



MUSIK- HÖGSKOLAN I MALMÖ

Examensarbete 15 HP

Vårterminen 2023

Ämneslärarutbildningen i musik

Anna Agrup

Shake it off!

En intervjustudie om hur lärare anser att elevers trygghet kan påverkas av rörelse i musikundervisning

Handledare: Adriana Di Lorenzo Tillborg

Sammanfattning

Titel: Shake it off! En intervjustudie om hur lärare anser att elevers trygghet kan påverkas av rörelse i musikundervisning

Författare: Anna Agrup

Syftet med att göra denna studie var att undersöka hur musklärare anser att rörelse, rytmik och dans påverkar deras elevers trygghet, känsla av att våga ta plats och nervositet i musikundervisning. Studien genomfördes genom fyra semistrukturerade intervjuer med musklärare som aktivt arbetar med rörelse i undervisningen i olika skolformer. Litteraturkapitlet beskriver vad dans och rytmik är, hur rörelse och dans påverkar människan psykiskt, samt etablerade metoder för att skapa trygghet, känsla av att våga ta plats och hantera nervositet i musiksammanhang. Resultatet visar att samtliga informanter i intervjustudien anser att rörelse, dans och rytmik har en positiv inverkan på elevers trygghet, att våga ta plats och nervositet, men samtliga informanter betonar också att rörelse påverkar elever väldigt olika och att de individuella skillnaderna bör tas i beaktning.

Nyckelord: *dans, musiklektioner, konserter, nervositet, rytmik, rörelse, ta plats, trygghet*

Abstract

Title: Shake it off! An interview study that looks into how teachers believe that students' feeling of safety can be affected by movement in music education

Author: Anna Agrup

This study aimed to investigate how music teachers believe that movement, eurythmics, and dance affect their students in the aspects of; feeling safe, daring to take up space, and managing nervousness in music lessons and concerts. The study was implemented through four semi-structured interviews with music teachers who work with movement in their classes. The teachers work in different school forms. The literature chapter describes what dance and eurythmics are and how dance and movement affect people psychologically. The literature chapter also describes methods to make students feel safe, dare to take up space, and manage nervousness in a musical context. The results show that all teachers in this study believe that movement, dance, and eurythmics have a positive impact on students in the aspects of; feeling safe, daring to take up space, and managing nervousness, but all informants also emphasize that movement affects students very differently and that individual differences should be taken into account.

Keywords: *concerts, dance, daring to take up space, eurythmics, feeling safe, movement, music lessons, nervousness*

Förord

Jag vill rikta ett stort tack till min handledare Adriana Di Lorenzo Tillborg som har varit väldigt engagerad i mitt arbete och stöttat mig genom hela processen. Jag vill också tacka alla informanter som tagit av sin tid och ställt upp och deltagit i studien. Jag vill också tacka Maja och Ture för stor hjälp och stöttning hemma.

Innehållsförteckning

1. Inledning	9
1.1 Bakgrund.....	9
1.2 Studiens upplägg	10
2. Syfte och frågeställningar	12
3. Litteratur och tidigare forskning	13
3.1 Trygghet och att våga ta plats.....	13
<i>3.1.1 Metoder för att känna trygghet och våga ta plats</i>	<i>14</i>
3.2 Nervositet	15
<i>3.2.1 Metoder för hantering av nervositet</i>	<i>16</i>
3.3 Rörelse och dess påverkan på psykisk hälsa	17
3.4 Dans och dess påverkan på psykisk hälsa	18
3.5 Rytmik	19
<i>3.5.1 Rytmikens byggstenar</i>	<i>20</i>
4. Metod	21
4.1 Metodologiska överväganden.....	21
4.2 Studiens fokus/objekt	22
4.3 Metod för datainsamling: kvalitativ intervju	22
<i>4.3.1 Kvalitativ intervju</i>	<i>22</i>
4.4 Design av studien	23
<i>4.4.1 Urval och informanter</i>	<i>23</i>
<i>4.4.2 Datainsamling</i>	<i>23</i>
4.5 Analys.....	24
4.6 Resultatens kvalitet, giltighet och trovärdighet	24
4.7 Etiska frågor	26
5 Resultat	27

