

Bachelorgradsoppgave

Trivsel i skolegården

Having a good time in the schoolyard

**Fysisk aktivitet, trivsel og ansvar ved hjelp av
Trivselslederprogrammet**

**Physical activity, enjoyment and responsibility using the
"activity leader program"**

Magnus Teigseth Morken

GLU360
Høgskolen i Nord-Trøndelag
Grunnskolelærerutdanning 5-10

Levanger 2013



SAMTYKKE TIL HØGSKOLENS BRUK AV BACHELOROPPGAVE

Forfatter: Magnus Teigseth Morken

Norsk tittel: Trivsel i skolegården -
Fysisk aktivitet, trivsel og ansvar ved hjelp av
"trivselslederprogrammet."

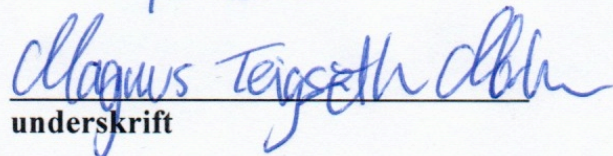
Engelsk tittel: Having a good time in the schoolyard -
Physical activity, enjoyment and responsibility using the
"activity leader program"

Kryss av:

Jeg samtykker i at oppgaven gjøres tilgjengelig på høgskolens bibliotek og at den kan publiseres på internett i fulltekst via BIBSYS Brage, HiNTs åpne arkiv

Min oppgave inneholder taushetsbelagte opplysninger og må derfor ikke gjøres tilgjengelig for andre
Kan frigis fra: _____

Dato: 29/5-2013


underskrift

INNHALDSFORTEGNELSE

1.0	INNLEDNING	4
2.0	TEORI	5
2.1	Trivselslederprogrammet	5
2.1.1	Om programmet	5
2.1.2	Organisering av aktiviteten	5
2.1.3	Hvorfor vil programmet satse på økt fysisk aktivitet?	6
2.1.4	Drift av programmet	6
2.2	Fysisk aktivitet	6
2.2.1	Mennesket har behov for fysisk aktivitet	7
2.3	Retten til å trives	8
2.4	Hva er mobbing?	9
2.4.1	Kjennetegn på mobbingen	10
2.4.2	Hvem blir mobbet	10
2.4.3	Hvem mobber	11
2.5	Elever vokser med ansvaret	11
3.0	METODE	12
3.1	Utvalg	12
3.2	Observasjon	13
3.3	Intervju	13
3.4	Spørreskjema	14
3.5	Analyse	14
3.6	Etiske betraktninger	14
4.0	RESULTAT	15
4.1	Trivselslederne viser ansvar	15
4.2	Økt trivsel, mindre mobbing	16
4.3	Fysisk aktivitet gjennom lek	18
4.4	Valg av trivselsledere	19
5.0	DRØFTING	21
5.1	Fysisk aktivitet	21
5.2	Færre konflikter	22

5.3	Ansvar	23
5.4	Utvelgelsen	23
5.5	Metodekritikk	24
5.6	Konklusjon	25
6.0	REFERANSELISTE	26
7.0	VEDLEGG	28
7.1	Vedlegg 1 – Intervjuguide trivselsledere	28
7.2	Vedlegg 2 – Intervjuguide elev	28
7.3	Vedlegg 3 – Intervjuguide lærer	28
7.4	Vedlegg 4 – Spørreskjema for elever	29
7.5	Vedlegg 5 – Spørreskjema for lærere	30
7.6	Vedlegg 6 – Resultater fra spørreskjema	31



Foto: Trivselsleder.no

1.0 INNLEDNING

I denne oppgaven har jeg valgt å skrive om ”Trivselslederprogrammet” som er nokså nytt i skolen. Programmet ble startet opp i 2009 og siden den gang blitt brukt i til sammen 830 skoler i Norge. I dag har det også spredt seg til Sverige og Island (Baan, kontaktperson i TL, personlig kommunikasjon 29. april 2013). Siden programmet er ganske nytt synes jeg det er interessant å se nærmere på programmet. Jeg ønsker å finne ut mer om hva programmet er og hvordan det faktisk fungerer for skolene. Programmet har sitt hovedfokus på å bedre den fysiske aktiviteten blant elever i grunnskolen, derfor finnes det trivselsledere både på barneskolen og på ungdomsskolen. I min oppgave har jeg valgt å se mer på mellomtrinnet og hvordan programmet virker for elevene. Før jeg besøker skolen har jeg lite forkunnskaper om hva selve trivselslederprogrammet er for noe, hva det gjør og hvordan det virker. Jeg ønsker å se på hva programmet gjør med den fysiske aktiviteten og om det på noen måte bidrar til færre konflikter. På samme måte ønsker jeg å se hvordan programmet kan være med på å bedre trivselen på skolen og om det i samme grad kan være med på å forhindre mobbing. En annen ting som også er interessant å se på, er hvordan elever som får jobben som trivselsleder takler dette. Hva blir friminuttet for disse elevene?

Grunnen til at jeg velger å skrive om trivselslederprogrammet, er fordi jeg ser mange skoler velger å bli med på dette. Jeg hører også mye positivt om programmet gjennom lærere jeg kjenner og gjennom praksis. Dette gjør at jeg blir enda mer nysgjerrig på hva dette er for noe. Programmet har en tilhørighet i skoler over hele landet både i barneskolen og i ungdomsskolen. Når så mange skoler velger å satse på dette over flere år, så må det være at det ha en positiv virkning for skolen, tenker jeg. Fysisk aktivitet blant barn og unge trekkes fram som en viktig faktor for å drive programmet, og nettopp å få barn i fysisk aktivitet er noe det snakkes mer og mer om. En annen interessant ting å se på, er også hva som skal til for at programmet overlever i skolen. Man ser ofte at skoler blir med på prosjekter eller kampanjer for å bedre skolemiljøet, men som regel faller disse ut fordi de blir utdatert. Derfor ønsker jeg å se nærmere på følgende problemstilling: *Hvordan virker trivselslederprogrammet for skolen?*



2.0 TEORI

2.1 Trivselslederprogrammet

2.1.1 Om programmet

Med programmet er det mobbefrie trivselsledere fra 4.-10. trinn som skal til legge rette for økt aktivitet i friminuttene. Programmet ble startet opp i 2009 og har i dag 830 medlemsskoler i Norge. Man finner programmet i alle landets fylker og i så mye som 149 kommuner. Av alle skolene er 174 av disse kombinert- eller ungdomsskoler (Baan, kontaktperson i TL, personlig kommunikasjon 29. april 2013).

Hovedmålene for programmet er å: *fremme økt og mer variert lek og aktivitet i storefriminuttene, legge til rette for at elever skal kunne bygge gode vennskapsrelasjoner, redusere konflikter blant elever og fremme verdier som inkludering, vennlighet og respekt* (Trivselsleder, 2013) Med hjelp av andre handlingsplaner eller mobbeprogram, har Trivselslederprogrammet også som mål og redusere konflikter/mobbing for å høyne trivselen i skolen. Programmet oppfordrer derfor skolene til å ha egne planer/program for mobbing, slik at fokuset på dette også opprettholdes (Trivselsleder, 2013).

Trivselsledere velges to ganger i året. Elevene i 4.-7. trinn velger anonymt noen i klassen. De velges på grunnlag av om de er vennlige og respektfulle mot alle andre elever. Resultatet av nominasjonen leses kun av kontaktlærer, som kan benytte seg av overstyringsretten. Dersom han mener en nominert kandidat har vært innblandet i en mobbesak, skal han utsette elevens kandidatur til neste periode. For eks. kan dette være elever som er såkalt ”negativt populære”, som har nok venner til å få mange stemmer, men som holder enkeltelever utenfor leken. Opplæringslovens paragraf 9a-3, tredje ledd (om skolens psykososiale miljø) pålegger skolene å forhindre mobbing (Opplæringsloven, 2002). At de som velges som trivselsleder ikke er en mobber, er derfor en selvfølge. Læreren kan også overstyre nominasjonen dersom han vil rotere, slik at en trivselsleder som har vært to ganger på rad, må stå over neste periode (Trivselsleder, 2013).

2.1.2 Organisering av aktiviteten

De som blir valgt til trivselsledere sendes på kommunale leke- og aktivitetskurs som er i regi av Trivselslederprogrammet. På dette kurset lærer trivselslederne populære leker og aktiviteter. De får også kursing på hvordan de kan inkludere og få med flere på leken. I tillegg lærer de betydningen av å være respektfulle og vennlige med alle elever. Som trivselsleder har man også ansvaret for å hente ut mobile leker i friminuttet. Sammen med

skolens trivselsleder-koordinator skal trivselslederne også være med på å evaluere aktivitetene og samtidig bestemme nye aktiviteter over en periode. For å være synlig for andre elever bærer trivselslederne en trivselsledervest (eller kapteinsbind på ungdomsskolen). Det gis ikke noe bestemt myndighet eller ansvar til trivselslederne om å melde ifra om mobbing. Trivselslederprogrammet oppfordrer derimot alle elever til å melde ifra til en voksen om en mobbeepisode skulle oppstå (Trivselsleder, 2013).

2.1.3 Hvorfor vil programmet satse på økt fysisk aktivitet?

I følge et høringsnotat om fysisk aktivitet har nettopp dette positive effekter både for fysisk og psykisk helse, for læringsmiljø og læringsutbytte (Udir, 2009). Thomas Nordahl m. flere (2009) sier at å få flere barn med i leken er et viktig aspekt i arbeidet med et inkluderende læringsmiljø hvor unge skal kunne bygge vennskapsrelasjoner med jevnaldrende. Samtidig er det å ha venner med på å beskytte mot mobbing og andre psykiske belastninger, som for eks. ensomhet, sier Erling Roland (Trivselsleder, 2013). Fysisk aktivitet menes også å være viktig for å øke konsentrasjonen og læring. I tillegg skal visstnok aktive barn og ungdom være mer fysisk aktive som voksne også (Helsedirektoratet, 2008, s. 5).

2.1.4 Drift av programmet

Trivselslederprogrammet drives etter en nettverksmodell hvor skoler med geografisk nærhet, møtes årlig ved faste møtepunkter. Møtene er blant annet lekekurs for nyvalgte trivselsledere, nettverksmøter med TL-ansvarlige, trivselsseminar og aktivitetskurs for blant annet gymlærere, ansvarlige for fysisk aktivitetstime, SFO-ansatte og TL-ansvarlige. Medlemsskolene mottar også manualer med illustrerte og beskrevne aktiviteter/leker som kan gjennomføres. De mottar også brosjyrer hvor de kan bestille mobile leker og apparater som kan brukes i trivselslederaktivitetene. Som trivselsleder mottar du også et kulturkort med rabatt eller gratis adgang på ulike kulturelle tilbud. I Trøndelag er dette blant annet Trondheim kino, Pir-badet, kamp på Lerkendal eller i Trondheim spektrum (Trivselsleder, 2013).

