

EXAMENSARBETE

Medvetenhet om kroppsspråk

*Ett utvecklingsarbete för att öka ungdomars
medvetenhet om sitt och andras kroppsspråk*

KAJSA HÖRNFELDT
MARINA LIDMAN

PEDAGOGUTBILDNINGARNA

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

Vetenskaplig handledare: Ann Sidén

Förord

Nu har vi äntligen kommit fram till slutet av vårt examensarbete. Vi vill börja med att tacka de elever som hängivet deltagit i vår undersökning. Utan dem hade vårt examensarbete varit omöjligt att genomföra. Sedan vill vi tacka personalen på skolan som hjälpt till att ta fram det material som varit nödvändigt. Vidare vill vi tacka vår vetenskapliga handledare, Ann Sidén, som uthålligt svarat på våra frågor. Slutligen vill vi tacka våra familjer och vänner för visat tålamod och varandra för ett otroligt gott samarbete.

Skellefteå maj 2003

Kajsa Hörnfeldt

Marina Lidman

Abstrakt

Syftet med vår undersökning var att med hjälp av föreläsningar och praktiska övningar öka ungdomars medvetenhet om sitt och andras kroppsspråk. Eftersom just kroppsspråket utgör den största delen av vårt sätt att kommunicera känner vi att detta var ett mycket intressant och viktigt ämne att ta upp. Vi hade fem lektioner där vi föreläste om kroppsspråkets olika delar. Den mätmetod vi använt oss av var en enkät som vi delade ut vid två mättillfällen, en i början och en i slutet av arbetet. Av enkätsvaren och lektionstillfällena har vi kunnat utläsa att eleverna har börjat tänka och reflektera mer över sitt och andras kroppsspråk. Slutsatsen vi har dragit är att eleverna blivit mer medvetna om sitt och andras kroppsspråk.

Innehållsförteckning

Förord	
Abstrakt	
Innehållsförteckning	
Bakgrund	1
Inledning	1
Klassundervisning	1
Klassundervisning i dagens skola	2
Ungdomars utveckling	3
Kroppsspråkets historia	4
Icke verbala signaler	5
Att kunna använda kroppsspråket på ett gynnande sätt	6
Att hålla föredrag	7
Olika talarställningar	8
Beröring	9
Ögonkontakt	9
Händer	9
Mimik	10
Rörelser	10
Gester	10
Kroppshållningen	10
Avstånd till andra	11
Syfte	11
Metod	11
Försökspersoner	11
Bortfall	11
Material	12
Genomförande	12
Genomförande av enkätundersökningen	12
Genomförande av utvecklingsarbetet	12
Tidsplan	12
Veckoplanering under praktiken	13
Resultat	13
Diskussion	14
Validitet och reliabilitet	14
Resultatdiskussion	15
Slutdiskussion	16
Fortsatt forskning	16
Referenser	18
Bilagor	

Bakgrund

Inledning

Vi är två studerande som läser till fritidspedagog med inriktning till arbete med ungdomar. Ungdomstiden, där vi här syftar på de i åldern 13-16 år, är som vi alla vet en känslig ålder. Man ställs ofta inför situationer som man aldrig tidigare varit med om. Man är kluven i sitt identitetssökande, ena stunden är man vuxen och i andra stunden barn. Många stora frågor kräver svar. ”Vad vill jag göra med mitt liv? Vad ska jag bli när jag blir stor? Vad är meningen med livet? Vad är kärlek?” Skoltiden är idag oerhört påfrestande för ungdomarna. Deras scheman är ofta fullspäckade och det är inte ovanligt att ungdomar redan i tidig ålder utvecklar en stressituation som i längden är ohållbar. Vår utgångspunkt är att alla är olika och har olika behov och att kunna utvecklas och känna att man gör framsteg är ett av skolans viktigaste mål. För att detta ska vara möjligt är det viktigt att båda parterna d.v.s. ungdomarna och lärarna har ett samförstånd. Eleverna kan omedvetet sända ut signaler som gör att läraren misstolkar situationen och tvärtom. Detta kan i sin tur leda till spänningar mellan parterna och en obehaglig situation uppstår. Denna situation tror vi kunde förebyggas om man visste mer hur man ska uppfatta de olika signalerna. Eftersom orden kan säga en sak och kroppen en annan, kan man genom att utveckla sitt kroppsspråk få mer förståelse för andra människor. Detta kan vi också relatera till i Lpo94 där det tas upp att skolan ska sträva efter att varje elev kan leva sig in i och förstå andra människors situation (kap 2:1). I Lpo94 står det att skolan ansvarar för att varje elev efter genomgången grundskola ska kunna utveckla och använda kunskaper och erfarenheter i så många olika uttrycksformer som möjligt (kap 2:2). Vi anser att det är vårt ansvar som vuxna att ge eleverna kunskap inte bara när det handlar om ämnen som matematik, engelska och geografi utan också när det gäller social kompetens. Detta kan man läsa mer om i Lpo94 där det står att utbildningen i grundskolan ska syfta till att ge eleverna de kunskaper och färdigheter och den skolning i övrigt som de behöver för att delta i samhällslivet (kap 12:1).

Klassundervisning

Enligt Arfwedson (1998) är klassundervisning den undervisning som kännetecknas av att alla elever sysslar med samma sak, vare sig det gäller att lyssna på läraren, kamrater eller andra personer, se film eller delta i diskussioner. Läraren har vanligtvis den styrande rollen. Denna typ av lärarledd lektion är i själva verket en uråldrig undervisningsform. Lertavlor funna i flera tusenåriga kulturskikt vid Euftrat och Tigris ger belegg för den saken. Genom den västerländska skolans historia har den lärarledda genomgången varit den vanliga inledningen till en lektion, som sedan utmynnat i anvisningar till eleverna att imitera och öva in den av läraren givna uppgiften.

Den riktigt hårda kritiken mot klassundervisningen växer enligt Arfwedsson fram tillsammans med de alternativa pedagogikerna just under åren runt 1900. För reformpedagoger framstod klassundervisning som den konservativa eller reaktionära traditionens bärande bjälke. Om den försvann, så borde en modern skola kunna byggas i dess ställe. I de pedagogiska reformatorernas ögon speglade denna undervisning den gamla överhetsstatens maktförhållanden med läraren som överhetens förlängda arm eller verktyg. I denna undervisningsform styr och kontrollerar läraren alla arbets-, interaktions- och

kommunikationsprocesser i klassen, medan eleverna avkrävs stillasittande och uppmärksamt deltagande, vare sig det gäller att lyssna och anteckna, svara på frågor eller yttra sig i samtal eller klassdiskussioner. En sådan undervisning blir ensidigt teoretisk till sin karaktär, verbal i sin förmedling. Detta kan naturligtvis bero på de kärva ekonomiska tiderna – klassrumsundervisning är ju den minst kostsamma arbetsformen. Men det kan också bero på att flera forskare publicerat resultat, som visar att elever överraskande ofta lär in det som lärare lär ut i klassundervisningen och att elever dessutom rätt ofta trivs med denna arbetsform, medan de oftare har invändningar mot grupparbete. Den är också oumbärlig som inledning till andra aktiviteter, som en allmän orientering inför ett nytt moment – och för kontroll av elevers kunskaper. Ett lyckat grupp- eller projektarbete har t.ex. undantagslöst som förutsättning en inledande kvalificerad lärarinsats.

Klassundervisning i dagens skola

Arfwedson (1998) menar vidare att enligt dagens uppfattning är riskerna med klassundervisning egentligen fyra: (a) den kanske inte alltid är så värst rolig, (b) den kanske inte är så effektiv, (c) den är alldeles för dominerande, (d) den är svår att individualisera. Många elever bekräftar en upplevd långtråkighet och bristande motivation, och många forskningsresultat från hela västvärlden understryker klassundervisningens dominerande ställning. I en tysk studie sägs att tre fjärdedelar av den totala skoltiden ägnas till denna undervisningsform. Och den är alltså svår att individualisera. Eleverna är många och läraren ensam. Studier har emellertid visat att lärare för sin framställning väljer en viss teoretisk nivå, särskilt anpassad efter förmågan hos vissa elever, den s.k. styrgruppen. Och de söker genom frågor kontrollera att just dessa elever förstår. Elever i en klass har alltid olika förmågor och den av läraren valda styrgruppen, dvs. de elever som läraren använder för att checka den allmänna förståelsen, avgör lektionens tempo och svårighetsgrad. Enligt Lundgren (1972) väljer svenska lärare inte de allra svagaste eleverna som styrgrupp, men väl dem som ligger strax ovanför dessa. Konsekvenserna inses lätt. Ju högre lagd ribba, desto fler elever som inte kommer över den.

