agerande. Fysiska färdigheter och kroppsmedvetande är en betydelsefull del i leken, för att barnet ska ta initiativet till lek i olika situationer. En tysk-amerikansk psykoanalytiker vid namn Erik Homburger Erikson hävdar att leken är en egofunktion där kroppsliga och sociala processer går hand i hand med upplevelsen av den egna personen. Han pekar även på att leken börjar med kroppen och att man ska ta stor hänsyn till varje barns kroppsliga utveckling och behov (Grindberg & Langlo 2000).

Självkänsla

Självkänsla, självtillit och självförtroende används skiftande i många skrifter. Det gäller att var och enas om begreppet och definierar innebörden av ordet. Det betonas av Strandell

(1997) att ”I Bonniers Svenska Ordbok definieras självkänsla = medvetenhet om sitt eget människovärde”(s4).

Självkänsla och självförtroende är två skilda fenomen. Självkänsla ger upphov till självförtroende. Det går att vara säker på ytan utan att självkänslan är positiv. Självkänslan omfattar helheten medan självförtroendet bara är det yttersta. När man bygger upp självkänslan granskar man olika delar av sig själv däribland självförtroendet. Delarna omfattar andliga, mentala, känslomässiga och fysiska tankar om sig själv som varje individ avgör vilka de är och om de passar ihop. Den syn vi har av oss själva beror på den övertygelse vi har om oss själva. Genom att inneha en positiv bild av sig själv, det vill säga en bra självbild och därigenom en bra självkänsla måste vi vara medvetna om de olika delarna. Självkänslan kan bli dålig ifall individens självbild är beroende av vad människor tycker om den. Om självbilden är dålig och den offentliga bild man har är bra bildas en bluffprincip. Otryggheten ökar hos de som försöker gömma sin dåliga självbild offentligt. Det är ett vanligt fenomen i många människors liv. När sinnena, kroppen, själen och känslorna inte är i balans utvecklas en negativ självkänsla (Field 1995).

Självkänsla förekommer ofta när det gäller att stärka människor och motverka ohälsa. Begreppet självkänsla kan definieras som när en människa känner att hon har ett egenvärde samt känner sig accepterad och omtyckt för den hon är. Att öka självkänslan kan jämföras med att visa uppskattning för den man är. Självkänslan kan också innebära att man känner sig älskad och omtyckt för den man är. Ökad självkänsla leder till bättre självförtroende. Det betyder att individen lättare kan tampas med misslyckanden, nya försök och att kunna möta sig själv samt andra, som i sin tur leder till personlig utveckling (Jansson 1998).

Det vi tror att vi är kallas jagbild. Vi har även tankar om hur vi skulle kunna vara och hur vi borde vara. Dessa tankar och värderingar om jaget kallas självkänsla. En dålig jagbild bidrar till dålig självkänsla. Det betonas av Nilsson & Waldemarson (1995) sidan 33 att det är tre punkter som direkt försämrar självkänslan

Vi döljer delar av oss själva som vi inte vågar visa

Vi låtsas vara något eller någon som vi inte är

Vi följer yttre normer till punkt och pricka och är som vi ”ska” vara

Genom en positiv självbild och att våga stå för den man är ökas självkänslan (Nilsson & Waldemarson 1995).

Bassjälvkänsla har att göra med den goda, varma och öppna relationen man har till andra samt vilken frihet, bestämdhet och integritet man upplever sig själv inneha för att uttrycka känslor och åsikter. Man finner som individ tillfredställelse med livet utan att bli allt för sårbar och beroende av andras värderingar samt är medveten om sina styrkor, svagheter och accepterar dessa. Prestationsbaserad självkänsla är om individen måste kämpa sig igenom hårt arbete i strävan för att känna sig kompetent och uppskattad (Hinic 2001).

Innehavande av självkänsla är ett grundläggande psykologiskt och mänskligt behov för en normal och sund utveckling. Den psykologiska utvecklingen hämmas utan en positiv självkänsla. Det finns ingen viktigare bedömning vi gör än vår bedömning av oss själva. Denna bedömning spelar en avgörande roll i varje ögonblick och varje aspekt av tillvaron. Hur vi reagerar i olika situationer beror till viss del på vem och vad vi tror vi är, det vill säga vår självkänsla. När människan har en positiv självkänsla upplever den sig själv som duglig för att ta i tu med de grundläggande utmaningarna i livet, samtidigt som den unnar sig själv att

vara lycklig. Till de grundläggande utmaningarna räknas kommunikation samt relation till sig själv och andra. Vi får mer kraft, energi och motivation till att prestera genom en god självkänsla. Självkänslan avgör ifall människan vågar ge sig i kast med nya utmaningar. Människor med positiv självkänsla utmanar gärna till skillnad mot de med negativ självkänsla som håller sig till det välbekanta. Hög självkänsla ger upphov till känslan av inre rikedom, medan låg självkänsla gör att individen försöker rättfärdiga sig själv och göra sig osynlig genom att leva omedvetet. Självkänslan är en djupt rotad känsla som man tänker och känner inför sig själv. Centralt för en positiv självkänsla kan beskrivas som att acceptera sig själv, känna eget ansvar, hävda sig själv, leva meningsfullt och medvetet samt att ha personlig integritet. Acceptans av sig själv innebär att man tar till sig verkligheten som man upplever den. Eget ansvar är den del då man inte kan lägga över lasten på någon annan för att nå en bättre självkänsla, utan måste tillfredsställa sina egna behov. Hävda sig själv är att uttrycka sina önskemål och behov samtidigt som man står för det man tror på, värderar och känner. Leva meningsfullt gör man genom att ansvara och identifiera sina mål. Att leva medvetet är att respektera verkligheten som den är utan förnekanden och samtidigt vara närvarande. Att inneha integritet är att ha principer och hålla sina löften och åtaganden (Branden 2000).

Det definieras inom svensk idrottsforskning att idrotten kan bli en plattform för en positiv självkänsla på grund av att det finns ledare utbildade inom ämnet. Ledarna är bland annat till för att på bästa sätt kunna ta emot och utveckla barns fysiska, emotionella, sociala samt kognitiva förmåga. Detta kan medföra att eleverna ser idrotten på ett positivt sätt, stärker sin självkänsla och därigenom hittar sin identitet. Samspelet mellan eleverna har också en stark påverkan på självkänslan, detta beror mycket på hur man uppfattas i gruppen och hur man blir accepterad. En teori har utvecklats inom psykologisk idrottsforskning, som går ut på att förstå sambandet mellan fysisk aktivitet och utveckling av självkänslan. Teorin förklarar att den fysiska aktiviteten leder till upplevelse av förbättrad fysisk förmåga och genom det påverkas självkänslan positivt. Barn och ungdomar har stor möjlighet att utveckla detta och det stimulerar till att de ser mer positivt på idrotten. Det är svårt att veta hur mycket skolidrotten påverkar individens självkänsla (Hinic 2001).

Vi valde att skriva om självbild för att det är en del av begreppet självkänsla. Självbilden är central i självkänslan. Det framhävs även hur viktig det är att utveckla elevens positiva självbild i Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet 1994.

Självbild

Självbild är den bild vi har av oss själva, hur vi ser på oss själva samt på vilket sätt vi vill att andra ska uppfatta oss. Genom en positiv självbild känner man sig trygg, värdefull och kommunikationen fungerar bra i mötet med andra människor. Tryggheten, tron på sin kapacitet och sig själv är bra. Mahatma Gandhi uttrycker sin positiva självbild som att lycka är när det du tänker, det du säger och det du gör är i harmoni. En negativ syn på sig själv bidrar till att självbilden blir destruktiv och man vill fly undan. Självbilden är grundläggande för allt vi gör (Rydberg 2000).