2.2 Fysisk aktivitet

Hvorfor er fysisk aktivitet så viktig for elever? I følge Helsedirektoratet bør alle barn og unge være i fysisk aktivitet minimum 60 minutter daglig for å sikre en god helse og normal

vekst og utvikling. Samtidig vil barna tjene på dette når de blir gamle. For et barn er fysisk aktivitet viktig for å utvikle motorikken og konsentrasjon til å lære. I løpet av skolehverdagen bør derfor aktiviteten være allsidig, slik at eleven skal kunne utvikle alle sider ved den fysiske formen. Direktoratet sier det er spesielt viktig at jenter får nok mosjon. En undersøkelse gjort av Helsedirektoratet, ”Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge”, viser at 9-årig jenter er mindre aktive enn gutter i samme alder. Som resultat av forskningen kommer det fram at 91 % av guttene i 9-års-alderen er fysisk aktive nok, mens bare 75 % av jentene er det. Når de blir 15 år har guttene falt helt tilbake på 54 %, mens jentene synker til 50 %. God tilrettelagt fysisk aktivitet er en helsefremmende faktor i skolen, sier Helsedirektoratet. Forskningen viser at det har en helsevinnende effekt med fysisk aktivitet i skolealder. Mennesker som er lite aktive har større sjanse for å bli rammet av type 2-diabetes, overvekt, fedme og benskjørhet. Derfor er det en klar sammenheng mellom fysisk aktivitet som ung og helse som voksen (Helsedirektoratet, 2011).

Den fysiske aktiviteten bør derfor starte i skolen fordi det er her den treffer alle. Ønsket til Helsemyndighetene er en times daglig aktivitet i skolen. De sier også at kompetansen blant kroppsøvingslærerne bør økes. Dersom barn vil få en rutine på en time fysisk aktivitet i løpet av dagen, ledet av kroppsøvingslærerne, vil aktivitetsnivået økes betraktelig. Dette vil også gi barn og unge nye og gode aktivitetsopplevelser. Myndighetene ser da at aktive barneår vil være forebyggende mot for eks. fedme senere i livet. Et annet tiltak som kan øke den fysiske aktiviteten er også det å gå eller sykle til skolen. Å gå sammen med andre er også bra for å styrke det sosiale hos eleven, mens det å gå alene kan føles som en mestring for eleven (Helsedirektoratet, 2011).

2.2.1 Mennesket har behov for fysisk aktivitet

Når et barn sitter stille ved skolepulten over lang tid, kan dette være en utfordring for barn. Dette er fysiologiske utfordringer for barnet. Mange barn opplever for eks. ”mauring” i beina, og for å bli kvitt dette hjelper fysisk aktivitet. For barn i skolen er det et problem/utfordring å sitte stille fordi de fysiologiske forutsetningene for å opprettholde en god blodsirkulasjon uten stimulering av bevegelse, ikke er ferdig utviklet (Jagtøien, 1999, s. 7).

Et annet problem for barnet kan være uferdig utviklede reflekser. Når vi fødes har mennesket en del medfødte reflekser som skal være til hjelp for å bevege oss, men de er ikke integrert i det viljestyrte bevegelsessystemet. For å best mulig integrere dette er fysisk aktivitet god trening. Som kjent utvikles ikke alle barn i samme tempo, derfor kan mange

som starter på skolen slite med rester av medfødte reflekser. Slike barn kan oppfattes som ukonsentrerte, urolig og klossete fordi de ikke har den fysiske modenheten til å mestre, som skolen i noen tilfeller forventer av dem. Dersom noen av de medfødte refleksene overstyrer kan det å sitte rolig eller holde blyanten godt være vanskelig. Kroppen trenger i disse tilfellene grov-motorisk aktivitet slik at prosessene integreres i det viljestyrte (Jagtøien, 1999, s. 8).

I tillegg til de nevnte utfordringene et barn har i utviklingsfasen, er utviklingen av bøyere og strekkere også viktig. Når barn er nyfødte dominerer bøyemuskulaturen over strekkmuskulaturen. For at mennesket skal bli stående og velfungerende må forholdet mellom bøyere og strekkere stabiliseres. Et barn i vekst trenger derfor trening og aktivitet for å justere samspillet mellom disse to funksjonene, og da hjelper det ikke med to timer kroppsoving i uka. Stabiliseringen mellom disse to trenger trening og fysisk aktivitet i små doser flere ganger daglig. Derfor har barn og unge behov for å strekke seg og skifte stilling i alle situasjoner i løpet av en dag. Strekkbehovet er mest viktig i vekstperioder, som for eks. i overgangen barnehage/skole og i puberteten (Jagtøien, 1999, s. 9).

2.3 Retten til å trives

Elever i grunnskolen har rett til et trygt psykososialt arbeidsmiljø. Dette står beskrevet i opplæringslovens kapittel 9a (Opplæringsloven, 2002). Denne retten kan elever gjøre krav på og som de i siste instans kan gå til retten med for å få skolen til å etterleve. Loven er ment for å gi elever en ubetinget rett til et godt og trygt skolemiljø, der det kan skje læring og vekst for at elever skal ha det bra. Retten gjelder hele perioden der eleven er på skolens område i skoletiden, også når skolen har arrangement på kveldstid (Høines, 2011, s.25).

Et godt psykososialt miljø i klassen er viktig for å sikre enkeltelevens rettigheter. I opplæringslovens § 8-2 står det skrevet at alle elever skal deles inn i klasser eller basisgrupper som skal være med på å ivareta deres behov for sosial tilhørighet. Betydningen av å ha en sosial tilhørighet og et godt læringsmiljø har vist seg å ha positive effekter på barns læring (Høines, 2011, s. 38).

Skolen skal etter beste evne jobbe for at elever får et godt psykososialt miljø, ved hjelp av pedagogiske hjelpemidler. Skolen skal derfor både forhindre og forebygge problemer. Ved å arbeide proaktivt kan skolen derfor unngå at problemer oppstår. Som lærer skal man utføre god klasseledelse. Dette viser seg og ha stor effekt med miljøet. Læreren har da kontroll på undervisningen og avdekker også problemer på et tidlig

tidspunkt. For skolen er det også viktig å ha et godt foreldresamarbeid. Man bør også her handle proaktivt slik at man er klar for problemer som skal kunne oppstå. Samtidig skal det være klare og tydelige ordensregler som både skolens ansatte, elever og foreldre kjenner til (Høines, 2011, s. 40).

I skolen skal man fremme toleranse og respekt og dermed øke elevens trivsel. Elevens trivsel er i stor grad knyttet til forholdet til andre elever. Det å være tiltrekkende er i følge Schmuck og Schmuck (1983, ref. i Lillejord m. flere, 2010) viktig, og de kaller det kraftfeltet som påvirker prestasjonene. Elever som bare får negativ respons fra medelever, befinner seg i truende omgivelser. Dette kan skape angst og usikkerhet og reduserer selvfølelsen og engasjementet til skolearbeidet. Skolen har da en plikt å bryte disse negative motivene for å bygge opp positive relasjoner (Lillejord m. flere, 2010, s. 118).

Behovet for trygghet, kjærlighet og tilknytning, annerkjennelse og selvverd blir nøye beskrevet gjennom Maslows behovshierarki. Behovet for trygghet er et grunnleggende behov for beskyttelse og frihet fra angst og farer. Det brukes som eks. at et barn som lever i krig og farer ikke får oppfylt dette kravet. Som følge får dette barnet ikke mulighet til å tilfredsstille overordnede punkt i pyramiden. En sammenligning med dette er et barn som blir mobbet på skolen. Han vil da ha problemer med å konsentrere seg og vil da ha problemer med å motivere seg for å gjøre det faglig godt. På samme måte er problemer i hjemmet som foreldre med rusmisbruk, som driver omsorgssvikt hindre motivasjonen for barnet (Manger m. flere 2010, s. 288).

2.4 Hva er mobbing?

En av de mest kjente definisjonene på mobbing er sagt av Dan Olweus: *"En person er mobbet eller plaget når han eller hun, gjentatte ganger over en viss tid, blir utsatt for negative handlinger fra en eller flere andre personer"* (Olweus, 1982, referert i Sandsleth, s. 33).

Mobbing har i senere tid blitt et mer og mer aktuelt tema. Regjeringen kom i 2011 opp med det nasjonale tiltaket "Manifest mot mobbing". I tillegg til dette har også programmer som "Olweus-programmet" (2002) og Zero-programmet (2003) blitt gjennomført (Sandsleth, 2007, s. 40).

2.4.1 Kjennetegn på mobbingen

Den klassiske forståelsen for mobbing er et tyngdepunkt mot ulikheter mellom mennesker, mellom menneskelige problemer og deres relasjoner knyttet til det nære miljøet.

Mellommenneskelige forhold er kompliserte og mangfoldige, noe som gir åpning for å velge ulike innfallsvinkler. For eks. ulikheter mellom individer, maktkamp mellom individer, forskjellige sosiale fenomener som kan oppstå i klasserommet, og kjønnsforskjeller knyttet til mobbeproblematikk. Ut fra dette forskerfokuset er det også naturlig at tiltak og arbeidet mot mobbing tar utgangspunkt i disse perspektivene (Sandsleth, 2007, s. 41).

En typisk mobbesituasjon foregår mellom to elever med ujevnt styrkeforhold. Dersom to elever har lik psykisk eller fysisk styrke karakteriseres det ikke som mobbing. Om en elev hvert friminutt blir stengt ut, kommandert, slått, trakassert av for eks. to eller flere medelever kan det karakteriseres som mobbing. Eleven tør ikke si ifra til lærerne. Eleven kan kategoriseres som et ”passivt offer” fordi han ikke tar igjen. Mobbing foregår ofte ansikt til ansikt, men sosiale medier, mobiltelefoner og lignende har også blitt mer aktuelt de siste årene. Statistisk sett er det som regel flere gutter enn jenter som er mobbere. Jenter som mobber er som regel mindre fysisk, men bruker ofte subtile og indirekte former for mobbing, som sladder, ryktespredning, utestenging og manipulering (Lillejord m. flere, 2009, s. 108).

