

## **Självkänsla, samarbete och sociala färdigheter i skolan**

**Att sammanställa, genomföra och utvärdera ett program för att stärka elevers självkänsla, samarbete och sociala färdigheter i årskurs 5**

Eva Söderlund

Examensarbete för Samhällspedagog (YH)-examen  
Utbildningsprogrammet för medborgaraktivitet och ungdomsarbete  
Åbo 2013



## **EXAMENSARBETE**

Författare: Eva Söderlund

Utbildningsprogram och ort: Medborgaraktivitet och ungdomsarbete i Åbo

Handledare: Micaela Strömborg

Titel: Självkänsla, samarbete och sociala färdigheter i skolan - Att sammanställa, genomföra och utvärdera ett program för att stärka elevers självkänsla, samarbete och sociala färdigheter i årskurs 5

---

Datum: 21.10.2013

Sidantal: 37

Bilagor : 4

---

### **Sammanfattning**

Syftet med detta examensarbete är att utveckla Barnavårdsföreningen i Finland r.f.:s verksamhet. Barnavårdsföreningen är Finlands äldsta barnskyddsorganisation. Jag har utvecklat verksamheten genom att sammanställa och genomföra ett program för att stärka elevers självkänsla, samarbete och sociala färdigheter i skolan och utvärderat programmet med hjälp av kvalitativa gruppintervjuer. Målet med det program jag sammanställt är att eleverna ska få en ökad förståelse för självkänsla, samarbete och sociala färdigheter. Jag har genomfört det program jag sammanställt i Seminarieskolan i Ekenäs, Raseborg med elever i åk 5. Klassen bestod av 17 elever.

I examensarbetet behandlar jag litteratur jag läst om självkänsla, samarbete och sociala färdigheter samt hur man i skolmiljö kan arbeta med att stärka dessa. Jag beskriver också hur jag byggt upp och utfört programmet. Jag utvärderar programmet via gruppintervjuer och tolkar dess resultat.

Frågeställningen jag ville ha svar på i mitt examensarbete är följande: Hurdan förändring har skett bland eleverna i klassen under programmets gång? Det resultat jag kommit fram till visar att eleverna fått en ökad förståelse för de teman vi behandlat samt att de insett betydelsen av att öva på dessa. Eleverna blev också motiverade till att fortsätta arbeta för att få en ökad självkänsla, bättre sociala färdigheter samt ett bättre samarbete i klassen.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: Självkänsla, samarbete, sociala färdigheter, elever

---

## **BACHELOR'S THESIS**

Author: Eva Söderlund

Degree programme: Civic Activity and Youth Work

Supervisor: Micaela Strömborg

Title: Self-esteem, cooperation and social skills in school - To compile, implement and evaluate a program to increase pupils self-esteem, cooperation and social skills in the fifth grade

---

Date: 21.10.2013

Number of pages: 37

Appendices: 4

---

### **Summary**

The purpose of this thesis is to develop Barnavårdsföreningen i Finland r.f.s' activities. Barnavårdsföreningen is the oldest child welfare organization. I have developed the organizations work by compiling and implementing a program to increase pupils' self-esteem, cooperation and social skills in school. I have evaluated the program with qualitative group interviews. The aim of the program is for the pupils to get a better understanding of self-esteem, cooperation and social skills. I have implemented the program in Seminarieskolan in Ekenäs, Raseborg, with 17 pupils in the fifth grade.

The literature that I have read about self-esteem, cooperation and social skills is presented in this thesis. It also presents how you can work to strengthen these in school. I also describe how I compiled the program and implemented it. I evaluated the program with group interviews and construed the results.

My research question reads: What kind of change has taken place among the pupils in the class during the program? The results show that the pupils, after the program, have got a better understanding of the themes we discussed and that they understand the importance of practicing them. After the program the pupils felt motivated to continue doing exercises to improve self-esteem, social skills and better cooperation in the classroom.

---

Language: Swedish

Key words: self-esteem, cooperation, social skills,

pupils

---

## Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
1.1	Syfte och mål .....	2
1.2	Avgränsning och frågeställning .....	3
2	Examensarbets uppdragsgivare.....	4
2.1	Barnavårdsföreningen i Finland r.f.....	4
2.2	Projektet Vi i klassen.....	5
3	Självkänsla, samarbete och sociala färdigheter .....	6
3.1	Självkänsla .....	6
3.2	Samarbete och sociala färdigheter .....	9
4	Programmet - Självkänsla, samarbete och sociala färdigheter .....	12
4.1	Målgruppen för mitt program .....	13
4.2	Uppbyggnad av programmet.....	13
4.3	Syftet med träffarna .....	14
4.4	Redovisning över genomförandet av programmet.....	16
5	Gruppintervju som utvärderingsmetod .....	21
5.1	Intervjusituationen i praktiken.....	24
5.2	Kodning av intervjuerna.....	25
5.3	Redovisning av intervjuerna.....	25
6	Resultat av programmet jag genomfört.....	28
7	Utvärdering och diskussion .....	31
	Källförteckning .....	35
	Bilaga 1 - Brev till föräldrar	
	Bilaga 2 - Programmet	
	Bilaga 3 - Intervjuguide	
	Bilaga 4 - Utvärderingsblankett för lärare	

# 1 Inledning

Mitt examensarbete handlar om hur man kan arbeta med att stärka elevers självkänsla, samarbete och sociala färdigheter i skolan. Detta är något som jag ser att är aktuellt i dagens skolvärld. Under våren 2013 fick skolvärlden i Finland mycket uppmärksamhet i finländska dagstidningar. En lärare knuffade ut en elev från en skolmatsal och använde sig av våld, läraren blev avskedad p.g.a. detta och därefter uppstod en livlig debatt. I Sonja Hellmans artikel (Hbl, 2013 s, 5) kunde man läsa om vilket stöd den avskedade läraren fick men också en kommentar av journalisten Tua Ranninen. Ranninen menar att det är onödigt att fundera över om läraren gjort rätt eller fel eftersom det inte finns några klara fakta kring fallet. Ranninen anser det viktigare att fundera på hur en skola ska se ut för att eleverna ska må bra där och att alla, både lärare och elever, ska känna sig trygga. Gemensamma spelregler, respekt och kommunikation är något Ranninen anser vara viktigt för en fungerande skola. Hufvudstadsbladet (2013 s, 15) publicerade också en artikel där Börje Ahlstrand, rektor för Rinkeby skola i Sverige, berättade om hur viktigt det är att höja den sociala kompetensen hos eleverna. Ahlstrand anser att finländska elever är världsmästare när det gäller kunskap medan svenska elever känner sig trygga, är socialt begåvade och ofta mår bra. Ahstrand säger att kunskap är viktigt, det ger frihet och makt, men påpekar också att det inte räcker. Det som bland annat Ranninen och Ahlstrand lyfter fram i artiklarna är betydelsen av hur viktigt det är att arbeta med samarbete och sociala färdigheter i skolorna.

Mitt intresse för att arbeta med elever väcktes under våren 2012 då jag gjorde min praktik på Familjehörnan i Ekenäs som är en del av Barnavårdsföreningen i Finland r.f. (BF). Barnavårdsföreningen är Finlands äldsta barnskyddsorganisation och arbetar bl.a. med att stärka gemenskapen bland elever och lärare i skolor (Barnavårdsföreningen i Finland r.f., u.å.a.). Efter min praktikperiod fick jag ett vikariat på Familjehörnan och har arbetat där under hösten 2012 och våren 2013. Under min praktikperiod blev jag väldigt intresserad av föreningens verksamhet och såg mina möjligheter att få skriva ett examensarbete för BF. Under min tid på Familjehörnan har jag kommit i kontakt med många elever i skolor i Karis, Ekenäs, Lojo, Ingå och Kyrkslätt. Under den tid jag träffat alla dessa elever, ca 140 st, har mitt intresse för elevernas välmående också ökat. Jag har tillsammans med mina arbetskamrater insett hur mycket man borde arbeta med eleverna, speciellt med deras självkänsla, samarbete inom klassen samt deras sociala

färdigheter. När jag diskuterade med Malin Melleri, anställd inom Barnavårdsföreningen i Finland r.f. och projektkoordinator för *Vi i klassen*, kom jag med mina förslag på hur jag skulle kunna utveckla Barnavårdsföreningens verksamhet, och så började min idé till examensarbetet att skapas.

Syftet med mitt examensarbete är att utveckla den verksamhet som BF redan arbetar med i olika skolor i Svenskfinland. Jag kommer att sammanställa, genomföra och utvärdera ett program som kan användas för att stärka elevers självkänsla, samarbete och sociala färdigheter i grundskolan.

## 1.1 Syfte och mål

Syftet med mitt examensarbete är att utveckla Barnavårdsföreningens verksamhet. Jag utvecklar verksamheten genom att sammanställa ett program med övningar som stärker elevers självkänsla, samarbete och sociala färdigheter. Jag kommer också att utvärdera programmet med hjälp av gruppintervjuer. Utvärderingen kommer förutom att ge utvecklingsförslag till programmet också att på längre sikt utveckla föreningens verksamhet eftersom den kommer att kunna använda sig av samma utvärderingsmetod om det visar sig att den är användbar. Målet med mitt examensarbete är att utveckla ett program och en utvärderingsmetod som blir en del av BF:s arbetsmetoder.

Programmet jag sammanställt består av tio lektioner (10x45min). Jag träffade eleverna fem gånger och hade alltså 2x45min per träff. Syftet med programmet är att eleverna ska bli motiverade till att göra saker för att stärka den egna självkänslan, samarbetet inom klassen och de sociala färdigheterna. Jag strävar också efter att eleverna börjar samarbeta bättre samt att stämningen i klassen förbättras. Målet med det program som jag kommer att genomföra med eleverna är att de ska få en ökad förståelse för de tre teman som de kommer att få jobba med, dvs. självkänsla, samarbete och sociala färdigheter. Här nedan har jag listat några mål som jag strävar efter att uppnå under de lektioner jag är i klassen:

- Eleverna reflekterar över vad självkänsla, samarbete och sociala färdigheter är
- Eleverna lär sig metoder för hur man kan träna upp sin självkänsla

- Eleverna får tillsammans möjlighet att öva på att förbättra samarbetet i klassen och deras sociala färdigheter

## 1.2 Avgränsning och frågeställning

I programmet jag sammanställt ingår tre teman, självkänsla, samarbete och sociala färdigheter. Orsaken till att jag valt just dessa teman är för att jag tillsammans med min uppdragsgivare insett att det finns ett stort behov av att öka elevernas självkänsla och sociala färdigheter samt öka samarbetet bland eleverna. Jag kommer att genomföra programmet i åk 5 i Seminarieskolan i Ekenäs, Raseborg. Jag valde att jobba i en skola i Raseborg eftersom jag fått goda kontakter till många skolor i Raseborg under tiden jag arbetat på BF och för att det känns naturligt att utveckla min hemkommun. Jag valde att kontakta lågstadiet Seminarieskolan för att jag sedan tidigare hade ett bra samarbete med skolans kurator. Jag ville jobba i lågstadiet eftersom jag anser att ju tidigare man börjar arbeta med en individs självkänsla, sociala färdigheter och samarbetet mellan individer desto bättre, eftersom människor med en god självkänsla, goda sociala färdigheter och förmåga att samarbeta har lättare att lösa konflikter och ta emot de utmaningar som livet innebär. I det program jag sammanställt kommer eleverna att få reflektera och diskutera mycket och därför valde jag att genomföra programmet i åk 5 och inte i de lägre klasserna. Jag har valt att bygga upp mitt program för eleverna så att de själva får vara delaktiga och jag tror eleverna lär sig bättre genom att få göra själv.

Då jag intervjuar eleverna efter att programmet i sin helhet är genomfört, vill jag ta reda på hurdan förändring det skett i klassen under programmets gång. Jag genomförde programmet under en fem veckors period. Min frågeställning är alltså: Hurdan förändring har skett bland eleverna i klassen under programmets gång? Jag utvärderar programmet med hjälp av gruppintervjuer. Jag valde att göra intervjuer dels för att jag anser att det är en lämplig metod när det gäller att ta reda på om eleverna lärt sig något om självkänsla samarbete och sociala färdigheter dels också för att utveckla BF:s verksamhet. I en intervju har eleverna större möjlighet att förklara och berätta än vad de skulle ha om de skulle fylla i en enkät. Jag valde att göra gruppintervjuer för att enskilda intervjuer skulle kräva för mycket tid.

Jag berättar i följande kapitel om min uppdragsgivare samt om projektet *Vi i klassen*. Där på följande kapitel behandlar teori med temat självkänsla och fortsätter sedan med samarbete och sociala färdigheter. Efter teori kapitlet tar jag upp mitt program, vad syftet med de olika träffarna är samt hur genomförandet av programmet har skett i praktiken. I slutet av arbetet beskriver jag de metoder och arbetsätt jag använt mig av samt analyserar gruppintervjuerna. Avslutningsvis redogör jag för de resultat jag kommit till samtidigt som jag diskuterar och reflekterar över hela arbetet.

## **2 Examensarbetes uppdragsgivare**

Då det blev aktuellt för mig att börja med mitt examensarbete jobbade jag på Familjehörnan i Ekenäs. Projektet *Vi i klassen* var något jag arbetade mycket med och jag kände att jag hade möjlighet att utveckla föreningens verksamhet i och med utvecklandet av projektet och genom att knyta det till mitt examensarbete. Under examensarbetsprocessen har jag fått stöd och hjälp av min uppdragsgivare på bra sätt.

### **2.1 Barnavårdsföreningen i Finland r.f.**

År 1893 grundade Anna af Schultén Barnavårdsföreningen i Finland r.f. (BF) som är Finlands äldsta barnskyddsorganisation. Under de 120 år som föreningen varit aktiv har man arbetat för att utveckla det sociala arbetet. Något som är viktigt för föreningen är att ta initiativ och hela tiden utveckla nya verksamhetsformer. (Barnavårdsföreningen i Finland r.f. u.å.a.). Under den tid jag arbetat i föreningen har jag inte kunnat undgå detta och jag skulle vilja påstå att det ständigt syns i det dagliga arbetet.

BF består av flera olika enheter som finns i Hangö, Raseborg och Helsingfors. I Hangö finns Ferie- och kurscentret Högsand som är en lägergård. I Ekenäs finns Familjehörnan som främst arbetar med familjearbete. En motsvarande enhet till Familjehörnan är Familjelinjen som är belägen i Helsingfors. I Helsingfors finns också ADHD-center och Tölö barnhem. BF har också sex stycken daghem som alla är belägna i Helsingfors, även de fyra eftisverksamheterna finns i Helsingfors området. (Barnavårdsföreningen i Finland r.f. (BF) 2011:44). År 2010 hade föreningen totalt 118 personer anställda (BF 2011:7).