Människor agerar på olika sätt och det är i agerandet vi uppfattar oss själva. Enligt Mark (1998) kan vi ställa följande frågor till oss själva *"Hurdan är jag?, Hurdan kan jag bli?, Hur skiljer jag mig från andra?, Hurdan skulle jag vilja vara?"* (s2) för att få fram medvetna bilder av oss själva, det vill säga självbilder. När vi utför handlingar skapar vi både direkta och indirekta bilder av oss själva. De direkta bilderna får vi fram när vi sätter oss själva i

fokus och kan reflektera över vad vi tänker, tycker och över hur vi är. Indirekta bilder av oss själva formas när vi inte har oss själva i fokus utan någon eller något annat. Det kan vara när man grälar på någon annan och fokuserar kring dennes känslor. När man i efterhand upplever företeelser, uppfattar och förhåller sig till dem, bidrar det till aspekter i någon form av självbild.

Vårt handlande styrs till viss del av våra självbilder, därför är det till viss del centralt för mänskligt liv. Självbilder är på flera sätt kopplat till vårt handlande, hur vi tolkar det förflutna, hur vi uppfattar vår kroppslighet samt samspelet med andra. Det betonas av Mark (1998) att *"Olika självbilder är relaterade till i stort sett allt mänskligt agerande"* (s3). Självbilder är som tidigare nämnt till viss del centralt för mänskligt liv, det kan påvisas ifall man följer barns utveckling och uppväxt. I utvecklingen kommer det tydligt fram hur viktiga och nödvändiga självbilder är för människors handlande. När en genetisk utveckling pågår utvecklas självbilder ständigt och det framkommer tydligt genom barns agerande. Självbilder är ett fenomen som man engagerar sig i och är därigenom till viss del centralt för människan. Ofta finns självbilder där utan att människor tänker på det, men vissa bryr vi oss om mera. (Mark 1998).

För att utveckla en positiv självbild efter födseln är det viktigt att man har trygga uppväxtförhållanden. Det är väldigt svårt att utveckla en positiv självbild under otrugga uppväxtvillkor. Samspelet med omgivningen är avgörande för utvecklandet av självbilden. Samtidigt som samspelet med andra äger rum börjar vi upptäcka vår omvärld. Egna erfarenheter skapas, både positiva och negativa som har stor påverkan på vår självbild. Genom att lösa olika problem och lyckas med det förbättras vår självbild. En negativ självbild kan skapas ifall man misslyckas med problemlösning och det kan leda till att vi inte vill försöka igen på grund av rädslan för att misslyckas. Inför en situation är det helt avgörande vad individen känner för hur resultatet av reaktionen och agerandet ska bli. Har individen en självbild där hon känner sig oduglig inför problemlösningen blir situationen till ett hot och hon vill fly från problemet. Ser individen däremot problemet med en positiv självbild kan det hela bli en utmaning där flera olika lösningar blir möjliga. Man kan säga att vi förhåller oss på olika sätt till vår omgivning i olika situationer, beroende på vår självbild. Vår självbild påverkar vår hälsa och inte minst vår psykiska hälsa. Självbilden är inte statisk utan förändras hela tiden genom intryck av kunskap och erfarenheter (Rydvist & Winroth 1993).

Under uppväxtåren blir omgivningen en påverkan som styr vår självbild både på ett gynnsamt och hämmande sätt. Ingen föds med en negativ bild av sig själv, man har inget förflutet, ingen erfarenhet utan man formas av de budskap som ges av omgivningen (Eklund 1997). Det ligger i små barns natur att kunna vara avspänd, tro på den egna förmågan, låta fantasin flöda och försöka sig på saker. Människan kommer inte kunna glädja sig över andras framgångar för än de tillåter sig själva att lyckas. För att få en mer positiv självbild måste man se sig själv sådan man är, möta sig själv med respekt, se sig själv från en annan vinkel samt förstå sig själv. För att kunna gå vidare med en mer positiv självbild bör man ta fram både det glada och besvikelse inom sig själv. Humor är ett inslag som kan hjälpa människor att stärka deras självbild. En positiv självbild bidrar till att människor kan ta fram det djupa inom sig som de vet är rätt (Lunden 1992).

Människor bygger upp en självbilden genom livets olika faser som de återblickar till då de beskriver sig själva eller jämför sig med andra. Självbilden förändras genom livets gång. Man kan säga att omgivningen får en förklaring till varför människor handlar som de gör och varför de är som de är genom självbilden (Fransehn 2001).

Vår självbild är i olika hög grad beroende av de tre faktorerna arv, uppfostran och egenutveckling. Av dessa tre faktorer är det egentligen bara egenutvecklingen man kan styra över i upprättandet av en självbild. Egenutvecklingen är helt viljestyrd första åren med påverkan från den relativa styrkan av den medfödda personligheten, och individuella egenskaper. Alla talar, rör sig, tänker och känner utefter den självbild de byggt upp under sina levnadsår. Självbilden måste förändras ifall man ska förändra sitt sätt att handla.

Självbilden består av fyra huvudkomponenter rörelse, känsla, emotion och tanke. Det är olika från individ till individ hur mycket dessa komponenter bidrar till aktivitet, men alla är närvarande till viss del i varje aktivitet. Bra fysik och kroppsmedvetande är förmodligen det viktigaste för att utveckla en positiv självbild (Feldenkrais 1999).

Kroppsmedvetenhet

Det svåra med att förklara ordet kroppsmedvetenhet är att det finns många olika definitioner av begreppets betydelse och betydelseerna ligger tätt inpå varandra. Definitionen överlappas ständigt och det tillförs hela tiden nya uppfattningar av den kroppsliga och psykiska betydelsen. På 1970-talet användes ordet kroppsmedvetenhet i samband med känslofulla aktiviteter som drama och dans. Tydligheten bör definieras av ordets betydelse när man ska använda ett svävande begrepp som kroppsmedvetenhet. Ordet har blivit ett modebegrepp. Allt beror på vad man vill förklara och framhäva. Ett antal begrepp som ofta kopplas samman med kroppsmedvetenhet är kroppsbild, kroppsidentitet, kroppserfarenhet, kroppsupplevelse, kroppsschema samt kroppsuppfattning.

Kroppsmedvetenhet innefattar vårt rörelseschema, hur vi använder vår kropp, hur vi känner när kroppen är i rörelse, vilken förmåga vi uppfattar att vår kropp har, tidigare erfarenheter av kropps rörelse och dess intryck och känslor. Dessa betydelser härrör till vår förmåga att förstå och känna vår kropp samt veta hur de olika kroppsdelarna fungerar. De skandinaviska länderna har använt ordet kroppsmedvetenhet som en benämning, vilket rör både psyke och fysik. Kroppsmedvetenhet omfattar det vi kan se med vår kropp, dess delar samt den uppfattning vi har om vår kropp (Annerstedt 2001).

Idrottsundervisning kan beskrivas som bildning utifrån tre aspekter undervisning om rörelse, genom rörelse och i rörelse. Om-aspekten innefattar det som vi studerar för att kunna utföra det. Genomaspekten handlar om hur rörelse är ett medel för att nå andra mål. I aspekten är det man kan uppnå genom att utföra rörelsen (Annerstedt 1995).

Medvetandet styr hur vi uppfattar oss själva och vår omgivning. Kroppens sinnen gör så att vi kan uppleva och kommunicera medvetandet med yttre världen. Österländsk filosofi och västerländsk neurologisk forskning menar att medvetandet är närvarande överallt i kroppen. Av känslor och tankar påverkas kroppen men kroppsliga minnen och reaktioner kan även ta fram tankar och känslor. Medvetandet har en upplevande och en reflekterande förmåga. Den upplevande förmågan tar emot sinnesuttryck och känner olika känslor. Den reflekterande förmågan innebär att man observerar över sina upplevelser och tänker över dem. Medvetandet är en förutsättning för allt vi gör. Vi blir medvetna om våra känslor genom kroppen. Enligt Jacques Drosy har kroppen egna behov och förmågor. Man kan säga att i kroppen finns kraften till handling. Medvetandet styr och anger intention och riktning. För att uppnå kroppsligt medvetande ska kroppen och medvetande genom samarbete förenas till en enhet (Roxendal & Winberg 2002).

