

Södertörns högskola | Interkulturell lärarutbildning mot fritidshem
Utbildningsvetenskap C/fritidshem 30 hp | Examensarbete 15 hp |
höstterminen 2010

Kunskap ur elevernas vardag

En studie om livskunskaps påverkan på elevernas
förmåga att reflektera och hantera konflikter

Av: Shrouq Redha
Handledare: Anders Fjällhed

1 Abstract

By: Shurouq Redha, autumn term of 2010. *Knowledge from student's everyday life - A study of the influence of life skills on children's ability to reflect and manage conflicts.*
Teacher Education, Södertörn University. Supervisor: Anders Fjällhed

The schools have problems with conflicts and mobbing. One way to deal with this is to focus on the importance of life skills "SET- Social emotional training". SET is a program that encourages student's self-awareness, that is, the understanding students have about themselves and how he or she can relate to it and to others. This study aims to examine if life skills in school contribute to student's ability to reflect and deal with conflicts. The main research questions are:

1. How can life skills, and specifically the SET program help students to reflect about themselves and others in the group?
2. In which way can the SET-program help students to reflect and deal with conflicts?
3. How can reflection and conflict management using the SET method affect student's action in school? What are the limitations/ difficulties?

The study is a qualitative research based on observation, group interviews with four students and a teacher in 5th grade, in a school south of Stockholm. The theoretical framework emphasises Vygotskij's description of the relationship between thoughts and feelings and how this affects our action and behavior.

The results of the study show that life skills help students to improve their self-awareness by reflecting on their emotions and thoughts. By repeating concepts, students are helped to train their thought and process emotions during lesson time. The study reach the conclusion that life skills/SET help the student to learn something new about themselves and others in their environment. Life skills/SET helps the student to understand changes and manage them by focusing on how to gain new experience of these changes.

Keywords: Emotional intelligence, reflection, conflict management.

Nyckelord: Emotionell intelligens, reflektion, konflikthantering

Innehållsförteckning:

1 Abstract.....	2
2 Inledning.....	5
3 Syfte.....	7
3.1 Frågeställningar.....	7
4 Metod.....	7
4.1 Kvalitativa forskning.....	7
4.2 Observationer.....	8
4.3 Intervjuer.....	9
4.5 Undersökningsgruppen.....	10
4.5 Etik.....	11
4.6 Validitet och reliabilitet.....	11
5 Teori	12
5.1 Tankar och känslor.....	12
5.2 Reflektion.....	13
5.3 ”Nonviolent Kommunikation”.....	13
5.4 Känsla ”Emotion”.....	14
5.5 Tanke.....	15
5.6 Emotionell intelligens.....	16
5.7 Känslan av sammanhang.....	17
5.8 Livskunskap/ självkunskap/ social och emotionell träning.....	17
5.9 Självkännedom.....	18
6 Aktuell forskning.....	18
6.1 SET.....	18
6.2 EQ.....	18
6.3 SEL.....	18
6.4 Svensk forskning.	19
7 Resultat och analys.....	20
7.1 Observation.....	20
7.2 Olika lugna ner tekniker.....	21
7.3 Elevernas reflektionsförmåga.....	22

7.4 Elevernas och pedagogens uppfattning om Livskunskap och SET.....	23
7.5 Elevernas och pedagogens kritik av SET.....	25
7.6 Konflikt.....	26
7.7 Reflektion över känslor.....	27
7.8 Reflektion över tankar.....	28
7.9 Vad eleverna uppfattar när någon annan elev är arg.....	30
7.10 Vad eleverna gör när någon annan är arg.....	30
8 Diskussion	31
9 Konklusion.....	34
10 Litteraturlista.....	35
11 Bilagor.....	38
12.1 Bilaga 1 Intervjufrågor/Elever.....	38
12.2 Bilaga 2 Intervjufrågor/Lärare.....	41
12.3 Bilaga 3 Brev till föräldrarna.....	43

2 Inledning

Livskunskap är ett ämne som har fått stor uppmärksamhet i skolan under senare år. Programmet SET är ett program som används av skolorna i ämnet livskunskap. Anledningen till att ett flertal skolor använder sig av programmet ”SET” – Social och emotionell träning, är att antalet konflikter och mobbning har blivit ett allt större problem (Kimber, 2009:5). SET är ett program som används för att främja elevernas självinsikt, det vill säga den förståelse eleverna har om sig själva och hur de kan förhålla sig till det. Vissa skolor har ett schemalagt obligatoriskt program där SET programmet används, medan man i andra skolor tar upp livskunskapsprogrammet under temadagar. Ansvaret för vem som håller i lektionerna varierar från skola till skola. I vissa skolor är det enbart fritidspersonalen som har ansvar för SET undervisningen, medan i andra skolor har både lärare och fritidspersonal ett gemensamt ansvar för lektionerna där SET genomsyrar undervisningen.

Livskunskap är grundat på begreppen Social och Emotionell kompetens eller träning, där det är fokus på att känna igen känslor hos sig själv och andra och att kunna hantera dem. SET är en förkortning av social och emotionell träning. Det är ett program som används i skolorna för att träna eleverna sociala och emotionella förmågor. Det syftar till att underlätta för barn och ungdomar att hantera tillvaron och ge dem en möjlighet att utvecklas på ett positivt sätt. Själva programmet baseras på flera olika element som självkännedom, empati, motivation, social kompetens och förmåga att kunna hantera sina känslor. Programmet används i undervisningen två gånger i veckan, mellan 30-40 minuter per gång för elever i årskurs 1-3 och en gång i veckan för elever som går i årskurs 4-9 (Kimber, 2009:5)

Kimber (2001:7–10) tar upp hur pedagogerna presenterar syftet med varje övning som de utför med eleverna. Det är viktigt att diskutera, till exempel, att kunna lyssna på andra. Eleverna ska träna både i klassen och få läxor. Läxorna görs med hjälp av föräldrarna. Det gör att föräldrarna blir delaktiga och känner till SET. Under SET lektionen ska pedagogen uppmuntra eleverna när de gör något bra. Det material som används i SET

programmet kallas *Livsviktigt*. De finns också andra material som används, till exempel elevernas arbetsbok och extra övningar till exempel EQ verkstan som utgår från ämnet livskunskap. I elevernas arbetsbok ritar eleverna vilka känslor och tankar de har den dagen. De skriver också vad de tycker just då.

Under SET lektionen är det bra att träna eleverna på samma moment flera gånger, att använda samma övningar flera gånger under programmet gång, så att eleverna verkligen lär sig och förstår själva processen. Det är extra viktigt när det gäller emotionell intelligens. Under programmet tränar eleverna sig i att hantera konflikter och bearbeta starka känslor, samt att reflektera över sig själva och andra i omgivningen. Genom att kunna sätta in sig själv i andra människors situation ökar förståelsen för andra (Kimber:2009).

En av de personer som har utformat programmet är Birgitta Kimber som är speciallärare, legitimerad psykoterapeut och doktorand på Karolinska Institutet (KI). Hon tar upp SET i boken *Att främja barns och ungdomars utveckling av social och emotionell kompetens*. Enligt henne är programmets syfte att främja barns och ungdomars psykiska hälsa genom att ge eleverna en möjlighet att reflektera över sig själv och andra (Kimber:2009). Kimber menar att eleverna lär sig att veta vad de känner genom att reflektera över olika känslor och erfarenheter. Det stämmer väl överens med ett av målen som läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshem strävar efter (Lpo 94:10). Skolan ska sträva efter att varje elev ska:

- lär sig att lyssna, diskutera, argumentera och använda sina kunskaper som redskap för att
 - formulera och pröva antaganden och lösa problem,
 - reflektera över erfarenheter
 - kritiskt granska och värdera påståenden och förhållanden (2010:10).

Det förutsätts således att lärande sker genom att eleven reflekterar över erfarenheterna som de får under lektionens gång och under sin tid i skolan. Det betyder att man genom reflektion utvecklar sig själv. Reflektionen hjälper också eleverna att reflektera över konflikter. Konflikterna som har ökat i svenska skolan.

Gunnar Fablgren påpekar i *Du och din mänskliga faktor* (2001:192) betydelsen av ordet konflikter. Han anser att konflikter handlar om makt över individer, tillstånd och

egendomar. Konflikterna kan leda till stora omvandlingar eller förändringar. Han nämner också att under hans kurser diskuteras olika egenskaper som är viktiga i konflikthantering. Det gäller till exempel att kunna visa känslor, att kunna lyssna på andra och att ha självinsikt. En annan egenskap är förmågan att kunna acceptera andras olika förväntningar på hur saker och ting ska vara.

Gunnar Fablgren menar att konflikter handlar om att ha kontroll över helheten och i olika situationer, en del av konflikterna kan vara positiva. De positiva konflikterna kan leda till att vi kommer överens om att hitta ett nytt sätt att samarbeta. Konflikter kan också vara negativa, t ex att vi inte kan komma överens om hur saker och ting kan planeras och att vi skiljs åt utan att nå ett resultat. Ärlighet och acceptans är viktiga egenskaper att ha när konflikter inträffar, men också förmågan att kunna lyssna på andra och att kunna visa känslor samt att ha självinsikt är väsentliga/ viktiga delar i det sociala samspelet med andra människor (Fablgren:2001:192).

3 Syfte

Syftet med det här examinationsarbetet är att undersöka om livskunskap i skolan kan bidra till elevernas förmåga att reflektera och hantera konflikter. Hur det sker och på vilket sätt.

3.1 Frågeställningar.

1. Hur kan livskunskap och framförallt SET programmet hjälpa eleverna att reflektera över sig själva och andra i gruppen. Hur det sker och på vilket sätt.
2. På vilket sätt kan programmet SET hjälpa eleverna att reflektera och hantera konflikter?
3. Hur kan reflektionen och hanteringen av konflikter med hjälp av SET-metoden påverka elevernas handlingar i skolans vardag? Vilka är dess begränsningar/svårigheter?