BF:s verksamhet finansieras på flera olika sätt. Penningautomatföreningen RAY och Stifelsen Brita Marie Renlunds minne är två bidragsgivare bland många andra. Kommunerna köper också tjänster av föreningen. (Barnvårdsföreningen i Finland r.f).

## 2.2 Projektet Vi i klassen

*Vi i klassen* är ett fyra årigt projekt som startade 2012 och är nu alltså inne på sitt andra projektår. Målet med hela projektet är att stärka elevernas och lärarnas välmående i klassen. Projektet är möjligt att genomföra eftersom det fått ekonomiskt bidrag av Penningautomatföreningen RAY och Päivikki och Sakari Sohlbergs stiftelse. (Barnvårdsföreningen i Finland r.f. 2013). Projektet erbjuder skolorna tre olika sorters verksamhet. Det första är *Skräddarsydd verksamhet*, det andra är *Friends* och slutligen något som BF kallar för *Temadagar*.

Den *Skräddarsydda* verksamheten innebär att BF skräddarsyr ett program enligt lärarens önskemål och elevernas behov. Det kan exempelvis vara så att barnen i klassen i fråga har svårt att kommunicera med varandra, de är aggressiva och har svårt att visa sina känslor. Då utarbetar de ledare som ska arbeta i den klassen ett program som stöder just det som eleverna behöver (personlig kommunikation, Österberg, 19.3.2013).

*Friends* är ett program som förebygger ångest och depression bland barn och unga. Programmet är uppbyggt så att ledaren träffar eleverna tolv gånger. I *Friends* pratar man mycket om känslor och eleverna får lära sig olika metoder för att handskas med vardagssituationer som skapar rädsla och oro. Friends-programmet strävar också efter att öka kommunikationen mellan barn och föräldrar genom att eleverna får hemuppgifter som de ska göra tillsammans med sina föräldrar. (FRIENDS - programmet som stöder barns och ungdomars mentala välmående).

*Temadagarna* omfattar 1-3 lektioner som BF håller under en och samma dag. Temadagarna erbjuds till grundskolor och andra stadiets utbildningar. BF erbjuder föreläsningar och praktiska övningar både till lärare och annan personal på skolan samt till eleverna. (Barnvårdsföreningen i Finland r.f.). Programmet BF erbjuder under en temadag är inspirerat av jämställdhetsintegrerare Malin Gustavssons våldsförebyggande material, *Kärlek börjar inte med bråk*, samt material från Machofabriken. Machofabriken har utarbetat ett metodmaterial som kan användas då man arbetar med unga i syfte att öka jämställdheten och i förebyggande arbete mot våld. Materialet

består av 17 korta filmer och tillhörande övningar och handlar mycket om hur man kan ifrågasätta och förändra sociala normer om manlighet. (Om Machofabriken, 2013). BF:s personal har blivit inspirerad av Malin Gustavssons och Machofabrikens material och utgående från dessa utarbetat ett program som BF genomför i skolorna. Under lektionerna pratar ledarna bl.a. om normer, respekt, om vad som är kvinnligt och manligt, olika typer av våld, fördomar samt varifrån fördomarna kommer (personlig kommunikation, Österberg, 19.3.2013).

Det program jag har sammanställt inom ramen för examensarbetet har tre teman, självkänsla, samarbete och sociala färdigheter. Det är meningen att man ska kunna genomföra programmet i vilken klass som helst, det behöver inte finnas något specifikt problem i klassen, såsom t.ex. fallet är i den skraddarsydda verksamheten. I det program jag sammanställt kommer jag att beröra ämnet känslor, men inte i lika stor utsträckning som man gör i Friends programmet. Programmet skiljer sig också från temadagarna på flera olika sätt, bl.a. är temat för det program jag sammanställt ett helt annat än temat för temadagarna, i programmet kommer jag inte att behandla temat könsnormer och inte heller använda våldsförebyggande material. Temadagarna består av endast några lektioner, det program jag genomför består av tio lektioner. Jag har byggt upp programmet så att eleverna kommer att få jobba i varierande sammansättningar; individuellt, i små grupper och hela klassen tillsammans. Programmet innehåller bl.a. samarbetsövningar, värderingsövningar samt diskussion och reflektion. I kapitel fyra kommer jag närmare att gå in på programmet och berätta om hur jag byggt upp de tio lektionerna. Jag kommer också att beskriva vad syftet med de olika lektionerna är samt ge bakgrundsinformation om övningarna.

### **3 Självkänsla, samarbete och sociala färdigheter**

Eftersom jag sammanställt ett program med övningar som berör självkänsla, samarbete och sociala färdigheter har det varit naturligt för mig att läsa litteratur gällande dessa teman. Jag redogör i detta kapitel över dessa begrepp.

#### **3.1 Självkänsla**

Självkänsla är ett begrepp som jag tror att kan vara svårförståeligt för många. För att jag ska kunna förklara begreppet självkänsla har jag valt att också ta upp självförtroende för att på det viset beskriva skillnaden mellan dessa två begrepp.

Stora svenska ordboken från 1986 definierar självförtroende och självkänsla på följande sätt: Självförtroende är *stark tilltro till den egna förmågan* medan självkänsla definieras som *medvetenhet om den egna personlighetens värde* (Stora svenska ordboken). Mia Törnblom menar att självförtroende är "att göra", medan självkänsla är "att vara" (Törnblom 2011, s. 29). Marta Cullberg Weston förklarar att självförtroendet finns i våra tankar, alltså i hjärnan, medan självkänslan är förankrad i känslor, alltså i hjärtat (Cullberg Weston 2005, s. 28). Stensaasen och Sletta skriver om självuppfattning och självbild. Efter att ha läst om självuppfattning och självbild tolkar jag dem på samma sätt som självkänsla och jag kommer därför också att använda mig av dessa begrepp.

Att omgivningen påverkar individens självkänsla har länge varit känt. Det var Charles Horton Cooley och George Herbert Mead som i början av 1900-talet förde fram att individens självkänsla påverkas av omgivningen. Cooley ansåg att vi speglar oss i hur andra personer i vår omgivning ser och uppfattar oss. Även Carl Rogers har liknande tankar som Cooley. Rogers menar att självkänslan utvecklas och formas utgående från hur man blir värderad av sin omgivning. Om ett barn får mycket kärlek och omtanke (främst från sina föräldrar) utvecklas en god självkänsla. Om ett barn däremot inte får kärlek och upplever sig älskat kommer det barnet att få en sämre självkänsla. (Hwang m.fl., 2007, s. 271 - 272).

Enligt G.H Meads teori utvecklas barn till sociala varelser genom att imitera människor i sin omgivning. Denna imitation sker bl.a. genom leken, barnen ser hur föräldrarna gör i köket eller trädgården och gör på samma sätt i sin lek. Vid fyra-fem års ålder börjar barn leka vuxna, Mead kallar detta för rolltagande, han menar att barnen lär sig hur det är att vara i en annan människas situation. Det är i den här fasen som barnet utvecklar en uppfattning om sig själv genom att se sig med andras ögon. (Giddens 2007, s. 162-163). I sin teori om jagets (*Self*) sociala utveckling pratar G.H Mead om "det inre jaget" (*I*) och "det yttre jaget" (*Me*). Det inre jaget, barnet i människan, kan man se som en samling av tycke, behov och lust. Det "yttre jaget" är hur andra människor ser och tolkar barnets "inre jag" och förmedlar det till barnet. Mead anser att jaget bildas då "det inre jaget" och "det yttre jaget" kommunicerar med varandra. Han påpekar också att en individ möter flera olika människor vilket betyder att "det yttre jaget" ser olika ut vilket i sin tur betyder att jaget (*Self*) också förändras. (Jokinen 2004, s. 83). Enda sättet att skapa en bild av sig själv är att se sig själv med andra ögon. Andra personers reaktion på en själv är något som

behövs för att kunna skapa en uppfattning om sig själv anser Mead. (Evenshaug & Hallen 2001, s. 408).

Arne Maltén hänvisar till David McClelland (1953) som har tagit fram olika faktorer som är viktiga för självbildens betydelse. McClelland anser att det är viktigt att människan får prestera och nå kompetens, att ha inflytande på den övriga gruppen samt betyda något för gruppen och känna sig värdefull. Om en elev inte får möjlighet till något av ovanstående så kommer eleven sannolikt att känna menings- och maktlöshet samt isolering vilket i sin tur leder till en negativ självbild. (Maltén 2006, s. 114). För att elever i en klass ska kunna utveckla en positiv självbild bär läraren ett stort ansvar, bl.a. ska eleven kunna uppfatta läraren som en betydelsefull person och att läraren verkligen är engagerad i elevens utveckling. Det är också viktigt att eleven får känna sig ansvarig över sina personliga prestationer. (Stensaasen & Sletta 2000, s. 101).

En svag självkänsla kan se ut på olika sätt. En del människor som har svag självkänsla kan vara väldigt duktiga i exempelvis skolan. De presterar bra, når sina mål och är duktiga men kan ändå inte njuta av sina framgångar. De är rädda för att någon ska tycka att de är dåliga eller för att de inte är värda det som de har uppnått. En person med svag självkänsla kan också känna sig klok, rolig och snygg, men bara så länge ingen annan i deras närhet är klokare, roligare eller snyggare. Ett annat tecken på att en person har svag självkänsla kan vara att personen i fråga hela tiden pratar illa om andra människor eller att personen inte tar någon plats alls. (Törnblom 2009, s. 24-26). Mia Törnblom menar att det finns personer som har en inåtagerande låg självkänsla, de slår på sig själv, t.ex. anorektiker. De personer som har en utåtagerande låg självkänsla slår på andra, exempelvis mobbare. En låg självkänsla kan alltså se ut på flera olika sätt, men det finns faktorer som personer med låg självkänsla har gemensamt. De är rädda för att misslyckas och göra fel och styrs av många olika rädslor. (Törnblom 2009, s. 27-28).

En god självkänsla kännetecknas av att en person kan visa sin osäkerhet och att hon kan acceptera sina svaga sidor för att sedan börja arbeta med dem. Att man inser att man inte är bra på allt är också ett tecken på god självkänsla. Om en person klarar av att göra det som känns rätt för henne själv, utan att fundera på vad alla runtomkring tycker och tänker tyder på att den personen har en god självkänsla. (Masreliez-Steen & Modig 1987, s. 10). En god självkänsla innebär att man känner sig själv och accepterar sig som man är. Cullberg Weston pratar också

om *självrespekt*, vilket innebär att man kan sätta gränser och inte låta andra människor trampa på en. Människor som umgås med en person som har god självkänsla känner sig trygga i dess närvaro och personen med den goda självkänslan orkar också lyssna på andra människor eftersom den inte hela tiden behöver fundera på sig själv. (Cullberg Weston 2005, s. 26). Det är så att människor som har en god självkänsla också kan känna sig misslyckade och även råkar ut för olika svåra saker i livet. Skillnaden mellan dem som har god och svag självkänsla är att personerna med god självkänsla har lättare att återhämta sig från exempelvis en kris än personerna med svag självkänsla. (Cullberg Weston 2005, s. 27-28).

### 3.2 Samarbete och sociala färdigheter

I mitt arbete är ordet samarbete något som dyker upp nästan dagligen. Stensaasen och Sletta anser att samarbete är då två eller flera personer tillsammans gör något för att lösa en uppgift eller ett problem (Stensaasen & Sletta 2000, s. 14). Stora Svenska Ordboken förklarar samarbete nästan likadant, samarbete är *arbete som bedrivs av två eller flera tillsammans med gemensamt syfte* (Stora svenska ordboken). Stensaasen och Sletta hänvisar till den danske författaren Torpe som i slutet på 1900-talet också försökt att förklara begreppet samarbete. Torpe menar att: "Samarbete är att ge - ge till andra något av sig själv...Det man får tillbaka är andras samarbete. Om vi inte inser att det som vi får i gengäld är mera värt, har vi inte förstått vad samarbete är" (Stensaasen & Sletta 2000, s.15).

Begreppet *grupp* är starkt sammankopplat med samarbete. "Grupp" är också ett ord som används väldigt ofta, men vad innebär egentligen en grupp? En samling människor behöver inte vara en grupp trots att de är flera personer på samma ställe. (Stensaasen & Sletta 2000, s. 25). Jag återgår till Stora svenska ordboken som beskriver grupp på följande sätt: *samling personer som lätt kan överblickas eller har en viss samhörighet under längre eller kortare tid* (Stora svenska ordboken). Inom socialpsykologin pratar man också om olika sorterters grupper, bl.a. om informell och formell grupp. En informell grupp kännetecknas av att man har gemensamma intressen och umgås frivilligt. Skolklassen är ett exempel på en formell grupp. Gruppen har ett bestämt syfte, där finns regler och rutiner och medlemmarna i gruppen har inte frivilligt gått med i gruppen. (Svedberg 2007, s. 16-17). Människor ingår dagligen i olika grupper. Vi föds in i en familjegrupp, de flesta barn på daghem ingår i olika grupper, i skolan ingår man i grupper och

det fortsätter livet ut. När vi ingår i grupper lär vi oss saker om oss själva men också om andra. (Börjeson 2002, s. 7). Familjegruppen är ändå den grupp som utgör grunden för individens sociala färdigheter. I familjen lär man sig att visa kärlek och få kärlek. Det är i också i familjen som självkänslan utvecklas. En del barn växer upp i familjer där det finns brister i hemmet och därför är det viktigt att skolan kan komplettera och göra sitt bästa för att utveckla barnets sociala färdigheter. (Gottberg 2007, s. 18). Då man arbetar med grupper, både barn och vuxna, är det viktigt att komma ihåg att alla människor har olika erfarenheter med sig. Pirkko Jonsson skriver i sin bok *Arbeta i grupp* att människan inte är någon maskin och att människans förflutna alltid finns närvarande. Jonsson pratar om vuxna människor i arbetslivet, men samma sak gäller för barn. Det är viktigt att komma ihåg att om en person uppför sig dåligt, så finns det alltid en orsak till det. (Jonsson 2001, s. 33).