2.4.2 Hvem blir mobbet?

Det typiske mobbeofferet er ofte engstelig og usikker. De er forsiktede, følsomme og stillfarende. Når de blir mobbet kan reaksjonen være gråt eller bare ved å trekke seg unna. Mobbeofferet har ofte en negativ vurdering av seg selv og sin situasjon. Selvfølelsen kan være å føle seg dum, mislykket, skamfull og lite attraktiv. På skolen er mobbeofferet ofte alene og har kanskje ikke en eneste venn. De liker ikke vold og voldsbruk og gutter som blir mobbet er gjerne fysisk svakere enn sine ”motstandere”. Offeret er som regel ikke aggressiv eller ertende i sin væremåte og de er heller ikke provoserende. Som nevnt finnes det vi kaller et passivt offer. Det motsatte vil være et provoserende offer. Denne typen er som regel mindre vanlig. Slike elever er ukonsentrerte og urolig og skaper irritasjon og spenning rundt seg. Offeret har ofte et lettantennelig temperament og bidrar derfor ofte til konflikter. Slike offer kan også karakteriseres som svært hyperaktive (Olweus, 1992, s. 34).

2.4.3 Hvem mobber?

En mobber er ofte aggressiv i sin væremåte, både mot voksne og medelever. Mobberen er gjerne impulsiv og har ofte et behov for å dominere andre. En som mobber er også positiv til bruk av vold, og har liten medfølelse med ofre som blir mobbet. Mobberen har ofte en god selvfølelse og hvis han er gutt er han ofte fysisk sterkere enn sine kamerater. En som mobber trenger forøvrig ikke å ha høy popularitet. En elev som blir med på mobbing av og til, men som selv ikke tar initiativet for å mobbe kan kalles passiv mobber eller medløper. I følge psykologer og psykiatere er det ofte at personer med en aggressiv og tøff væremåte egentlig er engstelige og usikre ”under overflaten”. Hvorfor en som er usikker under overflaten, i noen tilfeller har et behov for å være mobber, er det ingen forskere som vet enda (Olweus, 1992, s. 36).

2.5 Elever vokser med ansvaret

I skolen har elever sosial ansvarlighet. Å ha respekt for hverandre og å se hvor hverandres grenser går. Man må se hva sine medelever tolererer og ikke. Det noen kan se på som helt greit kan andre se på som ubehagelig eller plagsomt. På enkelte skoler kan miljøet være vanskelig å tilegne seg nettopp fordi den sosiale ansvarligheten er tilstrekkelig utviklet. Dette er en prosess som varer livet ut og som elevene selv må jobbe med for å finne ut. Mangel på sosial ansvarlighet er ikke nødvendigvis mobbing, men kan ofte være manglende respekt for forskjeller og den enkeltes egenart, og spesielle ferdigheter er ofte til stort hinder for personlig vekst og derved utvikling av sosiale så vel som mer faglige og spesifikk ferdigheter hos den enkelte. Å variere aktivitetsspekteret er et bra tiltak. Jo mer variasjon i aktiviteter, jo større sjanse er det for at den enkelte vil finne et felt for å lykkes. Dersom en lykkes i én aktivitet som er viktig for den sosiale gruppa, er det heller ikke så farlig for den sosiale utviklingen om en mislykkes i noe annet. Dette er med på å øke toleransen og solidariteten og i tillegg øke den sosiale ansvarligheten i gruppa. Vi er noen ganger de som kan – en ressurs, andre ganger de som ikke kan – å trenge hjelp (Endrerud, 1991, s. 82).

Endrerud skriver i sin bok om ansvars læring at han mener skolen ikke har turt å gi elever nok ansvar i skolen. *”Skal elever lære å ta ansvar må vi tore å gi ansvar alt etter modningsgrunnlag som foreligger. Vi må våge deltakerstyring innenfor gitte og tydelige rammer, hvor vekst betyr at disse rammene utvides. Har vi først valgt å definere et område som elevens ansvar, må vi følge dette opp for å hindre at vi havner i et ødeleggende*

skinndemokrati. Aktivitetene må føre fram til et skikkelig, meningsfullt og nyttig produkt – et resultat felleskapet kan være stolt av. Lærerne må brukes fantasien, tørre å gå nye veier, slippe elevene til og gi dem ansvar.” (Endrerud, 1991, s. 140)

Den amerikanske filosofen G. H. Mead mente at barn utviklet sin identitet gjennom samspill med ”betydningsfulle andre”. For Mead var betydningsfulle andre først og fremst foreldrene. I dag kan vi legge til grunn at det også kan være eldre søsken eller andre nære personer i et barns liv. Gjennom kontakten med betydningsfulle andre utvikler barnet gradvis allmenne forestillinger om ”den generaliserte andre”, som det kan bruke overfor fremmede resten av livet. Vi utvikler vår personlige identitet ved å utvikle evnen til å sette oss i den andres sted, mente Mead. Å kunne ta den andres perspektiv er også en viktig forutsetning for å kunne utvikle empati, innlevelse og medfølelse (Mead, 1934, ref. i Manger m. flere, 2010, s. 40). Jeg har valgt og hente fram denne teorien, fordi det å utvikle evnen til å forstå andre mennesker, kan bli utviklet gjennom sosial aktivitet. Dette gir så fordeler ved at elever tar bedre vare på hverandre. Trivselslederprogrammet er da i denne sammenhengen den sosiale aktiviteten.

Programmet er også viktig for å danne elevenes selvbylde gjennom sosial aktivitet. Den sosiale aktiviteten og samspillet med andre kan være med på å forme eleven/mennesket. Mead beskrev også hvordan det ”objektive” selvbildet ble formet. Han tok utgangspunkt i at vi ikke observerer oss selv direkte, men registrer hvordan andre reagerer på oss. Med dette får vi muligheten til å leve oss inn i hvordan andre mennesker vurderer oss. Denne prosessen fikk navnet ”Speilingsteori”. Med denne teorien mente han at vi speiler oss i andres reaksjoner på oss selv (Manger m. flere, 2010, s. 42).

3.0 METODE

I mine forberedelser til bacheloroppgaven har jeg sett artikler på nett, filmer og ellers fått opplysninger av lærere, for å få et lite innblikk i hva trivselslederprogrammet er. Jeg kan si at mine forkunnskaper og forforståelser har vært minimale. Da jeg gikk ut for å gjøre undersøkelser i skolen var jeg svært åpen, konstruktivistisk (Postholm & Jacobsen, 2012, s. 27), for hva jeg skulle møte.

3.1 Utvalg

Forsøkspersoner i denne undersøkelsen har vært mellomtrinns-elever ved en skole i Midt-Norge. Elevmassen har derfor vært i alderen 10-13 år. Klassene ved skolen har i

gjennomsnitt ca. 50 elever i hver klasse. Skolen er ganske ny og er en baseskole. Som uteareal har de en asfaltert skolegård som går rundt hele skolen. Like ved finnes en grusbane og en kunstgressbane i full ellever-størrelse. Om vinteren har skolen fine muligheter for aking i en akebakke like ved. Deler av skolegården gjøres også om til skøyte-is. Skolen har for øvrig en stor sandkasse med flere moderne lekeapparater og huskestativer. Jeg har intervjuet og observert 3 elever ved 7. trinn. Læreren som er intervjuet er lærer i 7. og koordinator for trivselslederprogrammet for hele skolen. Trivselslederprogrammet har vært i skolen siden 2011 og alle elever fra og med 2. trinn deltar, selv om trivselsledere velges fra og med 4. trinn. Jeg har gjennomført en spørreundersøkelse ved hjelp av spørreskjema. Der 24 lærere og 139 mellomtrinns-elever deltatt.

3.2 Observasjon

Mine første undersøkelser gjorde jeg gjennom observasjoner av trivselsledere. Her hadde jeg en ikke-deltakende rolle, en såkalt ”flue på veggen” (Tiller, 2006 ref. i Postholm & Jacobsen, 2012, s. 52). Man kan også beskrive min rolle som fullstendig observatør (Gold, 1958 ref. i Postholm & Jacobsen, 2012, s. 52). Mitt utgangspunkt for observasjonene var at jeg skulle være helt åpen (konstruktivistisk), og jeg brukte ikke noe slags form for observasjonsskjema (Postholm & Jacobsen, 2012, s. 54). Jeg var ute og observert 5 dager i løpet av fire uker.

3.3 Intervju

Jeg gjennomførte 4 intervju. Dette var 2 intervjuer med 2 trivselsledere (se vedlegg 1), et intervju med ei jente som tok kontakt med meg (se vedlegg 2) og et intervju med lærer/koordinator (se vedlegg 3). Her brukte jeg 3 forskjellige intervjuguider, hvor den samme intervjuguiden ble brukt på de to trivselslederne. Intervjuene ble gjennomført på et møterom ved personalrommene. Jeg og intervjuobjektet satt ovenfor hverandre ved et bord. De to trivselslederne som ble intervjuet (og observert) hadde jeg plukket ut i samråd med deres kontaktlærer. Vi valgte disse fordi hun trodde de ville representere programmet på en grei måte gjennom observasjoner og intervju (Postholm & Jacobsen, 2012, s. 66). Intervjuene med disse elevene og lærer ble gjennomført på en halv-strukturert måte i forhold til at jeg stilte tydelige spørsmål som de svarte på, men jeg åpnet også for andre innspill (Postholm & Jacobsen, 2012, s. 74). Når jeg intervjuet eleven som ønsket å snakke

med meg så var dette et ustrukturert/åpent intervju der hun i stor grad førte samtalen (Postholm & Jacobsen, 2012, s. 76).

3.4 Spørreskjema

Spørreundersøkelsen ble organisert på den måten at jeg lagde to ulike spørreskjema, Et med 8 spørsmål for lærere og et med 8 spørsmål for elever på mellomtrinnet (se vedlegg 4 og 5). Skjemaene ble utdelt til kontaktlærerne for mellomtrinnet slik at disse kunne gjennomføre undersøkelsen med sin klasse. En lærer ved skolen tok ansvar for lærernes undersøkelse. Undersøkelsene ble gjennomført på 3 dager etter utlevering.

Her har jeg vært positivistisk og telt resultatene og regnet ut gjennomsnitt (Postholm & Jacobsen, 2012, s.27).

3.5 Analyse

Av intervju og observasjon ble det lagd kategorier; trivsel, fysisk aktivitet og ansvar. Disse brukte jeg for å dele inn underkapittel i resultatdelen. Jeg har tolket og bearbeidet hver kategori for seg. Her har jeg sett observasjon, intervju og spørreskjemaene sammen. Spørreskjemaene har vært telt opp og regnet ut prosentvis fordeling. Jeg har regnet ut trinnvis, en for hele mellomtrinnet og en for lærerne (se vedlegg 5). Mitt arbeid i analysen av intervju og observasjoner vil jeg si er en blanding mellom deduktiv og induktiv, men jeg heller mest mot den induktive siden (Postholm & Jacobsen, 2012, s. 40). I tillegg har jeg som sagt vært positivistisk i mitt arbeid med spørreskjema, da jeg har telt og regnet ut gjennomsnitt av resultatene. Ut i fra tallene i spørreskjema har jeg satt disse i tabeller. I oppgaven min har jeg valgt å bruke de mest relevante tallene. De øvrige resultatene finnes i vedlegg 6.