4 Metod

4.1 Kvalitativ forskning:

I denna studie används en kvalitativ metod som innehåller både observation och intervjuer med både elever och pedagoger om ämnet livskunskap, framför allt SET metoden.

Idar Magne Holme och Bernt Krohn Solvang (1997:98) tar i boken *Forskningsmetodik* upp kvalitativ metod. Den handlar om att forskaren försöker förstå undersöknings - personernas situation, som han eller hon undersöker, genom att sätta sig in i deras situation och försöka se saker ur deras perspektiv. I den kvalitativa metoden når forskaren förståelse genom att kommunicera och ta olika roller, framför allt genom att vara en intresserad lyssnare. Det som är mindre bra är att personerna i studiens miljö omedvetet kan skapa en bild av det som forskaren vill ha som svar, där de vill leva upp till forskarens förväntningar. De svar som de ger omedvetet stämmer då inte med deras uppfattning (Holme och Solvang 1997:98). Det är viktigt att forskaren är en förstående och intresserad lyssnare som ger elever och pedagoger möjlighet att under studien få plats och tid till att fundera över livskunskapsfrågor. Där de får uttrycka sina egna åsikter och uppfattningar om livskunskapsfrågorna.

4.2 Observationer

Holme och Solvang (1997:110–111) anser att observation är en metod som används under en tid för att studera en viss grupp. Under observationen är forskaren en del av studiepersonernas verklighet vardag. Forskaren ser, hör och befinner sig själv i studiepersonernas miljö. Det är viktigt att vara medveten om hur han eller hon förhåller sig till själva miljön som studieobjektet verkar i. Som metod har jag valt en ostrukturerad observation. Det är en observation forskaren gör för att samla in material om det som man vill undersöka.

Observationen som metod ger observatören frihet att få ut så mycket information som möjligt från observationstillfället och samtidigt bestämma vilka situationer man vill studera (Patel och Davidson, 2003:94). Patel och Davidson tar upp rollen som känd observatör, dvs att observatören sedan tidigare är känd av dem som ska observeras. Det är viktigt att informera om observationen och att gruppen som ska studeras accepterar

observatörens närvaro i gruppen. Det är också viktigt att den kända observatören ska försöka förhålla sig neutral i sitt förhållningssätt och inte påverka gruppen (Patel och Davidson, 2003:96).

Judith Bell (2007:187) menar att det är viktigt att känna till det man vill observera och att tänka till när det gäller varför och hur man ska observera innan man börjar sin observation, för att kunna få så relevant information som möjligt för studieämnet. Det är något som jag har försökt att åstadkomma genom att först göra en pilotobservation. Den har hjälpt till när det gäller att få fram vad som är intresserant att undersöka och viktigt att titta på.

4.3 Intervjuer

Holme och Slovang (1997:99) tar upp de kvalitativa intervjuerna, det är intervjuer som liknar ett vanligt samtal. I samtalet lämnar forskaren mycket fritt utrymme till undersökningsspersonerna under samtalets gång. Det är personerna som forskaren intervjuar som är i centrum och får ordet. Syftet med kvalitativa intervjuer är alltså att hitta och känna igen intervjupersonernas uppfattningar om ett specifikt ämne. Conny Svenning (2003:137) skriver i *Metodboken* om gruppintervjuer. Det är att göra intervjuer med flera personer i grupp, där syftet är en diskussion runt ett ämne, som är grunden för undersökningen. Holme och Slovang (1997:108) anser också att gruppintervjuerna ökar elevernas förmågan hos att kommunicera med varandra. Eleverna befinner sig i ett socialt samspel, där de kan dela och diskutera varandras åsikter och tolkningar angående olika ämnen.

Den typen av intervju är viktigt för min studie, eftersom det är viktigt att få fram en diskussion om Set och konflikthantering. Det behövs en diskussion som erbjuder möjlighet för eleverna att lyssna, reflektera över sina egna uppfattningar och andras uppfattningar. Det som är mindre bra med gruppintervju är att det kan hända att vissa elever behöver mer tid på sig än de får för att reflektera över ämnet eller frågor under intervjun. Det är viktigt att intervjuaren kan planera tiden under intervjun, så att alla eleverna får tillräckligt med tid att tänka innan de svarar på frågorna.

Judith Bell (2007:159) betonar vikten av att forskaren på ett tydligt sätt vet vad det är som han eller hon vill studera under undersökningen. Formulering av frågor och att ha relevanta frågor som besvarar frågeställningarna i uppsatsen är också viktigt i intervjuerna. Frågorna ska gärna diskuteras med andra innan de ställs, det är viktigt att ha tydlighet i det som forskaren vill studera. Under studiens gång har det varit mer fokus på att först på ett tydligt sätt formulera och bearbeta frågor och sedan diskutera dem med andra. Genom reflektion och diskussion med andra kommer intervjufrågorna att nå en tydligare och relevantare form. Det kan dock vara svårt att formulera vissa frågor om abstrakta begrepp, t ex känsla. Det är då viktigt att tänka på att formulera frågor på ett enkelt sätt eller hitta ett annat sätt att få svar på frågan.

Judith Bell (2007:165) anser att det är viktigt att spela in intervjuerna så att man kan lyssna, skriva ned och sammanfatta intervjuernas innehåll efter intervjun. Framför allt de spontana kommentarer som intervjupersonen har sagt under intervjun. Inspelningen ger oss ordagrant vad personen har reflekterat över. Det som är mindre bra med inspelningen är att den kräver mer tid för att lyssna, transkribera och analysera.

4.5 Undersökningsgruppen

Undersökning utfördes i en mångkulturell skola söder om Stockholm. Anledningen till att förlägga undersökningen i just den skolan, var att jag tidigare har praktiserat där. Kontakt togs med en lärare som undervisar i årskurs fem och jag gjorde min observation under en SET lektion. Skolan hade börjat med SET metoden förra året.

Observationen var 50 minuter i årskurs fem och i klassen var det 20 elever, där jag fokuserat på vissa delar av lektionen, vilket jag kommer att redovisa senare. Läraren hade fått föräldrarnas tillstånd till att jag fick göra intervjuer med eleverna på skolan.

Personerna som intervjuades var informerade av läraren i klassen om att jag skulle göra en undersökning . Totalt var det fyra elever i årskurs fem. Varje Intervju med elever var en timme och tjugo minuter. Eleverna var en grupp på två flickor och två pojkar. Urvalet gjordes genom lottning mellan de elever som ville vara med i undersökningen. Intervjun med läraren tog 45-50 minuter. Läraren hade arbetat tre år på skolan.

Ett brev skickades till föräldrarna där jag frågade om jag kunde spela in intervjuerna med barnen. I brevet står om vad, varför och hur jag skulle gå tillväga när jag spelade in intervjun. Valet att spela in intervjuerna berodde på att jag ville fokusera på att lyssna och ge uppmärksamhet till dem som blev intervjuade. Under intervjun kan det vara svårt att anteckna allt som sägs. Att spela in intervjun ger mig också en möjlighet att gå tillbaka och lyssna flera gånger och genom det stärks reliabiliteten. Intervjufrågorna har jag bifogat under rubriken bilagor. Jag har haft ett frågebatteri som grund för intervjun men jag inte har använt alla frågor och svar på de i resultatredovisningen.

4.6 Etik

Jenny Gren (2001:15) tar upp ordet etik i *Etik i pedagogens vardagsarbete*. Ordet etik kommer från grekiskan Ethos som betyder hemvist, sedvana, bruk, sätt att bete sig, karaktär. Ordet förhållningssätt förekommer ofta som synonymt med etik och att ägna sig åt etik handlar bland annat om att reflektera över sitt förhållningssätt.

Etik är viktigt för att kunna reflektera över allt som vi kan se, höra och prata om med andra människor som befinner sig i en situation och på en plats. Skolan är en plats där vi möter andra människor i samhället som har olika förhållningssätt jämfört med dem som vi själva har. Mötet mellan de olika förhållningssätten är väsentligt, där är vi mitt i det sociala samspelet.

Jenny Gren (2001:17) anser att etiska värden är nära knutna till min moraliska hållning, till andra människor, till själva livet. I mötet med andra människors förhållningssätt till olika situationer ska man försöka förstå sig själv och ha självinsikt, att kunna sätta sig in i andra människors sätt att tänka. Respekt och förståelse för andra människor och för helheten i den skola som jag befinner mig i är viktig. Respekt och förståelse till andra människors sätt att vara, tänka och bete sig försöker jag att ha som en grund under min studie. Under studien har alla deltagare i intervjuerna blivit informerade om att de är helt anonyma i undersökningen och att de har rätt att säga ja eller nej till att vara med på intervjuerna. Dessutom har de informerats om att deras åsikter och uppfattningar under intervjun kommer att analyseras och tas upp i min studie.

4.7 Validitet och reliabilitet

Judith Bell (2007:117–118) anser att validitet är ett mått där man vill veta om man kan mäta det man vill mäta . Hon menar att validitet är att det som jag undersöker stämmer överens med det som jag vill undersöka. Syftet med betona vikten med validitet är att kunna nå ett trovärdigt resultat och att resultatet stöder våra tolkningar. Att själva analysen och resultat av min observation stämmer överens med frågeställningar i studien och mina tolkningar av t.ex. observationstillfälle. Detta har jag försökt att göra under studien genom att hela tiden försöka relatera till frågeställningarna under skrivandet.

Judith Bell (2007: 117) anser att reliabilitet är ett mått på hur säker jag kan vara på det som jag undersöker och de mått instrumenten ger mig. Att samma resultat fås vid olika tillfällen och situationer.