För att man ska kunna utveckla och förbättra ett samarbete i exempelvis en klass är en av förutsättningarna att eleverna besitter sociala färdigheter. De personer som inte har så bra sociala färdigheter har svårare att samarbeta. Stensaasen och Sletta pratar om social inkludering och social exkludering. Med inkludering menas att en person blir accepterad i en grupp och kan delta i samspelet med de andra. En person som är exkluderad blir ignorerad av de andra i gruppen och har inte möjlighet att delta i gruppen på ett lika meningsfullt sätt som den inkluderade. (Stensaasen & Sletta 2000, s. 179,181). Om en person blir inkluderad eller exkluderad har med personens beteende att göra. En person som är aggressiv och bråkig eller allt för bestämmande och dominerande i en grupp blir lätt avvisad, exkluderad, av de andra medlemmarna eftersom få accepterar ett sådant beteende. En person som är tyst och blyg och inte vill delta i aktiviteter som de andra gör kan också bli exkluderad eftersom det är lätt för de andra medlemmarna i gruppen att ignorera personen. (Stensaasen & Sletta 2000, s. 191). Social inkludering och exkludering har inte bara med det sociala beteendet att göra, även kulturella normer och personliga egenskaper är också viktigt att ta i beaktande. Om man som pedagog vill förbättra situationen för människor som är exkluderade är det svårt att ändra på personliga egenskaper och kulturella normer, därför är det det sociala beteendet som är intressant. Som jag tidigare nämnde så kan man öva sina sociala färdigheter, man kan helt enkelt ändra sitt sociala beteende. Om orsaken till att en person är exkluderad däremot till stor del handlar om personens personliga egenskaper så kan oftast inte en lärare eller annan pedagog i skolan ändra på detta, då behöver personen hjälp av en psykolog

eller psykoterapeut. Det är viktigt att öva sociala färdigheter och sträva till att eleverna har goda relationer till varandra eftersom det har visat sig att goda förhållanden eleverna emellan leder till bättre skolresultat. Samtidigt finns det ett samband mellan socialt exkluderade elever och dåliga skolresultat. (Stensaasen & Sletta 2000, 193,196,208).

I det här arbetet behandlar jag sociala färdigheter och social kompetens parallellt och menar på samma sak. Men vad innebär egentligen social kompetens? Jag har inte funnit någon direkt definition på vad begreppet social kompetens innebär men det handlar enligt Gottberg om att individen har en förmåga att skapa och upprätthålla goda relationer till personer i sin omgivning. En person med goda sociala färdigheter kan tolka en annan persons känslor, klarar av att lyssna aktivt och kan ge feedback på ett konstruktivt sätt. För att man ska kunna skapa goda relationer, alltså ha goda sociala färdigheter, är det också viktigt att förstå att människor har vissa likheter men också är olika på många sätt. Det finns fem principer som är grundläggande för en god relation. Dessa fem principer är att se, lyssna, bekräfta, respektera och göra delaktig. (Gottberg 2007, s. 54-56).

Att vara social och att ha sociala färdigheter är två skilda saker. Att vara social är något som är medfött medan sociala färdigheter är något som kan tränas upp. Man kan säga att en människa som är social vill vara tillsammans med andra människor, medan sociala färdigheter är hennes förmåga att vara tillsammans med andra människor. Att vara social anses ofta som något positivt, men en social människa kan också vara krävande om hon saknar sociala färdigheter. En person med goda sociala färdigheter är duktig på att lösa konflikter och har många olika handlingsalternativ för olika situationer, denna person klarar också av att hitta den bästa lösningen i olika situationer. Då man pratar om sociala färdigheter är det också viktigt att komma ihåg att det finns en etisk och moralisk aspekt, det räcker inte bara med att hitta den effektivaste lösningen på ett socialt problem eller en konflikt, lösningen måste också vara etiskt hållbar. Keltikangas-Järvinen menar att det är i detta skede som uppfostran kommer in i bilden. Hon menar att barn på egen hand kan lösa konflikter bland sina vänner, men att lösningarna inte alltid är de etiskt rätta. Om barn är av olika åsikt kanske den lättaste lösningen skulle vara att slåss, men eftersom det inte är etiskt rätt så behövs fostrare som visar för barnen hur man på ett konstruktivt sätt kan lösa konflikter. (Keltikangas-Järvinen 2010, s. 17,18,23,24).

Det tas ibland för givet att människor har sociala färdigheter, på samma sätt som det tas för givet att barn lär sig gå och prata (Kauppila 2006, s. 13). Det är dock inte alls så självklart, som jag redan tidigare nämnde så är sociala färdigheter något man måste öva på, det kommer inte av sig självt. Det finns många positiva sidor med att öva sina sociala färdigheter. Ett barn med sociala färdigheter klarar av att vänta på sin tur utan att avbryta i diskussioner, barnet hjälper andra som är i behov av hjälp, barnet klarar av att följa regler i olika lekar och barnet får inte raseriutbrott om det blir retat. Ett barn som har brister i sina sociala färdigheter avbryter hela tiden, skrattar åt andras olyckor och följer inte reglerna i leken. Kauppila anser att det är viktigt att barn och unga får öva sina sociala färdigheter redan i skolan eftersom det blir allt viktigare att ha sociala färdigheter i framtiden. (Kauppila 2006, s. 209,138). Att ha sociala färdigheter värderas allt högre i arbetslivet idag och ungdomar med bristande sociala färdigheter löper större risk för att bli arbetslösa. En person med goda sociala färdigheter kan lätt anpassa sig till miljön på arbetsplatsen, kan sätta sig in i hur andra människor tänker, klarar av att säga sina egna åsikter på ett bra sätt och kan arbeta i grupper och team. (Kauppila 2006, s. 13,159,160). Då man arbetar med sociala färdigheter i skolan är det viktigt att läraren eller den person som ska arbeta med att stärka elevernas sociala färdigheter först motiverar eleverna och förklarar för dem varför det är viktigt (Kauppila 2006, s. 145).

#### **4 Programmet - Självkänsla, samarbete och sociala färdigheter**

Programmet jag sammanställt består av tio lektioner, en lektion är 45/min. Programmet med alla övningar finns som bilaga till detta examensarbete. Jag har valt att mitt program består av tio lektioner utgående från de erfarenheter jag fick då jag arbetade på BF. På BF märkte vi att det är ett lämpligt antal gånger, på färre gånger hinner man inte göra tillräckligt eftersom tiden inte räcker till och att träffa eleverna flera gånger är oftast inte praktiskt möjligt. Jag hade från början tänkt att jag skulle träffa eleverna tio gånger, en lektion i sänder, men för att det skulle fungera i praktiken så träffade jag eleverna fem gånger och hade två lektioner per gång. Då jag började sammanställa programmet funderade jag mellan två alternativ, antingen att ha ett tema per lektion eller blanda olika teman på en lektion. Jag funderade över för- och nackdelar och valde att ha flera olika teman under en och samma lektion och gjorde upp programmet så. Fördelar med att ha flera olika teman under en träff är att programmet blir mer omväxlande och eleverna

blir inte lika lätt uttråkade. Nackdelen är att det inte blir lika klart vilket tema vi jobbar med och det kan leda till att eleverna inte förstår hur saker och ting hänger ihop. Efter att ha haft min första träff med eleverna som bestod av en dubbeltimme, med blandat program ändrade jag mig. Jag insåg att det blir tydligare om jag har ett tema per gång.

#### **4.1 Målgruppen för mitt program**

Jag kommer att genomföra det program jag sammanställt i lågstadiet i Seminarieskolan i Ekenäs. Jag kommer att arbeta i åk 5, vilket betyder att eleverna är 11-12 år gamla. Klassen består av 17 elever, 11 flickor och 6 pojkar. En del av eleverna har gått på samma klass tidigare medan en del elever är helt nya på klassen. Några elever kommer ursprungligen från en annan skola och en del elever har gått på parallellklasser från åk 1-4. Klassläraren kommer att vara med på alla träffar. Hon kommer inte att delta i programmet, hon kommer främst att finnas med för att hjälpa till vid behov.

#### **4.2 Uppbyggnad av programmet**

De övningar jag valt att använda mig av är sådana övningar som jag själv tidigare har gjort med elever eller har erfarenhet av från andra sammanhang. Jag valde att använda mig av övningar som jag själv var bekant med eftersom jag då visste hur de brukar fungera tillsammans med eleverna. De övningar som jag gjort i tidigare sammanhang har jag anpassat till den grupp jag nu genomfört mitt program med.

Programmet har jag byggt upp så att eleverna får göra enskilda uppgifter, de arbetar i små grupper och även hela klassen tillsammans. De diskuterar men gör också skriftliga uppgifter. Jag vill att eleverna ska vara delaktiga och själva få göra saker. Dessa val har jag gjort utgående från de erfarenheter jag fått då jag arbetat inom BF. Jag har märkt att eleverna tycker om då det är omväxling och de inte bara behöver sitta stilla och göra samma sak. Då vi behandlar temat självkänsla kommer eleverna att få fundera på sig själv och göra olika individuella uppgifter gällande temat. Det kan vara känsligt att dela med sig av sina egna tankar och känslor och därför har jag valt att en del uppgifter får göras individuellt. Det är viktigt att alla elever får höras och säga sina åsikter, det kan vara lättare att göra det i mindre grupper och inte framför hela klassen,

detta är en av orsakerna till att eleverna ibland kommer att vara indelade i små grupper. Då eleverna ska öva på att samarbeta kommer hela klassen att vara i en stor grupp eftersom det ju är samarbetet i hela klassen som ska tränas upp. Då temat är social kompetens kommer eleverna att få göra uppgifter som handlar om kommunikation. De kommer att få arbeta parvis men också hela klassen tillsammans.

Övningarna där eleverna fått arbeta i mindre grupper och fundera på frågor om självkänsla, samarbete och sociala färdigheter är övningar som jag själv utarbetat. Jag har valt att eleverna ska få fundera tillsammans i mindre grupper eftersom alla elever på det viset har möjlighet att få komma till tals och i synnerhet de tystare eleverna då har möjlighet att bli hörda. Orsaken till att de har fått diskutera om de olika temana har varit för att jag ville att de skulle få reflektera och själva komma fram till varför det är bra att öva på de olika sakerna. Under den första träffen fick eleverna intervjua varandra och frågorna till den intervjun hade jag sammanställt själv. En del övningar, bl.a. "Är jag den enda som...", "Förklara olika föremål", "Ballongvolley", "Vända filt" och "Förflytta sig med plattor" är övningar som jag gjort under min studietid i samarbete med olika projekt som jag deltagit i. Kommunikationsövningen och övningen där eleverna fick säga positiva saker om sig själva och om sina klasskamrater har jag gjort tidigare då jag var ledare i en DISA-grupp. DISA är en metod för att förebygga stress och depressiva symtom hos unga flickor (DISA - metoden, 2013). Övningen Mysen är hämtad från en dramapedagogisk utbildning som min kollega på BF deltog i hösten 2012. De flesta övningar är sådana som jag gjort under min tid på Familjehörnan i olika sammanhang. En del övningar har jag gjort i Vi i klassen program, på läger och med andra grupper som BF ordnat verksamhet för. Några av de övningar som är med i programmet är också sådana som personalen på BF gjort i olika sammanhang då de olika enheterna träffats. I programmet har jag också använt mig av olika sorters kort, korten har jag tidigare använt då jag jobbade på Familjehörnan och det går att beställa korten från [www.pesapuu.fi](http://www.pesapuu.fi), [www.kiianmaa.com](http://www.kiianmaa.com) och [www.mareld.se](http://www.mareld.se).

### **4.3 Syftet med träffarna**

Varje träff, förutom den första träffen, inleds med att alla elever får välja ett kort och berätta hur de mår just nu eller att de berättar om hur deras senaste vecka har varit eller senaste veckoslut. Jag har valt att börja alla träffar med att eleverna berättar något för att jag på det viset får veta

hur de mår och om de av någon orsak är på dåligt humör eller fundersamma över något. På det här viset får alla elever också möjlighet att bli hörda, endast en i gången pratar och samtidigt övar de sina sociala färdigheter genom att lyssna på varandra och genom att själva förklara och berätta. Alla träffar avslutas på samma sätt med en gemensam saga. Alla elever får ett kort med en bild på, de får sedan i tur och ordning berätta om sitt kort så att det tillsammans bildar en gemensam saga. Jag har valt det här som avslutning alla gånger eftersom jag av tidigare erfarenheter fått lära mig att det är ett effektivt sätt att lugna eleverna och tryggt för dem att veta att träffen alltid slutar på samma sätt. Samtidigt övar de på att använda sin fantasi och att lyssna på varandra.

Syftet med den första träffen (2x45min) är att eleverna bekantar sig med varandra och med mig. Under den första träffen får eleverna också information om vad hela programmet handlar om och vad som förväntas av dem. Hela första träffen används till bekantning eftersom jag anser att det är viktigt då man som ledare kommer in i en helt ny grupp. Jag anser att det är extra viktigt att sätta ner tid på bekantningsövningar eftersom alla elever inte känner varandra från tidigare. Den andra träffen (2x45min) är temat sociala färdigheter. Syftet med den andra träffen är att eleverna får en inblick i vad sociala färdigheter är och varför det är viktigt att öva sina sociala färdigheter. Den tredje träffen (2x45min) handlar om samarbete. Syftet med träffen är att eleverna får en insikt i varför det är viktigt att kunna samarbeta. De får göra samarbetsövningar men även diskutera varför det är viktigt och vad som krävs för att ett samarbete ska fungera bra. Vi går också igenom varför det är bra att vi alla är olika, speciellt då det handlar om att samarbeta. Den fjärde träffen är temat självkänsla. Syftet med träffen är att eleverna förstår skillnaden på självkänsla och självförtroende. De får också möjlighet att fundera på sig själv och öva på att säga positiva saker om sig själva. Den femte och sista träffen handlar om självkänsla, samarbete och sociala färdigheter. Syftet med träffen är att eleverna repeterar och går igenom vad vi gjort under de tidigare träffarna. De diskuterar i mindre grupper men även alla tillsammans. Eleverna gör också övningar som vi redan tidigare gjort och några övningar som vi inte gjort tidigare men som behandlar något av de tre ovanstående ämnena.

#### 4.4 Redovisning över genomförandet av programmet

I redovisningen över genomförandet av programmet kommer jag att fokusera på hur övningarna har fungerat och hurdana förändringar det skett i klassen. Jag kommer även att reflektera över vad som är viktigt då man leder en klass samtidigt som jag funderar på mitt eget ledarskap. Jag genomförde programmet under en fem veckors period och träffade eleverna en gång i veckan.

Inför den första träffen var jag spänd och lite nervös. Trots att jag har jobbat med flera olika klasser tidigare är det alltid lika spännande att träffa en helt ny klass med nya elever. Före lektionen berättade läraren att klassen är väldigt tystlåten och det kan vara svårt att få dem att diskutera. Hon berättade att det ibland kan gå en hel dag utan att vissa elever har sagt något alls. Detta kändes verkligen som en utmaning för mig eftersom en stor del av programmet handlar om att prata, diskutera tillsammans och berätta om sig själv. Lektionen började bra, eleverna var lugna och ganska tysta. Deras första uppgift var att välja ett kort som beskrev hur de kände sig för tillfället, alla elever klarade av att berätta för de andra i klassen om hur de kände sig. Jag märkte direkt att det tog väldigt lång tid att ha rundor där alla skulle säga något men eleverna var duktiga på att lyssna på varandra så jag anser att det inte är ett problem fast det tar lite mer tid än vad jag från början tänkt. Det viktigaste är att alla får berätta i lugn och ro. Under vår första träff blev jag igen påmind om hur viktigt det är att kunna improvisera och vara spontan i arbete med grupper. Jag hade på förhand gått igenom mitt program flera gånger och tyckte det verkade bra. Då vi gjort några övningar insåg jag att eleverna bara suttit stilla på sina stolar. Snabbt ändrade jag om i mitt program och bytte plats på några övningar så att eleverna också fick röra på sig. Jag hann inte med allt som jag planerat men jag var nöjd och det kändes bra att få gå dit nästa vecka igen.