Gunnarsson (1999) beskriver att dagens samhälle är annorlunda än gårdagens. Detta är närmast ett självklart påstående, men att påstå att dagens skola är annorlunda än gårdagens är inte lika självklart. I själva verket är det så att dagens skola har kvar mycket av den struktur som byggdes upp för flera hundra år sedan. Denna struktur har visat sig vara väldigt motståndskraftig mot förändringar. Gårdagens skola skiljer sig lite genom att flertalet elever inte gick vidare till högre studier efter folkskolan. De som gick vidare gjorde det inte på grund av att de var mer begåvade än de andra i skolan utan istället av socioekonomiska skäl. Idag finns i praktiken inte denna frivillighet. Visserligen är de tre gymnasieåren på papperet frivilliga, men i praktiken tvingas alla att söka in på gymnasiet, eftersom det enda alternativ som återstår är arbetslöshet. Dessa förändrade förutsättningar ställer naturligtvis andra krav på dagens skola än gårdagens. Vi har nu fått en skola för alla, eller rättare sagt vi borde ha fått en skola för alla. Tyvärr visar undersökningar att skolan överhuvudtaget inte når ca en tredjedel av dem som går i skolan på högstadiet. För dem känns skolan meningslös, trist, utan utmaningar, alltför teoretisk och för att stå ut är det nödvändigt att skolka ibland. Vore det inte för kamraterna hade man överhuvudtaget inte stått ut. Många ungdomar har hemifrån lärt sig hur man framför en protest så att vuxna lyssnar på en. De kan finna de rätta orden, de vet hur man skall uppträda och de vågar säga ifrån. De hamnar i elevrådet. Men en del ungdomar, som är fulla av protest, saknar dessa färdigheter. De blir inte hörda om de försöker yttra sig, ingen bryr sig om att lyssna på dem. Deras rop på hjälp når aldrig fram och för dem återstår bara bråket, våldet, stöket. När de bråkar och stökar syns de i alla fall och det är bättre att synas än att inte synas. De kan sätta sig i respekt bland kamraterna, eftersom dessa blir rädda

för dem. Ett annat sätt att klara av en outhärdlig situation är att fly den. Detta kan man också göra på två olika sätt. Det ena sättet är att dagdrömma, sitta och tyst tänka på annat medan läraren maler på framme i katedern. Eller man kan föra lågmälda samtal om viktiga saker, som t.ex. vad man gjorde förra helgen och vad man planerar göra den kommande. Sådana samtal är vanligen förekommande i svenska klassrum, visar forskningen. Men de stör ingen, i varje fall inte läraren, och accepteras därför. Dessa elever uppfattas inte som några problembarn. Orkar man inte ens med detta, är pinan alltför stor, tar man till skolket. Och det accepteras inte.

Ungdomars utveckling

Ungdomar definieras i Nationalencyklopedin(2002) som personer i tonåren eller tidig 20-årsålder.

Hwang och Nilsson (1998) påstår att:

Nära relaterad till barns förståelse av och uppfattning om andra är hur de upplever sig själva - deras jaguppfattning - och deras erfarenheter om sig själva samt vetenskapen om att de är unika. Jaguppfattningen utvecklas under hela barndomen, ungdomen och det vuxna livet. (s 227)

Hwang och Nilsson (1998) anser vidare att adolescensen eller ungdomstiden antagligen är den period i livet som är den mest utmanande och den mest komplicerade att både beskriva och uppleva. Adolescensen är tiden från full könsmognad fram tills tillväxtpurten klingat av. För pojkarnas del rör det sig om en ökning av testosteron (manligt könshormon), som gör att könsorganen växer, hårväxten förändras och rösten mörknar. För flickorna ökar östrogenutsöndringen (kvinnligt könshormon), vilket leder till att bröstet växer, kroppsbehåringen förändras, höfterna vidgas och den första menstruationen inträffar. En viktig uppgift under puberteten är att få en riktig och realistisk kroppsuppfattning, dvs. vilken bild man själv har av sin kropp men också hur man upplever att andra uppfattar ens yttre. Vuxna har oftast accepterat skillnaden mellan sig själva och idealutseendet, men många ungdomar vill se annorlunda ut. Det rör sig inte enbart om flärd eller fåfänga – det är en insikt om hur viktig roll utseendet spelar för våra relationer till det andra könet. Ungefär hälften av alla ungdomar har någon form av problem som kan kallas pubertetsproblem, en tredjedel av dem uppvisar snabbt övergående problem och omkring en fjärdedel upplever inga problem alls. Pojkar som beter sig asocialt eller aggressivt under puberteten har i de flesta fall haft problem tidigare, och det är i så fall inte något typiskt för tonårstiden. För flickorna är bilden något annorlunda. Många får problem som inte varit synliga tidigare. Lätta depressioner eller dålig självkänsla förekommer hos båda könen, men flickor har lite svårare att hantera sina negativa känslor, eller också förtränger de dem inte lika mycket som pojkarna gör. Identitetsbildningen under ungdomstiden går ut på att definiera sig själv som en unik varelse och att utveckla en identitet. Det sker dels genom att foga samman de tidigare barnidentiteterna, dels genom att skapa en ny vuxenidentitet. Nyckeln till en positiv lösning av ungdomskrisen går via samspel med andra, både med jämnåriga och med vuxna. Andra personer fungerar som en spegel, som förmedlar den information tonåringarna behöver för att få en fast bild av vem de är eller borde vara. Via andras reaktioner formas självkänsla, självrespekt och självförtroende. Den sociala omgivningen utövar ett starkt tryck på tonåringarna. Ungdomar med svag jaguppfattning och dålig självkänsla märks sällan utan är förhållandevis tystlåtna av sig, vilket betyder att både föräldrar och lärare bör ha ögonen

öppna även för de tystlåtna barnen. Ju mer oberoende tonåringarna vill vara av föräldrarna, desto mer beroende bli de i stället av kamratgruppen. De byter så att säga ut en form av (yttre) beroende mot en annan form av (inre) beroende. Både ungdomar och vuxna tar mycket illa vid sig av att bli utstötta, vilket gör att gruppen starkt påverkar den enskilde när det gäller klädsel, värderingar och beteendemönster.

Samy Molcho (1999:2) har kommit fram till att i ett barns utveckling kan man följa hur spädbarnets naturliga beteende så småningom anpassas till det uppträdande familjen förväntar sig. Annars kan barnet nämligen inte riktigt göra sig förstådd på sin familjs kroppsspråk. Förloppet är i stort sett alltid likadant och leder oftast fram till ett likartat grundmönster. Barnet tillägnar sig kropps-”tal”- språket. Men beroende på moderns, faderns och syskonens egenskaper och de förhållande som reglerar deras samliv, så finns det otaliga individuella varianter. Även tonåringar utvecklar inom sin krets en egen kod för kroppsspråket. Med denna uttrycker de sig ofta mycket exaktare och entydigare än med ord. Också deras motstånd och opposition mot gällande normer och regler uttrycks mycket starkare genom uppträdandet än genom språket. Man ser det på deras slappa sätt att umgås med varandra liksom på deras ”demonstrativa” uppträdande när de umgås med vuxna. Föräldrar, lärare och politiker kallar detta för ”dåligt uppförande” och retar sig på det. Det uppstår ofta spänningar och så kallade generationskonflikter bara för att vi inte vet hur vi ska handskas med dessa kroppens signaler och tolkar dem fel.

Kroppsspråkets historia

Kommunikation innefattar ett ömsesidigt utbyte, att göra något gemensamt. Det är överföring av information mellan människor. Ordet kommunikation kommer från latinets ”communicare”, som fritt översatt betyder ”att ha något gemensamt” att dela något med någon. Kroppsspråk, kroppskommunikation, är de kroppsrörelser människan använder förutom tal och skrift för att förmedla information. Ickeverbalt kommunikation används också för att beteckna området. Bland frågor som undersöks kan nämnas fyra, där vi tänkt lägga störst vikt på den sistnämnda i vårt arbete. 1) Universalier; finns det kroppsrörelser som har samma innehåll och funktion i alla kulturer och i alla situationer? 2) Genetisk bakgrund för kroppskommunikation; liksom Darwin försöker man observera skillnader och likheter mellan djur och människor. 3) Frågan om kulturell variation. 4) Samband mellan tal och kroppskommunikation; i vanliga mänskliga samtal används kroppsspråk och tal samtidigt. Relationen mellan tal och kroppsrörelser är emellertid ännu inte klarlagd (Nationalencyklopedin, 2002).

Kroppsspråk har funnits så länge det funnits människor. De första observationerna av kroppskommunikation finner vi i ceremonier och ritualer, i anknytning till religion eller maktutövning. Kroppskommunikation ansågs spela stor roll i den offentliga talekonsten hos grekerna och romarna. I skönlitteraturen finns genom århundradena en stor mängd beskrivningar av egenskaper och funktioner hos kroppskommunikation. De isländska sagorna innehåller flera sådana exempel (Pease, 1994).

Ett av de första försöken att beskriva ett sorts kroppsspråk gjordes av Aristoteles, som i sin ansiktslära jämförde människors och djurs huvudform och ansiktsuttryck. Aristoteles lära har haft ett stort kulturellt inflytande och togs på allvar ända fram på 1800-talet. Bland konstnärer fanns emellertid långt tidigare en skeptisk hållning till Aristoteles lära, Leonardo da Vinci kritiserade hans idéer, i kombination med en medvetenhet om hur kropp och ansiktsuttryck

avspeglar till exempel känslotillstånd. Ett genombrott för forskningen om kroppsspråket kom i mitten av 1800-talet genom Darwins bok ”The expression of the Emotions in Man and Animals” (1998). Likhet mellan människors och djurs utseende ersattes hos Darwin av likheter i människors och djurs sätt att visa känslor. Sedan Darwins bok kom ut har forskarna noterat och arkiverat bortåt en miljon icke-verbala signaler (Nationalencyklopedin, 2002).

Under 1900-talet har forskningen om kroppskommunikation tilltagit och utgör idag ett stort område med bidrag från vetenskaper som psykologi, lingvistik (språkforskning), antropologi (läran om människor) och etologi (läran om djurens beteende). Den teknologiska utvecklingen har varit av stor vikt för forskningen: film, video samt teknik för att elektroniskt registrera och grafiskt återge nerv- och muskelimpulser (Nationalencyklopedin, 2002).

Pease (1994) menar att:

Många har svårt att acceptera att vi människor biologiskt sett fortfarande är djur. Homo sapiens är en primat, en hårlös apa som har lärt sig att gå på två ben och som har en intelligent och utvecklad hjärna. Liksom andra arter behärskas vi av biologiska regler som styr våra handlingar, reaktioner, vårt kroppsspråk och våra gester. Det är fascinerande att människan fortfarande inte är medveten om sina kroppsställningar, rörelser och gester, ett språk som kan berätta en historia medan rösten berättar en annan! (s 5)

Charlie Chaplin och många andra stumfilmstjärnor var pionjärer när det gäller icke-verbal kommunikation. Eftersom kroppsspråket var deras enda medel att uttrycka sina känslor och avsikter i biosalongen. En skådespelare klassas som bra eller dålig beroende på sin förmåga att utnyttja gester och andra kroppssignaler på ett effektivt sätt. När ljudfilmen blev populär började man lägga mindre vikt vid de ickeverbala aspekterna på skådespelarna. Många stumfilmstjärnor försvann medan de med vackra uttrycksfulla röster blev kvar (Pease, 1994).