5 Teori

Det här avsnittet är uppdelat först i tre olika delar. Den första delen är Vygotskijs beskrivning om relationen mellan tankar och känslor och dess påvekan på våra handlingar och beteenden. Den andra delen handlar om reflektionens betydelse, med fokus på två olika slag av reflekterade tänkande, framför allt ”On action” och ”In action”. I den tredje delen kopplas dessa ihop med konflikthantering och ”nonviolent” och stoppljus-modellen. Sedan kommer jag att gå in mer på vissa begrepp som är grunden i livskunskap och särskilt i programmet SET; emotion, tanke och emotionell intelligens, Kasam och känslan av sammanhang.

5.1 Tankar och känslor

Lev Vygotskij (1999:43) resonerar om relationen mellan tanke och emotion. Han talar om betydelsen av vårt känsloliv och tänkande och dess relation till vårt handlande och beteende. Vygotskij anser att om vi inte bara tar för givet att en tanke är en företeelse för sig, då betyder det att en tanke inte är bunden till något annat heller. Det är inte bundet till våra instinkter eller intressen och kan inte förändra och påverka våra handlingar i livet. Vygotskij anser att om vi frigör vårt tänkande från emotionen då kan vi inte heller hitta en förklaring till varför vi tänker som vi gör. Orsaken är att emotion hjälper oss att upptäcka varför vi tänker och hur vi förstår våra tankar (Vygotskij, 1999:43).

Vygotskij nämner också att man inte kan tolka tänkandet om vi inte har tillgång till emotion, känslor, drifter och intressen som leder tankarnas rörelser i olika riktningar. Det finns ett samband mellan känslor och tankar som bevisar att det är möjligt att hitta en rörelse från inre instinkter mot tänkande. Den rörelsen resulterar i människans beteende och handlingar (1999:43).

5.2 Reflektioner

Begreppet reflektion kan definieras på följande sätt enligt Piaget:

En reflektion är emellertid ingenting annat än en inre överläggning, dvs. en diskussion som man för med sig själv så som man kunde ha fört den med yttre partners (Piaget, 1968:51).

Piaget menar att barnet vid sju-åtta års ålder börjar reflektera över sina tankar, det vill säga tänka. Han hävdar också att reflektion är en inre dialog för tänkande (Piaget, 1968:51).

Christer Bjurwill (1998:73) nämner att reflektera innebär att tänka, ifrågasätta, analysera och spekulera. Det kan innebära att man tänker tillbaka i tiden. Men det kan också betyda att tänka på framtiden. Reflektionen är hjärtat i pedagogiken.

Bjurwill (1998:261) tar upp den amerikanska filosofen Donald Schöns två olika begrepp om den reflekterande processen, nämligen "knowing" and "reflecting". I de båda processerna finns en process av tänkande. Det första processen är "On action" och den innehåller bara "reflecting" eller den reflekterande delen. Det andra är "In action" och den innehåller "knowing and reflecting" tänkande. "Knowing" är ett instinktivt tänkande, medan "reflecting" är ett reflekterande tänkande

Christer Stensmo (2007:106) tar upp hur barn och vuxna vid upplevda förändringar av situationer får nya frågor och oklara svar. De förändringarna underlättas genom att använda sig av "reflektivt tänkande". Enligt Dewey är ett "reflektivt tänkande:

Aktiva, vardagliga och omsorgsfulla överväganden över varje föreställning (belief) eller antagande kunskap, i ljuset av det som ligger till grund för det slutsatser mot vilken de visar (Stensmo, 2007:106).

5.3 "Nonviolent Communication"

Marshall B. Rosenberg, PhD. (2006:28) tar upp ett annat sätt att hantera konflikter. Det är att förbereda eleverna på att själva skapa en bra kontakt genom ett nytt språk, "Nonviolent Communication". Det innebär att eleverna måste lära sig ett nytt språk. Med hjälp av det språket kan de kommunicera bättre och lära sig att hantera konflikter. "Nonviolent Communication" kan förstärka samspelet mellan alla som är berörda i det sociala samhanget i skolan, framförallt pedagoger, rektorer, och föräldrar.

Han nämner också olika exempel på detta språk, t.ex., att när vi pratar med barnen, ska vi tänka på att inte bedöma vad som är rätt och vad vi tycker är bra. Den svåraste delen av "Nonviolent Communication" är att inte blanda in några tolkningar eller bedömningar när man observerar vad människor gör. Det betyder inte att vi är helt objektiva och inte kan säga vad vi tycker och tänker. Men vi säger hur vi känner och tänker beroende på situationen (2003, s28).

Bodil Wennberg (2000:64) tar upp konflikter i sin text. Ett sätt att lösa konflikter är genom att använda stoppljusmodellen, där röd står för att man själv ska lugna ner sig och försöka vara medveten om sig själv. Rött står för ett försök eller stopp. Där stannar man och försöker hitta ett sätt att arbeta med sig själv. Gult står för att kunna prata om sina känslor och tänka framåt, för att sedan kunna lyssna på andra och tillsammans hitta en lösning till problemet. Grönt står för att göra sitt bästa och använda den bästa lösningen.

"Nonviolent Communication" innehåller olika element som hjälper oss att uttrycka vad vi står för, vad som tillfredställer våra behov och det som inte tillfredställer behoven.

Dessutom hur vi känner i nutiden, våra handlingar och våra åsikter.

5.4 Känsla "Emotion"

Känsla är ett begrepp som flera psykologer och filosofer har skrivit och diskuterat om. En av dem är Daniel Goleman, som är doktor i psykologi och vetenskapsjournalist på "The New York Times" med ämnena beteendevetenskap och hjärnforskning som specialitet.

Goleman (1998: 69-71) tar i *Känslan intelligens* upp vad ordet emotion betyder;

"Upplevelse med sinnena" och emotion är en känsla som tillhör tankarna. Han tar också upp hur vi tror att vi vet vad vi känner, men när vi har tänkt till lite kan vi komma fram till att vi inte vet "hur man känner". Medvetenhet av det vi känner kallar han för

själviakttagelse, det är ett tillstånd där vi människor ska vara uppmärksamma på de inre känslorna och vad vi upplever. Självakttagelse är att observera och känna igen känslor hos sig själv och hos andra. Goleman tar upp Sokrates uppmaning och tankar att ”känna dig själv”. Att känna sig själv betyder att granska och vara medveten om vad man känner. Det är grunden till emotionell intelligens (Goleman, 1998:69).

Goleman (1998:22–23) menar att självakttagelse är en grund för att kunna lära känna sig själv och vara medveten om vad man känner. Han tar dessutom upp hur ordet emotion kan förstås:

Emotion kommer från latinska verbet *motere* - ”att röra på sig” - och prefixet *ger* betydelsen ”att röra sig bort från”. Det betyder att ordet emotion är en ”impuls till handling”. Genom att jag känner något uppstår sedan en handling som ett resultat av det (Goleman, 1998:22).

Han menar att känslor skapar impulser i kroppen som leder till att vi känner och handlar på ett visst sätt, t ex känslan av lycka gör att rörelser i hjärnan ökar. Den gör att vi blir av med obehagliga känslor. De känslor som gör att vi lyckas orkar mer och vår chans att klara olika utmaningar i tillvaron ökar. Han menar att känslan är en viktig del av vårt handlande.

Relationen mellan känslan och handlande är grunden till en annan relation. Det är relationen mellan tankar och känslan.

5.5 Tanke

Enligt Goleman (1998:28) är förnuftet den primära grunden för att förstå människan inre och mentala liv där hjärnan har en stor uppgift att genomföra. Den del av hjärnan som vi tänker med heter neocortex. Den erbjuder oss förmåga att förstå, noga lägga märke till, tänka igenom och bearbeta och noggrant undersöka olika information. En annan pedagogisk teoretiker som tar upp betydelsen av tänkande är Vygotskij (1999:84–106), han tar fram ordet tänkande som är ett resultat av ett samband mellan olika reaktioner eller ett antal av tankar.

Varje tanke, är följd av en rörelse, en rörelse som skapar en viss början av rörelse i musklerna. Tanken blir konkret genom dessa olika rörelser i musklerna. Även om vi inte kan se tanken kan rörelsen i musklerna göra tanken tydlig och verklig, t ex om man tänker

noga på något man ska göra, då kan vi se att den personen tänker intensivt genom att han eller hon gör en gest.

Vygotskij menar att tänkande är relationen mellan olika tankar och reflexer av de tankarna. En tanke är en reflex som är tydlig och logisk och som vi kan se. Olika gester som vi ser att kroppen gör är ett resultat av en tanke som vi tänker på. Man kan genom *själviakttagelse eller ett iakttagande av en annan person* se att den personen tänker genom att iaktta hans kroppsrörelse, framförallt musklerna, där ser vi tydligt olika reflexer eller rörelser i kroppen. Tankar leder till rörelser i kroppen. Rörelser utförs när vi tänker och leder till handlingar som vi konkret ser.

5.3 Emotionell intelligens

Goleman (1998:24–26) tar upp två olika sätt att begripa, få fram eller lära sig mer kunskap i tillvaron. Förnuftet hjälper oss att skapa förståelse, som ger en medvetenhet om hur vi känner. Men det finns ett annat sätt att skaffa mer kunskap på. Det sättet är beroende av våra känslor eller hur vi reagerar. Det sättet står känslorna för. Känslorna är viktiga för att kunna tänka och förnuftet är viktigt för att kunna veta hur vi känner oss.

Goleman menar att relationen mellan känsla och tanke väsentligt. Den relationen erbjuder oss mer kunskap om känslorna. Det är det som hjälper oss att förstå vad som är en känsla och att sätta ord på känslorna samt att hjälpa oss tänka över varför vi har känt som vi kände innan. Detta stämmer överens med vad Kimber nämner om vad Peter Salovey och Johan D. Mayer, två forskare vid Yale University, anser om betydelsen av begreppet ”emotionell intelligens”. Enligt Salovey & Mayer betyder emotionell intelligens att människan kan tolka och förstå sina känslor. Med hjälp av dem kan han eller hon anpassa sig till olika nya situationer i det sociala samspelet mellan människor. De anser att emotionell intelligens avspeglar förmågan att förstå, känna igen och formulera sina känslor. Då kan man ha känslorna som en tillgång för att underlätta tänkandet och även som en tillgång i sin övriga personliga utveckling (Kimber, 2009:8).