5.1 Hur lärare anser att rörelse påverkar elever under lektionen.....	27
5.1.1 Rörelse kan förändra energin och skapa fokus	28
5.1.2 Rörelse som kommunikation	28
5.1.3 Rörelse kan öva elever att ta plats.....	29
5.2 Hur lärare anser att rörelse påverkar eleven inför ett uppträdande.....	31
5.2.1 Rörelse har positiva effekter på nervositet	31
5.2.2 Rörelse som ritualer och uppladdning inför uppspel	32
5.3 Att göra rörelsemoment trygga för elever	34
5.3.1 Metoder för att göra rörelsemoment trygga.....	34
5.3.2 Återkommande rörelsemoment i undervisningen	37
5.3.3 Pedagogiska filosofier om att skapa trygghet i rörelsemoment	38
5.4 Allt musicerande är rörelse och alla elever är olika	40
6 Diskussion.....	43
6.1 Hur lärare anser att rörelse påverkar eleven under lektionen	43
6.2 Hur lärare anser att rörelse påverkar eleven inför konserter	44
6.3 Att göra rörelsemoment trygga för elever	46
6.4 Allt musicerande är rörelse och alla elever är olika	48
6.5 Sammanfattning och slutsatser	49
6.7 Rekommendationer för vidare forskning.....	50
7 Referenser.....	51
Bilaga 1: Samtyckesblankett för medverkan i intervju	54
Bilaga 2: Intervjuguide	57

1. Inledning

Jag är i rörelse till musik, det finns inga hinder eller krav. Det enda jag vet är att jag är. Musiken formar mina rörelser, jag tänker inte, jag bara gör. I musiken löses mina tankar upp och kvar är en känsla av ro, frihet och lycka. I rytmiksalen längst bort i källaren på musikhögskolan, en tråkig lokal med vitbeigea väggar, känner jag att jag kliver in och är fri. Min sociala nervositet försvinner. Vem ska jag prata med? Duger jag? Stör jag? I rytmiksalen är jag trygg.

Under min uppväxt hade jag ofta scenskräck och kände mig otrygg i musikaliska sammanhang när jag skulle prestera. Både under lektioner inför klassen och läraren och på konserter inför en publik. Men jag har också upplevt att jag blir tryggare när jag rör på mig, kroppen blir lugnare och jag kan tänka klart. I Taylor Swifts musikvideo till *Shake it off* (2014) sjunger hon om hur hon skakar av sig elaka kommentarer samtidigt som hon hoppar, dansar och skakar av sig i vad vissa skulle kalla för fuldans. Jag känner igen mig i den stärkande känslan videon utstrålar.

Jag vill i denna studie undersöka hur rörelse kan vara ett redskap för att minska nervositet och skapa trygghet hos elever, för att få fler redskap i min framtida yrkesroll som musiklejare. Lärarens roll är större än att utveckla eleven i ämneskunskaper, hen bör också lära eleven att hantera sin nervositet och guida eleven till att hitta trygghet i sig själv. Detta är särskilt viktigt som musiklejare då eleverna i många fall hamnar inför situationer som kan kännas utlämnande, som att stå på scen inför en publik.

1.1 Bakgrund

I delkapitel 1.1 beskrivs en historisk och samhällelig bakgrund till studiens ämne och en beskrivning av trygghet enligt skollagen.

Akombo (2016) beskriver att dans historiskt sett har varit tätt sammanflätat med musik. I många kulturer över hela världen har dans och musik existerat tillsammans som en enhet. Där det funnits musik har det också funnits dans och vice versa. Under de senaste åren är musik och dans inte längre något som nödvändigtvis går sida vid sida. Konstformerna har blivit självständiga från varandra (Akombo, 2016).

Sverige är ett land som styrs utifrån en strävan om ekonomisk tillväxt (Krantz, 2000). Det är också ett stillasittande samhälle (Folkesson & Olsson-Gislow, 2009) där det ibland kan kännas som att det enda som betyder något hos en människa är hjärnan, där

människor ses som kugghjul i samhällets tillväxtsmaskin (Oscarson, 2013). Oscarson (2013) beskriver att det finns en uppfattning om att kroppen blir oviktig i ett hjärnfixerat samhälle. Kroppen blir något som främst ska se bra ut och inte värdesätts för det arbete kroppen kan utföra (Oscarson, 2013). Denna samhällssyn har även speglats i musikutbildning, där rörelse och dans inte är självklara inslag (Nivbrant Wedin, 2011).

I skollagen finns krav om trygghet i skolan, nedan beskrivs dem. I skollag (2010) i kapitlet Trygghet och studiero, beskrivs att ”Alla elever ska tillförsäkras en skolmiljö där utbildningen präglas av trygghet och undervisningen av studiero. Med studiero avses att det finns goda förutsättningar för eleverna att koncentrera sig på undervisningen” (Skollag, 2010, kapitel 5 §3) samt vidare ”I arbetsmiljölagen (1977:1160) finns bestämmelser om kraven på en god arbetsmiljö” (Skollag, 2010, kapitel 5 §4). Det är därför alla lärares skyldighet att skapa goda förutsättningar för eleven att känna trygghet och studiero under skoldagen.