Icke-verbala signaler

Ibland räcker inte orden till. När det gäller att förmedla känslor som kärlek, ömhet, vrede, avsky överförs dessa väl så bra med hjälp av tonfall, ansiktsuttryck d.v.s. med hela kroppen Maltén, (1998). Backlund (1991) menar att signalerna som du använder kan antingen förstärka och komplettera orden eller dra uppmärksamheten bort från dem. Vissa signaler kan du använda oberoende av orden. De signalerna kallas *extralingvistiska*. De extralingvistiska signalerna kan vara omedvetna och ibland okontrollerbara, som till exempel plötslig rodnad eller pupillförstoring. Andra signaler är medvetna till exempel gester och kroppsställningar. Hit räknas också valet av kläder, smycken, frisyren, smink och ägodelar.

Påståendet att det går att ljuga med orden men inte med kroppen gäller bara för de omedvetna kroppssignalerna. Det medvetna kan vi lära oss att ljuga med (s 91).

Vidare påstår hon att den bästa användningen av ickeverbala signaler har vi när vi ska uttrycka vår inre verklighet, det vill säga känslor och personlighet eller kort sagt vårt sätt att förhålla oss till våra kunskaper, våra lyssnare och till oss själva. I mer eller mindre seriösa sammanhang kan man hitta artiklar om kroppsspråket som vid en närmare granskning visar sig vara hopplock av lösryckta exempel och argument som bygger på myter och fördomar. Den som då kan tolka kroppsspråket och dessutom kontrollera sina egna signaler skulle enligt

myten kunna skaffa sig hemlig makt över andra. Språkvetare är för det mesta överens om vilken betydelse de icke-verbala signalerna har för talspråket, men forskningen av dem är trots detta inte särskilt omfattande. Vårt högteknologiska samhälle verkar ha behov enbart av de språk som beskriver fakta och ting, språket som kan skrivas. Känslornas verklighet, som vi uttrycker i kroppsspråket, verkar vi inte vara lika intresserade av utan behandlar den oftast som en irriterande faktor som skulle kunna rationaliseras bort. Förmågan att uttrycka och tolka känslor premieras inte allmänt i vårt samhälle. Ytterligare en anledning till att de icke-verbala signalerna inte studerats närmare är att signalerna är så talrika och möjligheterna till olika kombinationer nästan obegränsade. Vissa uttryck varar dessutom bara bråkdelen av en sekund och kan därför vara svåra att upptäcka. En del signaler når helt enkelt inte upp till medvetandets plan utan stannar i vårt undermedvetna. Det finns personer som anser att en beskrivning och tolkning av de ickeverbala signalerna är helt onödig. Det hör till de tysta kunskaper som vi omedvetet och självklart förvärvar i umgänget med varandra. Det finns även de som anser att sådan kunskap skulle kunna vara farlig. Om människor skulle lära sig att medvetet utnyttja signaler som för de flesta existerar enbart på ett omedvetet plan, skulle de människorna kunna manipulera andra och uppträda i Hitler-skepnad. Då man tänka hur samhället skulle se ut om man hade haft samma inställning om resonemangen hade gällt de verbala språket (Backlund, 1991).

Pease (1994) påpekar att forskaren Albert Mehrabian fann att ett genomsnittligt meddelande är sju procent rent verbalt, 38 procent vokalt, tonfall, betoningar och andra ljud och hela 55 procent icke verbalt. Professor Birdwhistell gjorde en liknande uppskattning av den mängd icke-verbala kommunikationen som äger rum människor emellan. Han kom fram till att genomsnittsmänniskan faktiskt bara talar i tio till elva minuter per dag och att en genomsnittsmening bara tar två och en halv sekund att uttala. Liksom Mehrabian upptäckte han att den verbala komponenten i ett samtal ansikte mot ansikte är mindre än 35 procent, och att mer än 65 procent av kommunikationen sker icke-verbalt.

Medvetandebegreppet, och besläktade begrepp som medvetenhet, det omedvetna etc. fyller flera viktiga funktioner i allmänt språkbruk, och medvetandeordens betydelser är många. ”Medveten” har ofta en kunskapsinnehåll. I andra sammanhang är innebörden svagare; en uppfattning eller åsikt som tillhör ”det allmänna medvetandet” behöver således inte utgöra kunskap. När vi talar om någons ”medvetande” om ett visst ämnesområde syftar vi ofta i första hand på hennes *uppmärksamhetsinriktning*. För att en person skall kunna sägas vara till exempel kroppsspråksmedveten måste hon kanske ha goda kunskaper om kroppsspråket och dess frågor, men framförallt står ordet för att hon är mycket uppmärksam på kroppsspråksfrågor. Att en person är ”medveten om” något i den meningen att hon vet om det behöver inte medföra att hon för tillfället uppmärksammar eller tänker på detta något. Ofta används ”medveten” för att beskriva situationer som innebär just ett *aktuellt uppmärksammande*, exempelvis i ” Jag blev plötsligt medveten om...” I det ögonblick en människa blir medveten om något, förändras också hennes upplevelse av världen (Nationalencyklopedin, 2002).

Att kunna använda kroppsspråket på ett gynnsamt sätt

Molcho (1999) menar att man kan lära sig ett ”passande” kroppsspråk och gör det också, för det mesta omedvetet, livet ut. Men en sak gäller alltid. Vårt kroppsspråk är tydligare än våra ord. Vår kropp reagerar alltid spontant och den kan vi inte förställa så som vi förställer våra ord.

Varje människa påverkar genom sin hållning och sitt uppträdande sin omgivning som en signal, eller en reflex. Omgivningen reagerar positivt eller likgiltigt på dessa impulser. I vilket fall som helst finns det en återkoppling, en feedback. Det kan vi märka också av våra egna reaktioner. Det är ännu ett skäl till att beakta de signaler som vi själva sänder ut. Det händer emellertid inte så sällan att vi kallar någon aggressiv eller inbilsk, eftersom vi uppfattar personen så. Men samtidigt har vi hört från någon annan, eller vet av egna iakttagelser, att vederbörande har humor, kan visa ömhet, väcka förtroende. Måste då inte vår första fråga bli: Kan det bero på mig? Kanske sänder jag ut signaler, som får honom eller henne att reagera aggressivt mot mig så som jag tror att den gör? Granér (1994) anser att icke-verbal kommunikation anger det vi förmedlar utöver orden, genom kroppsspråk eller hur vi placerar oss i förhållande till den vi pratar med. Alltså går budskapet i orden fram beroende på hur vi icke-verbalt kommunicerar. De ickeverbala signalerna har, förutom de rent grammatiska, åtminstone två funktioner; dels att signalera oss själva, vårt sätt att förhålla oss både till oss själva, varandra och till omvärlden, dels att hjälpa oss att själva känna (Backlund, 1991).

Att hålla föredrag

Föreläsning är enligt Nationalencyklopedin (2002), en muntlig framställning av begränsat vetenskapligt ämne, särskilt som undervisningsform.

Rosell och Lundén (1999) påstår att din position i samhället bestäms nästan uteslutande av hur väl du kommunicerar med andra människor. Vi behöver känna oss trygga i oss själva och kunna ge en klar åsikt på det vi tror på. De som lyssnar på dig när du pratar lägger också stor vikt hur du står, klär dig, hur du gestikulerar och hur du uttrycker dig via mimik. Hur du rör dig i rummet hänger ihop med vad du säger.

Kroppsspråket är en överföring av energi från talaren till publiken. Om du utstrålar energi, kommer publiken att lyssna energiskt, om du utstrålar entusiasm, kommer publiken att vara entusiastisk, men om du utstrålar tveksamhet, kommer publiken också att vara tveksam till det du säger (Rosell och Lundén, 1999, s 99).

Om du själv känner obehag när du ska träda fram kan du vara säker på att publiken känner av spänningarna. Forskning har visat att två närstående personer, kopierar varandras kroppsspråk. Detta betyder att om du som talare har ett öppet och inbjudande kroppsspråk påverkar det alltså åhörarna i positiv riktning (Fällman, 1996).

En sak som ställer till problem med kroppsspråket är att man inte kan se hur du känner dig inombords, utan man ser hur man tror att du känner dig. Det kan ju faktiskt hända att du känner dig lugn, harmonisk och självsäker, men att du utstrålar osäkerhet. Om kroppsspråket talar för sig själv så spelar det ingen roll hur du mår. Det är det som du utstrålar som publiken kommer att ta åt sig. Det kan därför vara en god ide att träna hemma framför spegeln för att bli uppmärksam på sitt eget sätt att röra sig (Rosell och Lundén, 1999).

Det första folk lägger märke till är hur du håller din överkropp. Har man dålig hållning ser det ut som att man är ägare till ett sämre självförtroende. Hur tränar man då på en bra hållning? Man ställer sig helt enkelt mot en vägg, trycker in hämlarna så att det rör vid väggen. Likaså med huvudet, de ska också ha kontakt med väggen. Så här ska du sedan behålla din kroppsställning. Det ska naturligtvis kännas bekvämt och naturligt (Rosell och Lundén, 1999).

Det är också viktigt, som Harvey (1995) pekar på, att man använder händerna när man berättar. Människor från sydligare länder använder sina händer mycket mer när dom pratar och förklarar saker för varandra. Om man inte använder sina händer kan det lätt uppfattas som att du inte är riktigt övertygad om det du pratar om.