Kimber (2009:9) har tagit upp Slavoy och Mayers beskrivning av begreppet ”emotionell intelligens” i ett schema som innehåller följande punkter:

- Att uppfatta och ge uttryck för känslorna.

- Att använda känslorna för att underlätta tankarna, t.ex. känslan glädje gör att vi blir mer kreativa i vårt handlande.
- Att förstå och analysera känslor. Det är att kunna sätta ord på vad man känner och kunna tolka känslorna.
- Att reglera känslor genom reflektion för att främja emotionell och intellektuell tillväxt. Det är att hantera känslorna hos sig själv och andra genom att försöka prata om dem och hitta balansen i tillvaron (Kimber, 2009:9).

5.7 Känslan av sammanhang

Aron Antonovsky (1987:38–41) beskriver i *Hälsans Mysterium* begreppet Kasam, känslan av sammanhang. Det är att tro på inre kraft och den yttre omgivningen samt att klara de krav den kraften ställer på oss i livet. Känslan av sammanhang grundas på tre element. De elementen är:

1. Begriplighet. Det är förmågan att förstå sig själv och världen runt omkring. Den hjälper personen att förstå förändringar.
2. Hanterbarhet. Hanterar och klarar av svåra utmaningar i livet med hjälp av den inre kraft och de krafter som man har som stöd i omgivningen.
3. Meningsfullhet. Den erfarenhet som man får när man gått igenom utmaningar.

Maria- Pia Gottberg (2007:22) skriver också i *Social och emotionell träning för alla barn* om de tre komponenter som är viktiga i Kasam. Begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet är viktiga, framförallt för att de hjälper oss att förstå förändringar och konflikter och hantera dem på ett sätt bra sätt. Den ger mer förståelse för oss själva och vilka vi är. Gottberg berättar vidare om hur viktigt det är att förstå, hantera och lära av de olika situationerna.

5.8 Livskunskap/ självkunskap/ social och emotionell träning

Goleman (1998:324–325) anser att EQ eller emotionell intelligent baseras på ett annat uttryck, självkunskap. Självkunskap är en kunskap där man försöker att förstå och utgå från barnens känslor. Det är en grund i utbildningsprogram. Programmet kan kallas olika

bl.a. livskunskap eller social och emotionell kunskap. Den fokuserar sig också på olika problem som eleverna upplever. Lärarna diskuterar olika ämnen med eleverna. De diskuterar olika frågor, t ex om hur de känner sig och andra problem som finns på skolgården, t ex konflikter.

5.9 Självkänedom

Självkänedom är ett viktigt element som Livskunskap, SET och EQ strävar efter. Kimber (2009:106) skriver att självkänedom betyder att vi ska vara medvetna om vad vi känner och att ha nytta av den medvetenheten när vi behöver bestämma eller ta ett beslut.

6 Aktuell forskning

6.1 SET

Den enda forskning som direkt handlar om Set program är Birgitta Kimbers, Rolf Sandells och Sven Brembergs studie *Social and emotionell training in Swedish classrooms for the promotion of the mental health: Results from an effectiveness study in Sweden* (2008:1). Studien undersöker resultatet av att utföra programmet i olika skolor i Botkyrka under läsåret 1999-2000 till och med läsåret 2000-2001. Resultat visar att SET har haft en positiv påverkan på elevernas psykiska hälsa i skolorna. Orsaken bakom studien är en ökad psykisk ohälsa och konflikter bland barn och ungdomar. Kimber (2009:28) betonar vikten av arbetssättet och kontinuitet under de år som programmet pågår.

6.2 EQ .

Kimbers studie är grundad på en annan studie som har gjorts i USA om ämnet EQ. Birgitta Kimber (1999:6) anser i *EQ- livsnödvändig kompetens introduktion till arbetet med EQ i skolan* att flera studier i USA visar att dagens barn och ungdomar är mer stressade, våldsamma och lättare hamnar i konflikter än den tidigare generationens barn och ungdomar. Där ökar, framförallt mobbning och frånvaro i skolorna. På grund av elevernas stressade och våldsamma situation uppstår behovet av ett förbyggande program i undervisningen. Ett sådant program heter EQ, som betyder emotionell intelligens.

6.3 SEL

Professor Renè F. W Diekstra uppmärksammar i studien *Effectiveness of school-based social and emotional education Programmes worldwide* om ett program som heter SEL (Social emotional training) skills for life (SFL) program. SEL står för Socialt och emotionellt sammanhang. Den ökar elevernas sociala kompetens. Programmet har även påverkat den allmänna psykiska hälsa, depression, stress, droger och kriminalitet. Studien har utfört i Europa för att genomföra påverkan av Sel av programmet mellan USA och Europa. I Europa har SEL gjort en stor påverkan på att främja den sociala och emotionella intelligensen i skolorna. Eleverna kan sätta ord på känslor och reglera dem. Barnen som deltog i studien har nått bättre självinsikt. Studien har också visat att resultat och insatser av programmet är lyckad under en period, men efter flera år och på grund av olika förändringar i det sociala och kulturella sammanhanget behövs förändring i programmet som behövde anpassas till den nya generationen. SEL som skapats 1970 eller 1980 kan inte vara lämpligt för barnen under 2000 talet. Programmet ska anpassas till olika social och kulturella samhällen och sammanhang (Diekstra:2008).

6.4 Svensk forskning

Lotta Lofors-Nyblom (2009:144) tar i sin avhandling *Elevskap och elevskapande- om formandet av skolans elever* upp vilken betydelse det sociala livet i skolan har. Varje elev försöker att läsa av, tänka över och känna in olika situationer för att kunna handla. En medvetenhet om den processen är en förutsättningen för att de ska kunna lära känna sig själv och andra, Under olika samtal med elever berättar de om hur de känner, tänker, gör och handlar i olika situationer, t ex när en konflikt uppstår, hur de känner de sig, hantera och hittar lösningar på konflikterna. Resultatet av avhandlingen visar på vikten av det sociala samspelet. Eleven utvecklar sin sociala förmåga genom att fråga sig själv: Vem är jag i förhållande till de andra eleverna Vem är hon eller han. Detta när samspelet utvecklas mellan eleven och de andra barnen.

Agneta Simeonsdotter Svensson(2008:43) tar i sin avhandling *Den pedagogiska samlingsen i förskolskolan . Barn har olika sätt att erfara och hantera svårigheter* upp att barns olika sätt att erfara och hantera svårigheter har betydelse för det sociala samspelet

och hur eleverna genom att uttrycka sig, vara med och delta lär sig att tänka över olika upplevelser i förskolans vardag, där lär de sig olika sociala koder och symboler som är grunden för ” jag och samspelet med omgivningen”. Reflektion och dialog är viktiga redskap i skolans vardag. Resultat visar hur kommunikation och att pedagogen utgår från elevernas perspektiv är viktiga delar av lärandet. En positiv relation som gör att läraren reflekterar över hur elevernas diskuterar när de utför en utmaning i olika situationer och hur de på bästa sätt klarar denna utmaning.

7 Resultat och analys

Jag kommer att redovisa mitt resultat i två delar. Den första delen kommer att kort innehålla resultat och analys från mina observationer, samt ett avsnitt från intervjun med läraren. Den andra delen kommer att innehålla resultat från gruppelevintervjun och några avsnitt från intervjun med läraren. Här redovisas ett urval av intervjufrågorna och svar på dem.

7.1 Observation

Lektionen handlade om olika tekniker som man använder för att lugna ner sig. Lektionen innehåller olika delar framförallt massage, stoppljusmodellen, loggboken och teater. Jag kommer här att redovisa resultat angående stoppljusmodellen och loggboken.

Under observationen berättar läraren om den viktiga delen i lektion, där berättar hon att lektionen handlar om olika ”lugna ner” tekniker och stoppljusmodellen. Där förklarar hon vad stoppljusmodellen betyder. Enligt henne är det ett sätt att lugna ner sig och lösa ett problem. Under lektionen betonar hon vikten av känslan arg och fokuserar på uttrycket ” öva hjärna” genom att säga: ”Ju mer man övar eller tränar hjärnan lär man sig vad man gör med ilska”. Hon upprepar varje ord flera gånger i början av lektionen och under lektionen t ex: ”Stopp gör inte så hjärnan”, ”Här övar man hjärnan på hur man beter sig bättre. Lär hjärnan använda de teknikerna”.

Goleman (1998:28) påpekar att förnuftet är den primära grunden för att förstå människan inre och mentala liv där hjärnan har en stor uppgift att genomföra. Neocortex, är den del

av hjärnan som vi tänker med. Den hjälper oss att förstå, noga lägga märke till, tänka igenom och bearbeta och noggrant undersöka olika information. Kimber (2009) anser att det är viktigt att träna eleverna på samma moment i programmet flera gånger så att de kan ta in processen och utveckla, prova sig fram, själva hitta på olika lösningar.

Analysen visar enligt detta påståande att det går att träna eleverna under lektionen, t ex försöka förstå, lägga märke till, tänka och reflektera över all information som de får av läraren. De övar genom att kunna hitta på olika sätt att lugna ner sig när en konflikt inträffar, samt när man blir arg. Eleverna själva har kommit på olika förslag. Läraren använder påståendet ”ju mer man tränar hjärnan, desto bättre lär sig hjärnan olika tekniker att lugna ner sig på”. I hjärnan bearbetas och analyseras informationen.

Läraren sätt att upprepa ordet och öva flera gånger stämmer överens med det som Kimber tar upp om att det är viktigt att öva och ha samma övning flera gånger. I hjärnan bearbetas informationen och då är det extra viktigt att upprepa information. Eleverna förstår tanken och bearbetning av känslorna genom den information som läraren förmedlar och genom det arbetssättet som hon använder.