3.6 Etiske betraktninger

Foreldre til mellomtrinnet har gitt passivt samtykke, for at jeg skal få drive forskning. I forskningen har jeg tatt hensyn til enkeltindividet både når det gjaldt utvelgelsen av observasjon/intervjuobjekt. Dette har jeg også tenkt over når jeg har stilt sensitive spørsmål om mobbing i forbindelse med elevenes spørreundersøkelse. Samtidig har jeg stilt spørsmål som har gitt oppgaven nye blikk på problemstillinga. Med dette mener jeg at jeg har tatt etiske hensyn både på mikro- og makronivå (Kvale, 2005 ref. i Myhre, 2010).

4.0 RESULTAT

Gjennom spørreskjema, intervju og observasjon i skolen har jeg fått innblikk i hvordan trivselslederprogrammet virker. Etter å ha samlet datamaterialet har jeg valgt å kategorisere dette inn i tre kategorier; ansvar, trivsel/mobbing og fysisk aktivitet. I tillegg vil jeg si noe om utvelgelsen av trivselsledere. Jeg har som nevnt tidligere observert og fulgt to trivselsledere i 7. klasse. Dette var en gutt som ble trivselsleder for første gang denne perioden og ei jente som ble gjenvalgt som trivselsleder. Ut av observasjoner jeg har gjort av disse to kan jeg se to elever som er blide og omgjengelige både i klasserommet og i friminuttet. Elevene er godt inkludert i klassemiljøet og har også en god kommunikasjon med sine lærere. I undervisningen kan jeg se at de følger med og jobber med de oppgaver som de blir satt til. Som trivselsledere er de pliktoppfyllende i forhold til den jobben de er satt til å gjøre. Jeg kan se at begge to trives som trivselsledere og at de viser ansvar for at flere barn skal være med på leiken. Når jeg spør elevene hva friminuttet er for dem får jeg høre at de synes det er ganske artig både fordi de får styre trivselsleder-leiken og fordi de får være sammen med venner. Gjennom spørreskjema kan jeg også se at det er viktig for elevene å være sammen med vennene sine. Hele 50,3 % av elevene på mellomtrinnet mener det viktigste i friminuttet er å være sammen med vennene sine. Trivselslederne kan også fortelle meg at de tror trivselslederprogrammet har bidratt til at flere elever er med på leiken, som igjen sannsynligvis fører til at flere har det bra.

4.1 Trivselslederne viser ansvar

I intervjuet spør jeg elevene om hva de synes om å være trivselsleder. Begge synes det er artig å kunne hjelpe andre med på leiken, slik at ingen må være alene i friminuttet. Gutten synes det er bra å få med mange på leiken og det er ingen problemer med at elever fra forskjellige trinn leker sammen. På hver aktivitet er det tre eller flere trivselsledere. Disse er ikke fra samme trinn og de er også forskjellige kjønn. Skolen har valgt å dele de inn slik for å ufarliggjøre en aktivitet. For eks. kan det være skummelt for en 2. klassing å bli med på en leik hvor tre 7. klassinger holder til. Jenta synes det er bra at skolen gjør det slik. Jenta forteller meg om ulike metoder de bruker for å få med flere. Når de er flere på aktiviteten kan en av trivselslederne forlate aktiviteten for å gå rundt omkring på skolegården, for å få med seg flere eller å se til at ingen elever er alene. Dersom de finner noen som er ensomme har de lært seg at de skal spørre hva vedkommende heter og om han eller henne vil være med på leiken slik at du slipper å være alene. Det kan være at han sier

nei, men da har han i alle fall fått et tilbud. Som trivselsleder følger det også med noen plikter; *”Som trivselsleder må jeg gå ut 5 minutter før resten av klassen. Da kler jeg på meg en oransje vest slik at jeg vises, også henter jeg ut trivselsleder-leikene. Etter friminuttet må jeg være igjen for å rydde opp. Da kommer jeg inn litt seinere enn resten av klassen. Jeg synes det er artig å være trivselsleder.”* – Jenta.

Når jeg spør elevene om hvorfor de tror klassen valgte akkurat dem til trivselsleder så må de tenke seg litt om. Etter å ha tenkt seg litt om sier de at det sikkert er fordi klassen ser på de som snille og at de viser omsorg og hjelper andre. Jenta sier også at hun oppfyller kravene for bli trivselsleder, *”jeg er ingen mobber.”*

På mellomtrinnet vil hele 46 % av elevene være trivselsleder. Den viktigste grunnen til at de vil være trivselsleder er fordi de ønsker å ta ansvar for at alle elever har det bra. 41,7 % svarer dette, mens nest mest med 17,2 % sier at de ønsker å få med andre på leiken, noe som også handler om å ta ansvar.

Skolen har valgt å bli med på dette programmet. Jeg spør elevene hvorfor de tror skolen har meldt seg på. Trivselslederne tror dette er for å hindre mobbing og for at elever ikke skal føle seg alene i friminuttet. Programmet kan bidra til et bedre skolemiljø, sier gutten. Han sier at programmet er fint for å finne seg nye venner, spesielt dersom du kommer flyttende til skolen. Det kan være mye enklere å komme i kontakt med nye elever dersom det skjer gjennom leiken. Leikene som gjennomføres er også svært varierende så man blir aldri lei, sier gutten. Jenta tror også at interessen for trivselslederprogrammet er litt annerledes på 7. trinn enn hva det er for eks. på 2. trinn. Hun sier at de fleste i 7. vil aller helst bare stå i ringer og prate sammen. En annen ting er at programmet også hjelper mot er mobbing, mener gutten.

4.2 Økt trivsel, mindre mobbing

Som medlem av trivselslederprogrammet sier skolen at en faktor er at de håper å redusere antall konflikter. Elevene jeg har intervjuet sier at de tror det er færre som driver mobbing nå etter at programmet kom. De snakker om at de også lærer om mobbing gjennom trivselslederkurset de er på. Det er ikke så mye snakk om det, men det er mer fokus på hvordan de skal inkludere flere elever med i leiken, slik at det blir flere som trives. Jenta jeg snakker med trekker fram det å redusere mobbing som en av grunnene til at skolen ble med på programmet. Som en virkning av programmet har dette ført til at færre elever er alene, sier jenta. Begge elevene jeg snakket med sier det viktigste med friminuttet er det å

være med vennene sine, altså det å være inkludert. Som nevnt var det hele 50,3 % av elevene på mellomtrinnet som trakk fram det å være sammen med vennene sine, som en bra ting ved friminuttet.

I samtale med en av skolens lærere stiller jeg også spørsmål om hva hun mener hensikten med programmet er. Til dette kan også hun trekke fram mindre konflikter og færre som blir mobbet som et viktig resultat av programmet. Hun kan selvfølgelig ikke si noe helt sikkert i forhold til om det er bedre trivsel nå enn før, men hun mener hun merker en forskjell både på elevene i skolegården og i klasserommet. Når vi snakker om trivselsleder kurset mener hun at det burde vært mer prat rundt temaet mobbing. Elevene burde blitt bedre kurset og fått noen råd, for hvordan de kan håndtere mobbing, mener hun. Det viktigste prinsippet til kurset mener hun er at ingen skal være alene. I forhold til utvelgelsen av trivselsledere er det også mye snakk om mobbing. Her kan som sagt ingen som er mobbere bli valgt. Som lærer er det ikke alltid man vet om enkelte elever er mobbere heller. Nylig opplevde hun en situasjon hvor en trivselsleder ble stemplet som mobber. Dette gjorde at hun som lærer måtte ta en prat med vedkommende, for at han skulle forbedre seg. Foreldre, lærere og ledelsen ble også informert slik at alle fikk noe å si i saken. Det ble en lang prosess. Resultatet av konflikten ble at eleven allikevel fikk beholde oppgaven som trivselsleder, og så langt har det gått fint, sier hun.

En annen elev jeg snakket med forteller også om at skolegården har blitt et tryggere sted etter at trivselslederne gjorde sitt inntog. Hun mener det er færre som er alene. Skolen har blitt et bedre sted, både for de som var alene og de som er trivselsledere, sier hun. Hun mener at trivselslederne har gjort friminuttet tryggere og lettere for de som ble mobbet. Samtidig kan hun ikke si noe om noen ble mobbet før, men hun mener det uansett er vanskeligere og mobbe nå. Det er vanskeligere å mobbe en person når han eller hun er med i en gjeng som leiker sammen, tror hun. Generelt sier også hun at programmet er bra for skolen, og elevene merker forskjell med at flere leiker seg og har det bra. Gjennom spørreskjema ser jeg at 44,6 % av elevene ikke er klar over om skolen har noen mobbeoffer. Resultatet på undersøkelsen viser elevene tror på at trivselslederprogrammet oppfordrer til mer leik. 58,3 % svarer at de er enig i denne påstanden. Kun 4 % av elevene sier at de er alene i friminuttene. I spørreskjema for lærerne tror hele 83,3 % at programmet hjelper for å forebygge mobbing.

4.3 Fysisk aktivitet gjennom leik

Trivselslederprogrammet har som et hovedmål å øke den fysiske aktiviteten i skolen. Når jeg snakker med lærere så sier de at målet er å øke den fysiske aktiviteten i friminuttene. Hele 26,1 % av lærerne mener det er nettopp fysisk aktivitet som er det viktigste med trivselslederprogrammet. I intervju med en lærer får jeg høre at skolen ser mer aktivitet blant de yngste og blant de som ikke var aktive før. Dvs. at programmet har nådd et mål i skolen.

Det som er med på å bidra til økt fysisk aktivitet er den organiserte leiken, som trivselslederne organiserer. Trivselslederne synes det er morsomt å starte leiken og å få med få med flere elever. Når de selv ikke er trivselsleder er de ofte med på aktivitetene selv eller andre aktiviteter som for eks. fotball. Trivselslederne er på kurs hvor de lærer leikene. Her er det i stor grad lekpreget og de går rundt på forskjellige poster. Leikene de lærer er leiker de bruker i friminuttene når de er trivselsledere.