Genom att vara tillfreds med sin kropp är man medveten om sig själv, omvärlden och trygghet kan skapas. Medvetenhet om kroppen är när individens uppmärksamhet riktas helt och hållet mot kroppen och upplevelsena sker med hela kroppen. Stor medvetenhet om kroppen medför en känsla av harmoni och integration, där man kan röra sig fritt och spontant. En inre trygghet bildas, man blir mottaglig för omvärlden. Alla har till viss del en medvetenhet om kroppen men det är inte många som använder hela sin förmåga till att känna och få är helt medvetna om sig själva. De flesta människor kan inte uppleva sin kropp fullt ut. Vissa delar av kroppen upplevs ofta starkare än andra. Vanligt är att man föreställer sig en bild av olika kroppsdelar utan att känna dem inifrån. Många idrotter kan öka kroppsmedvetenheten genom att rörelserna utförs rätt. Kan man stå och röra sig fritt så ökas självförtroendet (Lindell & Thomas 1989).

Beroende på individ känner och uppmärksammas vissa delar av kroppen mer än andra. Det beror i stor grad på hur självbilden är utformad. De delar av kroppen som används oftast är de som man är mest medveten om. Kroppsdelar som är otydliga för medvetandet spelar en mindre roll eller finns överhuvudtaget inte med i individens självbild under utförandet av aktiviteten. En fullt utvecklad självbild skulle omfatta en fulländad medvetenhet om kroppen med dess leder och hela yta. Det är ett ideal hos individer men mycket sällsynt. I människans utveckling är medvetenhet högsta stadiet och när det är välutvecklat bibehåller den en harmonisk styrning över kroppsliga aktiviteter (Feldenkrais 1999).

När ett barn tar sina första steg har det framkallat kroppsupplevelser. Kroppsupplevelser leder till ökad kroppsmedvetenhet. Kroppsmedvetande är att man lär känna sin kropp och får en god kroppsuppfattning, där samspel och kunskap om kroppens olika delar tydliggörs för individen (Strandell 1997). Genom en god kroppsmedvetenhet skapas en positiv självbild (Klinta 1998).

Syfte

Att studera om elevers självkänsla på skolidrotten blir starkare genom gruppstärkande övningar.

Avgränsningar

I detta utvecklingsarbete avser vi att avgränsa självkänsla till självbild och kroppsmedvetenhet.

Metod

En av de metoder vi använt oss av är deltagande observationer som var kända för eleverna. Man kan förbereda observation genom ett observationsschema anser (Grindberg & Langlo 2000). Vi använde oss av ett strukturerat observationsschema (Bilaga 1). Strukturerade observationer är bra ifall man verkligen vet vad man ska undersöka samt att föredra ifall vanan inte finns av observation som metod. Det kan finnas en viss osäkerhet i början av observatörers medverkan men det går ofta över när det övergår till en vana påstår (Patel & Davidson 2003). Observationer är praktiska för insamling av områden som berör beteenden. Beteenden avses vid detta tillfälle utgöra fysiska handlingar, känslouttryck, relationer mellan individer samt verbalt yttrande anser (Patel & Davidson 2003).

Den andra metoden vi använt oss av är enkät (Bilaga 2-2:1). En enkät är enkel och inte lika tidskrävande som andra metoder kan vara. Genom enkäter når man många personer med samma frågor och det är lätt att bearbeta när man samlar in de skriftliga svaren. Det är även lätt att se eventuella förändringar, de passar bäst till att samla in data om sedvanliga människor betonar Ejvegård (2000). För att komma fram till eventuella resultat har vi använt oss av en enkät första veckan för att sedan avsluta med samma enkät vid den verksamhetsförlagda utbildningens slut. Enkäten innehöll fasta frågor med följdfrågor som hade öppna svarsalternativ och en öppen fråga där eleverna fick uttrycka vad de kände på skolidrotten.

Vi ville se ifall det gick att förändra elevers självkänsla på skolidrotten genom gruppstärkande övningar (Bilaga 3-3:2).

Försökspersoner

Vår empiriska undersökning bestod av en femte klass, där elev antalet var 19 stycken. Eleverna vilka vi genomförde utvecklingsarbetet med valdes ut i samspråk med idrottsläraren på skolan. Han ansåg att de var lämpliga på grund av utanförskap i klassen. Hela klassen bestod av elva flickor och åtta pojkar som var mellan 11-12 år. De har svarat på enkäterna, genomfört gruppstärkande övningar samt observerats .

Bortfall

Alla elever har deltagit i utvecklingsarbetet. De bortfall som inträffade var under lov dagar och sju elever har varit frånvarande vid olika tillfällen på grund av sjukdomar.

Material

Enkätundersökningen genomfördes med fasta och öppna svarsalternativ. Vi använde oss av deltagande observation som var känd för eleverna, genom ett strukturerat observationsschema där vi skrev ner observationerna i efterhand. Vi har genomfört gruppstärkande övningar som vi inhämtat från Sven-Gunnar Furmarks föreläsningar under Fritidspedagog utbildningen.

Genomförande

Utvecklingsarbetet har genomförts i en femte klass. Veckan före den verksamhetsförlagda utbildningen presenterade vi oss för eleverna som vi har genomfört utvecklingsarbetet med. Vid samma tillfälle delades brev ut som skickades hem till föräldrar/vårdnadshavare (Bilaga 4) för information om vår närvaro. Det första tillfället under den verksamhetsförlagda utbildningen ägnade vi åt att lära känna gruppen samt dela ut första enkäten (Bilaga 2-2:1). Den första veckan delade vi ut enkät ett, sista veckan enkät två. De fick besvara enkäterna före och efter de hade deltagit i gruppstärkande övningar (Bilaga 3-3:2). Vi lade ner stor vikt på observationerna genom ett observationsschema (Bilaga 1) för att se förändringar i deras självbild och kroppsmvetande. De gruppstärkande övningarna genomfördes och bestod av

olika aktiviteter som samtidigt observerades genom ett observationsschema för att senare sammanställas.

Tidsplan

Vårterminen 2002

- Val av ämne
- PM skrevs

Höstterminen 2002

- PM godkännes
- Litteraturstudier i ämnet
- Kontakt med handledare
- Bakgrund, syfte och metod skrevs

Vårterminen 2003

- Presenterade oss för gruppen som vi genomförde utvecklingsarbetet med. Brev till föräldrar skickades hem med eleverna
- Verksamhetsförlagd utbildning v.13-19
- Genomförande av den praktiska delen av utvecklingsarbetet
- Sammanställning av utvecklingsarbetet
- Slutseminarium

Verksamhetsförlagd utbildning

Vecka 13. Tisdag: Lärde känna gruppen, Enkät utdelning.

Torsdag: Gruppstärkande övningar: Glidboll (Bilaga 3). Observation (Bilaga 1).
Sammanställning av material

Vecka 14. Tisdag: Gruppstärkande övningar: Kvicksand (Bilaga 3). Observation (Bilaga 1).
Sammanställning av material

Torsdag: Sammanställning av material.

Vecka 15. Tisdag: Gruppstärkande övningar: Tidningsleken (Bilaga 3). Observation
(Bilaga 1). Sammanställning av material

Torsdag: Gruppstärkande övningar: Fyrahörnsövningen (Bilaga 3). Observation
(Bilaga 1). Sammanställning av material.

Vecka 16. Tisdag: Sammanställning av material.

Torsdag: Planering av gruppstärkande övningar utomhus.

Vecka 17. Tisdag: Gruppstärkande övningar: Knuten (Bilaga3:1). Observation (Bilaga 1).
Sammanställning av material.

Torsdag: Gruppstärkande övningar: Båren (Bilaga3:1). Observation (Bilaga 1).
Sammanställning av material.

Vecka 18. Tisdag: Gruppstärkande övningar: Plankan (Bilaga3:1). Observation (Bilaga 1).
Sammanställning av material.