Hur anpassar du dina gester? Tänk först på armen. Den har tre leder; handled, armbåge, axel. Små gester görs med handleden, medelstora gester görs med armbågsrörelser, stora gester med axelrörelser. Varje gång du talar till en grupp på mer än tio personer bör du använda axelrörelser (Harvey, 1995, s 47).

Det finns tre vanliga fel som brukar nämnas när man ska tala inför publik. Det man ska akta sig för är att göra en rörelse för ofta, verka nervös eller ge ett intryck av att du har dåligt självförtroende. Alla har sin egen stil. Du är du och ingen annan. Det är alltså inte meningen att man ska härma någon annans kroppsspråk utan istället se om det finns något man kan göra för att förbättra sitt eget (Rosell och Lundén, 1999).

Olika talarställningar

Under åren som Backlund (1991) har varit universitetslärare har hon observerat några av de vanligaste talarställningarna. Det kan sedan diskuteras om dessa ställningar uttrycker just den attityd som hon eller han vill förmedla, eller om ställningen endast är bekväm för kroppen. Det är viktigt att poängtera att man väljer sin egen ställning och den man tror är bäst lämplig för det syftet man är ute efter och inte bara tar efter olika experter.

- ☞ Att sitta på kanten av ett bord eller en kateder kan verka ledigt och kontaktskapande, men kan ibland ge en så hopsjunkna kroppsställning att det blir svårt att utnyttja rösten på bästa sätt. Det är då bättre att sätta sig ordentligt upp på bänken och släppa loss händerna för att nå full kroppskommunikation.
- ☞ Står man med en bok eller ett papper framför sig uppfattas detta som en person som vill ha en skärm mellan sig och publiken.
- ☞ Pekpinnen är också trygg att hålla i handen. Mycket information kan gå förlorad för att lyssnarna tänker på pekpinne istället för att lyssna. Det kan vara mycket avledande att använda sig av rörelser som inte har med de verbala budskapet att göra.
- ☞ Att stå med armarna korsade är mycket vanligt och många talare hävdar att det känns tryggt att stå på det sättet. Publiken kan istället se det som ett tecken på otrygghet och avskärmning.
- ☞ Ställer man sig bakom katedern, bordet eller talarstolen kan ge uppfattningen att man inte vill komma i kontakt med sina åhörare. Läger man sedan händerna på bordet och stöttar upp överkroppen på detta sätt kan detta uppfattas som aggressivt. Den lockar också fram spänningar i axlar och struphuvud.
- ☞ Genom att se på tavlan när man pratar brister man kontakten med sina åhörare. Och det bildas en mur i kontakten med de som lyssnar.
- ☞ Att peka finger mot publiken kan lätt uppfattas som auktoritär eller rent av hotfull. En lärare som vill locka fram elevernas kreativitet och kompetens kan inte "skjuta" på sina elever när han ställer frågor.
- ☞ En öppen kropp däremot uppfattas i allmänhet som omfamnande och välkomnande samtidigt som den inger trygghet och säkerhet och ger röstorganen full frihet.
- ☞ Den som står med huvudet böjt eller sitter med nedböjt huvud, hopknäppta händer och kanske sammanpressade ben, verkar blyg och osäker. Oftast brukar kvinnor ha lättare att fasta i denna ställningen.

- ☞ Den som talar med uppsträckt kropp, högt huvud och med fötterna brett isär uppfattas inte bara som säker utan också ofta som självsäker och till och med överlägsen.
- ☞ När man hamnar i en situation där man måste tala i en mick. Ställer man sig ofta i det så kallade ”nudistgreppet”. Detta grepp gör man genom att knäppa händerna framför sig.
- ☞ En del kvinnor spelar mannekänger inför sin publik. De drar uppmärksamheten från budskapet. De kvinnor som har bestämt sig för att vara vackra står ofta med hopknipna ben, lite ”kissnödig” och får på så sätt inte någon bra balans i kroppen.
- ☞ Den orolige vandraren med blicken i golvet, ut genom fönstret, ger intryck av att leva i sin egen värld, som i en glasmonter, med tankarna ständigt cirklande kring den egna forskningen.

Detta är vi mer eller mindre medvetna om. Vi har både medvetet och omedvetet valt dem efter förebilder i samhället och de ingår sedan i vår personlighet. De rörelser som inte passar till att förstärka ordens budskap borde vi ändra eller träna bort för att lyckas bättre som talare (Backlund, 1991).

Beröring

Detta är den starkaste signal som vi kan använda för att visa vad vi tycker om varandra. Att röra vid varandra uttrycker olika grad av intimitet. Yrkesfolk så som frisörer, massörer, sjuksköterskor, läkare och instruktörer av olika slag har tillåtelse att röra andra människor utan att känna dem innan. I trängsel kan beröring i vissa situationer vara oundviklig. Då försöker vi oftast hålla oss så stilla som möjligt, vi vänder gärna ryggen till och undviker ögonkontakt. Beröring behöver inte bara vara ett uttryck för kärlek utan det kan också användas för att visa makt, markera sin status, sin vrede eller sitt ägande. Detta är också skiftande i olika kulturer (Backlund, 1991).

Ögonkontakt

Studier visar att under ett samtal har vi ögonkontakt under cirka en tredjedel av tiden. Den som lyssnar tittar uppmärksamt på talaren men talaren tittar ofta åt andra håll, på olika föremål, ut genom fönstret, i taket eller golvet. Då och då kommer blicken tillbaka till lyssnaren för att få bekräftning på att denna fortfarande lyssnar på samtalet. Om man inte följer reglerna för ögonkontakt i olika situationer utlöser man nästan alltid en irritation. Om man tittar bort för länge när någon talar markerar man sitt ointresse. Undersökningar visar att kvinnor tittar mycket mer än män och att den som vill komma i kontakt med andra människor använder blickar som tillträdesbiljett för detta. Man får bara akta sig så att inte blickkontakten blir för påträngande eller intim. Intensiv ögonkontakt kan också vara ett sätt att hota eller dominera en annan person. Blyga eller undergivna personer tittar ner mer än genomsnittet och undviker direkt ögonkontakt till och med i lyssnarfasen. Ögonkontakten är ett sätt att tränga genom en människas revir. Med ögonkontakt kan vi närma oss en människa men vi kan lika lätt effektivt stänga någon ute. Den som skapar ögonkontakt uppfattas ofta som naturlig, vänlig, full av självförtroende och utåtriktad. Däremot den som undviker ögonen kan uppfattas som kylig, nedlåtande, hal och ibland undvikande och undergiven (Backlund, 1991).

Händer

Händerna upplevs ofta som stora och i vägen för många. Utgångspunkten är att de vilar bakom ryggen eller utefter sidorna. Om händerna syns ovanför midjan syns de bra och ger på ett naturligt sätt liv och kraft åt det sagda. Gester får aldrig överdrivas. Vilt viftande armar, som kanske inte ens passar din personlighet kan bli tröttsamt för åhörarna och verkar pinsamt

inövat. De bästa gesterna med armarna får du om du är trygg i din situation så att det kommer automatiskt. Sedan är det viktigt att tänka på att inte skramla med nycklar eller liknande i fickorna eller ta av och på glasögonen hela tiden.(Fällman, 1996) Det är väldigt viktigt att använda händerna på rätt sätt för att utstråla självförtroende. Många låser händerna i olika ställningar, till exempel så korsar man händerna över bröstet, stoppar händerna i byxfickan, vilket man helst bör försöka undvika. Försök istället understryka det du säger med hjälp av händerna. Många gånger kan man skapa bilder med hjälp av händerna, där du anger form, storlek och så vidare. Detta gör föreläsningen intressantare och livligare (Rosell och Lundén, 1999:2).

Mimik

Backlund (1991) skriver vidare att ansiktet har utvecklat många hundra signaler. Oftast hinner vi inte upptäcka dem utan de registreras bara i lyssnarens medvetande. Det finns ingen fullständig beskrivning av mimiken. Oftast är vi mycket duktiga på att styra ansiktsuttrycken (hålla masken), men om en känsla är tillräckligt stark lyckas vi inte med detta. Leendet är det ansiktsuttryck som vi flitigast använder i vår kultur för att dölja andra känslor, för det mesta rakt motsatta, som hat och avsky. Den lagom intresserade, lagom medkännande och lagom utslätade ansiktet är också en effektiv känsloridå i många situationer, liksom den stela avståndstagande masken. Ansiktet ger störst effekt åt orden och kan i vissa fall ändra ordens innehåll. Vårt ansikte är skylten som visar hur vi vill möta andra människor och vad vi vill erbjuda dem i gengäld. De anger också hur vi vill bli bemötta och vad vi vill ha tillbaka.

Rörelser

Rörelserna skiljer sig från gester på så sätt att de i motsats till gester inte har en viss avsedd innebörd. Rörelser som vi inte är medvetna om, kan antingen förstärka det verbala budskapet eller dra uppmärksamheten ifrån det. Den som är förälskad stärker det verbala budskapet medvetet eller omedvetet genom sina rörelser. Men om en lärare står och snurrar på pennan under en hel lektion kan denna inte räkna med att eleverna orkar lyssna på vad han säger. Eftersom vi tror mer på det vi ser än det vi hör så kommer det bestående intrycket av lektionen vara den snurrade pennan (Backlund, 1991).