7.2 Olika ”lugna ner” tekniker

Eleverna har flera förslag på ”lugna ner” tekniker. En elev säger att man andas ut, medan en annan elev säger att man räkna till tio. Några andra förslag som eleverna kom på är att skriva det de känner på ett papper och sedan kasta pappret, gå därifrån och försöka att tänka över vad som har hänt, tänka ensam i ett rum, gå till toaletten och skrika i en kudde eller som ett barn säger att han brukar ta ett djup andetag. En annan elev säger att han går för att lugna ner sig t. ex till sitt rum om han är hemma. I skolan går han iväg och är för sig själv sedan pratar han med läraren om det. Ibland pratar han med en annan elev i klassen som man känner bra. Det kan pigga upp honom lite och då tycker han att det finns någon man kan prata med.

Lärarens frågor:

Var och en skriver i sin loggbok tre olika förslag som man själv vill: Det sättet som passar just dig.

En av eleverna svarar så här:

Vara tyst och inte säga något, blunda för en stund och tänka på något annat. Gå därifrån.

Kimber (2009:9) har beskrivit vad emotionell intelligens är. Ett viktigt element i emotionell intelligens är att förstå och analysera känslor med hjälp av tankarna, för att kunna sätta ord på vad man känner och kunna tolka känslorna. Kimber uppmärksammar betydelsen av att hantera känslorna hos sig själv och andra genom att försöka prata om dem och sedan hitta balansen i tillvaron. Medvetenhet om det vi känner kallar Goleman (1998:69–71) för *själviakttagelse*: *Själviakttagelse* är ett tillstånd där vi människor ska vara uppmärksamma på de inre känslorna. Piaget(1968:51) definierar också ordet reflektion. Reflektion är när barnet börjar tänka och ha en inre dialog med sig själv.

Detta kan ses i elevernas inre dialog under lektionen, de kom på olika förslag på hur man kan sätta ord på känslan arg och kunna tolka känslan med ord. Eleverna kom på olika förslag där de själva reflekterade över sina handlingar genom att t.ex. skriva det som de känner på ett papper och kasta papperet, gå till toaletten och skrika och tänka ensam i ett rum. Eleverna har själva skrivit egna tankar i sin loggbok, där de bearbetade olika känslor genom att tänka och reflektera över dem. En elev skriver att han går därifrån, eller blundar och tänker på något annat.

Elevernas svar under lektionen överensstämmer med Piaget(1968:51)definition av ordet reflektion, att barnet börjar tänka och ha en inre dialog med sig själv. Elevernas svar stämmer också överens med det som Kimber (2009:9) tar upp om att hantera känslor, om att ha tillgång till tankarna. Det är ett sätt att träna eleverna i att förstå och analysera känslorna och reflektera över dem.

7.3 Elevernas reflektionsförmåga

Läraren anser att eleverna tränas på olika sätt i reflektion under SET lektionen. Eleverna tar ofta ställning till saker och ting, för att sedan skriva ner i sina loggböcker vad de tänker och känner. Under lektionen diskuteras varför man gör en övning, syftet med allting är att undersöka om det finns en tanke bakom allt som man diskuterar. Man ställer frågor till eleverna och får dem att tänka och reflektera över olika samtal ämnen och så för man en diskussion runt det. Enligt läraren är ”Stoppljusmodellen” också en typ av

reflektion. Avslappningsövningen är en övning som gör att man kan komma ner i varv och tänka på en annan plats, där reflektionen är en del av processen. Diskussioner kring tanken som vem är jag och prat om känslor, som när man blir glad, skriver ner egenskaper och pratar om sina egenskaper. Diskussionerna efter varje övning är en reflektion över varför man gör som man gör.

I läroplanen (2010:10) står det att eleverna lär sig att lyssna, diskutera, argumentera och använda sina kunskaper som redskap för att formulera och pröva antaganden och lösa problem, samt reflektera över sina erfarenheter. Enligt detta kan eleverna reflektera genom att t ex lyssna på avslappningsövningar. De har en diskussion om vilka egenskaper som var och en har, eleverna lyssnar på de andra och vad de har för egenskap. Genom att fråga ordet ”varför” reflekterar de över sig själv och över varför de har gjort som de har gjort. Enligt detta reflekterar eleverna över att hantera konflikter. Något som de gör när de reflekterar över varför de lär sig stoppljusmodellen. Eleverna argumenterar och tänker kritiskt kring flera frågor, framförallt genom att diskutera t.ex. känslan arg.

7.4 Elevernas och pedagogens uppfattning om livskunskap och SET

Alla de fyra eleverna i gruppintervjun hade olika beskrivningen av vad ordet livskunskap betyder, men de kom överens att livskunskap är en kunskap som man behöver i livet. En elev tycker att det är en kunskap som man behöver för att kunna leva och överleva. En annan elev anser att livskunskap är:

Det är en kunskap som liknar hemkunskap men den har olika ingredienser. Man behöver inte baka i livskunskap. Man behöver lära sig hur man lever och hur man klara sig i livet.

En annan elev säger:

Livskunskap kan man också lära sig när man lagar mat. Om jag har lärt mig hur man lagar mat, då har jag lärt mig något som man ska kunna i livet.

Medan lärarens beskrivning av ordet livskunskap är att det är en kunskap som vi behöver, där utgår vi från hur vi ska vara mot andra och mot oss själva.

Goleman (1998: 324-324) tar upp beskrivningen av ordet ”självkunskap”. Självkunskap är en kunskap som fokuserar på hur eleverna känner sig och hur de förhåller sig till andra.

Goleman anser också att man i självkunskap utgår från elevernas känslor och diskuterar dem i förhållande till andra, t ex i hur de känner sig när de är ledsna eller lyckliga i olika situationen, t ex i konflikter. Enligt detta kan eleverna ha beskrivit livskunskap som en kunskap man lär sig att leva med och klarar sig med i livet. De anser att det är en kunskap som innehåller olika delar eller moment och den liknar hemkunskap. Medan lärarens beskrivning av ordet livskunskap utgår man ifrån sig själv och man är mot andra.

Alla eleverna i gruppen visste vad ordet SET betyder, att SET står för social och emotionell träning. Eleverna berättar att det fick reda på ordet SET under lektionen. Det som en elev nämner att han lärt sig under SET lektionen är:

De lär sig att stå på scenen typ och lära sig är stå emot andra och säga vad man tycker och sånt.

SET betyder för eleverna att man ska vara lite mer social, kunna diskutera med andra och ha förmågan att vara snäll mot andra och vara en bra kamrat. En elev berättar att träning i SET hjälper dem att stå mot grupstryck och hjälper dem att reda ut olika konflikter genom att försöka att träna på att inte vara så aggressiva om någonting går fel. En elev menar att SET hjälper dem:

Man lär sig hur man är mot sig själv och vara mot andra.

Enligt läraren är SET en livskunskapsmetod som Kimbers är ansvarig för att ha utvecklat. Läraren berättar att SET metoden handlar om att främja barns och ungdomarnas självkänsla. Enligt henne är SET en metod som hjälper barn och ungdomar att ha en meningsfull fritid och att ha ett bra social nätverk. Läraren hävdar att vi tränar eleverna i SET genom att fokusera på att de lär sig:

Vem är jag och vad står jag för, kunna hantera känslor och ha empati.

Analysen uppmärksammar det som Kimber (2009:5) nämner att SET hjälper eleverna att främja deras sociala och emotionella förmåga genom att förstärka elevernas självinsikt och att eleverna lära sig att känna sig själv och hur de förhåller sig till det och de andra eleverna i gruppen. Agneta Simeonsdotter (2008:43) påminner om betydelsen av att

eleverna ska uttrycka vad de tycker. Enligt detta har eleverna lärt sig under SET lektioner att våga säga vad de tycker, kunna uttrycka det som de vill få fram och träna på att göra det. Eleverna beskriver att med SET lär man sig att vara en bra kamrat, vara lite mer social, prata med varandra och att vara snäll. Enligt läraren är SET ett sätt att lära en elev att vara medveten om sig själva, vad han eller hon står för, hantera känslorna och förstå sig själv och andra.

Det som SET handlar om överensstämmer i hög grad med elevernas och lärarens kunskap om vad ordet SET betyder, det som eleverna har nämnt finns med som SET metodens viktigaste element, framförallt självinsikt. Eleverna ger en förklaring som går ut på, att genom SET lär man sig hur man är mot sig själv och hur man ska vara mot de andra. Något som stämmer överens med det som läraren upplever att SET betyder. Hon berättar att SET betyder att kunna veta vem jag är och vad jag står för, samt kunna hantera känslor och förstå andra.

7.5 Elevernas och pedagogens kritik av SET

Eleverna tyckte att det som var tråkigt att de hinner inte med alla övningar under lektionen och tiden räcker inte till. Enligt dem är det så att när man är mitt i en teaterövning i SET lektionen så vill de gärna göra klart teatern och tiden på lektionen tar slut och då blir man besviken. När man vill öva nästa gång då har man glömt vad har hänt.

Enligt läraren är det så att genom att arbeta med SET, kan det i ett samtal dyka upp känsliga ämnen som eleverna berättar om. Det är kanske så att vissa eleverna känna sig utlämnade och inte har förstådd i vissa situationer. Enligt läraren är det svåra delen att hantera i SET, där ställer situationen mer krav och ansvar på läraren att ta emot och lyssna och försöka förstå och förklara för eleven men samtidigt tar hänsyn till barngruppen och de krav som man har på sig som pedagog. Där är relationen till gruppen viktig.