Onsdag: Sammanställning av material

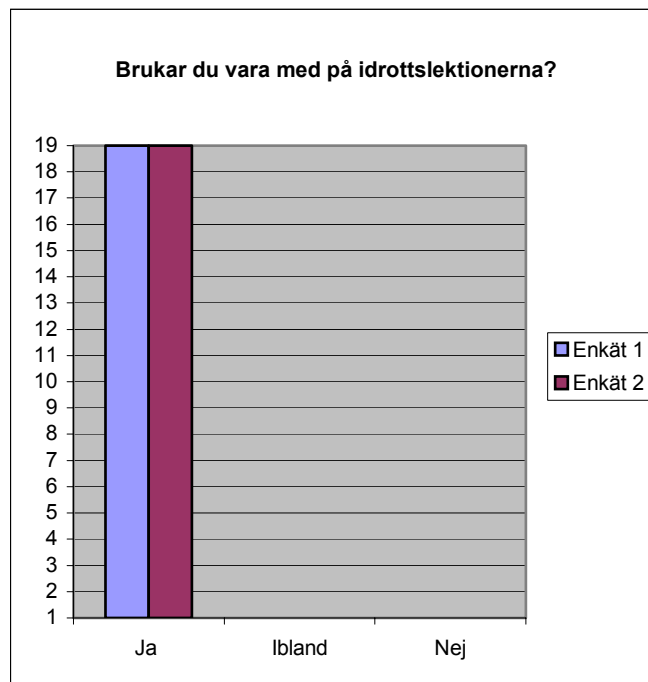
Vecka 19. Tisdag: Gruppstärkande övningar: Ordningsleken (Bilaga3:1) Observation (Bilaga 1). Enkätutdelning. Sammanställning av material
Torsdag: Gruppstärkande övningar utomhus: Leda blind (Bilaga3:2). Observation (Bilaga 1). Sammanställning av material.

Resultat

Vi använde oss av enkät samt observation som metoder. Vi valde att sammanställa de slutna enkätfrågor i stapeldiagram. Enkäten delades ut i två omgångar för att mäta eventuella skillnader och innehöll samma frågor vid bägge tillfällena. Stapeldiagram valdes för att lätt kunna utläsa skillnader mellan de två olika tillfällena. De öppna svarsalternativen sammanställdes efter varje fast enkätfråga. Observationerna genomfördes utifrån det strukturerade observationsschemat och sammanfattades.

Resultat av enkätfrågor

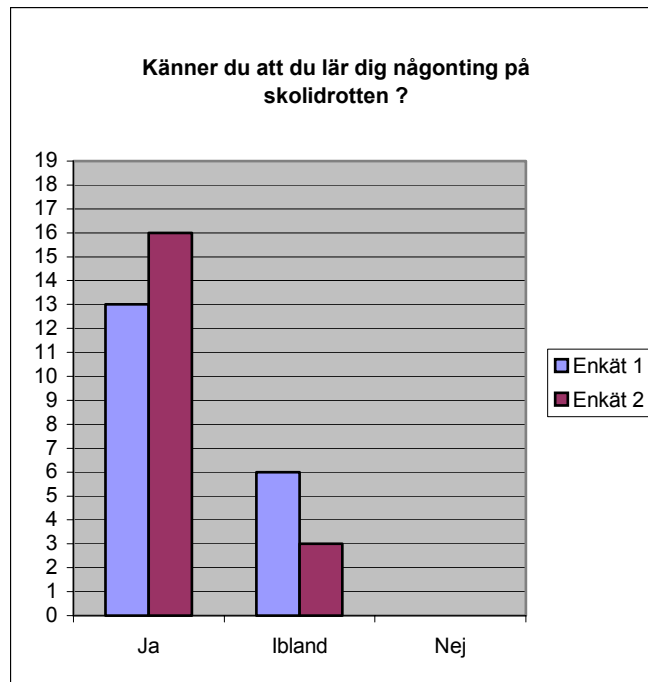
Sammanlagt svarade åtta pojkar och elva flickor vid båda enkät tillfällena. Det var hela klassen.



Figur 1. Visar i vilken utsträckning eleverna deltog vid idrottslektionerna.

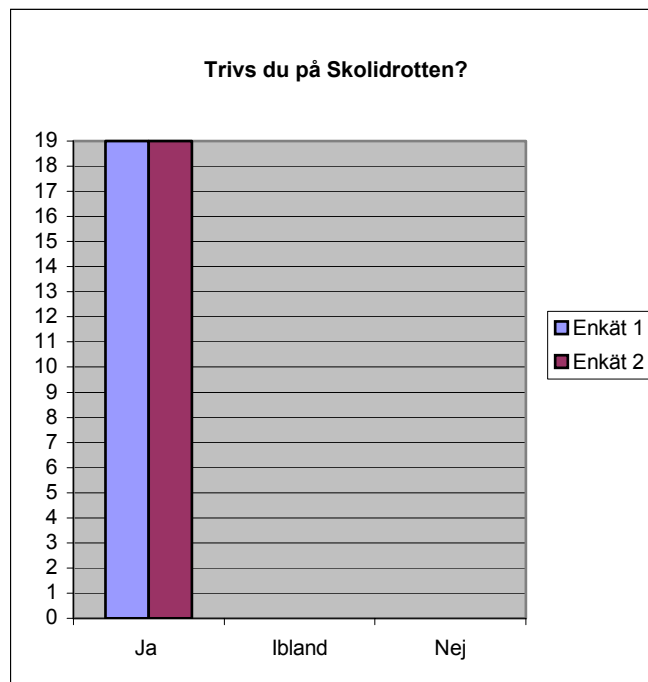
Diagrammet åskådliggör att ingen förändring kunde utläsas mellan de två mättillfällena.

Ifall eleverna svarade ibland eller nej på Figur 1 skulle de genom en följdfråga motivera varför. Vid första och andra enkät tillfällena formulerades inga motiveringar.



Figur 2. Visar vilka kunskaper eleverna tycker att de erhållit på skolidrotten.

Diagrammet åskådliggör en positiv förändring om elevernas syn på deras lärande.



Figur 3. Visar i vilken utsträckning eleverna upplever trivsel på skolidrotten.

Diagrammet åskådliggör att samtliga trivs på skolidrotten samt att ingen förändring kunde utläsas mellan de två mät tillfällena.

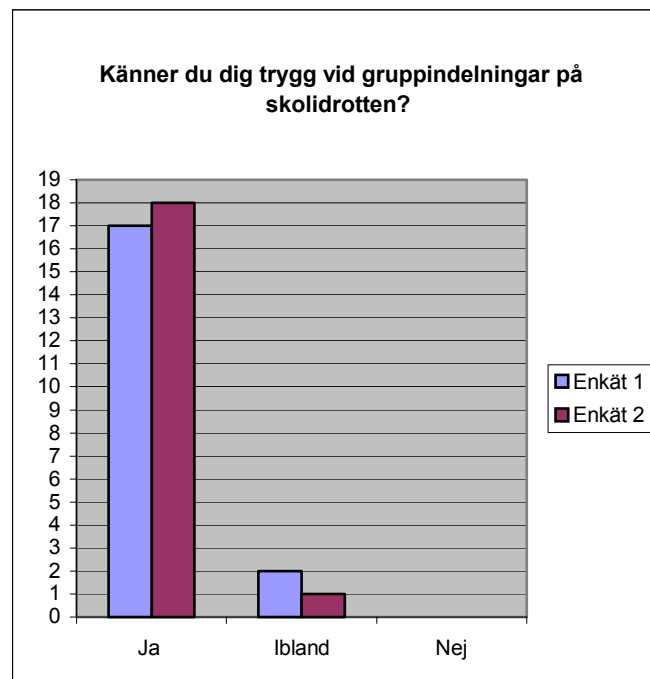
Eleverna svarade även genom en följdfråga på vad som kunde göras för att de skulle trivas bättre på Skolidrotten. Det gavs väldigt varierande svar. Vid första enkät tillfället framkom det att

eleverna kände att de hade en för liten idrottshall. Lek, redskapsgymnastik saknades eller var det för lite av, enligt eleverna. För att trivseln skulle bli bättre tyckte eleverna även att ärlighet var viktigt. Hos eleverna fanns en osäkerhet vad som skulle kunna få dem att trivas mer. Vid andra enkät tillfället framkom det att eleverna ville att det skulle vara längre idrottslektioner. Bollsporter och konditionsträning var något som de ville utöva oftare. Enligt elevernas svar var trivseln stor.