Vidare beskrivs i skollagen (2010), kapitel 6; Åtgärder mot kränkande behandling, att huvudmannen ska förebygga och åtgärda all form av kränkande behandling; ”Huvudmannen ska se till att det inom ramen för varje särskild verksamhet bedrivs ett målinriktat arbete för att motverka kränkande behandling av barn och elever.” (Skollag, 2010, kapitel 6 §6). Samt vidare ”Huvudmannen ska se till att det genomförs åtgärder för att förebygga och förhindra att barn och elever utsätts för kränkande behandling.” (Skollag, 2010, kapitel 6, §7). Det är lärarens ansvar att vara en del av det målinriktade arbetet mot kränkande behandling vilket bör speglas i klassrummet.

Skolverket (2023) beskriver att trygghet i skolan kan innebära många olika saker. Bland annat att eleven känner sig trygg och lugn i relationer till andra elever och personal på skolan, att eleven inte utsätts för kränkningar och att eleven upplever studiero så att hen känner trygghet på lektionen och kan fokusera. Alla skolor har enligt skollagen skyldighet att skapa trygghet för eleverna (Skolverket, 2023).

1.2 Studiens upplägg

I denna intervjustudie presenteras fakta i form av litteratur och tidigare forskning som berör rörelse i musikundervisning samt trygghet, att våga ta plats och nervositet. Sedan beskrivs metoden semistrukturerad intervju, som använts för att genomföra studien. Resultat presenteras från genomförd intervjustudie, där fyra musklärare resonerar kring trygghet, att våga ta plats och nervositet kopplat till rörelse, dans och rytmik i

musikundervisning. I diskussionskapitlet analyseras resultatet från intervjustudien i relation till tidigare forskning och litteratur. Utifrån diskussionen dras slutsatser.

2. Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka vad verksamma musiklärare (i olika skolformer) som regelbundet använder sig av rörelsemoment i sin undervisning berättar om trygghet, att våga ta plats och nervositet när samtalet utgår ifrån rörelse, rytmik och dans som metoder i musikundervisning.

Utifrån syftet kommer följande frågeställningar undersökas i studien:

- Hur upplever musiklärare att rörelse, rytmik och dans påverkar deras elevers trygghet, känsla av att våga ta plats och nervositet?
- Hur pratar musiklärare om förutsättningar för trygghet, känsla av att våga ta plats och hantering av nervositet när eleven deltar i rörelse-, rytmik- och dansmoment i undervisningen?
- På vilka sätt använder musiklärare rörelse, rytmik och dans som metod inför elevers uppspel och uppträdanden?

3. Litteratur och tidigare forskning

I kapitel 3 presenteras litteratur och tidigare forskning om trygghet, att våga ta plats och nervositet samt metoder för att öka trygghet samt skapa förutsättningar för att våga ta plats och hantera sin nervositet. I litteraturkapitlet beskrivs också hur rörelse och dans påverkar den psykiska hälsan samt en beskrivning av rytmikmetoden.

3.1 Trygghet och att våga ta plats

Begreppet Safe Spaces - trygga rum på svenska, har länge använts av minoriteter som behövt en fristad i samhället. I fristaden kan de känna sig trygga, att de befinner sig bland likasinnade och välvilliga människor. ”Safe spaces can provide a break from judgment, unsolicited opinions, and having to explain yourself. It also allows people to feel supported and respected”. Megan Yee (Healthline, 2019, 12e stycket). Vidare beskriver Yee (2019) vikten av trygga rum i en campusmiljö, och säger att ett klassrum kan vara ett exempel på ett tryggt rum, där studenter känner trygghet med varandra och med läraren vilket gör att studenterna vågar uttrycka sina åsikter i större utsträckning. Ett tryggt rum kan då göra studenterna mer avslappnade och öka tryggheten samt minska nervositet och stress.

Rasmusson och Erberth (2016) beskriver att hur vi kommunicerar och tar kontakt varierar beroende på vilken social kod som gäller eller vika ”spelregler” som finns i rummet. Den som bryter mot ”spelreglerna” kan antingen accepteras av gruppen eller skapa oro. Det gäller därför att som lärare försöka ta reda på hur eleverna tänker och vilka koder som finns på skolan för att förstå eleverna och göra det tydligt för dem vad som gäller på skolan. Rasmusson och Erberth (2016) menar vidare att det första sättet människan lär sig att kommunicera på är med kroppsspråk, dvs. gester, rörelser, hållning och mimik och säger att en person kan utveckla sitt sätt att uttrycka sig med kroppen genom att göra rörelseövningar (Rasmusson & Erberth, 2016).