Marshall B. Rosenberg, PhD (2003, s28) tar i *Nonviolent Communication* upp att det är ett nytt språk där pedagogerna försöker att lyssna på barnen och inte bedöma vad som är rätt. Detta exemplifieras av att eleverna anser att de vill ha mer tid för att göra mer

övningar. Eleverna behöver lärarens förståelse och lyssnade. Enligt detta försöker läraren att lyssna och förstå de elever som känner att de behöver mer tid och inte bedöma vad som är rätt och vad som är fel. Läraren också har ett ansvar för barngruppen och andra krav som verksamheten ställer på henne eller honom.

Analysen visar att det som eleverna tycker är tråkig och mindre bra med SET stämmer överens med det som lärarna tycker. Eleverna behöver mer tid och förståelse medan läraren också behöver kraft och tid att lyssna på de elever och försöka förklara beroende på relationen som hon eller han har med eleverna. Tiden och situationen i skolan har en stor betydelse i för genomförandet.

Ett annat element som eleverna påpekar är att genom att arbeta med SET kan man reda ut bråk och inte vara så aggressiva. Vad betyder en konflikt och vad är orsakerna bakom?

7.6 Konflikt

Resultaten angående vad konflikt innebär och vad som är orsakerna visar att eleverna beskriver ordet konflikt som ett bråk eller ett gräl. En konflikt kan vara liten eller stor: Olika orsaker till konflikterna är enligt eleverna t.ex. när man är olika som personer eller man vill olika saker, t ex när man leker en lek, t.ex. rutan och sedan kommer man inte överens. Den ena vill något, medan den andra vill något annat och då är det en konflikt. Enligt eleverna börjar bråket med något väldigt litet, men med tiden blir det stort, t.ex. när den ena eleven vill leka med någon annan under en period.

Läraren berättar att konflikter kan handlar om allt. Hon anser att konflikterna i skolan, mest handlar det om att reda ut bråk som inträffar under rasten. De behöver de reda ut innan man börjar lektionen. Hon betonar vikten av att ha en fungerande grupp. En orsak till en konflikt är förändringar i relationer i gruppen. Relationen förändras när en elev leker med en elev för en tid. Sedan börjar han eller hon leka med någon annan eller några andra efter t ex tre veckor eller en månad. De olika sätt som hon använder för att hantera konflikter är ”Stoppljusmodellen” samt att vara uppmärksam på varje förändring och prata om förändringar i relationerna i barngruppen och vad orsakerna är.

Fablgren (2001:192) hävdar att en konflikt kan handla om att vi har olika förväntningar i olika situationen, där det vi vill åstadkomma och våra planer inte stämmer med det som händer. Något som händer i nuet som ändrar och förändrar, t ex två olika förväntningar på hur en situation ska vara. Christer Stensmo (2007:106) tar upp Dewey och uttrycket ”den reflektiva tänkande”. Dewey pekar på att när en förändring sker i olika vardagsituationer uppstår nya problem som vi inte är vana att hantera. Vi kan underlätta dessa situationer eller problem genom att reflektera över dem. Vi kan reflektera och tänka över varför dessa förändringar uppstår samt vad vi kan lära oss av förändringen. Gottberg (2007:22) tar fram ordet ”begriplighet”. Det är förmågan att förstå sig själv och världen runt omkring. Den förmågan hjälper personen att förstå förändringar och inte se dem som kaos.

Det exemplifieras tydligt i vad en av eleverna tar upp om vad en konflikt är. Han hävdar att en konflikt är ett bråk som ”inträffar” när två elever vill något som inte stämmer överens med det som andra vill. Eleverna har olika förväntningar på hur leken kommer att vara. Den ena vill ha något, medan den andra har bestämt något annat med. Läraren hävdar att man ska prata, diskutera och reflektera över förändringarna genom att fokusera på ”varför” händer det som har hänt.

Det som orsakar de konflikter som eleverna berättar om, stämmer överens med att vi har olika förväntningar på hur saker och ting ska planeras. Något som de behöver diskutera och reflektera över är hur relationer förändras och hur nya frågor uppstår, som behöver nya svar och nya arbetssätt. Under konflikter och förändringar uppstår också en reflektion över känslorna och tankarna. Hur reflekterar eleverna över sina känslor och tankar?

7.7 Reflektion över känslor

Alla eleverna är inte riktigt säkra på vad ordet reflektion betyder, en elev har gissat att det kanske betyder tänka över något. Medan läraren anser att ordet reflektion betyder att man stannar upp, tänker efter och tar sig tid för att samla tankarna över vad som har hänt. I sina svar på frågan om hur man känner sig under konflikten, så har eleverna svarat att man känner sig ledsen, sur, rädd, besviken och irriterad. Enligt eleverna känns det i kroppen när en konflikt inträffar, t ex i magen, hjärtat, halsen, bröstkorgen och huvudet.

En elev säger att när man blir arg under en konflikt kan det hända att: ” Ibland kan känslan stanna längre” medan en annan elev säger att: ”man blir snabbt arg i t.ex. bråk”.

Goleman (1998:69–71) ger den förklaring att känslan eller emotion är en drift till handling. Känslan är snabbare än tanken, menar Goleman. Som jag har nämnt tidigare påpekar Vygotskij (1999: 43) också att i relationen mellan tankar och känslor, finns det rörelse från känslor mot tänkande. Resultat av den rörelsen visas i människans beteende och handling. Enligt detta är elevernas känsla en impuls. Eleverna berättar själva om de impulserna kan man känna i sin kropp, t ex i magen, hjärta, bröstkorgen och huvudet. Om man blir snabbt arg i ett bråk rör känslan sig snabbt och leder eleverna till handlingen. Eleverna säger att själva känslan heter arg. Känslan arg leder till handling. Handlingen blir till ett bråk.

Elevernas beskrivning på vilken känsla man upplever under konflikten och var det känns i kroppen stämmer in på vad ordet impuls betyder och den impulsen kan röra sig snabbt och ibland stannar den länge. Som jag har nämnt tidigare tar Piaget upp ordet reflektion. Det betyder en inre dialog som barnet för med sig själv, genom att tänka över det som barnet upplever. Enligt detta tänker eleverna över känslorna genom att berätta om dessa känslor. Ett resultat av det kan vara att eleverna uttrycker att de känner sig arga, besvikna och irriterade.

Eleverna verkar omedvetna om vad ordet reflektion betyder, men de har tankar om konflikterna. Eftersom ordet reflektion är okänt och inte är ett vardagligt ord, så verkar eleverna gissa vad det betyder, genom att säga att det betyder tänka över. Det speglades tydligt i elevernas sätt att tänka över vilka känslor de hade under konflikten, där var de arga, besvikna och irriterade. Något som också visar likheten med vad konflikter väcker för känslor hos vuxna t. ex Känslor som orättvisa. Eleverna försätter sin reflektion över tankarna.

7.8 Reflektion över tankar

Alla elever är överens om att det dyker upp tankar efter konflikter. Eleverna säger att det som de tänker på är hur ska bli nästa dag, ”pinsamt”, efter konflikten har inträffat. Enligt dem tänker de också på varför konflikten har inträffat och hur det var innan man blir arg.

En av eleverna säger att det uppstår många tankar i huvudet. Man tänker på dem som man har bråkat med. En elev säger att:

I början blir man irriterad och arg när det händer en konflikt, sedan tänker man hur ska det bli och hur var det egentligen och varför hände det som hände.

Bjurwill (1998:73) hävdar att reflektion är att tänka tillbaka över vad som har hänt i dåtiden och det som kommer att hända i framtiden genom att tänka över situationen. Enligt honom betyder ordet reflektera att tänka, fundera över och undra över vad som är orsakerna bakom det som har hänt. Det exemplifieras genom att eleverna tänker över vad orsakerna bakom en konflikt är, där de tänker på vad som har hänt innan det blev ett bråk. Eleverna påpekar själva att genom att använda ”ordet” reflekterar de över vad som kommer att hända imorgon. Eleverna är också övertygade att man känner sig arg först, för att sedan lugna ner sig och sina tankar och sedan komma över det som har hänt.

Bodil Wennberg (2000:64) tar i ”EQ på Svenska” upp konflikter och påpekar att ett sätt att lösa konflikter är att använda stoppljusmodellen, där röd står för att stanna upp och att vara medveten om sig själv. Röd är också ett försökstopp, där stannar man och försöker hitta ett sätt att jobba med sig själv och lugna ner sig. Aron Antonovsky (1987:38) beskriver begreppet hanterbarhet. Människan hanterar och klarar av svåra utmaningar i livet med hjälp av den inre kraft och de krafter som man har som stöd i omgivningen. Det är att tro på sina inre krafter. Eleverna själva påpekar att de försöker lugna ner sig genom att använda olika sätt, framförallt genom att ta ett djupt undantag och försöker lugna ner sig eller går därifrån och reflektera. Som jag har nämnt tidigare tar Goleman (1998:69) upp begreppet att stanna och reflektera över sig själv. Han tar också upp hur vi tror att vi vet vad vi känner, men när vi har tänkt lite till då kommer vi fram till att vi inte vet ”hur man känner”. Medvetenhet av det vi känner kallar han för *själviakttagelse*:
Själviakttagelse är ett tillstånd där vi människor ska vara uppmärksamma på de inre känslorna och vad vi upplever anser han. Goleman tar upp Sokrates uppmaning och tankar att ”känna dig själv”. Att känna sig själv betyder att man är granskande och medveten om vad man känner. Det är viktigt med Goleman begreppet själviakttagelse för att det är grunden i att bli medveten av sina känslor och tankar.

7.9 Vad eleverna uppfattar när någon annan elev är arg

Eleverna anser att de ser att någon annan är arg genom att han eller hon ser ledsen ut, börjar slåss, blir ledsen eller går därifrån med axlarna hängande och kroppen framåtlutad. Enligt en elev kan en arg elev ”typ stirra med blicken”. En annan elev säger att en arg person kan slåss eller vara på väg att slå, samt han eller hon kan svära och ha en arg min. Man kan höra på rösten, ansikte eller att man är tyst. Blicken från eleven och hur den kan uppfattas stirra. Vygotskij (1999:84–106) hävdar att olika gester som vi ser i kroppen är ett resultat av en tanke som tänker på. Han hävdar att vi genom att *iaktta en annan person* ser vi att den personen tänker. Tankar leder till rörelser i kroppen. Rörelser utgörs när vi tänker. Rörelser vi ser leder oss till handlingar som vi kan se.