Figur 4. Visar i vilken omfattning eleverna ville att det skulle vara mer skolidrott.

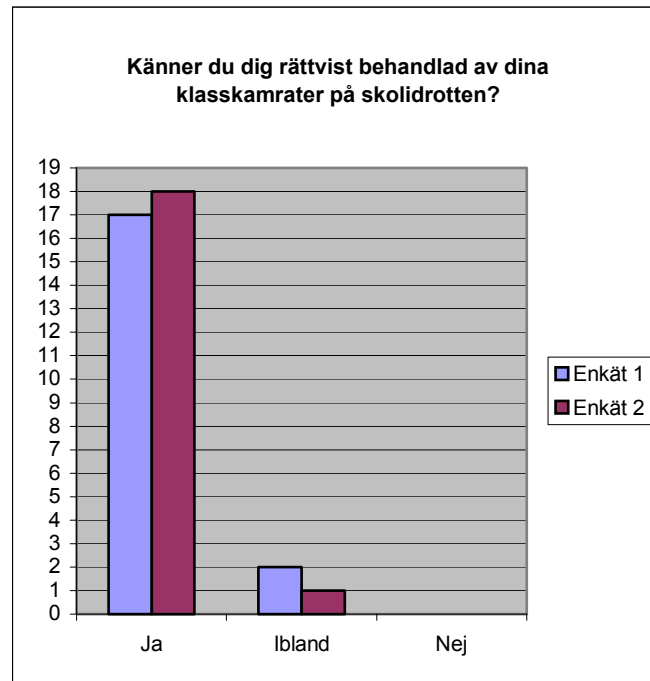
Diagrammet åskådliggör en positiv förändring gällande elevernas vilja till mer skolidrott.



Figur 5. Visar hur trygga eleverna kände sig vid gruppindelningar på skolidrotten.

Diagrammet åskådliggör en positiv förändring gällande elevernas trygghet vid gruppindelningar.

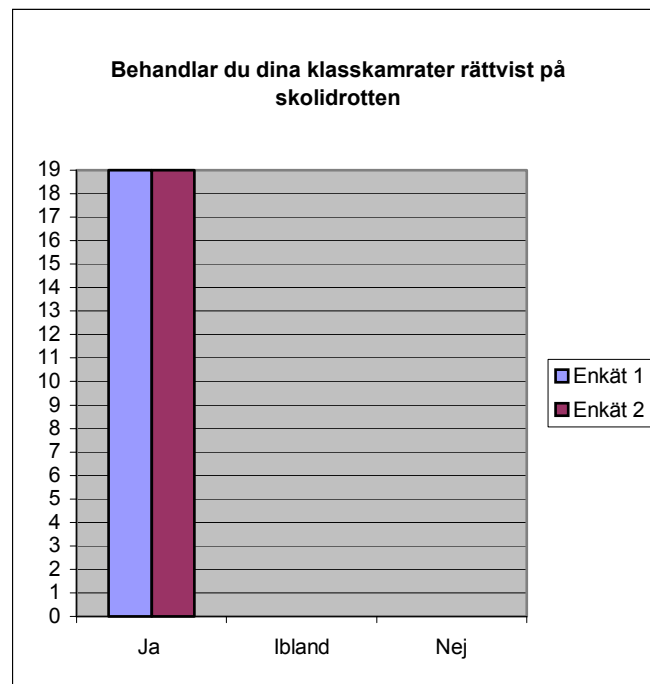
Ifall eleverna svarade Ibland eller Nej på Figur 5 skulle de genom en följdfråga motivera varför. Vid första enkät tillfället motiverades svar som tog upp osäkerhet gällande den egna förmågan hos eleverna. Vid andra enkät tillfället framkom det att ojämna lag vid bollspel var ett problem.



Figur 6. Visar hur rättvist behandlade eleverna kände sig av sina klasskamrater under skolidrotten.

Diagrammet åskådliggör hur eleverna upplevde att rättvisan förbättrades.

Ifall eleverna svarade ibland eller nej på Figur 6 skulle de genom en följdfråga motivera varför. Vid första enkät tillfället tyckte elever att de blev illa behandlade fysiskt vid lagbollspel. Vid andra enkät tillfället framkom det att hårda kast vid bollspel förekom.



Figur 7. Visar hur eleverna tyckte att de behandlade sina klasskamrater på skolidrotten.

Diagrammet åskådliggör att ingen förändring kunde utläsas mellan de två mät tillfällena.

Ifall eleverna svarade ibland eller nej på Figur 7 skulle de genom en följdfråga motivera varför. Ingen motivering skrevs ner varken vid första eller andra enkätutdelningen.

Eleverna fick beskriva sina känslor som de hade under idrottslektionerna i en öppen fråga. Vid både första och andra enkät tillfället framkom det att eleverna kände sig positiva och att det var bra under idrottslektioner. De tyckte sig inneha bra självförtroende som de beskrev det. Vid första enkät tillfället framkom det även att elever kände att idrottslektionerna var svåra.

Sammanfattning av observationer

Under aktiviteterna fokuserade vi på att observera kommunikation, delaktighet/engagemang, tillhörighet samt genomförande (Bilaga 1).

De flesta eleverna var mycket aktiva och vågade pröva de aktiviteter vi hade planerat. En viss osäkerhet fanns dock hos vissa när de skulle utföra aktiviteterna. Vi kunde genom elevernas kroppsspråk utläsa vilka som var rädda för nya utmaningar. Därigenom kunde vi även se vilka som hade sämre bild av sig själva samt vilka som hade svårt att bedöma var de befann sig med kroppen i förhållande till omgivningen. Det återspeglade sig mycket i elevernas kommunikation och kroppsspråk.

Till en början såg vi hur en del elever tog för sig mycket mer än andra vid de gruppstärkande övningar. Genom övningarna kunde man efter hand se hur självkänslan stärktes hos flera då de fick delta på samma villkor för att uppnå ett mål. De som var dominanta fick lämna mer plats åt de som tvivlade på sig själva för att överhuvudtaget kunna utföra aktiviteterna tillsammans.

Tillhörighet var en faktor som gjorde att eleverna vågade utmana de olika aktiviteterna. Vi såg tydligt att vissa kände mer tillhörighet med sin grupp än andra. Det visade sig också vara avgörande för resultatet av hur samarbetet i gruppen fungerade. Eleverna har vid tillfällena varit positivt inställda till övningarna. Vi har kunnat utläsa osäkerhet hos några elever vad det gäller att ställa frågor runt de gruppstärkande övningar.

Vid samarbete visades i stort sett acceptans och tolerans för andras utföranden. Vi kunde vid några tillfällen se att vissa inte accepterade andras misstag. Samarbetet fungerade bättre i de grupper som tolererade andras misstag. Efter hand kunde vi se en förbättring i samarbetet där eleverna insåg att alla är viktiga för att uppnå ett gemensamt mål.

I rörelseutvecklingen låg eleverna väldigt olika. Från att kunna bedöma avstånd till osäkerhet om var de befann sig med kroppen i förhållande till omgivningen.

Diskussion

Reliabilitet

Vårt utvecklingsarbete hade som syfte att studera elevers självkänsla på skolidrotten. De undersökningsmetoder vi använde oss av var enkät och observation. Vi ville genom gruppstärkande övningar stärka självkänslan hos eleverna på skolidrotten och samtidigt göra det på ett varierande och roligt sätt.