Strandberg (2006) beskriver att klassrummets design och utformning skapar olika förutsättningar till lärande beroende på hur det är möblerat och ser ut. Strandberg (2006) anser att klassrummets utformning kan påverka elevernas interaktioner med varandra och med läraren, öka lusten till skapande och kreativitet och lusten till utveckling. Vidare uppmuntrar Strandberg (2006) till dialog mellan elev till elev, elev till lärare och

lärare till lärare och menar att ett gott samtal skapar en öppenhet, förståelse och trygghet mellan samtalsparterna (Strandberg, 2006).

När vi anstränger oss och gör vårt bästa för att tala oss samman är det vanligt att vi fascinerats av ... den härliga rytmen i att tala och lyssna, den goda känslan som uppstår när vi tillskriver varandra kompetens, den angenäma tryggheten som uppstår när vi gör saker tillsammans, de oväntade tankesprången som kan ske när vi byter idéer med varandra, den tillfredsställelse som ligger i insikten att till synes privata problem är gemensamma angelägenheter. (Strandberg, 2006 s. 65)

Trygghet kan därmed skapas genom att se varandra och lyssna på varandra (Strandberg, 2006).

O'Dea, (2012) menar att självkänsla och kroppsuppfattning är tätt sammanflätade, i synnerhet hos ungdomar och under puberteten. En person med lågt självförtroende och negativ syn på kroppen är mer trolig att gå på diet eller utveckla ätstörningar än någon med god självkänsla och positiv syn på kroppen. ”Positiv självbild och en stark känsla av självvärde kommer sannolikt att hjälpa unga människor att bli mer nöjda med sin kropp.” (O'Dea, 2012 s. 141). Kroppsuppfattning och självkänsla påverkas av faktorer som familj, vänner, prestationer i skolan och rörelse samt utseende och vikt. Missnöje kring sin kropp finns hos människor i alla åldrar men kan förändras över tid. ”Eftersom kroppsuppfattning representerar en stor del av en persons självuppfattning är det föga förvånande att självkänsla och kroppsmisshälsa hänger ihop.” (O'Dea, 2012 s. 141). En persons känslor kring kroppen påverkar därmed självkänslan.

3.1.1 Metoder för att känna trygghet och våga ta plats

I Schenk (2000) förklaras snöstigen; första gången en person gör något nytt så trampas en snöstig upp i hjärnan (en ny nervbana). För varje gång personen upprepar den nya övningen så går hen på samma snöstig och för varje gång blir stigen mer nedtrampad och enklare att gå på. Ju mer nervbanan används desto mer troligt blir att personen automatiskt använder den nervbanan och till slut har en ny vana etablerats. På detta sätt kan elever exempelvis göra övningar i att ta plats för att så småningom känna större trygghet i att ta plats (Schenk, 2000).

Nivbrant Wedin (2011) beskriver att trygghet, självförtroende och kreativitet kan skapas genom ramar. Om en uppgift har tydliga ramar så gör det att uppgiften blir greppbar och förståbar för eleven, vilket skapar en trygghet eftersom eleven då vet vilka

ramar den ska röra sig inom samt ett ökat självförtroende när hen känner att hen vågar ta sig an och sedan klarar av att genomföra uppgiften.

Nivbrant Wedin, (2011) menar också att det måste finnas en balans mellan input och output för att den musicerande ska må bra. Med input menas sinnesintryck som ljud eller rörelse. Med output menas det personen skapar i form av till exempel rörelse eller ljud. För mycket input utan output (möjlighet till att uttrycka sig) skapar en övermättnad på intryck hos musikern, medan för mycket output utan input (möjlighet att samla intryck) skapar krav på prestation hos musikern. Därför menar Nivbrant Wedin (2011) att det måste skapas en balans mellan input och output för att skapa en lyckad undervisningssituation.

Holmberg (2014) beskriver att gemenskap är en viktig faktor för trygghet och att gemensam sång skapar trygghet och ett ökat självförtroende. En person som inte vågar sjunga på egen hand kan våga sjunga när hen gör det tillsammans med andra människor. Holmberg (2014) beskriver vidare att trygghet skapas när eleven får uppgifter på en lagom utvecklande nivå. Får eleven för svåra uppgifter eller för hård kritik så kommer det påverka hen negativt. Rasmusson och Erberth (2016) beskriver att barn blir trygga när de känner igen lekarna som görs under lektionen och menar att det därför kan skapa trygghet att hitta en lek som eleverna tycker om och inleda lektionen med den varje gång. De beskriver också att övningar med mycket rörelse gör att eleverna vågar ta mer plats (Rasmusson & Erberth, 2016).