I spørreundersøkelsen finner jeg ut at bare 9,5 % av elevene på mellomtrinnet, helst velger å være med på trivselslederaktivitetene. Samtidig ser jeg at 23,6 % velger å spille fotball, 4 % liker å danse, mens 2,5 % velger å ake om vinteren. En viktig opplysning her er at fotball organiseres som regel av trivselslederne, og regnes derfor som en trivselsaktivitet. Ut av resultatene i spørreundersøkelsen kan jeg se at elevene ser på seg selv som svært aktive. Her svarer 46,8 % at de er svært aktive, mens 33,8 % er litt enige i at de er aktive i friminuttene. Når så mange som 51,1 % av elevene på mellomtrinnet svarer at de liker programmet, så viser det at programmet betyr noe for skolen. Kun 7,9 % liker rett og slett ikke programmet.

Aktivitetene/leikene som velges ut gjøres av trivselslederne i samråd med trivselsleder-koordinator (en lærer) på skolen. I intervju forteller læreren at nye leiker fra trivselsprogrammet er viktige for å utvikle interessen hos elevene. Samtidig er det viktig at skolen tar seg råd til å kjøpe inn nye leker jevnlig. Læreren mener det må være noe nytt og spennende, men det trenger ikke være så mye som skal til. Det er også viktig at lekene kun får brukes av trivselslederne, slik at lekene ikke blir ”oppbrukt”, mener hun. Så langt skryter hun av programmets engasjement til å fornye seg og håper dette fortsetter. Når læreren plukker ut leiker sammen med elevene, er hun med på å begrense utvalget slik at elevene må gjøre valg. Her velges det aktiviteter ut ifra to-ukers-perioder før de skifter leiker igjen. Når det er vinter prøver de å kjøre så mye snø-aktiviteter som mulig. Programmet har også fine aktiviteter for dette.

I et intervju med en elev som ikke er trivselsleder får jeg høre at også hun er svært positiv til trivselslederprogrammet, og hun mener det bidrar til at flere elever er i aktivitet. Samtidig mener hun at det kan være en utfordring for elever som alltid har startet leiken å få aksept til dette nå. Hun føler litt på at det er kun trivselslederne som ”får lov” til å starte leiken eller hjelpe andre inn i leiken. *”Dersom jeg lager en leik sammen med andre, blir det liksom litt dumt fordi det er trivselslederne som skal lage leiker nå. Fokuset blir veldig sterkt på trivselslederne, føler jeg. Jeg synes jo trivselslederne er flinke, men hva med alle de som ønsker å være trivselsleder som aldri får muligheten? Hva med alle de som alltid har startet leiken uten å være trivselsleder? Kanskje ikke klassen vet at de er flinke til å starte leiken?”* – Elev som ikke er trivselsleder.

4.4 Valg av trivselsledere

Når man velger trivselsledere stilles det noen kriterier. Kriteriene er gitt av programmet og de har også utarbeidet en modell for hvordan læreren skal gjennomføre utvelgelsen.

Valgene skal for øvrig gjennomføres 2 ganger i skoleåret.

Den som nomineres til trivselsleder være vennlig og respektfull mot alle andre elever. Trivselslederne skal lede lek, noe de får opplæring i på kurs. Det er viktig at den som leder leken er tålmodig med andre, og ikke faller for fristelsen til å latterliggjøre dem. En like viktig oppgave som å lede aktivitet, er det å skulle passe på at alle som vil, kommer med i leken. Trivselslederne skal vise omsorg for elever som er lei seg, og de har et særskilt ansvar for å ta seg av de yngste. Trivselslederne skal være sympatiske og trygge punkter i skolegården som de andre elevene lett kan ta kontakt med – uten redsel for å bli avvist eller ertet. På elevens nominasjonslapp står derfor kun dette: Når du stemmer, ber vi deg legge spesiell vekt på at kandidaten er vennlig og respektfull mot alle andre elever (Trivselsleder, 2013).

Valget skal også gjennomføres hemmelig i motsetning til for eks. elevrådet. Ved valg til elevrådet stiller elevene selv aktivt til valg i klassen, og de er følgelig forberedt på en slik åpen optelling av stemmer. Denne valgordningen har dog en slagside: Når en populær (dominerende) signaliserer sitt kandidatur, vil noen elever av beskjedenhet eller usikkerhet vegre seg for å stille som motkandidat. Ved valg av trivselsledere, stiller ingen til valg. Klassens elever kan helt fritt uttrykke hvem i klassen de tror vil passe best til oppdraget som trivselsleder. Deretter blir de nominerte elevene forespurt av læreren om de vil følge klassens ønske. Hvis en nominert elev ikke vil være trivselsleder, spør læreren en

annen (Trivselsleder, 2013).

Koordinator ved skolen synes det er vanskelig å følge programmets retningslinjer slavisk. Man må bruke sunn fornuft, mener hun. Hun synes også det er litt dumt at elevene vet at lærerne kan overstyre valget. En annen ting som er dumt er at ikke alle lærere gjennomfører valget på ”riktig” måte. Noen sier at en trivselsleder ikke kan bli gjenvalgt, men det kan han i prinsippet. Læreren kan allikevel velge å overprøve dette. Hun synes det er greit at klassen velger å gi en trivselsleder tillitt flere ganger på rad. Samtidig ser hun at noen elever har gått igjen 3 perioder på rad. Her bør man kanskje velge å skifte ut sier hun. Det kan være greit for en elev å få et avbrudd, ellers blir det kanskje litt misnøye blant medelevene. Samtidig er det klassen som har valgt, men noen stemmer kanskje litt på grunnlag av at elevene fungerte bra sist, da kan det være greit at jeg overprøver valget, sier hun. Hun poengterer at det viktigste for skolen er at de ”riktige” personene blir valgt.

Jenta jeg har snakket med har oppsøkt meg fordi hun vil snakke med meg om nettopp utvelgelsen av trivselsledere. Hun har et sterkt ønske om å få bli trivselsleder, men dessverre har hun ikke blitt det enda. Grunnen til at hun vil snakke med meg er fordi hun ikke er enig i at ordningen lar de som har vært trivselsleder, få bli trivselsleder nok en gang. Hun mener at flere stemmer på de forrige trivselslederne fordi de gjorde en bra jobb og at de sikkert vil gjøre en bra jobb også denne gangen. Denne eleven har mye på hjertet i forhold til hvordan hun kunne tenkt seg å gjennomført valget. For det første ville hun gjort det slik at alle elevene fikk holde en kort valgtale. Det kunne også vært skrevet en kort søknad til læreren, hvor de hadde beskrevet sine tanker om hvorfor de ville bli trivselsleder, slik at læreren fikk et forståelse for elevene. Hun mente også at det burde vært krav om en pause. Dvs. dersom en elev har vært i to perioder må han ta en periode pause før han fikk gå på en ny. Det er mange i klassen som mister håpet om å bli trivselsleder når det blir de samme hver gang, mener hun. I løpet av intervjuet blir det snakk om elevrådsvalg. Eleven har allikevel forståelse for at valget ikke kan gjøres på samme måte, fordi det er andre krav til å bli trivselsleder enn å bli elevrådsrepresentant. Til slutt vil hun også nevne at hun synes hele klassen kunne fått være med på å bestemme trivselsaktivitetene som foregår. Her kunne det også vært gjennomført valg, mener hun.

Når jeg spør mellomtrinnet om de synes valg av trivselsledere foregår på en rettferdig måte, svarer 43,2 % at de er enig. 58,3 % av lærerne på skolen er helt uenige når jeg spør om de synes alle bør på sjansen til å være trivselsleder.

5.0 DRØFTING

Min forskning har vært gjennomført på en skole i Trøndelag. Forsøkspersonene har vært mellomtrinns-elever, altså i alderen 10-13 år. Det har deltatt totalt 139 elever og 24 lærere i forskningen. Jeg har også hatt gode dialoger med både elever, lærere og personer som jobber for programmet. Hensikten med å gjøre forskning på programmet har vært for å se hvordan programmet virker på den fysiske aktiviteten, trivselen og ansvaret hos eleven. I tillegg så jeg på utvelgelsen, fordi dette ble aktuelt etter jeg intervjuet en elev.

5.1 Fysisk aktivitet

Trivselsprogrammet har som hovedmål og blant annet øke den fysiske aktiviteten gjennom lek og aktivitet i storefriminuttene. Som nevnt tidligere sies det at økt fysisk aktivitet også øker konsentrasjonen og læringen (Helsedirektoratet, 2012). I tillegg sies det også at man blir mer aktiv som voksen dersom man er aktiv som barn. Fysisk aktivitet er viktig i skolen, ifølge Helsedirektoratet, for å forebygge fedme og andre sykdommer som for eks. diabetes og benskjørhet. Samtidig er det et viktig behov for barn i vekst, å øke den fysiske aktiviteten for å utvikle blant annet motorikken, som igjen vil føre til økt konsentrasjon og at barn sitter stille. Skolen er en viktig institusjon hvor man bør motivere til fysisk aktivitet fordi her treffer man mange barn. Økt aktivitetsnivå/flere med på leiken er også et viktig aspekt i arbeidet med et inkluderende læringsmiljø.

En av fire lærere mener at den viktigste årsaken til å være med på trivselslederprogrammet er for å øke den fysiske aktiviteten. Skolen har også lyktes med å øke den fysiske aktiviteten, spesielt blant de yngste elevene. Det er færre nå enn før som ikke er aktive. Det er viktig å få med alle på leken, ikke bare for å øke den fysiske aktiviteten, men også for å skape et inkluderende læringsmiljø for alle elever. Programmet har nådd sine mål med å øke den fysiske aktiviteten ved denne skolen, men samtidig bør det i fremtiden jobbes enda mer for å øke den fysiske aktiviteten blant de eldste. I arbeidet med å lage nye aktiviteter bør programmet finne på aktiviteter som fanger de største elevene enda mer. Dette tror jeg også er viktig for at programmet skal være interessant også når elevene kommer på ungdomsskolen. Om elevene har mistet lysten til å være med på programmet allerede i 7. klasse, tror jeg programmet kan slite med å overleve i ungdomsskolen.

Godt over halvparten av mellom-trinnselevne er svært fornøyde med trivselslederprogrammet slik det er i dag. Allikevel er det kun 9,5 % av elevene som helst

velger å være med på trivselslederaktivitetene. Fotball er en svært populær aktivitet, og det er viktig å presisere at fotball er en trivselsaktivitet. Ellers ser jeg ut av resultatene at kun 4 % av alle elevene på mellomtrinnet liker å være alene. Dette sier meg at skolen har et høyt aktivitetsnivå. Elevene mener programmet har en virkning på aktivitetsnivået hos elevene. Jeg har også sett gjennom egne observasjoner at friminutt med trivselsledere til stede øker aktivitetsnivået betraktelig! Trivselslederne spiller en viktig rolle for å få med seg alle. Det er ingen selvfølge at hvem som helst greier denne jobben. Jeg tror derfor det er viktig at læreren styrer valget for at programmet skal få nå sine mål.