Den andra träffen handlade om sociala färdigheter. Av tidigare erfarenheter på BF så har jag lärt mig att begreppet sociala färdigheter är ganska svårt att förstå, speciellt för barn, därför valde jag att själv berätta kort vad sociala färdigheter handlar om och tillsammans med eleverna diskutera varför de tror att man behöver öva sina sociala färdigheter. Jag ville att eleverna själva skulle inse varför det är viktigt att öva sina sociala färdigheter för att de själva skulle känna sig mer motiverade till de övningar de skulle få göra under tiden jag var i klassen. Jag valde att eleverna fick arbeta i mindre grupper då de diskuterade varför man behöver öva sina sociala färdigheter

för jag trodde det kunde vara lättare för dem att diskutera i små grupper då de inte kände varandra så bra ännu. Under träffen fick eleverna öva på att kommunicera utan att prata eftersom de på det viset fick en inblick i att det finns många olika sätt att kommunicera på. Eleverna fick också diskutera vad dålig kommunikation innebär och hur en bra kommunikation ser ut. För att eleverna verkligen skulle förstå hur det känns då ingen lyssnar valde jag att göra en övning där de fick arbeta i par. Den ena eleven berättade om en händelse medan den andra gjorde allt för att verka så ointresserad som möjligt. Båda eleverna fick prova på att vara ointresserade och båda fick prova på att berätta. Det här var en bra övning och eleverna tyckte det var hemskt att berätta när den andra inte lyssnade. En pojke sa också att han nu förstår hur det känns när han bara själv pratar och inte lyssnar på någon annan. Detta tycker jag att var en fin insikt. Syftet med den här övningen var att eleverna skulle inse hur viktigt det är att lyssna då någon annan pratar samt att få känna hur det känns då ingen lyssnar. Vi pratade också om de har varit med om liknande saker i det vardagliga livet, många berättade om sina föräldrar som inte lyssnar.

Eleverna fick också göra en övning där de fick öva på att förklara olika föremål bara genom att känna på dem. Det var ganska svårt för eleverna, men genom den här övningen förstod de att sociala färdigheter är något man behöver öva på eftersom det inte är så lätt. De fick i små grupper fundera på varför de tror att man behöver öva sina sociala färdigheter och vad man kan ha för nytta av det. Alla kom på flera orsaker varför det är bra att öva sina sociala färdigheter. Saker som de kom fram till var bl.a. att man får mera vänner, det blir en trevligare stämning och att man har lättare att lära sig saker i livet om man är trevlig mot andra människor. Vi pratade även om kommunikation och på vilka olika sätt man kan kommunicera, eleverna fick prova på att visa en känsla och en aktivitet. Jag delade in dem i grupper på tre, de fick sedan komma upp turvis och så fick de en känsla och en aktivitet som de skulle försöka visa för de andra i klassen. Det kunde t.ex. vara arg och borstar tänderna. Eleverna tyckte det här var roligt och ville göra övningen flera gånger. Efteråt diskuterade vi om att de övat på att kommunicera. De fick även i mindre grupper fundera på vad bra kommunikation är samt vad dålig kommunikation är.

Under min andra träff insåg jag hur viktigt det är att från början förklara för eleverna vad dessa träffar går ut på. Viktigt att poängtera att det inte bara är lek utan att de faktiskt också får fundera och skriva ner saker tillsammans. När jag kom in i klassen frågade nämligen eleverna om vi kunde göra några av de övningar som vi gjort under bekantningsträffen, de verkade tycka att det

inte var lika roligt att bara diskutera och fundera på kommunikation och sociala färdigheter. Jag försökte förklara för eleverna att vi inte bara kommer att leka utan att det också är meningen att de ska lära sig olika saker. Hela träffen gick bra och jag såg fram emot att göra samarbetsövningar med dem nästa vecka.

Under vår tredje träff tillsammans kändes det som om jag arbetat med gruppen mer än vad jag egentligen gjort. Eleverna ropade på mig i korridoren och jag kände mig väldigt välkommen. Temat för den tredje träffen var samarbete. Eleverna hade svårt att komma på orsaker till varför det är bra att kunna samarbeta och i vilka situationer samarbete behövs. Jag förklarade med olika exempel och sedan började vi med vår första övning som var att förflytta sig med plattor. Vi gick ut i korridoren och eleverna fick sju stycken plattor. De skulle förflytta sig med hjälp av plattorna tillbaka in i klassrummet utan att någon rörde i golvet. Eleverna förstod direkt hur det skulle agera för att övningen skulle fungera och de klarade av att samarbeta på ett bra sätt. Ingen bestämde allt och de kunde alla tillsammans komma överens om hur de skulle göra. Vi hann göra alla övningar och jag tycker själv att eleverna var väldigt duktiga på att samarbeta. Jag är lite osäker på om de förstod varför det är viktigt att kunna samarbeta. Den här gången var jag själv väldigt trött och hade svårt att koncentrera mig, jag blev lätt irriterad över små saker. Efteråt insåg jag igen en gång hur viktigt det är att ledaren är koncentrerad och utvilad. Den här gången blev eleverna också stökigare än vad de varit tidigare. Det finns kanske flera orsaker till detta, men jag tror att min trötthet och dåliga koncentration kan ha påverkat dem. Eleverna kände sig också kanske bekvämare med mig och det kan ha påverkat deras beteende.

Inför den fjärde träffen kände jag mig lite nervös och osäker. Temat var självkänsla och eleverna skulle få fundera mycket på sig själv och inte göra så många gemensamma övningar. Jag var osäker på om de alls skulle förstå vad temat handlade om och även osäker på om de skulle klara av att fundera på sig själv. Då jag kom till skolan berättade läraren att eleverna färdigt placerade om i klassrummet så att de skulle hinna göra fler övningar med mig. Det kändes bra, jag fick en känsla av att eleverna faktiskt tyckte om det vi gör tillsammans. Vi började lektionen med att eleverna fick välja ett nallekort som beskrev hur de kände sig just då. Några elever var irriterade på en annan elev som bråkat. Efter att alla berättat om sina nallekort hade vi en kort diskussion om hur olika människor uppfattar olika saker. Eleven som några var irriterade på hade "skämtat" med de andra. Jag försökte förklara för dem att något som är skämt

för en person inte behöver vara ett skämt för en annan. Eleverna satt alldeles tysta och lyssnade, jag fick en känsla av att de förstod vad jag pratade om.

Efter detta diskuterade vi tillsammans vad självkänsla är och jag förklarade skillnaden mellan självkänsla och självförtroende. Sedan hade vi en påstående övning, jag läste upp olika påståenden som hade med självkänsla att göra och eleverna fick stiga upp om de höll med. Efter varje påstående diskuterade vi kort. Några påståenden som jag läste upp var: "Det är lätt att vara sig själv", "Utseendet är viktigt", "Det är roligt att få beröm", "Man måste våga misslyckas för att lyckas". Några av eleverna tyckte det var jobbigt om man fick för mycket beröm för då blev de andra eleverna avundsjuka och på det viset blev man en "nörd". Det var heller inte bra om samma personer hela tiden fick beröm för då blev det orättvist. Det verkade som om eleverna verkligen funderade över påståendena och inte bara steg upp om kompiserna steg upp. Efter påståendeeövningen fick eleverna öva på att säga positiva saker om sig själv och även medge vilka svagheter de har. De fick välja tre styrkekort (kort med olika positiva egenskaper), två kort som stämde in på dem själva och ett kort som de borde bli bättre på. På korten stod det bl.a. flexibel, omtänksam, klok, hjälpsam, glad, vänlig, tålmodig, organiserad osv. Den här övningen tog väldigt länge så jag fick hoppa över annat program jag hade tänkt göra. Jag tyckte att eleverna var duktiga och ville ge dem den tid de behövde. Efteråt berömde jag dem och förklarade hur viktigt det är att komma ihåg de positiva sakerna med sig själv samtidigt som man är medveten om vilka saker man borde förbättra hos sig själv.

I slutet av lektionen fick alla elever fylla i ett papper, Min personliga sköld, där de bl.a. fick fundera på vad de är stolta över hos sig själv, vad de inte vill förlora (fick inte vara någon sak), vad som är viktigt för dem, vad de har lyckats med under året som gått och vilka tre ord de vill att man förknippar med dem. Efteråt fick alla berätta något om det som de skrivit ner, det var några elever som inte ville och jag förklarade att det är okej om man inte vill dela med sig eftersom det kan vara ganska personliga saker man skrivit ner på pappret. Vi avslutade med att göra en gemensam saga. Efter lektionen sa läraren att det hade varit en bra lektion och att det är viktigt att diskutera självkänsla. Det kändes extra bra att få beröm eftersom jag i början var lite osäker på hur hela träffen skulle gå.

Inför den femte träffen hade jag blandade känslor. Dels var jag nöjd och glad över att allt hade gått bra hittills och att det kändes bra att också avsluta i detta skede. Dels kändes det som om jag inte skulle ha hunnit med allt jag hade planerat och skulle vilja ha mer tid att gå djupare in på alla teman. Vi började lektionen med att eleverna fick välja ett nallekort som beskrev hur det har varit under våra träffar tillsammans och hur det nu känns när vi ska avsluta. Alla 17 elever valde en glad nalle för de tyckte att det hade varit roligt när jag varit där. Alla elever valde också en ledsen eller arg nalle eftersom det var sista gången och för att vi skulle avsluta. Det här kändes förstås jätte roligt för mig, eleverna hade tyckt om det vi gjort tillsammans. Man kan ju fråga sig om de verkligen var ärliga eller om de sa så som de gjorde bara för att alla andra sa så. Det kan jag inte veta, men jag har en känsla av att de flesta på riktigt tyckte om det vi gjort tillsammans.

Efter nallekorts rundan delade jag in eleverna i fyra grupper, varje grupp fick ett papper med en uppgift på. De olika uppgifterna handlade om sociala färdigheter och var följande;

- Är det viktigt att öva sina sociala färdigheter? Varför? Varför inte?
- Vad är bra kommunikation?
- Beskriv hur det skulle vara i en klass med dålig kommunikation.
- På vilka sätt kan man öva sina sociala färdigheter, kommer ni ihåg några övningar vi har gjort som handlade om sociala färdigheter?

Eleverna fick ca 5 min tid på sig att besvara uppgifterna och sedan gick vi igenom det tillsammans. Eleverna kunde svara på mina frågor men inte lika bra som jag hade hoppats på, de verkade vara okoncentrerade och ganska oroliga. Samtidigt som de var oroliga så tyckte jag ändå att de var lite tröga att få igång. När jag ställde olika frågor satt alla bara tysta. Efter att vi gått igenom vad sociala färdigheter var fick eleverna förklara ord. De fick i tur och ordning ett ord som de sedan skulle förklara för de andra i klassen. En del var väldigt duktiga på att förklara, men många av eleverna verkar vara väldigt rädda för att prata inför de andra i klassen. I slutet av den första lektionen hann vi diskutera vad samarbete är och varför det är bra att kunna samarbeta och i vilka situationer man har nytta av samarbete och varför det är bra att alla är olika. Flera av eleverna kom ihåg ett exempel som jag tidigare tagit upp då vi behandlade temat samarbete. Exemplet handlade om människor som skulle bygga ett hus, om alla kunde använda en såg men ingen kunde spika så skulle det inte bli något hus. Om människorna däremot kunde olika saker

och även klarade av att diskutera och samarbeta skulle det antagligen bli ett ganska fint hus. Jag tyckte det var roligt att eleverna kom ihåg exemplet och i och med detta fick jag också lära mig hur bra det är med exempel då man ska förklara olika saker.

Under den femte träffens andra lektion fick eleverna göra två samarbetsövningar, den första var att vända filt och andra att kasta nallar. Eleverna blev indelade i två lag, båda lagen fick en filt. Uppgiften var att ställa sig på filten och vända med andra sidan upp utan att någon skulle röra i golvet. Eleverna klarade uppgiften snabbt och diskuterade tillsammans hur de skulle göra. Den andra övningen gick ut på att vi stod i en ring, en började med att kasta en nalle till någon person i ringen, när alla hade haft nallen fortsatte vi att kasta i samma ordning. Efter hand satte jag in flera nallar i cirkeln. Det här var svårt för eleverna, de klarade av att ha två nallar i rörelse samtidigt. Vi försökte med en till men då flög nallarna omkring och eleverna hoppade och skrek. I slutet av lektionen gick vi igenom vad självkänsla handlade om och eleverna fick välja ett styrkekort (kort med positiva egenskaper på) åt kompiserna som satt på deras vänstra sida. Det tog väldigt lång tid och eleverna verkade fundera riktigt ordentligt på vilken egenskap som skulle passa till personen de skulle ge kortet till. Eftersom jag inte känner eleverna så bra vet jag förstås inte om egenskaperna stämde in på eleverna, men alla fick en positiv egenskap och det var det som var huvudsaken. Före vi avslutade med en gemensam saga gjorde vi några övningar som eleverna hade önskat att vi skulle göra på nytt. Jag avslutade med att tacka för mig och berätta om de kommande intervjuerna.

## **5 Gruppintervju som utvärderingsmetod**

Jag utvärderar det program jag sammanställt och genomfört med eleverna med hjälp av gruppintervjuer som är en kvalitativ forskningsmetod. Jag har valt att använda mig av en kvalitativ metod eftersom jag vill ta reda på hurdan förändring det skett i klassen gällande självkänsla, samarbete och sociala färdigheter under de tio lektioner jag varit i klassen. Kvalitativa data gör det också möjligt att förstå sociala processer och sammanhang (Holme & Solvang 1991, s. 87).

Att använda observation som utvärderingsmetod är tyvärr inte ett alternativ för mig eftersom jag inte har möjlighet att observera vad som händer i klassen samtidigt som jag ska fungera som ledare för de olika övningarna. Observation skulle ha varit en lämplig metod eftersom man med

hjälp av att observera eleverna skulle kunna se om de gör vad de säger att de gör (Bell 1993, s. 108). Om jag skulle ha använt mig av observation skulle jag ha varit tvungen att berätta för eleverna att jag kommer att observera dem. Om deltagarna är medvetna om att de blir observerade finns det en risk att de uppträder och beter sig annorlunda än om de inte skulle vara medvetna om att de blir observerade (Carlsson 1991, s. 44). Att använda enkät som utvärderingsmetod för mitt program har jag valt att inte göra eftersom BF: tidigare har använt sig av enkäter för utvärdering av sina verksamheter och jag ville prova på något annat. Jag tror dock att en fördel med enkäter skulle kunna vara att eleverna vågar vara ärligare än då jag intervjuar dem.