Analysen visar att eleverna genom att se och iaktta de rörelser hos eleverna som är arga får många tankar som dyker upp i huvudet. Det gör att de vänder ansiktet och blicken mot den personen som är arg. Eleverna ser blicken, minen samt ser olika kroppsspråk. Eleverna hör på rösten och ser när någon annan är arg, men jag undrar vad de gör när de ser att någon annan är arg?

7.10 Vad eleverna gör när någon annan är arg

Eleverna kommer med olika beskrivningar av vad de gör när en konflikt inträffar. Eleverna hade olika åsikter om det t.ex. en del försöker stoppa och en del gör ingenting. En elev sa att han skulle gå därifrån medan en annan elev påpekade att: ”Jag skulle säga till varför och försöka prata med dem eller att jag skulle gå till någon annan vuxen.” Enligt eleverna är de ibland tvungna att säga till dem att de ska ”lägga av” och istället reda ut själva konflikten, men ibland behöver eleverna lärarens hjälp.

Elevernas sätt att agera under konflikterna kan förstås med hjälp av Schöns två olika begrepp. De olika begrepp är ”knowing” and ”reflecting”. Detta exemplifieras genom att eleverna är olika i sitt agerande och vad de gör när en konflikt inträffar. En del tänker ”in action” där de känner och utgår från situationen och agerar beroende på vad som känns, samtidigt som de tänker under konflikten. De elever som följer ”in action” försöker att reda ut konflikten. Andra elever tänker ”on action” där de bara reflekterar eller tänker över konflikten. De elever som följer ”on action” gör ingenting eller väljer att gå bara

därifrån när en konflikt inträffar. De eleverna reflekterar också eftersom de ser vad de andra gör.

8 Diskussion

I det här examensarbetet har jag undersökt om livskunskap/SET i skolan kan bidra till elevernas förmåga att reflektera och hantera konflikter. Jag har varit intresserad av att se hur livskunskap/SET-programmet kan hjälpa eleverna att reflektera över sig själva och de andra i gruppen, speciellt om det kan hjälpa eleverna att reflektera och hantera konflikter. Dessutom har jag undersökt om reflektionen och hanteringen av konflikter med hjälp av SET-metoden kan påverka elevernas handlingar.

Det som framkommit är att arbete med SET hjälper eleverna i min undersökning att reflektera över sig själva och de andra i gruppen, detta görs genom olika moment i undervisningen. En viktig del i lärarens arbetssätt är att upprepa instruktioner och information tydligt, samt att fråga och medvetandegöra eleverna om vad som är syftet med övningen. Detta gör att eleverna börjar reflektera över sina känslor och tankar, något som leder till ökad medvetenhet om sig själv. I hjärnan uppstår en process där känslor och tankar involveras. Upprepningen gör att den processen fortsätter under tiden lektionen pågår. I denna process ingår en kommunikation mellan läraren och eleverna som producerar kunskap om ett abstrakt ämne, som t.ex. livskunskap, och där upprepningen är en viktig del.

Elevernas reflektioner över känslor och tankar utgör en viktig del i SET. Eleverna lär sig omedvetet något nytt om sig själva genom att reflektera. Reflektionen leder sedan eleverna till handling och hjälper dem att hitta olika sätt att hantera konflikter, t.ex. kan eleverna lära sig olika tekniker för att lugna ner sig när de blir arga. Reflektionen hjälper eleverna att förstå syftet med en aktivitet, t.ex. varför de har SET-undervisning i skolan. Att lära sig något nytt om sig själv genom att reflektera stämmer med Golemans begrepp själviakttagelse, att vara medveten om det man känner (Goleman, 1998:s. 69-71).

Resultatet av elevintervjuerna visar att eleverna kunde sätta ord på sina känslor och visste var känslan sitter när de är arga. Eleverna verkar mer omedvetna om att i vissa konflikter

kan känslan sitta kvar länge innan konflikten är över. De är heller inte medvetna om att vissa konflikter handlar om olika förväntningar som man har på hur en lek ska vara, men de blir medvetna när de sedan har reflekterat över det och pratat om det. Något som gör att det då är lättare att kunna prata om det. Här blir Piagets (Piaget, 1968:51) definition av begreppet reflektion giltigt liksom Bjurwills (1998:261) applicering av Schöns två begrepp "On action" och "In action". Genom att reflektera över sina känslor och tankar börjar eleverna att reflektera över sig själva och de andra. Under den processen bli eleverna så småningom medvetna och lär känna något nytt om sig själva och de andra.

I intervjuerna reflekterade eleverna över hur man ser när någon annan är arg eller när en konflikt inträffar. Eleverna kan se och beskriva olika gester som de förknippar med att en annan person är arg. De gesterna är ett resultat av en iakttagelse. Eleverna blir medvetna efter att de har reflekterat över de andra personernas kroppsspråk. Det är intressant att se på elevernas svar om vad de gör när en konflikt inträffar. Där hade eleverna olika åsikter om hur man gör. Eleverna pratar under intervjun om sig själva och hur de andra agerar. De hade olika förslag efter att de hade reflekterat över vad de gör när de ser att någon annan är arg eller när någon hamnar i en konflikt. Eleverna utgår ifrån hur de ser på de andra och att deras bild är olika. Det uppstår olikheter i hur de känner och tänker gentemot sig själva och de andra.

Här poängterar Goleman (1998: 69-71) och Vygotskij (1999:43) relationen mellan känslan och tanken som båda tar upp hur människor känner och tänker, men det finns en skillnad mellan dem beträffande vad de betonar mest. Goleman påstår att känslan är snabbare och Vygotskij anser också att det finns en rörelse från känslor mot tänkande. Goleman betonar mer känslans betydelse och medvetenheten om sig själv, medan Vygotskij tar upp relationen mellan känslor och tankar samt fokuserar mer på själva tanken, där känslan också är en del i det hela. Både känslor och tankar är avgörande för hur eleverna handlar och gör i olika situationer, till exempel när en konflikt inträffar.

Kimber tar upp Mayers och Salvoy's beskrivning av (2009:9) emotionell intelligens. Emotionell intelligens är en viktig aspekt i SET. Mayer och Salvoy betonar vikten av att uppfatta och ge uttryck för känslor och att använda känslor för att underlätta tankarna. Något som eleverna gör genom att reflektera över vem de är och vad de gör. De reflekterar över känslor och tankar. Under resultatet diskuteras orsakerna bakom en

konflikt. Läraren sa att hon försöker pratar med eleverna om orsakerna bakom konflikterna, vilket överensstämmer med hur SET hjälper eleverna att reflektera över förändringar som händer i grupprelationerna. Eleverna diskuterar efter varje lektion vad de lärt sig av det som har hänt. Det är en process där eleverna lär sig något nytt om sig själva och andra i gruppen samt lär sig förstå vikten av att reflektera över ordet "varför".

Här gör Agneta Simeonsdotter Svenssons avhandling (2008:43) gällande att det är viktigt att utgå från elevernas perspektiv och kommunikationen mellan elever och lärare. Läraren i sin tur reflekterar över om hon eller han kan hjälpa eleverna att klara utmaningar i olika situationer och göra det bästa av situationen.

Eftersom medvetenhet om hur man känner är grunden för SET-lektionen, så utgör tiden under lektionen en viktig aspekt. Eleverna anser att de behöver mer tid för att helt utföra en SET-övning. Brist på tid gör att de blir avbrutna och känner sig besvikna när tiden är slut och de inte är klara med övningen, detta bör bemötas av förståelse av läraren, som också i sin tur behöver tid för genomföra de krav som både schemat och situationen behöver. Här ligger en av svårigheterna med SET, där eleverna i en viss situation behöver mer tid för att prata om sina känslor. Pedagogerna behöver också tid för att prata om hur de känner. Här gör Marshall B. Rosenberg, PhD.(2006:28) gällande att "Non-violent Communication" hjälper elever och pedagoger att hitta ett nytt språk, vilket gör det lättare att kommunicera. En kommunikation där de inte bedöma vad som är rätt eller fel. En kommunikation där man säger vad man tycker, känner och tänker på beroende på situationen och vilka krav situationen ställer på eleverna och pedagogerna i skolan.

Flera studier vore önskvärda som belyser denna svårighet med SET men som samtidigt hjälper till att förklara hur eleven och pedagogerna upplever omständigheter som dyker upp under SET-lektionen. Tid, stress och olika krav som både eleven och pedagogerna utsätts för vill jag också gärna läsa fler undersökningar om. Det skulle vara intressant med ytterligare studier med goda exempel på vad bra pedagoger gör, pedagoger som är måna om eleverna och deras delaktighet.

9 Konklusion

SET ger en möjlighet för eleverna att lära sig något nytt om sig själv och andra. Den erbjuder pedagogerna ett redskap att arbeta med för att göra det bästa av olika svåra situationer i skolans vardag. Eleverna kunskap om SET hjälper dem att reflektera, framförallt över förändringar som sker i vardagen. Där skapar SET en möjlighet, att genom reflektionen hitta kärnan och orsaker till förändringar. Något som kan hjälpa eleverna att lära sig att hantera konflikter i skolans vardag, genom att reflektera över hur de känner, tänker och gör i olika situationer.

Grunden i SET lektioner är reflektion och samtal, och då är tiden en avgörande aspekt under dessa lektioner. I detta ligger en av svårigheterna med SET. SET lektioner behöver mer tid för att eleverna ska reflektera på ett bra sätt över sina känslor och tankar. Om SET blir ett obligatoriskt ämne finns risken att SET blir än mer begränsat till en viss tid, vilket kanske skulle innebära att varken eleverna eller läraren får den tid som behövs för att kunna arbeta bra. SET riskerar att förlora sitt budskap om reflektionen över känslorna och tankarna som leder till handling styrs av tiden och andra krav i skolans vardag. I den vardag där alla deltar i det sociala samspelet är det viktiga för oss människor med känslor, tankar och handling.