5.2 Færre konflikter

Som opplæringsloven sier har skolen har en plikt og oppgave å opprettholde et godt psykososialt skolemiljø. Når det gjelder mobbing skal skolen også jobbe proaktivt for å forhindre mobbing. Jeg tror nettopp trivselslederprogrammet kan fungere som et proaktivt hjelpemiddel mot mobbing. På aktivitetskursene er det lite fokus på mobbing, eller hvordan man rett og slett kan forhindre mobbing. Programmet sier at trivselslederne ikke skal prøve å løse en mobbesak, men de skal varsle om de oppdager en sak. Spørsmålet er om programmet skulle hatt litt mer fokus på temaet mobbing, eller om det faktisk hjelper å gå utenom det. Elever blir kanskje lei av å høre om mobbing, og lære om mobbing. Kanskje veien å gå er å ha fokuset på den fysiske aktiviteten. Dette kan da muligens føre til at mobbingen går ned som en naturlig bi-effekt, slik det ser ut til i dette tilfelle.

Gjennom Maslows behovshierarki kommer det fram at eleven har et behov for trygghet, beskyttelse og frihet fra angst og farer (Manger m. flere, 2010). Som nevnt kan et barn som blir mobbet ha problemer med å konsentrere seg og motivere seg for skolen, nettopp fordi han mangler de grunnleggende behovene. Som Olweus (1992) skriver i *"Mobbing i skolen"* kan den eleven som blir mobbet ofte være ukonsentrert eller urolig og skaper irritasjon rundt seg. Eleven som blir mobbet kan også være hyperaktiv og ha et lettantennelig temperament. Når jeg leser dette tenker jeg at flere og flere elever får en diagnose, for eks. ADHD. Om man ser tilbake på behovet for fysisk aktivitet, sies det at dette bidrar til en mer rolig og konsentrert elev. Jeg tenker at en elev som skaper irritasjon pga. sin urolighet eller sitt temperament, kan være en elev som har en diagnose eller rett og slett ikke har fått nok fysisk aktivitet. En slik elev vil derfor nyte svært godt av et slikt program, og dets mulighet til å øke det fysiske aktivitetsnivået.

En elev jeg intervjuet mente at det var vanskeligere å være mobber nå etter at

programmet kom. Trivselslederne gjør friminuttet tryggere, sa hun. Færre er alene og skolen har blitt et bedre sted for de som tidligere var alene. Jeg mener skolen har fått en metode for å fremme verdier som inkludering, vennlighet og respekt. Som tidligere nevnt kan ikke trivselslederne være mobbere. Jeg tror også at bare dette kriteriet gjør elever mer opptatte av å ikke gjøre seg til mobbere. Ved hjelp av programmet har det psykososiale miljøet (Opplæringsloven, 2012) blitt styrket ved at flere elever har det bra, og at dette skaper et større fellesskap.

5.3 Ansvar

Gjennom min forskning har jeg også sett litt på hvordan elever kan vokse på det å ha et ansvar for at andre har det bra. I spørreundersøkelsen ser jeg at mange elever ønsker å være trivselsleder, for å ta ansvar for at andre elever har det bra. Jeg har valgt å dra inn Meads speilingsteori for å se på det at en elev kan vokse på ansvaret (Mead, 1934, ref. i Manger m. flere, 2010, s. 40). Det jeg har sett er at elever som tar ansvar for andres trivsel utvikler ansvarlighet. Dette får de ved hjelp av å bli trivselsleder. Jeg mener dette er å se Meads speilingsteori i praksis. Det å få et ansvar kan utvikle et bilde av oss selv, om at vi er ansvarsfulle og at vi kan gjøre noe for andre. Jeg tror at det å kunne ta ansvar overfor andres trivsel, og å vise empati er viktig for utviklingen av individet.

I intervju med lærer får jeg høre at hun noen ganger velger å benytte seg av overstyringsretten når det gjelder valg av trivselsledere. Hun har i noen tilfeller valgt å gi oppgaven til elever som kanskje ikke er det aller mest populære, men som hun ser har vokst på det å få ansvaret som trivselsleder. At en elev vokser på ansvaret er viktig både for eleven og de elevene som er i det sosiale samspillet rundt han. Jeg tror også at dersom en elev vokser på å få et ansvar vil han også vinne selvtillit hos seg selv og i tillegg få mer respekt og tillitt hos de rundt seg. En elev som føler trygghet og tillitt kan også fungere bedre i klasserommet og oppleve større motivasjon for å lære. Å la eleven få et ansvar han kan vokse på, tror jeg er viktig for å utvikle både elevens selvbilde/selvtillit, og for at eleven skal vokse til å ta større utfordringer senere.

5.4 Utvelgelsen

I min forskning har jeg også fått et innblikk hvordan trivselsledere velges. Måten dette gjennomføres på har fått delte meninger hos elevene. De aller fleste er enig i måten det gjøres på, men samtidig har jeg observert og intervjuet elever og lærere som ikke er enige

i hvordan det gjøres. Lærere gjennomfører ikke valg på like måter og dette kan skape unødige konflikter mellom klassene. Jeg tror mye av problemet ved valget ligger i at lærerne ikke følger en felles instruks gitt av trivselslederprogrammet.

En elev jeg snakket med mente utvelgelsen burde vært gjort på nesten samme måte som elevrådsvalget. Hun mente at alle elevene som ønsket å være trivselsleder burde fått sjansen til å holde en kort valgtale. Jenta hadde også et forslag om at de kunne sende en søknad til læreren slik at han fikk bestemme. Dette er for øvrig en ordning de gjennomfører på ungdomsskolen, men burde det kanskje vært prøvd en slik ordning også på barneskolen? Jeg tror allikevel at klassen føler mer nærheten til trivselslederen om de har fått stemt fram "sine" trivselsledere. For den som velges er det også en positiv respons å få fra klassen. Det å føle at en betyr noe for resten, og vite at man har gjort riktig for andre. Her igjen kan man si at de som blir valgt vokser på det å få ansvaret, fordi de får en "klapp på skulderen" fra klassen.

5.5 Metodekritikk

Jeg har i mitt arbeid brukt observasjon, intervju og spørreskjema som metoder. Da jeg startet med observasjonen burde jeg kanskje hatt en tydeligere oversikt, og kanskje skulle jeg allerede da sett etter spesifikke ting for å bli mer målrettet i arbeidet. I tillegg har alle mine innendørs-observasjoner foregått i 7. klasse, noe som gjør at jeg har ingen observasjoner av verken 5. eller 6. trinn sine timer. Gjennomføringen av intervjuene kom på bakgrunn av observasjonene. I tillegg valgte jeg å intervju ei jente som tok kontakt med meg. Her burde jeg intervjuet flere lærere for å kanskje fått flere meninger om programmet. Når det gjelder spørreskjemaene så fikk jeg bra respons fra både lærere og elever. Her kunne det likevel vært spurt enda flere, kanskje hele skolen, men da måtte jeg valgt en annen metode til for eks. 1. og 2. trinn. I tillegg vil jeg ta selvkritikk på spørsmål 7 i spørreskjema for lærerne, fordi det er for dårlig formulert. Noen lærere tolket det som at alle elever burde få sjansen dersom de greide å bli mobbefri, mens andre mente at ikke alle burde få sjansen fordi noen var mobbere. Det jeg ønsket svar på var om de mente alle elever burde på sjansen, med den forutsetning at de ikke var mobbere. All forskning er for øvrig gjort på én skole, noe som gjør at observasjonene ikke nødvendigvis stemmer for flere skoler.

5.6 Konklusjon

Forskningen viser at trivselslederprogrammet hjelper for å øke den fysiske aktiviteten i skolen. Det vises også at programmet har en positiv innvirkning på det psykososiale læringsmiljøet både i klasserommet og i friminuttet. Den viktigste årsaken til at elever liker friminuttet er fordi de vil være med venner, viser forskningen. Det at flere får en vennegjeng er derfor svært viktig for trygghetsbehovet. I oppgaven har jeg også vist mange bi-effekter for programmet som for eks. økt konsentrasjon/roligere elever, økt ansvarsbevissthet hos elevene og at elevene vokser på å få gjøre en viktig rolle for skolemiljøet. Programmet hjelper også for å ta vare på de som tidligere var alene.

Det som er viktig å tenke på videre er hvordan programmet skal overleve. Her ser jeg allerede nå fornyelse av de ulike aktivitetene er viktig for interessen og motivasjonen. Samtidig er det viktig at elever og ikke minst lærere er positive til programmet! Det å gjøre stas på trivselslederne er nok også svært viktig. Hvordan trivselslederne skal velges bør det også være fokus på, for å gjøre det mest rettferdig. En annen ting jeg ser er at nå har skolen formalisert aktivitetslederne ved å gjøre noen til formelle aktivitetsledere. Hva med de uformelle som tidligere startet lek på eget initiativ, har de lik mulighet til dette fortsatt? Ved videre forskning kan man se mer på dette. I tillegg kan man se mer på programmets bi-effekter og hva skolens uteareal har og si for å drive trivselslederaktivitet.

Trivselslederprogrammet viser seg å ha tydelig virkning på økt fysisk aktivitet som igjen fører til økt trivsel. Det å finne motiverende aktiviteter for elever til å drive fysisk aktivitet, er viktig for å holde elever friske, som igjen fører til at flere norske elever får en sunnere hverdag. Det ble tidligere nevnt at barn som er fysisk aktive ofte fortsetter å være fysisk aktive også som voksen. Trivselslederprogrammet kan derfor bidra til at fremtidens voksne blir mer fysisk aktive. Med dette mener jeg derfor at flere skoler bør satse på trivselslederprogrammet.

6.0 REFERANSELISTE

Endrerud, Terje (1991), *Ansvarslæring*. Oslo: Universitetsforlaget.

Helsedirektoratet (2008), *Tiltak for økt fysisk aktivitet blant barn og ungdom*. Hentet 24/4-2013 fra:

<http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/tiltak-for-okt-fysisk-aktivitet-blant-barn-og-unge/Publikasjoner/tiltak-for-okt-fysisk-aktivitet-blant-barn-og-unge.pdf>

Helsedirektoratet (2011), *Fysisk aktivitet i skolen*. Hentet 24/4-2013 fra:

<http://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/skole/Sider/fysisk-aktivitet-i-skolen.aspx>

Høines, J. H. (2011), *Retten til å trives på skolen*. Haugesund: Vormedal forlag.