Gester

De rörelser som i högsta grad påverkar vår kommunikation är de som vi gör för att övertyga, nämligen handrörelserna eller gesterna. Dessa kan delas in i tre grupper: *beskrivande*, *ledsagande och signalerande* gester. I de *beskrivande* gesterna ritar vi fyrkanter, cirklar eller trianglar i luften; vi kan grovt visa hur något ser ut, hur stort eller litet något kan vara; vi kan visa mängd och antal. De *ledsagande* gesterna är vi oftast omedvetna om hur de ser ut. Men alla har ett personligt register av sådana gester som vi använder oss av i olika sammanhang. De här gesterna följer ofta endast talets rytm och tempo, men de kan också beskriva slutet på en mening. Vi uttrycker dessutom vår personlighet genom de *ledsagande* gesterna. En *signal* blir gester när vi räcker upp handen för att visa att vi vill tala, när vi vinkar, knyter näven, pekar för att visa vägen eller när vi gör segertecknet (Backlund, 1991).

Kroppshållningen

Beroende på kroppshållningen kan människor i vår närhet avläsa våra attityder. Genom att luta sig framåt kan vi visa vårt engagemang och intresse. Och lutar man sig bakåt visar man istället avståndstagande, stolthet eller högmod genom att spänna ut bröstskorgen, hålla kroppen rak eller något bakåtlutad, axlarna raka och huvudet högt. Sjunger vi istället ihop och kutar

axlarna med huvudet neråtböjt, visar vi oss istället undergivna eller nedslagna. Den som istället sitter med händerna knäppta i nacken, uppfattar vi som dominant, medan den som sitter prydligt med benen korsade och händerna knäppta i knäet ger ett blygt och hämmat intryck. I kroppshållningen kan vi markera vår hierarki (Backlund, 1991).

Avstånd till andra

Backlund(1991), skriver om olika zoner. *Intimzonen* är den som endast få personer har tillträde till. Den zonen ligger inom 50 centimeters avstånd från kroppen och dit släpper vi bara våra allra närmaste inom familjen eller vänskapskretsen. Där kan vi känna lukten av den andra personen, beröring och man kan också känna värmen från den andra personen. Kommer någon okänd inom denna zon känner vi obehag. Vänner som inte tillhör den innersta kretsen får komma in i den *personliga zonen* som ligger på 50-120 centimeter. Men det är i den *sociala-zonen* som sträcker sig mellan 120-150 centimeter, som vi oftast möter socialt umgänge. Det finns dock situationer då dessa zoner inte fungerar som tillexempel på bussar och i hissar eller när vi inte hittar någon ledig parksoffa. När man umgås med personer är det lätt att iakttä olika beteenden. Man ser ofta att det bildas sociala grupper. Där man genom att stå eller sitta nära varandra och hålla ut axlar, armbågar, ben och fötter, bildas en mur som andra människor inte gärna tränger sig igenom. En lärare som håller revir genom att befinna sig bakom en kateder kan uppfattas som dominant. Det kan också vara ett tecken på att personen genom detta beteende vill markera sin status och ledarroll i klassrummet. Avståndet varierar i olika kulturer och socialgrupper. Araber, latinamerikaner och sydeuropéer står närmare oftast närmare varandra och nordeuropéer står gärna längre ifrån.

Syfte

Kan man genom föreläsningar samt praktiska övningar hjälpa ungdomar att bli medvetna om sitt och andras kroppsspråk.

Metod

Försökspersoner

Den målgrupp som vi har undersökt har gått på en högstadieskola och är mellan 13-16 år. De har totalt varit 13 stycken. Det har varit tio flickor och tre pojkar och vi har valt att inte se skillnaderna mellan könen, för att vi anser att det inte är relevant för vårt syfte. Det har varit frivilligt för dem att välja om de vill delta eller inte och orsaken till detta är att vi enbart vill ha dem som är nyfikna och intresserade av ämnet, för att underlätta lärandet om hur man medvetandegör kroppsspråket krävs ömsesidigt engagemang.

Bortfall

Vid första tillfället var vi 13 stycken. Vid andra tillfället var det ett bortfall på fem elever beroende på att de hade ett nationellt prov. Vid tredje lektionstillfället var det ett bortfall. Vid fjärde tillfället var vi tvungna att flytta vår verksamhet till fritidsgården och därmed var det ett bortfall på sex stycken. Vid femte och sista tillfället var vi också på fritidsgården och då var det också ett bortfall på sex stycken.

Material

Undersökningen gjordes med hjälp utav enkäter (bilaga 1). Enkätundersökningen genomfördes med öppna svarsalternativ.

Genomförande

Genomförande av enkätundersökningen

För att kunna mäta om ungdomarna blivit mer medvetna om sitt och andras kroppsspråk använde vi oss av enkäter. När man är ute efter att kunna mäta resultatet i en undersökning menar Holme och Solvang (1997) att man ska inrikta sig på primär data. Vi kunde då, på ett effektivare sätt ta del utav informationen. Detta blev då en slags kollektiv intervju av försökspersonerna. Vi valde att göra en ostrukturerad gruppenkät med eleverna för att vi ville att de skulle få maximalt utrymme att svara på (Patel och Davidson, 2003). Att vi valde enkäter istället för intervjuer gjorde att vi inte fick den direktkontakt med personerna som intervjuer kräver. Detta gjorde det möjligt för personerna att lugnt tänka igenom svaren och ändå ha möjligheten att skriva fritt. Ejvegård (1996) påstår att när man vill ta reda på åsikter, tyckanden, uppfattningar, kunskaper osv. hos en population, så använder man sig av intervjuer eller enkäter. I enkäten får alla samma frågor och då är det lättare att jämföra svaren. Vi delade ut enkäter till ungdomarna vid två tillfällen, en vid första tillfället och en vid sista tillfället för att undersöka om vi kunde påvisa en ökad medvetenhet hos eleverna kring kroppsspråk.

Genomförande av utvecklingsarbetet

Vi träffade vår försöksgrupp vid fem tillfällen, onsdagsförmiddagar veckorna 14, 15, 17, 18, och 19. Innehållet på lektioner som vi undervisade innehöll olika aspekter på kroppsspråkets delar och diverse mindre övningar och syftade i att få försökspersonerna mer medvetna om sitt och andras kroppsspråk. (bilaga 3) Första lektionen syftade i att få eleverna att tänka kritiskt. Att få dem att reflektera över allt som händer runtomkring dem själva och i samhället för att senare gå in på vikten i att se helheten i själva kroppsspråket. Syftet med den andra lektionen var att få eleverna mer medvetna om hur stor del av kroppsspråket har i kommunikationen och hur viktigt det är i mötet med andra människor. Syftet med den tredje lektionen var att få dem medvetna om hur man kan påverka första mötet med människor. Fjärde lektionen syfte var att få dem medvetna om sitt kroppsspråk när de ska hålla föredrag. Under den sista lektionen försökte vi knyta ihop påsen med erfarenheter som de fått under veckorna och se om de blivit mer medvetna om sitt och andras kroppsspråk

Tidsplan

- | | |
|-------|--|
| VT 02 | Vi skrev och lämnade in vårt PM för bedömning. |
| HT 02 | Vi började vår planering och inläsning på grunderna till arbetet. Och påbörjade det faktiska arbetet med bakgrund, syfte och metod. |
| VT 03 | Vi planerade och fick klartecken från praktikplatsen. Nu kunde vi förbereda våra lektioner. Vi fortsatte att läsa in oss på ämnet under hela praktiktiden. Den praktiska delen av examensarbetet utfördes mellan v.14-19 2003. under vecka 20-21 färdigställdes rapporten. |

Veckoplanering under praktiken

v. 14

v. 15

v. 17.

v.18

v. 19

Tisdag	Onsdag	Tisdag	Onsdag	Tisdag	Onsdag	Tisdag	Onsdag	Tisdag	Onsdag
Planering	Lektion	Planering	Lektion	Planering	Lektion	Planering	Lektion	Planering	Lektion

Resultat

Vad tänker du på när du hör ordet kroppsspråk?

Vid det första enkättilfället svarade de flesta att man gör någonting med kroppen. En annan uppfattning som många hade var att man gör någonting med händerna när man pratar, viftar och så vidare. Rörelser var också någonting som många tänkte på när de hörde ordet, rörelser som beskriver vad man menar eller rörelser istället för att man pratar. En tänkte på hur man uttrycker sig med hjälp av kroppen, medan en tänkte på teckenspråk. Vid andra enkättilfället svarade de flesta att man pratade mycket med händerna och kroppen. Att kroppen pratar. En elev menade att kroppen har större betydelse än man tror. Skillnader från den första andra enkäten är att flera verkar tänka på kroppsspråket och att det har stor betydelse.

Vet du någonting om kroppsspråk?

Vid det första enkättilfället svarade en övervägande del av eleverna nej. De allra flesta tyckte sig inte veta någonting om kroppsspråk. Två stycken tänkte att det kanske var när man använder händerna när man pratar, medan en annan tyckte att kroppsspråk är någonting alla använder oavsett om man vet om det eller inte, men att det underlättar att lyssna när den man lyssnar på gör rörelser. Vid andra enkättilfället menade alla att de visste någonting om kroppsspråk. Flera påstod att de kunde det vi har lärt dem om kroppsspråk, medan många tog upp enstaka saker som att man kan bli mer förstådd om man använder händerna och att man kan förstärka det man säger genom kroppsspråk. Att det finns oskrivna regler om hur man ska bete sig i olika situationer. Att de kan se om någon gillar någon annan, om hur personer kan reagera olika beroende om man står nära eller långt ifrån personen i fråga. De berättade också om känsliga områden som handlederna och glada punkten. På denna fråga var skillnaderna i svaren stora. Bara några få visste någonting om kroppsspråk innan medan alla påstod sig veta någonting om det nu.

Tänker du på hur människor i din omgivning använder sitt kroppsspråk?