Jag skulle gärna vilja göra en undersökning om hur tiden och andra omständigheter i vardagen påverkar reflektionen. Hur och på vilket sätt kan pedagoger hjälpa eleverna och andra pedagoger som inte känner sig förstådda i vissa situationer.

Min förhoppning är att detta examensarbete kommer att inspirera pedagoger att ge sina elever berikande och praktiska redskap för samtal och reflektion, som fokuserar på det som fungerar i situationen och att försöka göra det bästa av situationen när förändringar sker. En praktisk interkulturell pedagogik som innebär att försöka förstå hur andra elever och pedagoger har det genom att försöka sätta in sig i deras situation och se verkligheten från deras perspektiv.

10 Litteraturlista

Antonovsky, Aron (1991) *Hälsans Mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.

Bjurwill, Christer (1998) *Reflektionens praktik*. Lund: Studentlitteratur

Diekstra, René F.W (2008) *Effectiveness of school-based social and emotional education Programmes worldwide*.

http://educacion.fundacionmbotin.org/ficheros_descarga/pdf/EN/evaluation.pdf

Hämtad den 15 november 2010.

Fablgren, Gunnar (2001) *Du och din mänskliga faktor*. Stockholm: Sellin & partner.

Goleman, Daniel (1998) *Känslans intelligens. Om att utveckla vår emotionella kapacitet för ett tryggare och mänskligare samhälle*. Stockholm. Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Gottberg, Maria (2007) *Social och emotionell träning för alla barn- en praktisk handbok för skolan, förskolan och föräldrar*. Jönköping: Brain Books AB.

Holme, Idar Magne & Bernt Krohn Solvang (1997) *Forsknings metodik Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.

Judith, Bell (2007) *Introduktion till Forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Kimber, Birgitta (2009) *Att främja barns och ungdomars utveckling av social och emotionell kompetens. SET: teori och praktisk tillämpning för pedagoger*. Solna: Ekelunds/Gleerups Utbildning AB.

Kimber, Birgitta (1999) *EQ – livsnödvändig kompetens.- En introduktion till arbetet med EQ i skolan*. Solna: Ekelunds förslag AB.

Kimber, Birgitta (2009) SET, Social och emotionell träning.

Hämtad den 20 oktober 2010, www.birgittakimber.se

Kimber, Birgitta & Sandberg, Rolf & Bremberg, Sven (2008) *Social and emotional training in Swedish schools for the promotion of mental health*.
<http://heapro.oxfordjournals.org/content/23/2/134.full.pdf+html>.

Hämtad den 20 oktober 2010.

Kimber, Birgitta (2001) *Livsviktigt, lärarhandlingen skolår 3*. Malmö. Gleerup Utbildning AB.

Lofors Nyblom, Lottie (2009) *Elevskap och elevskapande- om formandet av skolans elever*. Dalarna: Dalarna högskola. <http://dalea.du.se/research/archive/e0829118-1329-410c-b508-29aa35573de3/e527f735-13ae-4d1e-a578-bd0a725e7f37.pdf> Hämtad den 20 november 2010

Marshall B, Rosenberg (2006) *Lära för livet. nonviolent communication i skolan: för bättre resultat, färre konflikter och fördjupande relationer*. Finland. Svensbyn: Friare liv.

Piaget, Jean (1968) *Barnets själsliga utveckling*. Lund: Bröderna Ekstrands Tryckeri AB.

Patel, Runa & Davidsson, Bo (2003) *Forskningsmetodikens grunder: Att planera genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur

Skolverket (2006) *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet - Lpo 94*. Hämtad den 20 oktober 2010, www.skolverket.se

Svenning Conny (2003) *Metodboken*. Malmö. Eslöv: Lorentz

Stensmo, Christer (2007) *Pedagogisk filosofi*. Lund: Studentlitteratur.

Simeonsdotter Svensson, Agneta (2008) *Den pedagogiska samlings i förskolskolan . Barn har olika sätt att erfara och hantera svårigheter*. Göteborg: Göteborg Universitet.
<http://gupea.ub.gu.se/handle/2077/19098>. Hämtad den 20 november 2010.

Vygotskij, Lev S. (1999) *Vygotskij och skolan*. Lund: Studentlitteratur.

Vygotskij, Lev (2001) *Tänkande och språk*. Göteborg: Daidalos

Wennberg, Bodil (2001) *EQ på svenska: Emotionell intelligens i föräldrarollen, i relationen, på arbetsplatsen, i skola*. Stockholm: Natur och kultur.

11 Bilagor.

11.1 Bilga 1 Intervjufrågor/ elever

1. Vad tycker du om dagens lektion?
2. Vad var det som var roligt på lektionen?
3. Varför det?
4. Vad var det som var tråkigt på lektionen?
5. Varför det?
6. Vad har du lärt dig under lektionen?
7. Vad innebär ordet livskunskap?
8. Vad innebär SET?
9. Varför har ni livskunskap?
10. Vad är en konflikt?
11. Varför uppstår en konflikt?
12. Hur känns det i kroppen när en konflikt uppstår?
13. Minns du någon gång när du var arg?
14. Hur ser du ut när du är arg?
15. Hur känner du dig just då?

16. Hur ser man när någon annan är arg?

17. Kan du visa?

18. Hur tror du att han eller hon känner sig just då?

19. Vad tror du att han eller hon tänker på just då?
20. Vad brukar du göra när du är arg?
21. Vad gör andra när du är arg?
22. Hur känner du dig när någon annan är arg?
23. Var i kroppen känns det när man är arg?
24. Vad tänker du göra om du blir arg i framtiden?
25. Hur tänker du göra om någon annan blir arg i framtiden?
26. Hur löser ni konflikter i skolan?
27. Vad gör du om det blir bråk mellan klasskamrater?
28. Vad gör du om du blir retad i skolan?
29. Hur har du lärt dig att göra på det sättet?
30. Vem har lärt dig att man kan göra så?
31. Vad betyder ordet känna?
32. Vad betyder ordet tänka över?
33. Vad betyder ordet reflektera?
34. Vad är en reflektion?

35. Vad betyder ordet utvärdera?

36. Har du något annat som du vill säga eller fråga om?

Tack så mycket för att jag fick intervjua dig! Det som du och de andra barnen har sagt kommer jag att sammanfatta och skriva om i min uppsats på skolan. Varken du eller de andra kommer att nämnas vid namn, så ingen kommer att veta vad just du har sagt

11.2 Bilaga 2 Intervjufrågor/ lärare

1. Vad innebär ordet livskunskap?
2. Vad innebär SET?
3. Varför tror du att "Livskunskap" blivit så populär just nu?
4. Tycker du att det finns bra material att tillgå i ämnet?
5. I hur hög grad är föräldrarna involverade i ämnet?
6. Hur gör du för att variera lektionerna? (Särskilt de lektioner som är tänkta att ta upp samma tema som tidigare berört.
7. Kan du definiera ordet reflektion?
8. Kan livskunskap hjälper eleverna att reflektera över sig själva och de andra i gruppen?
9. På vilket sätt kan vi säkerställa möjlighet att ge eleverna tid för samtal och reflektion?
10. På vilket sätt kan reflektion tränas i SET?
11. Vilka olika tekniker användas i SET lektioner som hjälper eleverna att reflektera ?
12. Vilken typ av frågor kommer upp på Livskunskapslektionerna? Frågor spontant från eleverna?
13. Kan livskunskap hjälpa eleverna att hantera konflikter?
14. Vilka olika tekniker som användas i livskunskaps lektioner för att hantera konflikter?
15. Vad är de vanligaste orsakar till konflikter som eleverna upplever?
16. På vilket sätt tränas eleverna att hantera sina känslor och tankar när en konflikt uppstår?
17. Vad väcker de konflikter för känslor?
18. Vad väcks de konflikter för tankar?
19. Vad ser du för fördelar respektive nackdelar med Livskunskap som ämne?

20. Anser du att Ämnet löper som en röd tråd genom all verksamhet i skolan?
21. Kan livskunskap hjälpa personalen att reflektera över sig själva och de andra i gruppen?
22. På vilket sätt kan skolan säkerställa möjlighet att ge personalen tid för samtal och reflektion?
23. Hur länge har du undervisat i livskunskapsfrågor?
24. Hur länge har det funnits som ett ämne på er skola?
25. Är ämnet obligatoriskt eller är det ett ämne som eleverna får välja som tillval?
26. Vilka är de viktigaste momenten i lektionen anser du?

11.3 Bilaga 3 Brev till föräldrarna

Hej,

Mitt namn är Shurouq Redha och går på lärarutbildningen/Södertörns högskola. Jag utbildar mig till fritidspedagog. Under höstterminen läser jag min sista termin på utbildningen. Delkursen heter utbildningsvetenskap avancerad (Fritidshem). Jag kommer att skriva en studie. Min studie handlar om livskunskap (SET). SET står för social och emotionell träningen. Ett program som ni känner till eftersom programmet har presenterat under ett föräldramöte i skolan.

Under studien kommer jag att göra observationer och en intervju med några av eleverna. Under intervjun med barnen har jag tänkt använda mig av en bandspelare för att spela in vad som sägs, detta görs enbart för att det är lättare att föra ett samtal om man slipper att anteckna allt som sägs. Inga fullständiga namn kommer att nämnas under inspelningen och alla barn som är med kommer självklart vara anonyma.

Tack för att ni tog emot detta brev.

Om ni har några frågor eller funderingar så hör av er, så svarar jag gärna.

Mvh

Shurouq Redha

Shurouq01.redha@student.sh.se