Innan vi delade ut enkäten testade vi den på barn till goda vänner som även gick i årskurs fem (Patel & Davidson 2003). Enkäterna genomgicks grundligt och förklarades noggrant för eleverna vid båda tillfällena vi delade ut dem. Det har vi gjort för att motverka att enkäterna ifylles på ett oseriöst sätt. Eftersom eleverna som svarade på enkäten var anonyma antar vi att de vågade svara mer personligt och utförligt som bidrog till mer tillförlitlighet. Enkäten kunde ha utformas på ett mer grundligt sätt men vi valde att göra den enkel för att passa den femte klass som vi genomförde undersökningen med. Eleverna har uppfattat enkäten som vi tänkt oss.

Observationerna har stor tillförlitlighet eftersom vi var två som observerade vid samma tillfälle (Patel & Davidson 2003). Vi använde oss av strukturerade observationer i form av ett observationsschema som vi kunde följa. Den risk som vi har sett är att vi kunde ha glömt att registrera vissa observationer för att vi använde oss av deltagande observation, som antecknas direkt efter observationstillfället poängterar (Patel & Davidson 2003).

Validitet

Vi har till viss del kunnat mäta det vi tänkt oss. Vi valde att dela ut enkäten vid undersökningens början och slut och har genom det sett en positiv förändring. Det finns en tanke bakom varje enkätfråga som är kopplad till vår bakgrund och syfte. Dessa tankar handlar om självbild och därigenom kroppsmedvetande gällande skolidrott. Genom observationsschemat har vi kunnat se förändringar i elevernas beteenden. Vi har märkt att resultatet av enkäterna och observationerna pekar mot att eleverna stärkt sin självkänsla på skolidrotten. Genom att vi satt oss in teoretiskt i ämnet har vi lättare kunnat utföra den

empiriska delen, för att uppnå ett relevant mätbart resultat kopplat till vårt syfte. Som ovan nämnt har vi till viss del kunnat mäta det vi tänkt oss. Med det menar vi att det kunde ha blivit ett annat mätbart resultat ifall vi hade haft längre tid på oss, träffat undersökningsgruppen oftare samt om det hade funnits mer tidigare forskning inom området. För att få fram ett mer tydligt mätbart resultat kunde vi ha använt oss av samtal med eleverna efter aktiviteterna. Intervju och dagbok är även metoder som kunde ha använts för att ge en klarare bild av resultatet i utvecklingsarbetet.

Resultatdiskussion

Enligt vår erfarenhet är självkänsla inom skolidrotten ett forskningsområde som bör förstärkas. Detta grundar vi på bristen av litteratur i ämnet. Vi har därför gått igenom mycket litteratur för att sätta oss in i ämnet och därigenom fått stor insikt i det. Självkänsla är svårt att mäta för att det är ett brett begrepp med många närliggande definitioner. Det har med känslor att göra som även är komplicerade att få ett mätbart resultat av anser Nilsson & Waldemarson (1995). Vi ville studera elevernas självkänsla på skolidrotten och utföra gruppstärkande övningar med eleverna för att mäta självkänslan hos dem. I vår bakgrund framkommer det att självkänsla är en mycket viktig del inom skolidrotten. Genom vår metod och val av tillvägångssätt i den praktiska delen har vi styrkt att gruppstärkande övningar är ett medel för att kunna stärka självkänslan hos elever på skolidrotten. Vi avgränsade självkänsla till självbild och kroppsmedvetande för att självkänsla är ett brett begrepp med många förgreningar. Vi valde självbild för att skolan skall sträva efter att varje elev utvecklar en positiv självbild genom undervisning i idrott och hälsa (Skolverket 2000). Kroppsmedvetenhet använde vi oss av för att det finns en nära koppling till självbild. Genom kroppsmedvetenhet skapas en positiv självbild (Klinta 1998).

För att vi använde två avgränsningar som är kopplingar emellan antar vi att resultatet har visat sig tydligare. Vi kunde utläsa en positiv förändring vid andra enkät tillfället gällande elevernas egna känslor om deras lärande på skolidrotten. Eleverna kände sig relativt trygga vid gruppindelningar vid bägge enkät tillfällena, men vi kunde se en positiv förändring. Vi antar att självkänslan stärktes hos eleverna som i sin tur ledde till att de lärde sig mer och kände mer trygghet på skolidrotten. Eleverna var positiva till att ha mer skolidrott vid båda enkät tillfällena, men det blev en liten förändring vid andra tillfället, där fler elever ville att det skulle vara mer skolidrott. Det tror vi var beroende av att de fick delta på samma villkor under genomförandet av de gruppstärkande övningarna. Eleverna ansåg sig i det stora hela rättvist behandlade av sina klasskamrater på skolidrotten. Där kunde vi se en liten positiv förändring vid andra enkät tillfället. Det tror vi berodde på att de flesta redan vid undersökningens början kände sig rättvist behandlade på skolidrotten av sina klasskamrater. Vi antar också att det berodde på att eleverna var tvungna att acceptera varandra för att lösa samarbetet vid de gruppstärkande övningarna.

Samtliga elever brukade vara med på idrottslektionerna. Det tror vi ligger till grund med att de trivdes på skolidrotten. Här märkte vi att trivseln gör att eleverna fick en bättre bild av sig själva på skolidrotten. För att få en förändring av deltagande och trivseln på skolidrotten kunde vi ha utformat enkäten annorlunda. Majoriteten kände sig rättvist behandlade av sina klasskamrater på skolidrotten men en liten positiv förändring kunde utläsas vid andra enkät tillfället. Samtliga elever ansåg sig vara rättvisa mot sina klasskamrater på skolidrotten. Ett annat resultat skulle eventuellt kunna utläsas ifall vi bytte plats på enkätfrågorna gällande rättvisa. Då hade eleverna troligtvis inte funderat på hur klasskamraterna behandlar dem utan hade svarat utan någon större påverkan. Eleverna svarade på vad som kan få dem att trivas

bättre på skolidrotten. Den frågan kunde ha omformulerats för att följa enkätens mönster med följdfrågor, vilka besvarades om eleverna svarade ibland eller nej på ovanstående fråga. Sist i enkäten satte vi in en öppen fråga som var till för att eleverna i lugn och ro skulle få uttrycka vad de kände på idrottslektionerna.

De öppna enkätfrågorna har besvarats på ett varierande sätt som vi anser ligger till grund med att eleverna fick formulera sig i lugn och ro samtidigt som enkäten var anonym. Enkätens utformning var enkel för att elevernas ålder var låg. I de öppna enkätfrågorna där egna motiveringar fick ges av eleverna framkom de att ärlighet och längre idrottslektioner skulle få dem att trivas bättre. De angav även att de kände osäkerhet av den egna förmågan vid gruppindelningar. Vissa elever tyckte att de blev illa behandlade fysiskt på skolidrotten. Känslor kring idrottslektionerna formulerades, där det kom fram att de kände att de hade bra självförtroende och kände sig positiva. Idrottslektionerna kändes även svåra för vissa elever. De olika svaren visar att graden av positiva självbilder varierar hos eleverna och att de har väldigt olika bilder av sig själva i förhållande till skolidrotten.

Vi kunde genom att sätta oss in i ämnet koppla samman bakgrunden och syftet med observationen genom ett observationsschema. Vi tycker att det var ett bra sätt för att få fram resultat av observationerna. Genom observationerna i samband med gruppstärkande övningar fick vi fram ett resultat som visar på att vi påverkat elevernas självkänsla positivt på skolidrotten. Observation är den metod som vi lagt störst vikt på. Det har vi gjort för att lättare kunna se elevernas förändringar gällande faktorerna delaktighet/engagemang, tillhörighet samt genomförande. Det har även förstärkts genom enkäten som berörde dessa faktorer. Vi har genom dessa metoder kommit fram till att elevernas självbild och kroppsmedvetandet har förändras positivt på skolidrotten.

Vi genomförde utvecklingsarbetet i en femte klass med nitton elever. Det gjordes därför vi anser att en eventuell negativ självbild i förhållande till skolidrott inte har hunnit utvecklas i någon stor omfattning på grund av deras låga ålder (Strandell 1997). Vi kunde samtidigt lägga fokus på deras rörelse utveckling vad det gäller kroppsmedvetandet.