Det finns många fördelar med intervju som metod men det finns även vissa nackdelar. Nackdelar med intervju som metod är att den är väldigt tidskrävande. För att genomföra en riktigt bra intervju så krävs mycket erfarenhet och det tar lång tid innan all tid man sätter ner på arbetet med intervjun verkligen ger en belöning. Det kan också vara väldigt svårt att analysera de svar man får och det uppstår lätt skevhet eftersom intervjun är subjektiv. Den som intervjuar och den som blir intervjuad påverkar varandra omedvetet eller medvetet och detta leder automatiskt till en viss skevhet. Bell hänvisar till Borg (1981) som menar att det hos den intervjuade finns en vilja att göra intervjuaren till lags. (Bell 1993, s.89,93). Fördelar med intervju är att den som blir intervjuad kan ställa frågor till intervjuaren om något är oklart, missförstånd och oklarheter i frågorna kan lätt redas ut i en intervju, i motsats till exempelvis vid användandet av en enkät. Den som blir intervjuad har också möjlighet att uttrycka sig spontant och mer nyanserat i en intervju än i en enkät. (Carlsson 1984, s. 81). En av orsakerna till att jag valt att intervju eleverna i grupp är att det skulle vara för tidskrävande att intervju alla enskilt. Ahrne och Svensson anser att den vuxna som intervjuar barn har en viss makt som kan leda till att barnen svarar det som de tror att intervjuaren vill höra istället för vad de egentligen tycker. De finns en risk att barnen tror att det finns något "rätt" svar. Om barnen blir intervjuade i grupp menar Ahrne och Svensson att maktbalansen blir jämnare. (Ahrne & Svensson 2011, s. 51-52). Detta är också en orsak till att jag valt att använda mig av gruppintervjuer. Jag kommer att använda mig av en semistrukturerad intervjuguide, intervjuguiden finns som bilaga. Jag har gjort upp färdiga frågor kring de tre teman jag ville ha information om, självkänsla, samarbete och sociala färdigheter. Jag valde att använda mig av en semistrukturerad intervju eftersom jag anser att en

strukturerad intervju med färdiga svarsalternativ inte är lämplig för den frågeställning jag har. En helt ostrukturerad intervju anser jag att skulle bli för svår för eleverna, jag tror inte att de skulle klara av att bara diskutera de tre olika ämnena utan några stödfrågor eftersom elever i den här åldern inte nödvändigtvis vet vad begreppen självkänsla, samarbete och sociala färdigheter innebär.

Jag hade tänkt att jag skulle använda mig av fokusintervjuer. Efter att ha läst om olika former av intervjuer och funderat insåg jag att en gruppintervju var en mer passande metod än fokusintervjuer. En fokusintervju går till så att en grupp människor diskuterar om ett eller flera teman, i mitt fall skulle det vara självkänsla, samarbete och sociala färdigheter. I fokusintervjuer är intervjuarens roll inte att ställa frågor utan deltagarna ska själva diskutera de ämnen som intervjuaren valt. (Ahrne & Svensson 2011, s. 71,77). Eleverna som jag kommer att intervjua är 12 år gamla och jag tror att de skulle ha svårt att diskutera kring ett ämne utan att jag som intervjuare skulle ställa följdfrågor och hjälpa dem då de fastnar. Därför valde jag att inte använda mig av fokusintervju som metod. Fokusintervjuer lämpar sig heller inte om deltagarna inte är bekanta med de teman som ska diskuteras eller om deltagarna inte har något gemensamt (Ahrne & Svensson 2011, s. 72).

Från början var det tänkt att jag skulle intervjua eleverna en gång före programmet startar och en gång efter att jag avslutat programmet med eleverna. Då jag genomför mitt program har det nya läsåret just börjat och eleverna i åk 5 är nya för varandra. Det är mycket möjligt att eleverna inte skulle kunna diskutera ämnen som självkänsla, samarbete och sociala färdigheter eftersom begreppen kan vara svåra och främmande för dem, därför har jag valt att endast intervjua dem efter att jag genomfört mitt program. En annan orsak till att jag bara kommer att intervjua eleverna efter att jag genomför mitt program är att eleverna då känner mig bättre, jag är inte en främling. Ahrne och Svenssons påpekar också att det är viktigt att skapa en trygg och avslappnad miljö för intervjuerna (Ahrne & Svensson 2011, s.78). Eftersom jag först var helt obekant för eleverna tror jag också det skulle ha varit svårt att genast skapa en trygg och avslappnad miljö, jag tror eleverna skulle ha svårt att prata om självkänsla, samarbete och sociala färdigheter med en helt främmande person. Monica Dalen skriver om hur viktigt det är att skapa ett förtroende till dem som ska bli intervjuade, speciellt då man ska intervjua barn. Dalen menar att en förutsättningen för att barn som blir intervjuade ska dela med sig av sina upplevelser och

erfarenheter är att barnet känner sig accepterat av den som intervjuar. Det bör alltså finnas en god kontakt mellan barnet och den som intervjuar för att intervjun ska bli så bra som möjligt. (Dalen 2007, s. 45,46) Denna goda kontakt och förtroende har jag inte möjlighet att skapa förrän jag träffat eleverna några gånger. Detta är också en av orsakerna till att jag valt att endast intervju eleverna efter att jag genomfört mitt program.

## **5.1 Intervjusituationen i praktiken**

En och en halv vecka efter att jag avslutat mitt program i klassen intervjuade jag eleverna. Jag hade på förhand skickat ett brev till föräldrarna där jag frågade om lov för att intervju deras barn. Brevet finns som bilaga. Av klassens 17 elever intervjuade jag 14 eftersom några föräldrar inte gett sin tillåtelse till att jag skulle intervju deras barn. Jag intervjuade eleverna i tre små grupper turvis. Jag hade själv delat in eleverna i grupper, jag delade in dem så att de tystare eleverna blev i olika grupper och de mera pratsamma eleverna också blev i olika grupper. Orsaken till att jag delade in eleverna såhär var att jag försökte undvika att en grupp skulle prata mycket och en annan grupp inte skulle säga något alls. Det visade sig att de elever som varit tysta under lektionerna också var ganska tysta under intervjun. Det kanske skulle ha varit bättre att placera de tysta i en grupp, då kanske de hade vågat prata mer under intervjutillfället. Före man börjar en intervju är det bl.a. viktigt att förklara vem man är, vad man vill, och vad som kommer att ske med materialet (Dalen 2007, s. 42). Ahrne och Svensson anser att den vuxna som intervjuar barn har en viss makt som kan leda till att barnen svarar det som de tror att intervjuaren vill höra istället för vad de egentligen tycker. De finns en risk att barnen tror att det finns något "rätt" svar. (Ahrne & Svensson 2011, s. 51-52). Därför påpekade jag också att det är viktigt att de är så ärliga som möjligt och att det inte finns några svar som är rätt och fel. Före jag började intervjun förklarade jag för eleverna vad jag kommer att använda materialet till och påpekade också att intervjun kommer att vara helt anonym, inga namn kommer att nämnas. Det är bra att inleda en intervju med frågor som får deltagarna att må bra och känna sig avslappnade (Dalen 2007, s. 31). Därför valde jag att inleda intervjun med allmänna frågor om vad de tyckt om verksamheten jag haft i deras klass och gick därefter över till frågor som behandlade självkänsla, samarbete och sociala färdigheter. Jag avslutade intervjun med frågor där eleverna fritt fick berätta om de ville fortsätta med liknande övningar som jag hade haft med dem samtidigt som de fick fundera på hur de skulle kunna göra det i praktiken. Jag spelade in intervjun med en liten

bandspelare för att efteråt kunna lyssna och analysera vad eleverna sagt. När jag analyserat mitt material och kommit till ett resultat kommer jag att radera intervju inspelningarna. I början tyckte eleverna det var konstigt att det som de sade spelades in, men ganska snabbt slappnade de av och brydde sig inte om bandspelaren. Eleverna verkade tycka att det var roligt att bli intervjuade och det kändes också bra för mig. Intervjuerna tog totalt två timmar att genomföra, varje grupp intervjuades ca en halv timme.

## **5.2 Kodning av intervjuerna**

Då intervjuerna var gjorda skrev jag ner de frågor jag ställt till eleverna. Därefter lyssnade jag på den första gruppen jag intervjuat och skrev ner deras svar under respektive fråga. Jag gjorde på samma sätt med de två följande intervjuerna. På de frågor som eleverna i de olika grupperna svarat olika så skrev jag ner hur många som hade svarat vad. Efter att ha skrivit ner vad alla elever svarat lyssnade jag på intervjuerna på nytt och skrev ner några citat som eleverna sagt och som jag ansåg att var användbara i mitt arbete. Då detta var gjort jämförde jag det mål jag hade med programmet samt min frågeställning med vad eleverna sagt. Jag tolkade det som eleverna sagt och kom fram till ett resultat. Jag redovisar intervjuerna i en löpande text i följande kapitel.

## **5.3 Redovisning av intervjuerna**

Jag började mina intervjuer med att fråga eleverna hur de tycker att det har varit under de lektioner som jag varit i deras klass. Alla 14 elever var överens om att det varit roligt. Det som varit roligt var lekarna och att de hade lärt sig något nytt. En elev förklarade att jag hade gjort allting till en lek och därför trodde eleven att alla i klassen hade tyckt om det. Några elever tyckte också att det varit lärorikt. Lekarna var något som alla tyckte hade varit bra och om de skulle ha fått ändra på något så skulle hälften av eleverna ha velat ha mer lekar. Inte en enda elev trodde att de skulle ha diskuterat samarbete, självkänsla och sociala färdigheter om jag inte varit i klassen.

När jag frågade vad vi hade diskuterat om självkänsla svarade hälften av eleverna att de inte kom ihåg något alls. När några elever sa att det handlade om hur man känner sig kom även de andra eleverna på olika övningar vi gjort gällande självkänsla. De förklarade självkänsla som hur man

känner sig och om man är på bra eller dåligt humör. En elev förklarade också att självkänsla är hur man tror på sig själv. När jag frågade om eleverna lärt sig något nytt om självkänsla svarade majoriteten först nej, men när de diskuterat en stund med varandra kom de på att de visst hade lärt sig saker. Några elever sa att man inte ska göra så som andra säger utan man ska göra så som man själv tycker, de andra eleverna nickade och höll med. När eleverna fick förklara vad skillnaden på en god och svag självkänsla är förklarade en elev på följande sätt "en med svag självkänsla så den som liksom lyssnar mer på andra, så liksom om nån säger att man är en idiot, eller om många säger det många gånger så då tror man till sist att man är en sån men om man har bra självkänsla så den bryr sig int...". Annat som eleverna förknippade med svag självkänsla var att man inte vågar säga vad man tycker och inte tror på sig själv. En person med stark självkänsla gör som den själv vill. På frågan om vad man kan göra för att få en bättre självkänsla hade eleverna först inget svar. Efter en ganska lång paus så var det en elev som sa att man kan prata om hur man känner sig och en annan tyckte att man skulle sluta lyssna på vad andra säger. Några elever ansåg att man nog kan öva sin självkänsla, men de visste inte hur. En elev sa att man kan öva självkänslan tillsammans med mig. Eleverna var först lite tveksamma över hur man kunde hjälpa andra att få en bättre självkänsla. Efter att de funderat en stund kom de på att man kunde säga positiva saker om andra personer och en elev sa att " Om någon elev exempel är i bråk så kan man själv komma och försvara den och säga positivt, då börjar redan den personen tänka lite mera positivt om sig själv". Alla elever påstod att de vågar säga vad de tänker och tycker högt i klassen, men sedan var de flesta också överens om att det berodde lite på situationen. En elev förklarade på följande sätt "om jag håller med någon annan och min bästis inte håller med så då tänker jag inte säga det för då blir jag osams... om någon frågar mig vem jag tror mer på så skulle jag inte säga det för då blir jag osams med den ena... då säger jag att de får fråga någon annan".

Då jag ställde frågor om samarbete hade alla elever mer att säga än om exempelvis självkänsla. När jag frågade vad vi hade diskuterat och vad vi gjort för övningar gällande samarbete räknade eleverna upp nästan alla de lekar och övningar vi gjort. Den första övningen som nästan alla elever sa var Mysen. Ett bra samarbete enligt eleverna kräver att alla är med, alla är sams och alla säger sin åsikt. Orsakerna till att samarbetet i en grupp inte fungerar så bra ansåg eleverna bero på att de är arga på varandra, de har inte gjort samarbetsövningar och de kan inte prata med varandra. En elev sa också att samarbetet inte fungerar om alla kan samma sak. För att man ska

kunna samarbeta ansåg eleverna att man måste kunna prata med varandra, man ska inte tvinga någon, man ska komma överens men alla får ha sin egen åsikt och man ska heller inte retas. Då jag ställde frågan om samarbetet i klassen har förändrats under den tid jag varit där sa tre stycken nej, de andra eleverna tyckte att det skett en förändring samtidigt som de inte kunde sätta fingret på vad som förändrats. Några elever sa att det känns som om de flesta försöker att vara sams. Eleverna tyckte att det var viktigt att en klass kan samarbeta för att det annars skulle bli så mycket bråk. På frågan varför det är viktigt att man kan samarbeta i klassen förklarade en elev på följande sätt; " jaah, redan om man är i grupper och ska orientera på jumppa timmen, så inget samarbete leder till att man går åt varsitt håll". Alla 14 elever ville fortsätta göra samarbetsövningar efter att jag varit där. De visste inte riktigt hur de skulle kunna göra det, men halva klassen ansåg att man kunde fråga läraren.

När jag började ställa frågor som gällde sociala färdigheter blev eleverna lika fundersamma som när jag ställde frågor kring självkänsla. Ingen av eleverna visste riktigt vad det var, förutom två stycken som sa att det betydde att man är social och att man pratar med människor. De kunde heller inte komma på några övningar som vi gjort gällande sociala färdigheter. När jag berättade för dem att de övat sina sociala färdigheter då vi gjort gemensamma sagor så kom de på att det handlade om att lyssna på varandra. Några elever kom också ihåg att vi gjort en övning där den ena pratade och den andra gjorde allt för att inte lyssna. Trots att de hade svårt att förklara vad sociala färdigheter var så tyckte de att det är viktigt att öva sina sociala färdigheter eftersom man kanske annars bara pratar själv och inte bryr sig om andra. De tyckte också att kommunikationen i klassen blivit bättre men kunde inte ge några exempel på vad som hade förändrats. Många sa att de hade lärt sig att det är viktigt att lyssna. Alla elever trodde också att man kan ha nytta av att öva sina sociala färdigheter med tanke på framtiden. Två elever sa att man behöver sina sociala färdigheter då man börjar jobba, de andra tyckte det var viktigt för att man annars inte skulle kunna prata med folk.