Jagtøien, G. L. (1999), *Det kribler i kroppen – om behovet for fysisk aktivitet i skolen*. Trondheim: Høgskolen i Sør-Trøndelag avdeling for lærerutdanning.

Lillejord, S., Manger, T. og Nordahl, T. (2009), *Livet i skolen 2*. Bergen: Fagbokforlaget.

Manger, T., Lillejord, S., Nordahl, T. og Helland, T. (2010), *Livet i skolen 1*. Bergen: Fagbokforlaget.

Myhre, H. (2010), *Den sosiale konstruksjonen av rektorposisjonen i grunnskolen*. En kasusstudie av relasjonen mellom rektorer og lærere i tre norske grunnskoler. Avhandling for graden philosophiae doctor. Trondheim: NTNU-trykk.

Olweus, D. (1992), *Mobbing i skolen – Hva vi vet og hva vi kan gjøre*. Oslo: Universitetsforlaget.

Opplæringsloven (2002). Hentet 24/4-2013 fra:

<http://www.lovdatabasen.no/all/tl-19980717-061-011.html#9a-3>

Postholm, M. B. og Jacobsen, D. I. (2012), *Læreren med forskerblick*. Oslo: Høyskoleforlaget.

Sandsleth, Gudmund (2007), *Mobbing. Forstå, bekjempe og forebygge*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Trivselsleder (2013). Hentet 29. april 2013 fra:

<http://www.trivselsleder.no/no/OM-PROGRAMMET/>

Utdanningsdirektoratet (2009) – ”Høring - rett til fysisk aktivitet”. Hentet 24/4-2013 fra:

<http://www.udir.no/Regelverk/Horinger/Ferdigbehandlede-saker/Hoering---rett-til-fysisk-aktivitet/>



Foto: Sverre Chr. Jarild

(<http://sparebankstiftelsen.no/Nyheter/2010/Skaper-trivsel-i-skolegaarden>)

7.0 VEDLEGG

Vedlegg 1:

Intervjuguide, trivselsledere

- a) Hva er friminuttet for deg?
- b) Hva gjør som regel i friminuttene?
- c) Hva liker du best i friminuttet?
- d) Hvordan er det å være trivselsleder?
- e) Hvorfor tror du skolen velger å være med på trivselsleder-programmet?
- f) Hva gjorde at klassen valgte akkurat deg som trivselsleder enda en gang?

Vedlegg 2:

Intervjuguide, jente som tok kontakt med meg

- a) Hva var det du ville snakke med meg om?
- b) Hva synes du om trivselsleder-programmet?
- c) Hvordan velges trivselsledere? Hvordan synes du dette fungerer? (Rettferdig)
- d) Har du vært trivselsleder før? Ønsker du å bli trivselsleder?

Vedlegg 3:

Intervjuguide, lærer/koordinator for programmet

- a) Hva mener du er hensikten med trivselsleder-programmet?
- b) Merker du som lærer noen forskjell i klasserommet etter at programmet kom?
- c) Hvordan synes du utvelgelsen av trivselsledere fungerer? Ville du gjort det annerledes (hvordan)?
- d) Hvordan tror du programmet kan overleve i skolen i lang tid?
- e) Tror du trivselsleder-programmet kan forebygge mobbing? Har programmet noe kursing overfor elevene innenfor dette temaet?
- f) Hvordan fungerer kursene elevene deltar på? Er det noe her du mener de kunne blitt (bedre) kurset i?

Vedlegg 4

Spørreundersøkelse for elever

Spørreundersøkelse

Sett et eller to kryss

1) Hva gjør du (helst) i friminuttene?

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Fotball | <input type="checkbox"/> | Være med på trivselsaktivitetene |
| <input type="checkbox"/> | Aking | <input type="checkbox"/> | Være for meg selv |
| <input type="checkbox"/> | Skøyter | <input type="checkbox"/> | Annet _____ |
| <input type="checkbox"/> | Stå å snakke med venner | | |

Sett ring rundt ett svar

2) Jeg liker trivselslederprogrammet.

Uenig Litt uenig Vet ikke Litt enig Enig

3) Jeg ønsker å være trivselsleder

Uenig Litt uenig Vet ikke Litt enig Enig

Sett ett kryss

4) Hvorfor ønsker du å være trivselsleder?

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Jeg ønsker ikke å være det | <input type="checkbox"/> | Fordi jeg liker å ta ansvar for at alle har det bra |
| <input type="checkbox"/> | Fordi jeg vil starte leken | <input type="checkbox"/> | Fordi jeg får gå ut tidligere til friminutt |
| <input type="checkbox"/> | Fordi jeg vil få med andre på leken | <input type="checkbox"/> | Annet _____ |

Sett ring rundt ett svar

5) Jeg er aktiv i friminuttene.

Uenig Litt uenig Vet ikke Litt enig Enig

6) På min skole er det ingen mobbing.

Uenig Litt uenig Vet ikke Litt enig Enig

7) Jeg tror trivselslederprogrammet gjør at flere blir med på leken.

Uenig Litt uenig Vet ikke Litt enig Enig

8) Når vi velger trivselsledere er dette et rettferdig valg.

Uenig Litt uenig Vet ikke Litt enig Enig



Vedlegg 5

Spørreundersøkelse for lærere



Spørreundersøkelse

Sett et eller to kryss

1) Hva gjør du (helst) i friminuttene?

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Fotball | <input type="checkbox"/> | Være med på trivselsaktivitetene |
| <input type="checkbox"/> | Aking | <input type="checkbox"/> | Være for meg selv |
| <input type="checkbox"/> | Skøyter | <input type="checkbox"/> | Annet _____ |
| <input type="checkbox"/> | Stå å snakke med venner | | |

Sett ring rundt ett svar

2) Jeg liker trivselslederprogrammet.

Uenig Litt uenig Vet ikke Litt enig Enig

3) Jeg ønsker å være trivselsleder

Uenig Litt uenig Vet ikke Litt enig Enig

Sett ett kryss

4) Hvorfor ønsker du å være trivselsleder?

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Jeg ønsker ikke å være det | <input type="checkbox"/> | Fordi jeg liker å ta ansvar for at alle har det bra |
| <input type="checkbox"/> | Fordi jeg vil starte leken | <input type="checkbox"/> | Fordi jeg får gå ut tidligere til friminutt |
| <input type="checkbox"/> | Fordi jeg vil få med andre på leken | <input type="checkbox"/> | Annet _____ |

Sett ring rundt ett svar

5) Jeg er aktiv i friminuttene.

Uenig Litt uenig Vet ikke Litt enig Enig

6) På min skole er det ingen mobbing.

Uenig Litt uenig Vet ikke Litt enig Enig

7) Jeg tror trivselslederprogrammet gjør at flere blir med på leken.

Uenig Litt uenig Vet ikke Litt enig Enig

8) Når vi velger trivselsledere er dette et rettferdig valg.

Uenig Litt uenig Vet ikke Litt enig Enig

Tusen takk for dine svar
Vennlig hilsen Magnus Teigseth Morken

Vedlegg 6

Resultater fra spørreskjema

FOR LÆRERE:

1) Jeg er positiv til trivselslederprogrammet.

100% (24/24) er enig

2) Jeg ser positive endringer i skolemiljøet etter trivselslederprogrammet kom.

8,3 % (2/24) vet ikke

37,5 % (9/24) er litt enig

54,2 % (13/24) er enig

3) Skolen vår tar programmet seriøst og gjør ofte vurderinger om kvaliteten på programmet.

4,2 % (1/24) er uenig

4,2 % (1/24) er litt uenig

25 % (6/24) vet ikke

37,5 % (9/24) er litt enig

29,2 % er enig

4) Elevene ved skolen har blitt mer aktive etter programmet kom.

25 % (6/24) vet ikke

20,1 % (7/24) er litt enig

54,2 % (13/24) er enig

5) Jeg tror programmet kan være med på å forebygge mobbing.

16,6 % (4/24) er litt enig

83,3 % (20/24) er enig

6) Klassen min følger ordningens instruksjoner for valg av trivselsledere riktig.

8,3 % (2/24) er litt uenig

25 % (6/24) vet ikke

20,1 % (5/24) er litt enig

45,8% (11/24) er enig

7) Jeg mener alle elever bør få sjansen til å være trivselsleder.