3.2 Nervositet

Lundberg (1998) beskriver att nervositet är en reaktion då kroppen förbereder sig för något som hjärnan signalerar är farligt. Förr i tiden kunde nervositet uppstå när människan stötte på ett farligt djur och var tvungen att antingen slåss, fly eller spela död. Nu för tiden så kan nervositet uppstå inför ett viktigt prov, uppkörningen, inför att hålla tal eller gå på en anställningsintervju. Trots att vi idag lever i ett modernt samhälle där livshotande faror sällan lurar runt hörnet så fungerar vår hjärna fortfarande på samma sätt som förr, då människan levde som jägare och samlare på savannen. Detta leder till att hjärnan signalerar om fara och förbereder oss för att slåss, fly eller spela död när nutidsmänniskan till exempel ska skriva ett matteprov, vilket inte alltid är till nutidsmänniskans fördel (Lundeberg, 1998).

Det är vanligt att känna sig nervös och det är en känsla som de flesta upplever någon gång. För musiker så kan nervositet uppstå i situationer så som konserter, uppspel eller auditions. Nervositeten uppstår i en situation då musikern känner en press för att prestera inför andra personer, till exempel en publik eller jury. För vissa musiker kan nervositeten göra musikern mer alert och skärpt och får därmed musikern att prestera bättre. För andra musiker kan nervositeten leda till blackouts, att musikern kommer av sig, spelar fel där hen aldrig brukar spela fel eller skakar och darrar i kroppen så det påverkar framförandet av låten på ett icke önskvärt sätt (Lundeberg, 1998).

3.2.1 Metoder för hantering av nervositet

Lundberg (1998) beskriver flera beprövade metoder för att hantera nervositet i samband med sång och instrumentspel, för att motverka att musikern mår dåligt eller får svårt att genomföra sitt framträdande. Metoderna går inte ut på att bli av med nervositeten utan att lära sig leva med den, minska nervositeten en bit och inte låta den påverka framträdandet trots att den finns där.

Första metoden kan kallas för sinnesnärvaro. Enligt Lundberg (1998) så kan nervositet hanteras genom att uppnå sinnesnärvaro genom att musikern själv kontrollerar vad hen ska ha i sinnet och vilka tankar som kommer till hen. Detta genom att musikern tar kontroll över sina sinnen; hörsel, känsel och syn. För att uppnå sinnesnärvaro kan musikern till enligt Lundberg (1998) djupandas med buken och fokusera på en punkt ca 5 cm nedanför naveln, eller låtsas vara ett träd och känna att fötterna står stadigt i golvet och kroppen är stabil och sträcker sig lång och stålig. Många musiker har problem med skakningar när de musicerar på scen. En metod att använda då är att musikern springer tills hen får hög puls och direkt efter det börjar spela (Lundberg, 1998).

Andra metoden kan kallas attitydträning. Den går ut på att upptäcka automatiska tankar, tankar som sker på grund av ett invariant destruktivt tankemönster och som går att programmera om. Tankarna kan till exempel röra rädsla att misslyckas. För att programmera om hjärnans tankebanor så identifierar musikern sina destruktiva tankemönster och kommer på nya positiva, accepterande och vänliga meningar att tänka aktivt inför uppträdandet. Det ska vara meningar utan kravfyllda ord som borde, måste osv. utan i stället med ord som vill, våga eller kan (Lundberg, 1998). En variant på detta är att bejaka nervositeten och se på den som förväntan eller uppspelthet. Brooks (2014)

beskriver att om musikern börjar darra inför en konsert så ska hen inte försöka lugna ner sig utan i stället se på darret som uppspelthet. Enligt Brooks forskning så presterade försökspersonerna som tänkte att de var uppspelta inför ett framträdande bättre än de som försökte lugna ner sig inför uppträdandet.

3.3 Rörelse och dess påverkan på psykisk hälsa

För att ta reda på hur rörelse påverkar trygghet, att våga ta plats och nervositet så behövs en djupare förståelse för hur rörelse påverkar den psykiska hälsan. I detta kapitel beskrivs till hur stress och depression kan påverkas av rörelse, något som i sin tur kan skapa förståelse för hur rörelse påverkar en persons trygghet. I forskning (Jonsdottir & Lindegård Andersson, 2016) har det visat sig att rörelse är bra för den psykiska hälsan. Studier har visat på att en person som tränar regelbundet har ”en mindre uttalad stressfysiologisk aktivering i samband med psykosocial stressbelastning” (Jonsdottir & Lindegård Andersson, 2016 s. 5) än någon som inte tränar regelbundet, vilket indikerar att regelbunden träning kan minska psykosocial stress. Andra studier pekar på att regelbunden fysisk aktivitet är lika effektivt som kognitiv beteendeterapi både när det kommer till stressproblematik (Jonsdottir & Lindegård Andersson, 2016) och depression (Martinsen et al., 2016).