Första enkättilfället gav ett växlande svar. Fem stycken svarade att de tänkte på hur folk i sin omgivning använde sitt kroppsspråk. Tre stycken svarande direkt nej, medan resten var lite osäkra och tyckte att de tänkte på det ibland eller sällan. Vid andra enkättilfället svarade alla utom en att de tänkte på hur människor i sin omgivning använde sitt kroppsspråk. En del sa att de tänkte på det en del medan andra tänkte på det mera. Fyra påstod att de använde det mer nu än före vårt utvecklingsarbete. Det vi kan se är att fler än tidigare tänker på hur människor i deras omgivning använder sitt kroppsspråk.

Vet du hur du kan använda din kropp för att få människor att lyssna på dig när du pratar?

Vid första enkättilfället svarade ungefär hälften att de inte visste hur de skulle använda sin kropp för att få människor att lyssna på dem och ungefär hälften svarade att de visste det. De

påstod att man skulle hytta med nävarna, att man kanske pratar med händerna eller visar med kroppen så att de lyssnar på en. Vid det andra enkätstillfället svarade de flesta att de i vissa fall visste hur de kunde få folk att lyssna genom att använda kroppen. En svarande att man får människor att förstå bättre om man gestikulerar medan en svarade att man skulle knäppa med fingrarna. Det var fler under andra enkät tillfället som på något sätt visste hur de skulle använda sin kropp för att få människor att lyssna på den.

Kan du se på andra människor vad de tycker utan att de säger någonting?

Vid första enkätstillfället var alla överens om att de någon gång kunnat se vad en människa tycker utan att denne säger någonting. Hälften svarade att de kan göra det ibland och den andra hälften sa att de ofta kan göra det på kompisar och dem de känner väl. Vid det andra enkätstillfället svarade alla att de någon gång sett på andra människor vad de tyckt utan att de säger någonting. Vissa sa att de gör de med vissa, och en annan att de ofta märker det på kompisar. På denna fråga var det ingen större skillnad på svaren.

Har du någonsin fått känslan av att någon ljuger fastän de säger att de talar sanning?

Vid första enkätstillfället påstod alla att de haft känslan att någon ljugit fastän de säger att de talar sanning. Många svarade t.ex. ja det är klart och flera gånger. En påstod att ansiktsuttryck och rörliga rörelser avslöjar att man ljuger. Vid det andra enkätstillfället upplevde alla att de känt att någon ljugit fastän de sagt att de talat sanning. Inte heller på denna fråga var de inte någon större skillnad på svaren.

Dra streck mellan ord och procenttal. Vad tror du man använder mest när man kommunicerar?

Vid det första enkätstillfället tyckte ungdomarna att man fick fram budskapet bäst genom enbart ord. Sju stycken svarade att orden stod för 55 procent, medan hela sex stycken svarade att det bara stod för sju procent. Däremot tyckte ingen att det var 38 procent. När det gäller tonfallen var svaren väldigt varierande. Fem stycken svarade att det stod för sju procent och fem för 38 procent, medan tre ansåg att det stod för 55 procent. Kroppsspråket tyckte en övervägande del, åtta stycken, att det förde fram budskapet med 38 procent, medan två tyckte sju procent och tre stycken 55 procent. Vid det andra enkätstillfället svarade fem av sju att enbart ord stod för sju procent av kommunikationen. Två stycken påstod att enbart orden stod för 38 procent. Fem påstod att tonfall stod för 38 procent medan två ansåg att det stod för sju procent. Alla trodde att kroppsspråket stod för 55 procent. På denna fråga var det stor skillnad mellan de olika svarstillfällena. Fler trodde att kroppsspråket stod för den största delen i kommunikationen och ingen trodde längre att det enbart ord stod för den största delen när man kommunicerar, vilket drygt hälften trodde vid det första svarstillfället.

Diskussion

Validitet och reliabilitet

I första och sista lektionen använde vi oss av enkäter för att mäta hur insatta ungdomarna var i ämnet kroppsspråk. Vi tycker att enkätfrågorna har varit relevanta till vårt syfte och att de mäter vad det avser att mäta. Eftersom detta var det första vi gjorde kan vi inte ha påverkat svaren. Vi har däremot lyckats påverka svaret till det andra enkätstillfället i positiv riktning. Så här i efterhand anser vi att resultatet möjligen hade blivit bättre om vi hade en permanent grupp elever och inte som vi nu hade, att de själva kunde välja vår lektion eller någon annan för att resultatet skulle bli så trovärdigt som möjligt. Att eleverna kom från olika klasser kan

också ha påverkat dem. Vi har reflekterat över våra frågor på enkäten och det ser ut på svaren som att de har varit enkla att förstå. Vi har upplevt att eleverna har varit uppriktiga mot oss under de lektioner vi har haft. De har visat delaktighet och intresse av ämnet och vissa av eleverna har också pratat om ämnet med oss under sin fritid.

Något som kan ha gett utslag i vårt resultat är att arbetet avbrutits av ledighet, lov dagar och flyttning av lektionerna till fritidsgården de sista två gångerna. När vi skulle ha den andra lektionen var vi inte informerade om att våra elever skulle ha nationellt prov under vår lektion. Tråkigt att inte kommunikationen mellan skolledningen och oss fungerade som den borde göra. Den bristande kommunikationen mellan skolledningen och oss fortsatte när vi skulle ha vår fjärde lektion. Vi blev inte informerade förens vi kom och skulle ha lektion denna dag att eleverna var upptagna med annat under skoltid och inte var anträffbara vid fler tillfällen. Detta gjorde att vi var tvungna att informera eleverna om att komma till fritidsgården på kvällen istället de sista två lektionerna. Detta påverkade möjligen resultatet en del. Många hade inte möjlighet att delta på de två sista lektionerna. Givetvis har resultatet också påverkats av de tidsramar som vi har haft under utvecklingsarbetet

Resultatdiskussion

Vi anser oss ha uppnått syftet som var att medvetandegöra ungdomar om sitt och andras kroppsspråk. Orsaken till att vi valde detta som syfte var därför att kroppsspråket består av över hälften av kommunikationen och därför ansåg vi att det är en viktig del för ungdomarna att bli medvetna om. Vi måste ta hänsyn till att det var tolv stycken som svarade på den första enkäten och sju stycken som svarade på den andra. Eftersom vi hade frivilliga lektioner kan det ha inneburit att det endast var de som fortfarande tyckte det var intressant som fortsatte gå på lektionerna. Detta kan ha gjort att resultatet av den andra enkäten var positivare. De som stannade kvar till sista lektionen, hade också utvecklats och var mer medvetna om sitt och andras kroppsspråk. Vi tycker att vi förberett oss väl till lektionerna och anser att lektionernas innehåll har varit relevant till syftet. Det vi kunde läsa av utav resultatet var att de blivit mer medvetna om sitt och andras kroppsspråk. Vi tycker man kan se en förändring i resultatet av undersökningen att de har börjat tänka mer på kroppsspråket och på hur man kan använda det. Detta tror vi kan vara till nytta för dem i situationer som de kommer att ställas inför senare i livet, till exempel när de ska på anställningsintervju eller när de ska ha en muntlig redovisning inför klassen. Vi tror att de kan ha blivit säkrare på sig själv i sådana situationer.

Vi ser att det har skett en förändring från första till andra enkättilfället. Vi anser att deras uppfattning om att de blivit säkrare på vad ordet kroppsspråk betyder, har stärkts. Ungdomarna uttrycker detta genom att kort och koncist beskriva vad de tänker på när de hör ordet kroppsspråk. En annan intressant iakttagelse var att alla påstod sig veta någonting om kroppsspråk under det andra enkättilfället. Detta drar vi också som en slutsats att de utvecklat ett medvetande och en förståelse. I detta fall beskriver de målmedvetet vissa praktiska exempel som vi tagit upp under lektionerna. Att fler än tidigare tänker på hur människor i deras omgivning använder sitt kroppsspråk, betyder att de även blivit mer medvetna om andras kroppsspråk och inte bara sitt eget. Det var svårt för dem att svara på om de visste hur de använde sin kropp för att få andra att lyssna på dem när de pratar, eftersom de var tvungna tänka igenom hur de själva agerar och uttrycker sig. Att det ändå var fler vid det andra enkättilfället som visste hur de skulle använda sin kropp för att få andra att lyssna på dem tycker vi är positivt. Det visar på att de tagit in den informationen som vi gett dem under lektionerna. Att det inte var någon skillnad på svaren att de kan se vad människor tycker utan

att de säger någonting tror vi är en följd av att kroppsspråket är en sån stor del av kommunikationen. Omedvetet informerar man sin omgivning som omedvetet eller medvetet tar upp dessa signaler. Detta trycker även Maltén (1998) på i bakgrunden när han påstår att orden inte alltid räcker till. När det gäller att förmedla känslor som kärlek, ömhet, vrede, avsky överförs dessa väl så bra med hjälp av tonfall, ansiktsuttryck d.v.s. med hela kroppen. Samma sak menar vi gäller med frågan om de fått känslan om någon ljugit fastän de påstått sig tala sanning. Pease (1994) påpekar att forskaren Albert Mehrabian fann att ett genomsnittligt meddelande är sju procent rent verbalt, 38 procent vokalt, tonfall, betoningar och andra ljud och hela 55 procent icke verbalt. Vi vet egentligen inte om de tycker att kroppsspråket står för 55 % av kommunikationen. Möjligen har de svarat så för att vi har sagt att det är så. Samtidigt så har vi verkligen försökt trycka på att de ska tänka kritiskt i alla situationer och bara ta in det som de tror på kan stämma.