58,3 % (13/24) er uenig

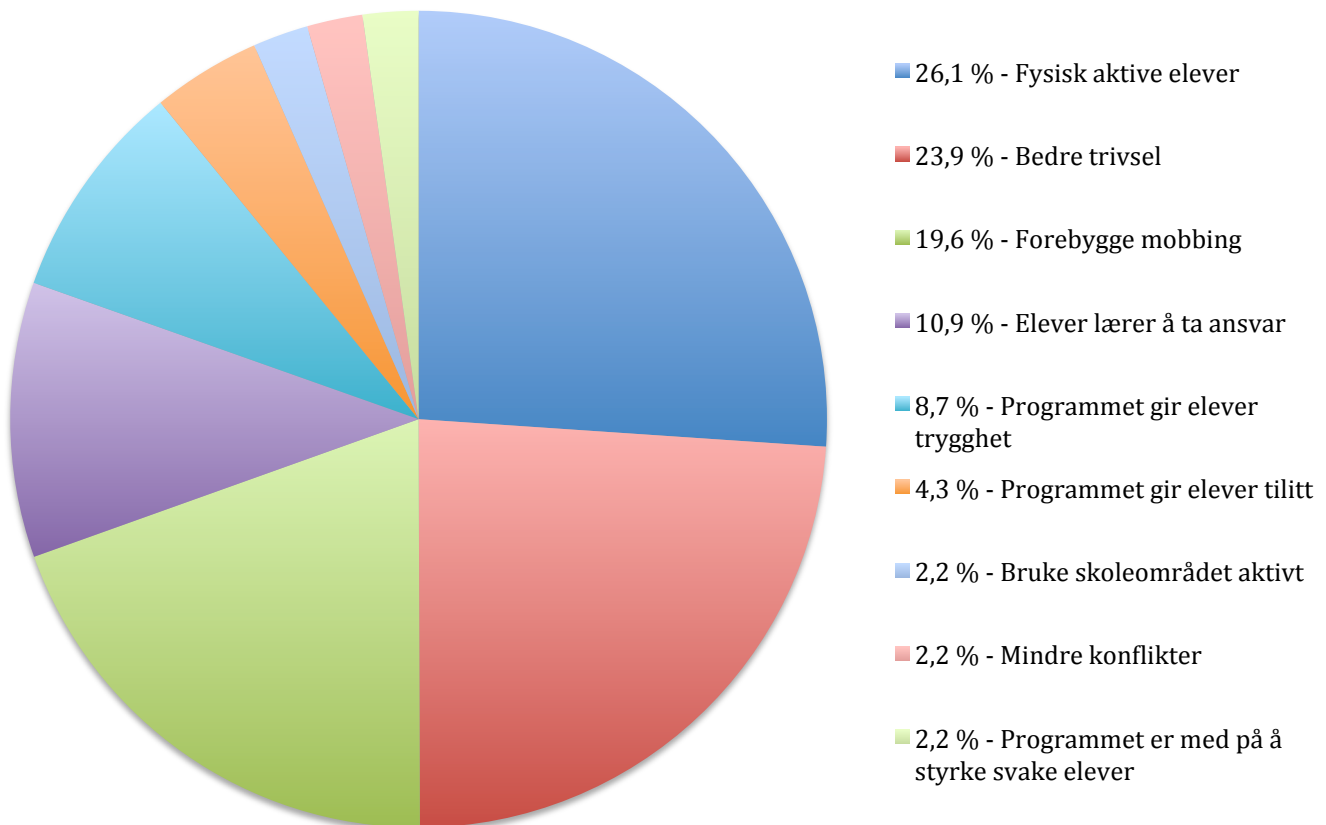
12,5 % (3/24) er litt uenig

12,5 % (3/24) vet ikke

4,2 % (1/24) er litt enig

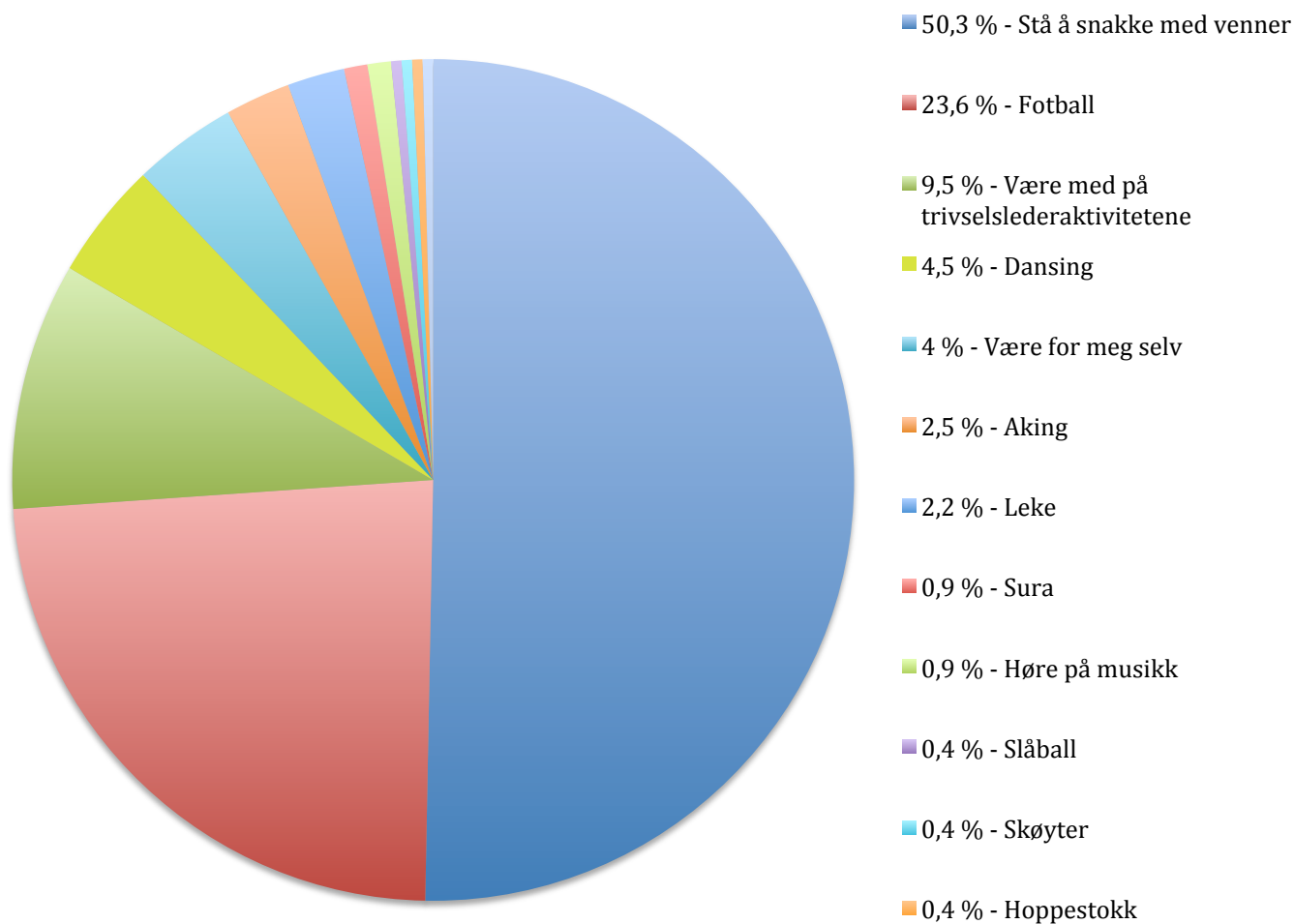
12,5 % (3/24) er enig

8) Hva mener du er det viktigste med trivselslederprogrammet?



FOR ELEVER:

1) Hva gjør du (helst) i friminuttene?



2) Jeg liker trivselslederprogrammet.

7,9 % (11/139) er uenig

2,2 % (3/139) er litt uenig

13,7 % (19/139) vet ikke

25,2 % (35/139) er litt enig

51,1 % (71/139) er enig

3) Jeg ønsker å være trivselsleder.

18 % (25/139) er uenig

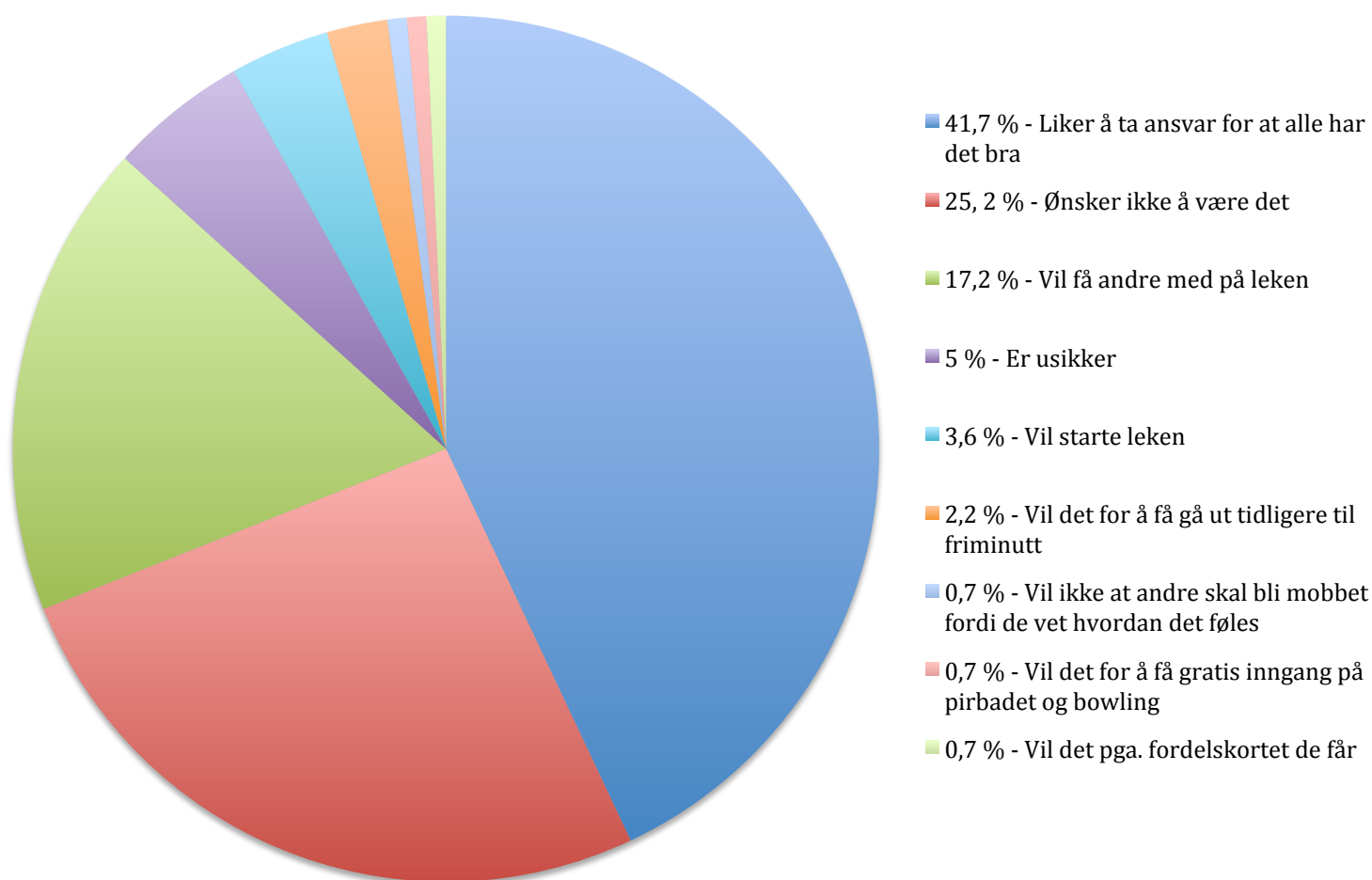
2,2 % (3/139) er litt uenig

19,4 % (27/139) vet ikke

14,4 % (20/139) er litt enig

46 % (64/139) er enig

4) Hvorfor ønsker du å være trivselsleder?



5) Jeg er aktiv i friminuttene.

2,2 % (3/139) er uenig

3,6 % (5/139) er litt uenig

13,7 % (19/139) vet ikke

33,8 % (47/139) er litt enig

46,8 % (65/139) er enig

6) På min skole er det ingen mobbing.

10,8% (15/139) er uenig

21,6% (30/139) er litt uenig

44,6 % (62/139) vet ikke

10 % (14/139) er litt enig

12,9 % (18/139) er enig

7) Jeg tror trivselslederprogrammet gjør at flere blir med på leken.

4,3 % (6/139) er uenig

5,7 % (8/139) er litt uenig

12,2 % (17/139) vet ikke

19,4 % (27/139) er litt enig

58,3 % (81/139) er enig

8) Når vi velger trivselsledere er dette et rettferdig valg.

14,4 % (20/139) er uenig

13,7 % (19/139) er litt uenig

11,5 % (16/139) vet ikke

17,3 % (24/139) er litt enig

43,2 % (60/139) er enig