Idag ökar passiviteten i samhället, vilket bidrar till hälsoproblem och stora ekonomiska bekymmer för staten. Vi vill därför i detta utvecklingsarbete framhäva den positiva sidan av att vara aktiv för elever på skolidrotten. Vi ville även genom en rolig och varierande skolidrott stödja att eleverna fortsätter vara fysiskt aktiva i framtiden (Annerstedt 2001).

Slutdiskussion

Det vi har kommit fram till i vårt utvecklingsarbete är att man kan stärka elevers självkänsla på skolidrotten. Förbättringar inom klassen var synliga efter en relativt kort period av de sju veckorna vi var med eleverna. Det hade varit intressant att studera detta under en längre tid. Eleverna ställde upp bra, var engagerade, positiva, frågvisa och det var en trevlig klass att arbeta med. Tack vare elevernas positiva inställning blev utvecklingsarbetet roligare att utföra.

Fortsatt forskning

Det har varit svårt att hitta tidigare forskning kring elevers självkänsla på skolidrotten. Det kan bero på att skolidrotten är och har varit ett undanskymt ämne inom skolan. Vi tror även

att många undviker att forska inom ämnen som har med självkänsla att göra för det är svårt att mäta. Detta syftar vi på av egen erfarenhet och att det är svårt att mäta en objektiv fastställd självkänsla. Vi hoppas att det kommer att forskas mer inom detta område, det är ett viktigt ämne. Det skulle vara intressant att se om ett annat resultat fastslogs ifall man följde eleverna under en längre tid än sju veckor. Förutsättningarna för att eleverna skall fungera bra är också att de måste kunna känna tilltro, tillhörighet, delaktighet samt få en rättvis behandling. Detta ökar barnens självkänsla inom skolidrotten. I sin tur vågar eleverna uttrycka sig och deras prestationer blir bättre. Det är därigenom oerhört viktigt att man fortsätter forska inom området.

Referenser

- Annerstedt, C. (2001). *Idrottsundervisning Ämnet idrott och hälsas didaktik*. Göteborg: Multicare Förlag AB, ISBN 91-971398-8-2
- Annerstedt, C. (Red). (1995). *Idrottsdidaktisk reflektion*. Varberg: Multicare Förlag AB. ISBN 91-971398-4-9
- Annerstedt, C. (1991). *Idrottslärarna och Idrottsämnet*. Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis, ISBN 91-7346-241-1
- Annerstedt, C. (Red). (1990). *Undervisa i idrott*. Lund: Studentlitteratur. ISBN 91-44-31141-9
- Branden, N. (2000). *Kvinnors självkänsla*. Stockholm: Forum, ISBN 91-37-11586-3
- Ejvegård, R. (2000). *Vetenskaplig metod*. 2:a rev uppl. Lund: Studentlitteratur, ISBN 91-44-36612-4
- Eklund, G. (1997). *Utveckling pågår*. Skellefteå: Sunnanå Förlaget, ISBN 97-87210-00-5
- Engström, L-M. (2002). Skolans Idrottsundervisning och barns hälsa. *Svensk Idrottsforskning*. 11 (3) 10, ISSN 1103-4629
- Engström, L-M. & Fagrell, B. (Red). (1988) :Utveckling- inläring- idrott. Stockholm: HLS. ISBN 91-7656-192-5
- Engström, L-M. & Redelius, K. (Red). (2002). *Pedagogiska perspektiv på idrott*. Stockholm: HLS, ISBN 91-7656-528-9
- Fagrell, B. & Nilsson, P. (Red). (1998). *Talet om kroppen*. Stockholm: HLS, ISBN 91-7656-425-8
- Feldenkrais, M. (1999). *Medvetenhet genom rörelse*. Lund: BookLund, ISBN 91-86420-59-3
- Field, L. (1995). *Öka din självkänsla*. Jönköping: Brain Books, ISBN 91-88410-42-0
- Fransehn, M. (2001). *Självbild och förändring*. Göteborg: Insitutionen för socialt arbete, Göteborgs Universitet, Lic avh, 2001:6, ISSN 1401-5781
- Grindberg, T & Langlo, G. (2000). *Barn i rörelse*. Lund: Studentlitteratur, ISBN 91-44-01585-2
- Hedalm, B. & Roslund, I. (1995). *Skolidrott: ändra elevers negativa inställning till ämnet skolidrott*. Luleå: Högskolan i Luleå. Examensarbete, Lärarutbildningarna 1995:029, ISSN 1102-4682
- Hinic, H. (2001). Självkänsla inom ungdomsidrotten. *Svensk idrottsforskning*. 10 (4) 32-35 ISSN 1103-4629
- Jansson, B. (1998). *Kul i Idrottsskolan*. Farsta: SISU Idrottsböcker, ISBN 91-88940-30-6

- Karlefors, I. (2002). *Att samverka eller?*. Umeå: Universitet, pedagogiska institutionen. Diss avh, ISSN 0281- 6768:63
- Klinta, C. (1998). *Självtyllit, kommunikation, rörelseglädje*. Solna: Ekelund, ISBN 91-7724-978-X
- Larsson, H. (2002). Styrningen av idrott och hälsa i skolan. *Svensk idrottsforskning*. 11 (3) 58-59, ISSN 1103-4629
- Linqvist, L. (Red). (1999). *Vygotskij och skolan*. Lund: Studentlitteratur, ISBN 91-44-00794-9
- Utbildningsdepartementet.(1994). *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet och det frivilliga skolformerna* (Lpo 94) Stockholm: Utbildningsdepartementet, ISBN 91-38-30246-2
- Lindell, L. & Thomas, S. (1989). *Din sinnliga kropp*. Västerås: ICA-förlaget AB, ISBN 91-534-1210-9
- Lunden, B. (1992). *Vi kan, vi vill, vi vågar*. Stockholm: Tjänstemännens bildningsverksamhet. ISBN 91-38-50092-2
- Mark, E. (1998). *Självbilder och Jagkonstitution*. Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis , ISBN 91-7346-338-8
- Nilsson, B. & Waldemarson, A-K. (1995). *Kommunikation mellan människor*. Lund: Studentlitteratur, ISBN 91-44-60401-7
- Patel, R. & Davidsson, B. (2003): *Forskningsmetodikens grunder*. 3:e rev uppl. Lund: Studentlitteratur, ISBN 91-44-02288-3
- Renström, P. Saartek, T. & Sundlad, G. (2002) Inga barn på bänken. *Svensk Idrottsforskning*. 11 (3) 32, ISSN 91-534-1210-9
- Roxendal, G. & Winberg, A. (Red). (2002). *Levande Människa*. Stockholm: Natur och kultur. ISBN 91-27-09023-X
- Rydberg, L. (2000). *Positiv självbild*. Farsta: SISU idrottsböcker, ISBN 91-88940-90-X
- Rydgqvist, L-G. & Winroth, J. (1993): *Idrott, friskvård & hälsa*. Farsta : SISU idrottsböcker, ISBN 91-87660-08-3
- Strandell, A. (1997). Att arbeta med skolbarns självkänsla. *Skolhälsovård*. Göteborg: Gothia ISSN 1102-3112 : 96/97:2

Elektroniska referenser

- Skolverket.(2000). The World wide Webb: *Kursplan i Idrott och hälsa*. Läst 2003-05-27
<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0203&infotyp=17&skolform=11&id=3872&extraId=2087>

Observationsschema

(Strukturerat)

Vi valde att observera följande punkter vid de lektionstillfällen vi genomförde

- Självkänsla (Observation av kroppsspråk och verbal kommunikation vad det gäller Självbild)

Vi avser att observera kroppsspråk samt verbal kommunikation och därigenom kunna utläsa vilken bild eleverna har av sig själva under deras genomförande av gruppstärkande övningar.

- Delaktighet/engagemang (Positiv/negativt inställda, frågvisa öppna och kreativa)

Vi avser att observera samarbetsförmåga, tolerans och kreativitet under elevernas genomförande av gruppstärkande övningar.