Nationalencyklopedin (u.å.) beskriver stress som ”inom psykologisk, medicinsk och allmänbiologisk vetenskap de anpassningar i kroppens funktioner som utlöses av fysiska eller psykiska påfrestningar, stressorer (stressfaktorer).” (Nationalencyklopedin, u.å., första stycket). Förr i tiden behövde människan vara redo på att snabbt fly eller fäkta om en hotfull situation uppstod. Vid sådana situationer skedde en kroppslig stressreaktion som gjorde att människan till exempel kunde springa fortare. Nu för tiden sker samma reaktion i kroppen när människan blir stressade, men i dagens samhälle är stress sällan till någon hjälp utan snarare något människor mår dåligt av om de är stressade mycket och ofta (Nationalencyklopedin, u.å.).

Nivbrant Wedin (2011) beskriver att rörelse gör att koncentrationsförmågan ökar samt gör människan piggare, mer vaken och alert eftersom rörelse påverkar centrat i hjärnan som styr vakenheten. Om en person sitter stilla under en lång tid blir den sömning och då kan rörelse göra så att personen blir mer vaken igen. Ett överaktivt barn har enligt Nivbrant Wedin (2011) ofta låg vakenhetsgrad och behöver därför röra på sig för att sedan kunna fokusera och sitta still.

3.4 Dans och dess påverkan på psykisk hälsa

Nationalencyklopedin (u.å.) beskriver dans som ”rörelser till rytm och melodi, rörelser som ges en speciell form och utförs i viss tid och visst rum” (Nationalencyklopedin, u.å., första stycket). Dans förekommer i kulturer över hela världen och kan ha olika syften, bland annat som del av religiösa ceremonier, som något socialt och gemenskapsbyggande eller som konstform (Nationalencyklopedin, u.å.).

Eftersom dans är en form av rörelse så har dans samma positiva effekter som rörelse har på den psykiska hälsan, men dans har även ytterligare fördelar än de allmänna positiva effekterna av rörelse. Duberg (2020) genomförde en studie då hon undersökte hur flickor mellan 13–18 år med symptom på psykisk ohälsa påverkades av att delta i en dansgrupp 2 gånger i veckan i 8 månader. Deltagarna i studien delades upp i en grupp som deltog i danspass 2 gånger i veckan och en kontrollgrupp som inte dansade och uppmuntrades att fortsätta leva som vanligt. Under danspassen fokuserade Duberg på kravlös dans och dansglädje. Resultatet visade att deltagarna i dansgruppen hade fått förbättrat mående på flera olika plan jämfört med kontrollgruppen.

De somatiska symtomen (huvudvärk, magvärk, yrsel, trötthet, ont i skuldror och rygg) minskade signifikant ... De emotionella symtomen (stress, nervositet, ångest, nedstämdhet, irritation och maktlöshet) minskade även de signifikant ... Analyser av självskattad hälsa (”hur mår du rent allmänt”) följer samma mönster och en signifikant förbättring kunde ses efter genomförd intervention för deltagare i dansgrupp jämfört med dem som utgjorde kontrollgrupp. Totalt 65% av deltagarna i dansgruppen och 32% av deltagarna i kontrollgruppen hade då förbättrat sin självskattade hälsa jämfört med vid studiens start. (Duberg, 2020, s. 881)

Resultatet visar på att dans kan minska både fysiska och mentala symptom kopplat till psykisk ohälsa samt minska nervositet. Enligt Duberg (2016) är en nyckelfaktor till förbättringarna i deltagarnas psykiska hälsa den icke-dömande atmosfären och den stöttande gemenskapen under dansklasserna. Duberg (2020) beskriver vidare att fördelarna med dans kan delas in i fem kategorier:

1. En fristad från stress; där eleverna kan släppa stressen de bär på i livet och i stället fokusera på att dansa.
2. Stödande gemenskap; då eleverna i dansgruppen lär känna varandra och kan stötta varandra och spegla sig i varandra.

3. Glädje och empowerment; en plats att få känna sig stark, glad och fri i att få ta plats och vara sig själv.
4. Acceptans och ökad tilltro till sin förmåga; eleverna upplever en jag-kan-känsla. Schenck (2000) beskriver att jag-kan-känslan uppstår när eleven klarar av en uppgift och känner, det där klarade jag! och blir stärkta av den känslan. De känner då ökad tilltro till sin förmåga (Schenck, 2000).
5. Dans som känslomässigt uttryck; att genom dansen få utlopp för känslor eleven bär på som till exempel ilska.