Vi anser att våra föreläsningar och våra praktiska övningar som vi haft med eleverna har ökat deras medvetenhet om kroppsspråk. Detta kan man se på svarsskillnaderna på de olika enkätstillfällena. Ett exempel på detta kan man se på svaren på den andra enkätfrågan där alla påstod sig veta någonting om kroppsspråk under det andra enkätstillfället medan nio stycken sa att de inte visste någonting om det under det första enkätstillfället. Man märkte att de utvecklade en större medvetenhet allt eftersom vi hade våra föreläsningar och praktiska övningar. Att inleda lektionerna med en övning där syftet var att de skulle tänka kritiskt anser vi vara ett bra sätt att få igång tankeverksamheten i gruppen redan från start. Vi upplevde att eleverna blev uppmärksamma och direkt intresserade av vad vi hade att säga. Under andra lektionen utvecklade ungdomar en grundläggande vetskap om kroppsspråk. De utvecklades också till tredje lektionen då de hade fått till uppgift att observera människors kroppsspråk i olika situationer. När vi under fjärde lektionen skulle hålla föredragen så märktes det att eleverna fått ännu större insikt i ämnet. Det syntes att de tänkte på vilka signaler de själva sände ut medan de höll sina föredrag. Hittills hade de bara behövt tänka på andra. Sista lektionen avslutades med att vi fick feedback och insikt i hur de utvecklats under lektionerna.

Slutdiskussion

Att medvetande göra sitt och andras kroppsspråk är inte så svårt som man tror. Egentligen tänker man undermedvetet på det varje gång man samtalar med en annan person. Vi ville med detta arbete visa elever hur man kan sända ut kroppssignaler på ett användbart sätt. Det har inte varit svårt att hitta litteratur till detta arbete. Det har däremot varit viktigt att kunna reflektera över all information och tänka kritiskt i alla situationer. Det är också viktigt, som Backlund (1991) påpekar i bakgrunden att se helheten hos en person och inte endast titta efter en liten gest med handen eller nickning. Vi anser att medvetandegöra sitt kroppsspråk är något som alla borde ta del utav och utveckla för att kommunikationen mellan människor ska bli så effektiv som möjligt.

Fortsatt forskning

De hade varit intressant att se fortsatt forskning inom området kroppsspråk. Man hade kunnat dela in klassen i en flick- och en pojkgrupp för att se könsskillnader. Några andra förslag kan vara att koncentrera sig på ett ämne till exempel:

- ☞ kroppsspråket och dess effektivitet i olika situationer till exempel på en anställningsintervju.
- ☞ kroppsspråket och hur man får människor att lyssna
- ☞ göra en teaterpjäs med enbart ickeverbala signaler
- ☞ utveckla sitt kroppsspråk till att gynna sig själv och sin omgivning
- ☞ att undersöka vad som gör att man ger ut olika signaler vid olika tillfällen, är detta medfött eller lär man sig av sina föräldrar?

Referenser

- Arfwedson, G. (1998). *Undervisningens teorier och praktiker*. Stockholm: HLS
ISBN 91-7656-417-7
- Backlund, B. (1991). *Inte bara ord. En bok om talad kommunikation*. Lund: Studentlitteratur.
ISBN 91-44-32321-2
- Backman, J. (1998). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur.
ISBN 91-44-00417-6
- Darwin, C. (1998). *The expression of the emotions in man and animals*. Glasgow: Omnia
Books Ltd ISBN 0-00-638434-9
- Ejvegård, R. (1996). *Vetenskaplig metod*. 2:a upplagan. Lund: Studentlitteratur.
ISBN 91-44-36612-4
- Fällman, B. (1996). *Tala och engagera - populär presentations teknik*. Lund:
Studentlitteratur. ISBN 91-44-61791-7
- Gunnarsson, B. (1999). *Lärandets ekologi*. 3:e upplagan. Lund: Studentlitteratur.
ISBN 91-44-00334-X
- Haraldsson, P. (1999). *Retorik inför publik*. Kristianstad: Kristianstads Boktryckeri AB. ISBN
19-47-04545-0
- Harvey, C. (1995). *Att tala inför publik*. Borgå: Werner Söderström OY.
ISBN 91-7738-3915.
- Holme, I och Solvang, B. (1997). *Forskningsmetodik, om kvalitativa och kvantitativa
metoder*. 2:a upplagan. Lund: Studentlitteratur ISBN 91-44-00211-4
- Juhlin, L. (1999). *Den goda kommunikationen. Rösten, kroppsspråket och retoriken*. Lund:
Studentlitteratur. ISBN 91-44-00953-4
- Maltén, A. (1998). *Kommunikation och konflikthantering – en introduktion*. Lund:
Studentlitteratur. ISBN 91-44-00808-2
- Molcho, S. (1999). *Kroppsspråk*. 2:a upplagan. Västerås: ICA Förlaget AB.
ISBN 91-534-1130-7
- Patel, r. & Davidson, B. (2003). *Forkningsmetodikens grunder*. 3:e upplagan. Lund:
Studentlitteratur. ISBN 91-44-02288-3
- Pease, A. (1994). *Dina gester avslöjar dig*. 3:e upplagan. Södertälje: Tryck Fingraf Tryckeri.
ISBN 91-34-31624-0
- Rosell, L och Lundén, B. (1999). *Presentationsteknik om konsten att tala, engagera och
övertyga*. 2:a upplagan. Uddevalla: Media Print. ISBN 91-7027-207-7

Utbildningsdepartementet. (1994). *Läroplan för de obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen, och fritidshemmet, Lpo94, anpassad till att också omfatta förskoleklassen och fritidshemmet*. Utbildningsdepartementet. ISBN 91-38-31413-4

Elektroniska referenser

Ekman, A (2002). Nationalencyklopedin 2002-11-12

http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=232416&i_word=kroppsspr%e5k

Enkät gällande ungdomars medvetenhet om sitt och andras kroppsspråk

Kvinna

Man

Ålder: _____

1. Vad tänker du på när du hör ordet kroppsspråk?

2. Vet du någonting om kroppsspråk?

3. Tänker du på hur människor i din omgivning använder sitt kroppsspråk?

4. Vet du hur du kan använda din kropp för att få människor att lyssna på dig när du pratar?

5. Kan du se på andra människor vad de tycker utan att de säger någonting?

6. Har du någonsin fått känsla om att någon ljuger fastän de säger att de talar sanning?

7. Dra streck mellan ord och procenttal. Vad tror du man använder mest när man kommunicerar?

Enbart ord 55%

Tonfall (viska, ropa, skrika osv.) 38%

Kroppsspråk (gester, rörelser, miner osv.) 7%

Övriga kommentarer:

Tack för din medverkan! Kajsa och Marina

Vill du lära dig något nytt spännande???

Kroppsspråk

Vi kommer att träffas fem 80 minuters lektioner, onsdagsförmiddagar
med start på onsdag **vecka 14**

Du behöver inte kunna någonting om ämnet

Ibland räcker orden inte till. Vad gör man då?

Namn

Klass

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

Vi ses! Kajsa och Marina, fritidspedagogerna!

Vid frågor, ring: 070-393 80 85, 070-236 43 53

Lektionstillfälle 1

Syftet med vår första lektion var att lära känna varandra och att ge en första inblick i vad kroppsspråk är. Vid första lektionstillfället var vi 13 stycken. Vi började med att be dem ta av sig skorna och ställa sig upp på bänkarna. Sedan bad vi dem sträcka på armarna och plocka låtsasäpplen, från ett stort äppelträd och kasta dem till varandra. Efter en stund bad vi dem att sitta ner igen, vi frågade dem varför de trodde Hitler kunde gå så långt som han gick i sin manipulation. Hur kunde han få med sig ett helt folk i sina vansinniga teorier? Vi frågade dem varför de gjorde precis vad vi bad dem göra utan att ifrågasätta varför de skulle göra det. Syftet med denna övning var att de skulle lära sig att tänka kritiskt och själva kunna välja vad de tror stämmer eller inte. Efteråt presenterade vi oss och delade ut enkäten. När de var klara med enkätfrågorna, utförde vi en musiklek som vi kallar för Pata-pata (se bilaga 4). Detta gjorde vi för att få gruppen att slappna och för att få dem att röra på sig lite. Sedan pratade vi lite om kroppsspråket, som en introduktion, innan vi delade ut papper och pennor. De fick rita vad de ville som skulle beskriva dem själva, men de skulle inte handla om att rita av ett fint självporträtt utan att rita sig själv i färg och form. Sedan samlade vi in teckningarna för att blanda om dem och dela ut dem igen. De fick varsitt papper som de inte visste vems det var. Därefter fick de berätta hur de trodde denna människa var. Sedan frågade vi vems teckning det var och om det stämde. När denna del var avslutad så fortsatte vi att gå in lite på kroppsspråket, mer som en början till nästa lektion. Avslutningsvis så tittade vi på två filmsnuttar. Den första var en film från utbildningsradion om kroppsspråk där vi visade en scen från en hiss. I denna scen beskrevs hur människor handlar mot personer de inte känner. Sedan visade vi en film snutt från andra världskriget. Vi ville att de skulle studera två högt uppsatta människor som höll tal. Med det ville vi visa hur stor betydelse kroppsspråket har vid sådana framträdande. Hur skulle det se ut om de inte fick använda händerna i talen? Med denna filmsnutt ville vi knyta ihop lektionen med det vi sa från början och fortsättningsvis be dem vara kritiska när de ser på nyheterna och tänka på hur till exempel Bush ser ut när han utför sina tal.

Lektionstillfälle 2

Syftet med denna lektion var att få ungdomarna att bli mer medvetna om hur stor del kroppsspråket har i kommunikationen och hur viktigt det är i mötet med andra människor. Vid denna lektion var det en hel del bortfall beroende på att niorna skulle göra nationellt prov i matematik. Vi valde att ta lektionen den första timmen istället för den andra för att vi i alla fall skulle få några elever. Alla hann inte uppfatta detta, eftersom vi fick vetskap om detta så sent som kvällen före. Vi hade i alla fall åtta stycken elever.