När jag frågade om trivseln i klassen blivit bättre under den tid jag varit där var det fem elever som inte tyckte det medan nio elever ansåg att trivseln blivit bättre. De elever som tyckte att trivseln blivit bättre kunde inte ge några direkta exempel på vad som blivit bättre, någon tyckte att de hade blivit lite tystare. Eleverna fick också fundera på vems ansvar det är att trivseln i klassen ska vara bra. Tolv elever sa direkt att det är på lärarens ansvar medan två elever ansåg att

det är både elevernas och lärarens ansvar att trivseln ska vara bra. När de sedan diskuterade vidare var det fler elever som tyckte att det var på allas ansvar att trivseln i klassen skulle vara bra. Alla elever ville fortsätta att göra liknande övningar som de gjort tillsammans med mig men de visste inte hur det skulle fungera i praktiken. Halva klassen tyckte att man kunde säga till läraren och fråga henne om det skulle gå att göra liknande övningar.

## 6 Resultat av programmet jag genomfört

För att redogöra för de resultat jag fått går jag tillbaka till det syfte och mål jag hade med mitt program. Syftet med mitt program var att eleverna skulle bli motiverade till att göra saker för att öka den egna självkänslan, fortsätta samarbetet inom klassen och öva de sociala färdigheterna. Jag strävade också efter att elevernas samarbete skulle förbättras samt att stämningen i klassen skulle bli bättre. Målet med programmet var att eleverna skulle få en ökad förståelse för de teman som vi behandlat, dvs. självkänsla, samarbete och sociala färdigheter. De mål jag strävade att uppnå var följande:

- Eleverna reflekterar över vad självkänsla, samarbete och sociala färdigheter är
- Eleverna får tillsammans möjlighet att öva på att förbättra samarbetet i klassen och deras sociala färdigheter
- Eleverna lär sig metoder för hur man kan träna upp sin självkänsla

Frågeställningen jag ville ha svar på då jag intervjuade eleverna var *Hurdan förändring har skett bland eleverna i klassen under programmets gång?*

Utgående från de svar jag fått av eleverna anser jag att jag uppnått syftet med mitt program. Alla elever tyckte det var roligt att jag var i klassen och alla elever ville också fortsätta med att göra övningar gällande självkänsla, samarbete och sociala färdigheter. Eleverna är alltså motiverade till att fortsätta och ansåg att de kunde fråga läraren om det fanns möjligheter att fortsätta. Jag anser också att eleverna delvis fått en ökad förståelse för självkänsla, samarbete och sociala färdigheter. Eleverna ansåg att man kan ha nytta av att öva sina sociala färdigheter i framtiden och de tyckte också att de lärt sig saker om sociala färdigheter trots att de inte kunde specificera exakt vad de lärt sig. Eleverna förstod varför det är viktigt att öva sina sociala färdigheter och det

anser jag som ett bevis på en ökad förståelse. Då det gäller samarbete så tyckte majoriteten av eleverna att de inte lärt sig något nytt om samarbete, men efter att ha diskuterat en stund kom de på flera saker som de lärt sig, samma sak gällde självkänsla. Några elever svarade att de inte lärt sig något nytt om självkänsla, men sedan kunde de ändå förklara olika övningar vi gjort och på vilka sätt man kan öka en annan människas självkänsla. Nackdelen med gruppintervjun var att några elever var väldigt tysta och därför kan jag inte veta om dessa elever exempelvis har fått en ökad förståelse för de teman vi behandlat.

Eleverna har under lektionerna reflekterat över vad självkänsla, samarbete och sociala färdigheter är och de har också tillsammans övat på att samarbeta samt övat sina sociala färdigheter. I intervjun hade eleverna svårt att komma ihåg vad vi pratat om kring självkänsla och sociala färdigheter, men efter att de diskuterat tillsammans en stund kom de på olika saker vi gjort. Eleverna hade lättare att komma ihåg övningar som hade med samarbete att göra. Jag tror att detta beror på att övningarna i samarbete tyckte eleverna att var roligare än övningarna i självkänsla och sociala färdigheter. Det kan också bero på att samarbete var ett bekant begrepp för dem och därför hade lättare att komma ihåg då jag ställde frågor kring det ämnet. Jag strävade efter att samarbetet och stämningen i klassen skulle bli bättre. Nio elever tyckte att trivseln blivit bättre, men de kunde inte riktigt säga på vilket sätt. Någon elev tyckte att det blivit tystare och ansåg det som en bra sak. En tredjedel av eleverna ansåg att trivseln förändrats. Utgående från dessa svar om trivseln, tolkar jag det som att trivseln blivit lite bättre men också att det krävs mycket mer arbete för att verkligen förändra trivseln i klassen. Ett annat mål jag hade med mitt program var att eleverna skulle lära sig metoder för hur man kan träna upp sin självkänsla. Detta mål anser jag inte att jag uppnått. Det var endast två elever som kunde säga något som man kunde göra för att förbättra sin egen självkänsla, de andra hade ingen aning. Med hjälp av de frågor jag ställt i intervjun ville jag ha svar på frågan om hurdan förändring det skedd bland eleverna i klassen under programmets gång. Jag anser att eleverna blivit mer medvetna om vad som krävs för att stämningen i klassen ska vara positiv och att de tänker på dessa saker oftare nu. Jag tror också att eleverna har insett varför det är viktigt att öva på de saker vi gjort, jag tror inte att de skulle ha förstått det om jag inte varit i klassen. Dessutom var alla elever överens om att de aldrig skulle ha diskuterat de saker vi diskuterat om inte jag kommit till deras klass. Några elever påpekade också i intervjun att de nu fungerar bättre att arbeta med vem som helst i par,

tidigare har en del elever blivit sura om de har varit tvugna att arbeta med ett par som de inte tycker om.

Alla elever har tyckt att det varit roligt då jag varit i klassen och jag tror att det beror på flera saker. Det har varit ett avbrott från den vanliga undervisningen och det verkar eleverna ha uppskattat. Jag tror också eleverna tyckte att det har varit roligt då de själva har fått vara med och göra saker samtidigt som de har lärt sig, ingen har behövat sitta stilla och bara lyssna. Eleverna tyckte det var roligare att göra övningar än att diskutera i små grupper, samtidigt som de ändå tyckte det var bra att vi diskuterat. Jag tror att eleverna på något sätt insåg att de lärde sig genom att diskutera med varandra och därför också förstod att det var en viktig del av hela programmet. Jag har försökt få eleverna att själva förstå varför det är viktigt att öva på de saker vi gjort och jag tror också det är en bidragande orsak till att eleverna har varit motiverade, de har känt att de har nytta av det vi gör. Utgående från utvärderingen som läraren i klassen gjort kan jag konstatera att även hon var väldigt nöjd över programmet och ansåg att det är viktigt att diskutera kring dessa teman. Utvärderingsblanketten finns som bilaga. Som avslutning på detta kapitel kan jag konstatera att jag uppnått flera av de mål jag hade med programmet och är väldigt nöjd över det. Samtidigt inser jag att det krävs mer tid för att man ska kunna se en märkbar förändring bland eleverna.

Jag anser att validiteten i den intervju jag genomfört är god, jag har ställt frågor så att jag fått svar på min frågeställning. För att validiteten skulle ha blivit ännu bättre skulle jag ha kunnat ställa mer frågor om hur det varit i klassen före jag genomförde mitt program och hur det var efter genomförandet. På så sätt skulle jag kanske fått en ännu klarare bild av hurdan förändring det skett bland eleverna medan jag varit i klassen. Trots att jag anser att jag ställt frågor som ger svar på min frågeställning är det viktigt att komma ihåg de problem som finns då man intervjuar. Personen som blir intervjuad kan ha en vilja av att göra intervjuaren till lags (Bell 1993, s.93). Detta betyder att eleverna kanske kände att de ville svara så som de trodde att jag förväntade mig fast de egentligen hade en annan åsikt. Speciellt barn har en tendens att tro att det finns något "rätt" svar vilket också kan ha påverkat hur eleverna svarade. Reliabiliteten är inte lika hög som validiteten. Det är möjligt att eleverna skulle ha svarat annorlunda om någon annan skulle ha utfört intervjun. Det är också jag själv som skrivit ut och tolkat intervjuerna, även tolkningarna och möjligtvis resultaten skulle se annorlunda ut om någon utomstående skulle ha utfört det

arbetet. Nu gjorde jag intervjun en och en halv vecka efter att sista träffen i klassen, om jag skulle ha gjort intervjun vid en annan tidpunkt kan det även hända att eleverna svarat annorlunda. Det skulle vara intressant att ställa dem samma frågor om någon månad och se vad resultatet skulle bli.

Att läraren gjort en skriftlig utvärdering ser jag som ett stöd i det resultat jag fått. För att få ett ännu bättre stöd till mitt resultat skulle jag ha kunnat be läraren observera eleverna under den tid jag varit i klassen. Det skulle ha varit ett bra tillägg till min utvärdering av programmet.

## **7 Utvärdering och diskussion**

Under det år jag arbetat med mitt examensarbete har jag förstätt hur viktigt det är att jobba med elevers självkänsla, sociala färdigheter och samarbetet bland eleverna. Om eleverna trivs med sig själv och med sina klasskamrater är det också lättare både för lärare att undervisa men också för eleverna att lära sig. I Heidi Hakalas artikel (Hufvudstadsbladet 2013, s. 11) kan man läsa om hur viktigt det är att lärarna inte bara är resultatnriktade utan också möter eleverna på ett personligt plan. I artikeln framgår att det är viktigt att eleverna lär sig förstå andra människor och deras åsikter, bakgrund och kultur. Om lärarna endast riktar in sig på resultat försämras också elevernas inläring. Även Stensaasen och Sletta skriver att det finns ett nära samband med goda relationer mellan eleverna och goda skolresultat (Stensaasen & Sletta 2000, s. 196). Att eleverna ska få lära sig allt detta anser jag som en självklarhet, men vem som ska lära dem dessa saker är en fråga jag funderat på under året jag arbetat med mitt examensarbete. En del kanske anser att det är lärarens ansvar, men de lärare jag träffat har så otroligt mycket som de ska hinna med och de måste prioritera vad de ska göra.

Jag tycker det skulle vara bra om det skulle finnas en person i skolan som bara skulle arbeta med att stärka elevers självkänsla, sociala färdigheter och samarbetet bland eleverna. Jag menar inte att endast en vuxen i skolan borde jobba med dessa frågor, men en vuxen borde ha ansvar över att eleverna har möjlighet att öva på de saker jag har gjort tillsammans med eleverna. Att en utomstående kommer in i skolan och håller ett program för eleverna gällande självkänsla, samarbete och sociala färdigheter är bra, men inte tillräckligt. Jag undrar vad eleverna kommer att komma ihåg av det som jag diskuterat med dem om ett år, antagligen inte så mycket. Eleverna

borde kontinuerligt få arbeta med dessa saker och för att det ska fungera så räcker det inte med att en utomstående person kommer in och drar verksamhet några gånger nu och då. För att man ska kunna arbeta med dessa ämnen i skolan krävs det olika saker, bl.a. är det väldigt viktigt att klassläraren, och även andra lärare, är positivt inställda till dessa teman och anser att det är viktigt. Läraren för den klass jag genomfört mitt program i var positivt inställd och tyckte det var viktiga saker jag tog upp med eleverna. Om läraren har en negativ inställning till att arbeta för att stärka elevers självkänsla, samarbete och sociala färdigheter märker eleverna detta och jag tror att den negativa inställningen smittar av sig till eleverna. Det skulle vara intressant att genomföra samma program som jag genomfört i Seminarieskolan i en klass där läraren är negativt inställd. Jag tror att resultaten skulle se annorlunda ut och att eleverna inte skulle vara lika motiverade som de elever jag har haft har varit. Alltså, för att kunna arbeta i skolan med att stärka elevernas självkänsla, samarbete och sociala färdigheter är det viktigt att lärarna är motiverade till att göra det. Hur man ska få lärarna motiverade och hitta tid för att arbeta med dessa saker är något som jag i mitt examensarbete inte undersökt, men jag hoppas på att jag eller någon annan kommer att hitta en lösning på problemet.

För att få ett så bra resultat som möjligt då man arbetar med självkänsla, samarbete och sociala färdigheter i skolan skulle det också vara viktigt att få föräldrarna involverade på något sätt. Om föräldrarna tycker det är oviktigt att jobba med dessa saker så märker eleverna det och då blir också elevernas inställning negativare. Att ha ett föräldramöte och berätta om vilka saker man kommer att arbeta med tillsammans med eleverna är viktigt men jag vet inte om det är tillräckligt. Hur man ska informera, motivera och få föräldrar att förstå hur viktigt det är att arbeta med elevers självkänsla, samarbete och sociala färdigheter i skolan är något som inte heller har fått plats i mitt examensarbete men som jag anser vara värt att tänka på.

I den klass jag genomfört mitt program har klassen fungerat bra tillsammans, ingen har varit mobbad eller blivit utanför i övningar och diskussioner vi haft. Det är dock viktigt att komma ihåg då man jobbar med att stärka elevers självkänsla, samarbete och sociala färdigheter att arbete i grupp inte alltid är så lyckat, ibland finns det kanske andra och bättre möjligheter. Detta insåg jag då jag arbetade på BF med projektet Vi i klassen. Om en elev i en klass blir mobbad kan olika sorters samarbetsövningar bara försvåra situationen för den enskilda eleven, då är det bättre att fundera ut andra alternativ för att förbättra klassens sammanhållning. Om en elev har

jätte svag självkänsla, har svaga sociala färdigheter eller stora problem att vara i en klass och samarbeta med andra elever krävs det antagligen mycket insatser från olika håll för att lösa problemen, det går inte att lösa bara genom att genomföra det program jag sammanställt.

Jag valde att jobba med tre teman, självkänsla, samarbete och sociala färdigheter och tycker det var ett bra val eftersom alla teman på något sätt påverkar varandra. Stensaasen och Sletta anser att vissa sociala färdigheter är en nödvändighet för att bli accepterad i en grupp samtidigt som människan behöver gruppen för att kunna utveckla sina sociala färdigheter. De skriver också att en person med positiv självuppfattning har lättare i socialt samspel med andra (Stensaasen & Sletta 2000, s. 101, 209). I början av examensarbetsprocessen försökte jag ta reda på vilket av de tre teman som jag behandlat som var viktigast, men efter att jag läst litteratur insåg jag ganska snabbt att det inte går att säga vad som är viktigast eftersom självkänsla, samarbete och sociala färdigheter hör ihop på ett eller annat sätt. Trots att jag är glad över att jag valt att arbeta med alla tre teman har jag ibland funderat om det skulle ha varit bättre att bara fokusera på exempelvis självkänsla. Om jag bara valt ett tema skulle jag ha haft möjlighet att fördjupa mig i det temat på ett annat sätt än jag nu haft möjlighet till. Om jag tänker på eleverna och genomförandet av programmet ser jag både för- och nackdelar med att ha behandlat tre teman. Det har blivit omväxlande för eleverna med tre teman och jag tror det är en orsak till att de tyckte det var så roligt. Om jag däremot skulle ha behandlat endast ett tema skulle eleverna ha fått en djupare förståelse och lärt sig mer samtidigt som det kanske inte skulle ha varit lika intressant för dem.