Sammanfattningsvis har dans enligt Duberg (2020) dels effekten att minska stressnivåerna i kroppen, dels effekten att skapa samhörighet, glädje, jag-kan-känsla och en kanal för att få släppa ut sina känslor (Duberg, 2020).

3.5 Rytmik

Nationalencyklopedin (2022) beskriver rytmik som ”systematiserad övning av den musikaliska sensibiliteten genom kroppsrörelser” (Nationalencyklopedin, 2022, första stycket). Rytmik är en musikpedagogisk metod som skapades av Emile Jaques-Dalcroze (1865–1950) då han upplevde att hans elever saknade ”en inre gehörsupplevelse” (Nivbrant Wedin, 2011 s. 17). För att hjälpa eleverna att utveckla sitt inre gehör grundade Dalcroze rytmikmetoden, en metod som går ut på att använda kroppen och rörelse för att befästa musikalisk kunskap. (Nivbrant Wedin, 2011).

Rytmik är en metod och konstform som används inom musikundervisningen där kroppen och rörelse är i fokus. Rörelsen är dels ett redskap för att lära och förstå musik, dels ett redskap för att uppleva musik (Svenska rytmikförbundet, 2023) och dels ett redskap för konstnärligt uttryck (Nivbrant Wedin, 2011). Metoden går ut på att eleverna utvecklar en förståelse för rytm, improvisation, dynamik, timing, samspel och andra musikaliska byggstenar med hjälp av övningar då eleven använder hela kroppen och så många sinnen som möjligt. Hur sinnena används kan beskrivas i en vanlig rytmikövning då eleven ska gå i puls i rummet till musik; eleven lyssnar efter pulsen i musiken, känner den i fötterna och ser de andra elevernas rörelser när de går pulsen. Eftersom alla elever lär sig på olika sätt så skapar rytmikövningarna möjlighet till både visuellt-, auditivt-, taktilt- och kinestetiskt lärande hos eleven. Allt musikaliskt utövande sker med kroppen genom olika typer av motoriska rörelser där aspekter som balans, blåsstabilitet, koordination, finmotorik och automatisering är extra viktiga. Detta är en

förklaring till varför rytmik kan utveckla musikaliska färdigheter (Nivbrant Wedin, 2011).

I rytmikmetoden är reflektion en viktig del. I stället för att eleverna lyssnar på en genomgång innan de börjar göra övningar så vänder rytmikmetoden på upplägget. Eleverna tilldelas en kort instruktion och kastas snabbt ut i olika rytmikövningar som ofta börjar på en trygg nivå men sedan utvecklas och blir mer och mer avancerade. Efteråt reflekterar eleverna över övningarnas syfte och hur de kan hjälpa dem att utvecklas som musiker. På så sätt blir förståelsen bredare än om eleverna endast hade fått lyssna på en föreläsning eller genomgång. Enligt rytmikpedagogiken så finns många fördelar med att använda kroppen och rörelse som ett redskap att bli bättre musiker (Nivbrant Wedin, 2011).

3.5.1 Rytmikens byggstenar

Rytmikmetoden är uppdelad i tre delar. Första delen är metrik – som berör rytmiskt gehör (Svenska rytmikförbundet, 2023). Att utveckla ett rytmiskt gehör kan göras genom om att göra övningar med olika rytmer, taktarter eller tempi för att i längden koppla till calves, noter eller andra musikteoretiska begrepp (Nivbrant Wedin, 2011).

Andra delen är solfège – som berör harmonik, tonalitet och melodik (Svenska rytmikförbundet, 2023). Solfège är ett system för att sortera tonerna i skalor då tonerna fått namnen do (ton 1), re (2), mi (3), fa (4), so (5), la (6), ti (7), do (1 & 8) samt tillhörande handtecken. Genom att använda detta system så kan ett grundläggande tonalt gehör skapas (Nivbrant Wedin, 2011).

Tredje delen är improvisation. Improvisation inom rytmik sker både genom rörelse, ljudande, tal, sång, musicerande eller drama och används för att skapa samspel i gruppen, öva på scenspråk, öka lyssnandet på varandra i gruppen och för att testa olika situationer i ett ”labb” innan eleven ställs inför situationen i verkliga livet (Nivbrant Wedin, 2011).

Inom rytmikmetoden finns många övningar som bygger på turtagning, att elever får leda och sen följa. Det kan vara att ”ledamomentet” skickas runt i en ring eller att elever 2 och 2 gör spegelövningar. Inom rytmikmetoden delegerar läraren ofta ut ledarskapet, så att elever får öva på att ta ansvar och till exempel starta sånger, hitta tempo, starta/stoppa rörelser till musik osv. (Nivbrant Wedin, 2011).