Dagens lektion började vi i alla fall med att berätta hur stor del av kommunikationen som är kroppsspråk, tonfall och enbart ord. Sedan fortsatte vi berätta om lite grundläggande gester som finns världen över. Medan vi gjorde detta utförde vi en del små tester med dem. Efter detta pratade vi om de olika zonerna som finns. Därefter såg vi en film om kroppsspråk som tydligt visar olika gester och beteenden. Det sista vi gjorde var att ge dem ett uppdrag till nästkommande tillfälle. Vi bad dem gå ut och observera människor och deras kroppsspråk. Och att vara uppmärksamma och studera hur olika människor reagerar i olika situationer.

Lektionstillfälle 3

Syftet med denna lektion var att få dem medvetna om hur man kan påverka första mötet med människor. Vid denna lektion var vi tolv stycken. Vi började med att berätta om ett möte med en spanjor och om hur han såg på möten med den svenska kulturen. När vi var inne på möten så gick vi igenom olika handskakningar och om hur viktigt det är att göra ett positivt intryck vid första mötet. Sedan gick vi igenom uppdragen de fått att vara ute och studera kroppsspråk på människor. Det som de kollat mest var den intima zonen som vi gått igenom lektionen innan. Det visade sig att personerna backat när de minskat distanserna. Det sista vi gjorde vid denna lektion var att berätta om olika talarställningar och hur man kan förbereda sig inför ett framträdande.

Till nästkommande lektion fick de i uppdrag att förbereda ett föredrag på tre minuter, där kroppsspråket var det viktiga, inte innehållet.

Lektionstillfälle 4

Syftet med denna lektion var att få dem medvetna om sitt kroppsspråk när de håller ett föredrag. Denna lektion flyttades från skolan till fritidsgården beroende på att de var lediga på grund av valborgsmässoafton. Detta innebar att det blev en hel del bortfall. Vi hade i alla fall sju elever. Dagens lektion kretsade mest runt uppdragen de fått i uppgift. Till en början var de väldigt nervösa. Och vågade inte riktigt stå där framme, men det släppte eftersom. Och de som gick fram i slutet var väldigt avslappnade. De syntes att de verkligen tänkte på att använda kroppsspråket rätt och i de flesta fall lyckades de. Vi var mycket nöjda med resultatet. När vi var färdiga med detta så berättade vi om ögonsignaler, blickbeteenden och om olika parningssignaler som människan använder sig av. Detta var ett väldigt uppskattat område och de tyckte att det var väldigt roligt.

Lektionstillfälle 5

Syftet med den sista lektionen var att knyta ihop påsen, det vill säga kolla upp vad de lärt sig, om de blivit mer medvetna om sitt och andras kroppsspråk och avsluta utvecklingsarbete på ett nöjsamt sätt. Även denna gång hade vi sju elever. Sista lektionen visade vi ett avsnitt av "Blåsningen" som går på teve 3. Programmet går ut på att lura kända människor och sätta dom i otroliga situationer. Där var bland annat ett avsnitt där en kille som skulle hålla ett föredrag reagerade på en massa störningar som hände runtomkring honom. Där kunde man se hur hans kroppsspråk förändrades från att vara mycket självsäkert till att inte veta vilket ben han skulle stå på.

Sedan hade vi en muntlig utvärdering av våra lektioner och frågade vad som hade varit bra respektive mindre bra. Vi fick bra respons från ungdomarna. Och de berättade att de tyckte det var positivt att vi lärde oss i samma takt som dom. Det gjorde att vi och ungdomarna var på samma nivå. Det gjorde att vi uttryckte oss i termer som för dom var enkla att förstå. Vi avslutade våran sista lektion med att lämna ut samma enkät som vi haft i första lektionen för att få ett så sannolikt resultat som möjligt.

Pata-pata

Syfte:

Syftet med övningen är att skapa sammanhållning och koncentration. Man använder mycket händer och man måste samarbeta för att kunna lyckas.

Material:

Vi använde oss av en stol per person och en stereo. Musiken vi använde oss av heter Pata-pata och sjungs av Miriam Makeba.

Detta är en musiklek. Alla sätter sig på stolar runt i en ring. Man börjar med att snabbt gå igenom alla de olika rörelserna. Man ska inte tänka på att kunna rörelserna, utan lära sig dem under musiken. Kaos är en viktig komponent, under kaos föds ordning. När musiken sätter igång, börjar man utföra en klapppramsa med armar och kropp. Alla måste vara beredda att iakta de som vet hur klapppramsan går. Ledaren håller tempot till musiken och det är upp till de andra att försöka hänga med.

Enkät svar tillfälle 1

Flickor: 10 stycken

Pojkar: 3 stycken

Ålder:

13 år: 2 stycken

14 år: 1 stycken

15 år: 8 stycken

16 år: 2 stycken

1. Vad tänker du på när du hör ordet kroppsspråk?

Att se vad folk tycker på kroppen.

Rörelser som beskriver vad man menar.

Rörelser

Teckenspråk

Att man gör saker med kroppen

Att man använder kroppen när man pratar.

Göra saker med händerna och kroppen.

Att man gör saker med kroppen

Att man viftar mycket med armarna

Göra saker med kroppen, t ex ”prata” mycket med händerna.

Hur vi uttrycker oss med hjälp av kroppen.

Att man talar med kroppen

Rörelser man gör istället för att prata. Eller när man pratar, ifall man vill få folk att förstå bättre.

2. Vet du någonting om kroppsspråk?

Nio stycken svarade nej.

Inte mycket

Kanske att man använder händerna när man pratar

Typ kanske att man pratar med händerna.

Kroppsspråk är någonting alla håller på med, kanske utan att de själva vet om det. Men det underlättar att lyssna när den man lyssnar på gör rörelser.

3. Tänker du på hur människor i din omgivning använder sitt kroppsspråk?

Tre svarade nej.

Tre svarade ja

Nja, ibland. Inte ofta.

Jo, en del

Ibland

Jo en del använder det mer än andra

Nja, kanske om någon använder sina händer mycket när de pratar, som mamma.

Ibland, men mycket sällan. Man lägger mer märke på sina vänners kroppsspråk.

Ja, en del använder det lite väl mycket, och en del inte alls.

4. Vet du hur du kan använda din kropp för att få människor att lyssna på dig när du pratar?

Fem svarade ja.

Fyra svarade nej

Nej, men det är kanske att man pratar mycket med hjälp av händerna.

Man hytter med nävarna

Typ visa mer med den eller nå

Om man t.ex. ska prata inför en klass så kan man med hjälp av kroppsspråket få folk att vilja lyssna.

5. Kan du se på andra människor vad de tycker utan att de säger någonting?

Fyra svarade ibland.

Två svarade ja.

Ja, eller ibland

Jo på dem man känner bäst.

Ja på deras ansikte

Jo, på de man känner väl och vet hur de är.

Ja, för det mesta

Det beror på personen. Ibland ser man det.

Ja, på vänner ser man det nästan direkt, och på andra ser man det ibland. Det beror på i vilket sammanhang.

6. Har du någonsin fått känslan att någon ljuger fastän de säger att de talar sanning?

Elva svarade ja.

Flera gånger

Ja, många gånger. Ansiktsuttryck och för rörliga rörelser avslöjar sånt tycker jag.

7. Dra streck mellan ord och procenttal. Vad för fram budskapet starkast tycker du när man kommunicerar?

Enbart ord

7%:6 stycken

38%:

55%:7 stycken

Tonfall (viska, ropa, skrika osv.)

7%:5 stycken

38%:5 stycken

55%:3 stycken

Kroppsspråket (gester, rörelser, miner osv.)

7%:2 stycken

38%:8 stycken

55%:3 stycken

Enkät svar tillfälle 2

Flickor: 6 stycken

Pojkar: 1 stycken

Ålder:

13år: 1 stycken

14år: 1 stycken

15år: 4 stycken

16år: 1 stycken

1. Vad tänker du på när du hör ordet kroppsspråk?

Att det har stor betydelse

Att tala med kroppen

Att man pratar mycket med händerna och kroppen.

Att kroppen talar.

Gestikulera med händerna.

Använder händer och armar mycket.

Att kroppen talar mer än man tror

2. Vet du någonting om kroppsspråk?

Ja, att man blir mer förstådd om man använder händerna.

Att folk beter sig olika i olika situationer.

Att det finns oskrivna regler om hur man ska bete sig.

Att man kan förstärka det man säger genom kroppsspråk.

Ja, lite om hur man kan stå nära en människa eller långtifrån och de kan reagera olika.

Typ känsliga punkterna handlederna och glada punkten.

Ja, det ni lärt mig.

Ja lite om hur man kan se om någon gillar någon

Ja lite om det ni lärt oss.

3. Tänker du på hur människor i din omgivning använder sitt kroppsspråk?

Ja, mer nu.

Inte så mycket innan, men nu.

Nu gör jag det

Jo, ibland

Jo, lärarna använder mycket.

Nej

Ja, mer nu än förut

Ja, det är intressant

4. Vet du hur du kan använda din kropp för att få människor att lyssna på dig när du pratar.

Tre svarade ibland

Ja, gestikulerar man förstår folk bättre.

Genom att knäppa med fingrarna

Inte direkt

Lite i vissa tillfällen

5. Kan du se på andra människor vad de tycker utan att de säger någonting?

- Två svarade ja
- Ibland, inte alltid
- På vissa
- Ja, mest på kompisar
- Ja, ganska ofta
- Ja, ibland

6. Har du någonsin fått känsla om att någon ljuger fastän de säger att de talar sanning?

- Tre svarade ja
- Ja, det har hänt
- Ja det händer ofta.
- Ja, det är klart
- Ja, många gånger

7. Dra streck mellan ord och procenttal. Vad tror du man använder mest när man kommunicerar?

- Enbart ord
- 7% 5 stycken
- 38% 2 stycken
- 55%

Tonfall

- 7% 2 stycken
- 38% 5 stycken
- 55%

kroppsspråk

- 7%
- 38%
- 55% 7 stycken