Att utvärdera det program jag genomfört tillsammans med eleverna med hjälp av en intervju tycker jag är en fungerande men också krävande metod. Jag är inte så säker på att intervju som utvärderingsmetod är passande för de anställda på BF eftersom det inte finns möjlighet att sätta ner så mycket tid på utvärderingen. Samtidigt som en del elever får mer sagt i en intervju än i en enkät så är det också sannolikt att det finns elever som skulle få mer sagt i en enkät. Detta tror jag beror på att de tystare eleverna har lättare att fylla i en enkät istället för att sitta i en grupp och säga sina åsikter. För att kunna utvärdera liknande program som jag genomfört skulle det vara bäst att kunna göra både en enkät och intervju. Om intervjun ska ske i mindre grupper eller hela klassen tillsammans bör man också fundera på. Fördelar med att ha mindre grupper är att det finns större utrymme för eleverna att säga sina åsikter medan det i en större grupp blir mindre tid för varje elev. Om man intervjuar dem i en stor grupp så har eleverna flera att diskutera med

och då kan även diskussionen bli mer givande och på det viset blir utvärderingen mer omfattande.

Resultatet jag fått efter att ha utvärderat mitt program visar att eleverna är motiverade att fortsätta göra övningar för att stärka den egna självkänslan, sina sociala färdigheter och samarbetet inom klassen. Om jag skulle ha genomfört samma program i en annan klass kanske jag skulle ha fått ett annat resultat, men jag tror att elever känner sig motiverade till att göra saker då de inser vad de kommer att ha för nytta av det i framtiden. Jag tror inte att elever i lågstadiet själva kommer på att de skulle vilja diskutera och göra övningar för att stärka den egna självkänslan, sina sociala färdigheter och samarbetet inom klassen, det är de vuxna som bär ansvar för detta. Därför hoppas jag att jag i framtiden kommer att få fortsätta med att arbeta med elever i skolmiljö och motivera dem till att arbeta med dessa teman.

Året som jag arbetat med mitt examensarbete har varit roligt, tungt, stressigt men framför allt lärorikt. Roligt har det varit eftersom jag fått jobba med saker jag tycker om och är intresserad av. Det som har varit tungt och stressigt har snabbt ordnat upp sig efter att jag fått prata med min handledare Micaela Strömborg som varit ett stort stöd för mig under hela processen. Hon har uppmuntrat mig och fört mig vidare då jag fastnat i olika skeden. Under året som gått har jag lärt mig mer om självkänsla, samarbete och sociala färdigheter men också fått inse hur givande det är att jobba med elever i skolan. Jag har också lärt mig hur viktigt det är att jobba med dessa saker och hoppas att det i framtiden kommer att ingå i grundskolans läroplan på något sätt.

## Källförteckning

Ahrne, G. & Svensson, P. 2011. *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber Ab

Aseman lapset. *FRIENDS - Programmet som stöder barns och ungdomars mentala välmående*.

Hämtad:21.2.2013

Tillgänglig: <http://www.asemanlapset.fi/articles/1291/>

Barnvårdsföreningen i Finland r.f. u.å.a. *Föreningen*. Hämtad 21.2.2013

Tillgänglig: <http://www.bvif.fi/foreningen/>

Barnvårdsföreningen i Finland r.f. u.å.a. *Vi i klassen*. Hämtad:21.2.2013

Tillgänglig: [http://www.bvif.fi/startside/familjehornan/vi\\_i\\_klassen/](http://www.bvif.fi/startside/familjehornan/vi_i_klassen/)

Barnvårdsföreningen i Finland r.f. 2011. *Årsberättelse 2010*. Helsingfors:

Barnvårdsföreningen i Finland r.f.

Bell, J. 1993. *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur

Börjeson, L. 2002. *Utveckla teamet - En bok om grupper utveckling*. Malmö: Gleerups

Utbildningd Ab

Carlsson, B. 1984. *Grundläggande forskningsmetodik för medicin och beteendevetenskap*.

Stockholm: Nordstedst förlag Ab

Carlsson, B. 1991. *Kvalitativa forskningsmetoder för medicin och beteendevetenskap*. Uppsala:

Almqvist & Wiksell förlag Ab

Cullberg Weston, M. 2005. *Ditt inre centrum - om självkänsla, självbild och konturen av ditt själv*. Stockholm: Natur och Kultur

Dalen, M. 2007. *Intervju som metod*. Oslo: Gleerups utbildning Ab

DISA -metoden. Hämtad 1.10.2013. Tillgänglig: <http://www.disa-metoden.com/>

Evenshaug, O. & Hallen, D. 2001. *Barn- och ungdomspsykologi*. Lund: Studentlitteratur

Giddens, A. 2007. *Sociologi*. Lund: Studentlitteratur

Gottberg, M. 2007. *Social och emotionell träning för alla barn - en praktisk handbok för skolan, förskolan och föräldrar*. Jönköping: Brain Books Ab

Hakala, H. 2013. Många lärare glömmer att vara medmänniska. *Hufvudstadsbladet*. (3.10.2013), s. 11.

Havnesköld, L. & Risholm Mothander P. 2002. *Utvecklingspsykologi Psykodynamisk teori i nya perspektiv*. Stockholm: Liber Ab

Hellman, S. Sparkade läraren får enormt stöd på nätet. *Hufvudstadsbladet*. (10.4.2013), s. 5.

Holme, I. & Solvang, B. 1991. *Forskningsmetodik - Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur

Hwang, P., Lundberg, I., Rönnerberg, J. & Smedler, A. 2007. *Vår tids psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur

Jokinen, K. & Saaristo, K. 2004. *Sociologi*. Helsingfors: Werner Söderström Osakeyhtiö

Jonsson, P. 2001. *Arbeta i grupp*. Stockholm: Bilda Förlag

Kaupila, R. 2006. *Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. Helsingfors: Werner Söderström Oy

Machofabriken:19.4.2013. Om Machofabriken

Tillgänglig: <http://www.machofabriken.se/Om-Machofabriken/>

Maltén, A. 2006. *Grupputveckling*. Lund: Studentlitteratur

Masreliez-Steen, G. & Modig, M. 1987. *Självkänsla, kvinnlig, manlig - mänsklig*. Stockholm: Natur och Kultur

Ranninen, T. Så blir skoleleven en välmående vinnare. *Hufvudstadsbladet*. (8.4.2013), s. 15.

Ranninen, T. Lär er stava till respekt. *Hufvudstadsbladet*. (10.4.2013), s. 5.

Stensaasen, S. & Sletta, O. 2000. *Grupprocesser om inläring och samarbete i grupper*. Stockholm: Natur och Kultur

Svedberg, L. 2007. *Grupp-psykologi Om grupper, organisationer och ledarskap*. Lund: Studentlitteratur

Swedenborg, L. red. 1986. *Stora svenska ordboken*. Stockholm: Nordstedts förlag Ab Utarbetad vid språkdata Göteborgs universitet. Vetenskaplig ledare är Sture Allén.

Törnblom, M. 2009. *Du äger!*. Stockholm: Bokförlaget Forum

Törnblom, M. 2011. *Mia Törnbloms samlade tankar om självkänsla*. Stockholm: Bokförlaget Forum

Österberg, W. 2013. Personlig kommunikation. 19.3.2013, Ekenäs

## Bilaga 1

Hej alla föräldrar!

Jag, Eva Söderlund, studerar till samhällspedagog vid Yrkeshögskolan Novia i Åbo. Jag är inne på mitt fjärde studieår och håller nu på att skriva mitt examensarbete. Mitt examensarbete handlar om hur man kan stärka elevers självkänsla, samarbete och sociala färdigheter. Under hösten 2013 då skolorna börjar kommer jag att vara i ditt barns klass och träffa hela klassen tillsammans under 10 lektioner. Jag kommer att göra upp ett program där eleverna får göra olika övningar för att stärka sin självkänsla, samarbetet inom klassen samt elevernas sociala färdigheter. Eleverna kommer att få diskutera, arbeta i små grupper, arbeta individuellt och göra övningar hela klassen tillsammans.

I mitt arbete ingår också att intervjua eleverna före och efter mina tio lektioner. Jag kommer att göra en fokusintervju, dvs. en intervju/diskussion där hela klassen är tillsammans. Jag kommer att spela in intervjun för att i efterhand kunna analysera vad eleverna sagt. I mitt arbete kommer inga namn att nämnas, endast att de är elever i åk 5.

Jag ser fram emot att få jobba med eleverna i höst. Om ni har frågor eller kommentarer får ni gärna höra av er till mig.

Hälsningar

Eva Söderlund  
tel. 045 840 9942  
eva.soderlund@novia.fi

KLIPP.....

Mitt barn \_\_\_\_\_

får\_ får inte\_ delta i intervjun.

**Bilaga 2****TRÄFF 1****Lektion 1** 45min**Tema: Bekantning**

**1. Presentation**, jag berättar vem jag är, vad vi kommer att göra, hur många gånger och kort om hur lektionerna kommer att se ut. Förklarar för eleverna att jag inte kommer att stå och berätta utan de får själva vara med och diskutera och vara aktiva. Lite regler.

**2. Nallekort**, eleverna får välja ett nallekort (kort med nallar som visar olika känslor) och berätta hur de tror att de kommer att bli att ha dessa lektioner, hur det känns just nu.

**2. Eleverna presenterar sig med hola-ring.** Alla står i en ring och håller varandra i händerna. Alla ska stiga igenom en hola ring utan att släppa taget om varandras händer. När man stiger igenom hola-ringen ska man säga sitt namn och något som man tycker om.

**3. Intervju parvis**, jag delar in eleverna i par. I paret får de intervjua varandra och sedan presentera för de andra i klassen. Frågorna som de ska besvara är följande

- Namn
- Berätta om en rolig händelse från när du var liten
- Vad gör dig riktigt glad?
- Om du hade en fri önskning, vad skulle du önska?
- Vad tycker du om att göra på fritiden?
- Hur känns det att börja i en ny klass?

**4. Är jag den enda som...** Eleverna sitter i en ring på golvet. I tur och ordning får de stiga upp och säga "Är jag den enda som... och sedan något som de har gjort, tycker om eller har". Om någon annan elev har gjort, har eller är samma sak ska den eleven stiga upp. Eleven som sa "Är jag den enda som..." får fortsätta att komma på saker tills ingen stiger upp.

**Lektion 2** 45min**Tema: Bekantning + Sociala färdigheter**

**1. Picture this**, eleverna får välja ett kort (finns många olika kort med många olika motiv) som på något vis beskriver dem.. Det kan vara något som de tycker om att göra, eller något som de har gjort på sommaren, eller något som de bara tycker om. De får i tur och ordning berätta för de andra i klassen.

**2. Den som...** Eleverna ställer sig på ett långt led längst bak i klassen. Jag står i andra ändan av klassen. Jag läser upp olika påståenden, om påståendet stämmer in på en själv får man ta ett steg framåt. Vi slutar då någon eller några elever har tagit sig ända fram till mig. **Påståenden: Den som...**

- Tycker om att gå i skola...
- Har syskon...
- Har simmat i sommar...
- Bor i Ekenäs...
- Tycker om hundar...
- Går till skolan...
- Åker taxi eller buss till skolan...
- Har plockat svamp...
- Kan koka makaroner...
- Brukar hjälpa till hemma...
- Klarar av att lyssna på andra
- osv...

**3. Bekantningsövning med garnnystan.** Vi sitter i en ring på golvet. En elev börjar med att vira ett garnnystan runt fingret och säger sitt namn + något som hon blir arg av/ något som hon tycker om som börjar på samma bokstav. Sedan kastar eleven garnnystanet till nästa någon elev i ringen som gör samma sak. När alla fått nystanet har det blivit ett "spindelnät" i mitten. För att reda ut "spindelnätet" kastar man nystanet till den personen man fått det av samtidigt som man säger vad den personen heter och vad den personen blir arg av/eller tycker om som börjar på samma bokstav.

**4. Sociala färdigheter introduktion,** vi pratar och diskuterar hur man är om man är social... Jag ställer frågor och vi diskuterar tillsammans.. Efter det förklarar jag vad sociala färdigheter innebär och att det är något som man måste öva på.

**5. Arbete i små grupper,** eleverna får i mindre grupper fundera ut tre orsaker till varför det tror att det är viktigt att öva sociala färdigheter och vad man kan ha för nytta av att öva sin sociala sida. De får sedan kort presentera vad de kommit fram till för de andra i klassen.

## **5. Avslutning**

- **Saga kort,** alla elever får ett kort med en bild på. Alla får i tur och ordning berätta om sin bild men så att det blir en gemensam saga.

## TRÄFF 2

### Lektion 1 45min

#### Tema: Sociala färdigheter

- 1. Inledningsrunda**, eleverna får välja ett nallekort och berätta hur de känner sig just nu.
- 2. Förklara olika föremål**. Jag delar upp eleverna i två grupper. De får ställa sig på två led med ansiktena mot varandra. Alla elever får ett föremål i sina händer som de håller bakom sin rygg. En elev från det ena ledet börjar förklara vad hon har i sina händer, bara genom att känna. Exempelvis kan hon förklara hur stort det ungefär är, hur det känns, om det är varmt eller kallt, hårt eller mjukt osv. En elev från det andra ledet har ett exakt likadant föremål i sina händer. När någon från det andra ledet tror att hon har samma sak i sina händer som personen förklarar får hon säga till och sedan visar båda vad de har. Vi fortsätter tills det ena ledet har fått förklara och alla har hittat sina "par".
- 3. Sociala färdigheter introduktion**, vi pratar och diskuterar hur man är om man är social... Jag ställer frågor och vi diskuterar tillsammans.. Efter det förklarar jag vad sociala färdigheter innebär och att det är något som man måste öva på.
- 4. Arbete i små grupper**, eleverna får i mindre grupper fundera ut tre orsaker till varför det tror att det är viktigt att öva sociala färdigheter och vad man kan ha för nytta av att öva sin sociala sida. De får sedan kort presentera vad de kommit fram till för de andra i klassen.