- Tillhörigheten (Utanförskap och gruppindelningar)

Vi avser att observera elevernas beteenden vid gruppindelningar.Hur de accepterar varandra.

- Genomförande (Kroppsmedvetande)

Vi avser att observera deras kroppsliga rörelser. Hur medvetna de är om var de befinner med kroppen i förhållande till omgivningen.

Enkät

Ringa in ett alternativ eller skriv ditt eget svar
Anonymt

1. Kille Tjej

2a. Brukar du vara med på idrottslektionerna?

Ja Ibland Nej

2b. Om du svarar ibland eller nej på fråga två förklara varför?

.....
.....
.....

3. Känner du att du lär dig någonting på Skolidrotten?

Ja Ibland Nej

4a. Trivs du på Skolidrotten?

Ja Ibland Nej

4b. Vad kan få dig att trivas bättre på Skolidrotten?

(Förklara).....

.....
.....

5. Skulle du vilja att det var mer Skolidrott?

Ja Ibland Nej

6a. Känner du dig trygg vid gruppindelningar på Skolidrotten?

Ja Ibland Nej

Fortsätt på nästa sida

6b. Om du svarar ibland eller nej på fråga sex förklara varför?

.....
.....
.....

7a. Känner du dig rättvist behandlad av dina klasskamrater på Skolidrotten?

Ja Ibland Nej

7b. Om du svarar ibland eller nej på fråga sju förklara varför?

.....
.....
.....

8a. Behandlar du dina klasskamrater rättvist på Skolidrotten?

Ja Ibland Nej

8b. Om du svarar ibland eller nej på fråga åtta förklara varför?

.....
.....
.....

9. Hur känner du dig på idrottslektionerna?

(Förklara).....

.....
.....

Tack för er medverkan hälsningar Jonas och Pär-Anders

Gruppstärkande övningar

De gruppstärkande övningarna har inhämtats från Sven-Gunnar Furmarks föreläsningar under Fritidspedagogs utbildningen.

Glidboll

Klassen delas in i fyra grupper cirka fem i varje. Alla ska vara utrustade med en bit av en heltäckningsmatta som man skall förflytta sig med. Man ska stå med ena benet på mattbiten och sparka ifrån med det andra. Man får inte förflytta sig med bollen utan måste passa den direkt när man får den. Bollen måste också doppas en gång för att man ska få passa den eller göra mål. Målen består av två koner en på vardera sida. Det går ut på att göra mål. Efter varje spelad match roterar lagen så att alla får möta alla. Matcherna bör vara relativt korta. Utrustningen består av en kon per lag, heltäckningsmattor samt en boll per match.

Syfte med övningen: Att vara observant var man har sina med och motspelare. Utveckla kommunikationen både verbal och icke verbal. Att alla känner att de har en roll att fylla i laget.

Kvicksand

Övningen går ut på att ta sig över ett markerat område med plankbitar. Man delar in klassen i olika grupper förslagsvis fem till sex stycken. Grupperna ska ha lika många plankbitar som gruppmedlemmar. Man får inte röra i golvet, det enda man får röra är plankbitarna. Alla måste tas sig över samtidigt för att plankbitarna inte får skickas bakåt. När man går i mål måste alla plankbitar ha följt med. Uppgiften är klar när alla passerat mållinjen. Man kan variera antalet och längden på plankbitarna men de bör vara mellan tjugo till fyrtio cm långa. Stega banan och utmät rätt avstånd. Allt beror på vilken grupp du arbetar med. För att genomföra övningen krävs start och mål markeringar och plankbitar.

Syfte med övningen: Öva kommunikationen i gruppen så att alla känner sig delaktiga. Träna kroppsmedvetandet genom att du hela tiden måste veta var du och de andra befinner sig.

Tidnings leken

Alla deltagare ska vara utrustade med varsin tidning som de ska sätta bak i byxlinningen. Bryggång är det sättet man får förflytta sig med när man ska försöka ta de andras tidningar samtidigt som man ska försvara sin egen tidning. Det får inte förekomma någon kroppskontakt. Material mässigt behövs ett antal tidningar.

Syfte: Alla kan vara med, inte tävlingsinriktad. Ingen utslagning.

Fyrahörns övning

Det är en värderingsövning. Eleverna får fyra hörn att springa till med fyra olika alternativ

Bilaga 3:1

angående skolidrott att välja mellan. När man har läst upp alternativen frågar man varför de har gjort just sitt val. Material mässigt krävs vita papper och turspennor. Syfte med övningen: Försöka få eleverna att tänka självständigt och stå för det de tycker samt att ta egna initiativ.

Knuten

Eleverna delas in i grupper. Det är en samarbetsövning där eleverna ska försöka göra en knut på ett rep utan att släppa repet. Båda händerna ska hållas på repet av samtliga deltagare för att klara övningen. Händerna får flyttas på repet men inte släppa taget om det.

En annan version av övningen är att alla deltagare ska hålla i samma rep och bilda en fyrkant. Deltagarna ska blunda och händerna får inte förflyttas på repet. Material mässigt krävs flera hopprep.

Syfte med övningen: Samarbete, kommunikation samt veta var man befinnermed kroppen.

Båren

Två personer ska väljas ut från en grupp och agera skadade. Den skadade ska bäras med hjälp av tre käppar. Den skadade får bara röra i käpparna med händer och fötter, observera att alla tre käpparna måste beröras av den skadade. Alla som inte är skadade måste hjälpa till att bära och den skadade får inte vidröras. De som bär får inte använda samma sätt för att lyfta den första som den andra. En hinderbana ska byggas upp som den skadade ska bäras igenom. I detta fall en lättare bana som att ta sig över några bänkar. Det som krävs material mässigt är tre bär käppar cirka 6cm tjocka, bänkar från en gymnastiksal.

Syfte med övningen: Att alla får vara deltagande och det kan stärka självkänslan. Utveckla kroppsmedvetenhet hos den skadade samt de som bär denne.

Plankan

Dela in klassen i fyra lag cirka fem stycken i varje. Med hjälp av två brädor ska gruppen förflytta sig från en punkt till en annan. Hela gruppen ska vara på plankorna där snören finns till hjälp för balans. Deltagarna får inte röra vid marken. Material mässigt behövs plankor, snören till plankorna samt start och mål markering.

Syfte med övningen: Skapa god kommunikation och lösa problemet i gruppen samt öka kroppsmedvetenheten.

Ordningsleken

Denna övning går ut på att man ska lära sig lite mer om sina klasskompisar och man ska varatyst under hela övningen. Man delar in klassen i olika grupper och ber dem att ställa sig i alfabetiskordning efter sitt efternamn. Sko storlek, antal syskon är ett annat sätt att prova för att variera.

Syfte med övningen: Genom tystnad låta gruppen samarbeta, lära sig lite mer om gruppen somkanledatillbättringsämhet.

Leda blind

Man delar in eleverna två och två, där turas man om att leda sin kompis som har ögonbindel. Den som leder måste hela tiden berätta för kompisens med ögonbindel vad som händer och var man ska. En övning där man måste börja med korta och lätta moment som sedan kan bytas ut mot mer avancerade övningar. Material ett antal halsdukar.

Syfte med övningen: Att våga lita på kompisens när man bär ögonbindeln. Här är det tilliten som avgör svårighetsgraden samt kompisens självbild när det gäller att våga lita på sin kompis.

Brev till föräldrar/vårdnadshavare

Hej! Vi är två studenter från fritidspedagogutbildningen på Luleå Tekniska Universitet, Skeria i Skellefteå. Detta är vår sista termin och vi jobbar med ett examensarbete kring ämnet självkänsla på skolidrotten. Under sju veckor kommer vi att träffa era barn två gånger i veckan samt dela ut en och samma enkät vi två olika tillfällen. Om det är några frågor eller funderingar får ni gärna höra av er.

Med vänliga hälsningar

Jonas Kling tel.---/---- ---

Pär-Anders Eriksson tel.---/---- ---