### Lektion 2 45min

#### Tema: Sociala färdigheter

- 1. Charader**, eleverna får vara parvis. Varje par får i tur och ordning två lappar. På den ena lappen står det en känsla, på den andra står det en aktivitet. Exempelvis: arg och borstar tändarna. Paret får sedan visa upp känslan och med hjälp av miner och sina kroppar, de får inte prata. De andra i klassen får gissa vad elev paret visar.
- 2. Kommunikation**, eleverna får tillsammans fundera på vad kommunikation är. Vad är bra kommunikation och vad är dålig kommunikation? På vilka olika sätt kan man kommunicera? Hur fungerar kommunikationen i er klass? Vad fungerar bra och vad borde ni öva på? Jag delar in eleverna i grupper, två grupper får fundera och skriva ner vad dålig kommunikation är, två grupper får skriva ner vad bra kommunikation innebär. Vi går igenom tillsammans.
- 3. Kommunikationsövning**, eleverna får parvis diskutera om ett ämne (exempelvis vad de har gjort på veckoslutet). Den ena ska berätta och den andra ska göra allt för att verka så ointresserad som möjligt, men inte stiga upp från sin plats och gå bort. Sedan får de göra samma sak men då ska den som lyssnar vara intresserad och ställa frågor. Om det är lite tid gör vi istället så att jag tillsammans med en eller två elever visar hur det går till. Vi diskuterar tillsammans efteråt hur det kändes.
- 4. Känslor**, vi går igenom vad det finns för känslor. Eleverna får säga vad de kommer på, jag skriver upp på tavlan. Sedan funderar vi över vilka känslor som är lätta att visa, vilka som är

svåra. Varför är en del känslor svårare att visa? Hur kan man på ett bra sätt förklara varför man är ledsen eller arg osv.

**5. Avslutning**, vi gör en gemensam saga

## TRÄFF 3

### Lektion 1 45min

#### Tema: Samarbete

1. **Inledningsrunda**, eleverna får välja ett nallerkot och berätta hur de känner sig just nu.
2. **Diskussion** om samarbete i stor grupp. Eleverna får fundera ut i vilka situationer det är bra att kunna samarbeta.
3. **Mysen**. Alla elever får ta en stol och placera ut den någonstans i klassrummet, de får sitta på stolen. Sedan sätter jag en tom stol i rummet, och jag kommer att gå omkring sakta och försöka sätta mig på den tomma stolen. Eleverna ska försöka se till att jag inte kommer att kunna sätta mig på stolen genom att en elev i gången ska stiga upp från sin stol och sätta sig på den tomma stolen. Jag som är "mysen" går sakta och försöker hitta en tom stol till mig. Endast en elev i gången får stiga upp, alla får inte springa omkring samtidigt. När jag lyckas sätta mig på en tom stol fortsätter vi med att någon annan får vara "mysen".
4. **Ställa sig på led + diskussion**. Eleverna får ställa sig på ett långt led utan att prata, de ska ställa sig så att de som är först född på året står längst till vänster och den som är född i slutet på året står längst till höger. Sedan delar jag in dem i grupper på fyra i varje grupp. I gruppen får de sedan fundera ut en situation som någon varit med om där samarbetet har fungerat bra. Varför har det fungerat bra? Grupperna får också fundera ut en situation som någon varit med om där samarbetet inte fungerat. Varför fungerade det inte, vad skulle man ha kunnat göra. De får sedan berätta om situationerna för de andra i klassen.
3. **Ballongwolley**. Eleverna står i en ring och håller varandra i händerna. Jag kastar in en uppblåst ballong i ringen som eleverna ska försöka hålla i luften så länge som möjligt. Eleverna får inte prata med varandra och de får heller inte släppa taget om varandras händer. Vi sätter ev. in flera ballonger i ringen.
4. **Kasta nallar**. Eleverna står i en stor ring. De börjar med att kasta en nalle, eleverna ska alltid kasta nallen till samma person vilket betyder att de alltid kommer att få nallen av samma person. Efter hand kastar vi in flera nallar, alla nallar ska gå i samma bana.

### Lektion 2 45min

#### Tema: samarbete

1. **Diskussion om hur bra det är att alla är olika...** Jag visar upp en bildserie som visar hur det skulle se ut om alla skulle vara lika. Efteråt diskuterar vi tillsammans kort fördelar med att alla är olika. Eleverna får sedan vara i mindre grupper och fundera ut ett visst antal saker som de har gemensamt, som de är lika på och lika många saker som de är olika. Vi går sedan igenom i stor grupp.
2. **Impulsleken**. Eleverna är indelade i två lag. De två lagen sitter på golvet med ryggarna mot de andra lagets ryggar. Eleverna håller varandra i händerna och blundar. Läraren sitter i ena ändan av ledet och jag sitter i den andra ändan. Läraren håller de elevers händer som sitter närmast

henne. De två elever som sitter närmast mig får ha ögonen öppna. Jag visar upp spelkort, ett i gången. Då det kommer ett svart kort ska eleven trycka i den elevs hand som sitter bredvid. "Tryckningen" eller "impulsen" ska gå genom hela laget, den som får impulsen att gå snabbare får flytta en deltagare närmast mig. Man fortsätter tills ett lag har gått varvet runt och alla har fått vara längst fram och se på korten och börja att trycka iväg impulsen.

**3. Förflytta sig med plattor**, eleverna får ett visst antal plattor, de ska sedan ta sig över från ena sidan av klassen till den andra (eller ute i korridoren) utan att röra golvet. Alla ska ta sig över och de får bara stiga på plattorna de fått.

**4. Bilda figurer med rep**, eleverna står i en ring och håller i ett långt rep som är ihopknutet. De ska sedan bilda olika figurer med repet (fyrkant, cirkel, triangel, fisk och bil) utan att prata med varandra. De får inte släppa taget om repet eller flytta på sina händer före de har satt ner repet på golvet i den figuren som jag sagt.

**5. Vända filten**, eleverna är indelade i två grupper. Varje grupp får en filt som de alla ska stå på. Deras uppgift är att vända på filten utan att någon rör i golvet.

**6. Avslutning**, vi gör en gemensam saga med hjälp av sagakort

# TRÄFF 4

**Lektion 1** 45min

**Tema: Självkänsla**

- 1. Inledningsrunda**, eleverna får välja ett nallerkort och berätta hur de känner sig just nu.
- 2. Introduktion till självkänsla.** Vad är självkänsla? Vad är det för skillnad på självkänsla och självförtroende. Presentation och diskussion hela klassen tillsammans.
- 3. Påståendevövning om självkänsla...** Jag läser upp påståenden och eleverna som håller med får stiga upp. Vi diskuterar kort efter varje påstående.

Det är lätt att vara sig själv

Utseendet är viktigt

Insidan av en människa är viktig

Det är viktigt att respektera om någon säger nej eller jag vill inte

Jag är bra på att uppmuntra andra

Jag är bra på att uppmuntra mig själv

Det är lätt att ta kritik av andra

Det är lätt att ge kritik till andra

Det är viktigt för mig vad andra tycker och tänker om mig

Man måste våga misslyckas för att lyckas

Det är roligt att få beröm

Det är roligt att ge beröm

Det är roligt när någon annan får beröm

Alla människor är lika mycket värda

**4. Styrkekort**, alla elever får välja tre styrkekort (kort med olika egenskaper). De får välja två egenskaper som de själv har och en egenskap som de skulle vilja bli ha eller som de skulle vilja bli bättre på. De får berätta för de andra i klassen i tur och ordning.

**5. Picture this**, eleverna får i mindre grupper arbeta kring temat självkänsla. Alla grupper får en bild på en människa. De får sedan fundera ut vem den här personen är, har hon eller han bra eller dålig självkänsla? Varför? Vad är det som påverkar den här människans självkänsla?

## Lektion 2

45min

### Tema: Självkänsla

**1. Min personliga sköld,** eleverna får individuellt fylla i ett papper, Min personliga sköld. De får bl.a. fundera på vad de är bra på, något de tycker om hos sig själv, något de vill bli bättre på, något som de har lyckats med i år osv. Vi går igenom uppgiften och alla får berätta åtminstone en sak som de skrivit ner.

**2. Säga positiva saker om varandra med garnnystan.** Vi sitter i en ring på golvet. En elev börjar med att vira ett garnnystan runt fingret, därefter kastar den eleven garnnystanet till någon annan och samtidigt säger något positivt om den personen. Vi fortsätter så tills alla har fått nystanet och det har bildats ett "nät" i mitten av ringen. Vi löser upp nätet genom att eleverna får kasta nystanet till den elev som de fått nystanet av samtidigt som de säger något positivt om den personen. Ex. Du är en bra kompis för att du frågar alltid hur man mår.. Du är en bra kompis för att du alltid kommer på roliga saker att göra... Du är en bra kompis för att..

### 3. Ev. någon lek

**4. Välj ett styrkekort åt kompis** som sitter på din högra sida. Vi sitter i en ring på golvet. Alla elever får i tur och ordning välja ett kort med en positiv egenskap åt personen som sitter bredvid.

**5. Berätta om följande lektion** som kommer att vara repetition, eleverna får ge förslag på vilka lekar och övningar de skulle vilja göra.

### 6. Avslutning, gemensam saga

# TRÄFF 5

## Lektion 1 45min

### Tema: Repetition

**1. Inledningsrunda**, eleverna får välja ett nallekort och berätta hur de tycker att våra träffar har varit och hur det känns att avsluta.

### 2. Repetera sociala färdigheter

- Indelning i fyra grupper. Grupp 1: Är det viktigt att öva sina sociala färdigheter? Varför? Varför inte? Grupp 2: Vad är bra kommunikation? Grupp 3: Beskriv hur det skulle vara i en klass med dålig kommunikation. Grupp 4: På vilka sätt kan man öva sina sociala färdigheter, kommer ni ihåg några övningar vi har gjort som handlade om sociala färdigheter?
- Förklara ord, eleverna får i tur och ordning ta en lapp med ett ord på. De ska förklara ordet och de andra får markera när de tror att de vet.

**3. Repetera samarbete**, vi diskuterar tillsammans i vilka situationer det är bra att kunna samarbeta och varför. Vi funderar också på klassen och vad som är positivt med att kunna samarbeta. Vad krävs det för att ett samarbete ska fungera? Bra att alla är olika.

- **Vända filten**, jag delar in eleverna i två grupper. Varje grupp får en filt som de ska stå på. Uppgiften är att svänga filten utan att någon rör vid golvet.
- **Kasta nallar**

## Lektion 2 45min

### 4. Repetera självkänsla

- Vi diskuterar tillsammans vad som är skillnaden på självkänsla och självförtroende? Hur tror ni att en människa med en bra självkänsla är? Kom ihåg de saker ni är stolta över med er själva
- **Ge styrkekort** åt personen som sitter bredvid. Alla elever får i tur och ordning välja ett kort med en positiv egenskap till personen som sitter bredvid

### 5. Elevernas önskningar...

I slutet av lektionen gör vi de övningar som eleverna önskade förra gången. Vi hinner knappast med alla, men vi gör så gott vi kan :)

Är jag den enda som...

Impulslek (röda och svarta spelkort)

Dynan och pärlan

Mysen

**5. Tack för mig + info om intervju nästa torsdag**

**6. Avslutning**, vi gör en gemensam saga med Saga kort eller Picture this kort.

## **INTERVJUGUIDE**

### **Inledningsfrågor**

- Hur tycker ni att det har varit under mina tio träffar med er?
- Vad har varit bra med träffarna?
- Vad har varit dåligt med träffarna?
- Om ni skulle få ändra på något, vad skulle det isåfall vara?
- Vilka saker skulle ni ha viljat göra mera av?
- Tror ni att ni i klassen skulle ha diskuterat det som vi har gjort om inte jag skulle ha varit här?

### **Självkänsla**

- Vad har vi diskuterat gällande självkänsla?
- Vad har vi gjort för övningar gällande självkänsla?
- Vad tycker du/ni att självkänsla är?
- Vad visste ni om självkänsla före jag kom till klassen?
- Vad är det för skillnad på en svag och god självkänsla?
- Vad kan man göra för att få en bättre självkänsla?
- Vågar ni säga vad ni tycker och tänker i klassen?
- På vilket sätt kan ni hjälpa varandra att få en bättre självkänsla?

### **Samarbete**

- Vad har vi diskuterat gällande samarbete?
- Vad har vi gjort för övningar gällande samarbete?
- Hur tycker ni att ett bra samarbete fungerar?
- Om en grupp människor inte är så duktiga på att samarbeta, vad kan det bero på?
- Vad är viktigt för att man ska kunna samarbeta?
- På vilket sätt har ert samarbete förbättrats under tiden som jag varit här?
- Varför har ert samarbete förbättrats?
- Hur märks det?
- Varför är det viktigt att en klass kan samarbeta?
- Vill ni fortsätta att göra olika samarbetsövningar? Hur kan ni göra det?

### **Sociala färdigheter**

- Vad har vi diskuterat gällande sociala färdigheter?

- Vad har vi gjort för övningar gällande sociala färdigheter?
- Vad tycker ni att sociala färdigheter betyder?
- På vilket sätt har ni fått öva era sociala färdigheter under tiden jag har varit i klassen?
- På vilket sätt har kommunikationen i klassen förändrats under våra tio träffar?
- Varför har kommunikationen ändrats?
- Varför är det viktigt att öva sociala färdigheter?

### **Avslutningsfrågor**

- Har trivseln i klassen förändrats på något sätt under tiden jag har varit här i klassen?
- På vilket sätt har trivseln förändrats?
- Om trivseln har blivit bättre, vad tror ni att det beror på?
- Vem har ansvar över att trivseln i klassen är bra?
- Om ni skulle vilja fortsätta jobba med de saker ni gjort tillsammans med mig, hur skulle ni kunna göra det?

**Tack!**

## **UTVÄRDERING FÖR LÄRARE**

### **Åsikter om programmet jag genomfört med eleverna**

- Vad har varit bra?
- Vad kunde ha varit bättre?
- Är det något tema jag borde ha diskuterat mera?
- Egna kommentarer

### **Mitt ledarskap**

- Vilka är mina starka sidor då det gäller att leda elever?
- Vad borde jag utveckla då det gäller att leda elever?
- Egna kommentarer

### **Läs vad mitt mål för programmet var, anser du att jag uppnått målen?**

- Syftet med mitt program, som består av tio lektioner (10x45min), är att eleverna ska bli motiverade till att göra saker för att öka den egna självkänslan, samarbetet inom klassen och de sociala färdigheterna. Målet med det program som jag kommer att genomföra med eleverna är att de ska få en ökad förståelse för de tre teman som de kommer att få jobba med, dvs. självkänsla, samarbete och sociala färdigheter. Jag strävar också efter att eleverna börjar samarbeta bättre samt att stämningen i klassen förbättras. Här nedan har jag listat några mål som jag strävar efter att uppnå under de lektioner jag är i klassen:
- Eleverna reflekterar över vad självkänsla, samarbete och sociala färdigheter är
- Eleverna får tillsammans möjlighet att öva på att förbättra samarbetet i klassen och deras sociala färdigheter
- Eleverna lär sig metoder hur man kan träna upp sin självkänsla

**Övrigt du vill tillägga:**

**TACK!**