4. Metod

I kapitel 4 redogörs för vilka metoder som använts för att samla in data till studien samt varför dessa valts. I metodkapitlet kommer även studiens design, giltighet och trovärdighet samt etiska överväganden beröras.

4.1 Metodologiska överväganden

Kvantitativ forskning är en statistisk metod där en stor mängd data samlas in för att sedan analyseras för att hitta mönster eller svara på en frågeställning genom att mäta olika parametrar i insamlade data. Kvalitativ forskning har sina rötter i humanvetenskapen och har för avsikt att undersöka frågeställningar friare och på djupet, det kan till exempel röra sig om att samla in data där informanter får beskriva eller definiera något där forskaren inte alltid har en tydlig tes. Informanterna kan genom till exempel intervju berätta om egna upplevelser eller tankar och forskaren får då en stor mängd material från varje informant att analysera. I kvalitativ forskning händer det inte sällan att informanten till exempel utvecklar samtalet i intervjun åt ett håll som forskaren inte förutsett, vilket kan komma att forma resultatet i en ny riktning än vad forskaren först förmodat (Bryman, 2011).

Eftersom studien hade för avsikt att undersöka ett fåtal lärares syn på hur elevers trygghet, att våga ta plats och nervositet påverkas av rörelse-, rytmik-, och dansövningar, genomfördes studien som en kvalitativ intervjustudie med lärare.

Kvalitativa intervjuer genomfördes med fyra musiklärare som arbetar aktivt med rörelse i undervisningen. Lärarna fick resonera kring trygghet, att våga ta plats och nervositet kopplat till rörelse, rytmik och dans.

Kvalitativ intervju valdes som metod eftersom det är det enklaste och mest tidseffektiva sättet att få reda på hur informanterna ser på trygghet, att våga ta plats och nervositet kopplat till rörelse, rytmik och dans. En kvalitativ intervju kan ge en djupgående inblick i lärarnas tankegångar och resonemang, vilket hade varit svårare att komma åt i till exempel en enkätstudie där svaren inte blir lika nyanserade och djupgående.

4.2 Studiens fokus/objekt

Studien har för avsikt att undersöka hur lärare upplever att deras elevers trygghet, känsla att våga ta plats och nervositet förändras av rörelse, rytmik och dans. Studien undersöker också hur lärare arbetar för att skapa trygghet i rörelsemoment i undervisningen samt hur lärare arbetar med rörelse som metod inför konserter.

4.3 Metod för datainsamling: kvalitativ intervju

I kapitel 4.3 kommer studiens metod för datainsamling; kvalitativ intervju, att förklaras.

4.3.1 Kvalitativ intervju

Kvalitativ intervju är en metod för datainsamling som går ut på att forskaren ställer frågor till en informant i enrum. Frågorna är ofta öppna och ger utrymme för informanten att svara utförligt och djupgående. Kvalitativ intervju används ofta i situationer då forskaren vill undersöka informantens egna erfarenheter, ideologi, ståndpunkter och åsikter eller upplevelser kring forskningsfrågan. Till skillnad från kvantitativa intervjuer där forskaren vill samla in data från ett stort antal informanter där intervjufrågorna ofta har svarsalternativ som sedan kvantiseras och analyseras, så vill forskaren genom kvalitativa intervjuer undersöka hur ett fåtal informanter resonerar och berättar kring forskningsfrågan (Bryman, 2011).

Studien bygger på semistrukturerade intervjuer. Semistrukturerade intervjuer är ett sätt att genomföra en kvalitativ intervju då forskaren håller i intervjun utifrån en intervjuguide, se bilaga 2, med frågor och teman. Forskaren kommer utgå ifrån att ställa frågorna i den angivna ordningen, men beroende på vart informanten (som har stor frihet att styra samtalet) för samtalet kan forskaren komma att ändra ordningen på frågorna i guiden, eller lägga till frågor som inte stått med (Bryman, 2011).

Fördelar med semistrukturerade intervjuer är att informanterna får möjlighet att formulera sig fritt och på sitt eget sätt angående intervjufrågorna vilket gör att risken blir lägre att forskarens förutfattade meningar om ämnet påverkar intervjun. Nackdelar med semistrukturerad intervju kan vara att forskaren tolkar det informanten säger fel. Nackdelar med kvalitativa forskningsmetoder över lag är att det är svårt att replikera en kvalitativ studie eftersom den utgår ifrån vad forskaren anser är betydelsefullt att lyfta

fram i studien vilket gör att resultatet kan variera beroende vem forskaren är (Bryman 2018).

4.4 Design av studien

I detta delkapitel beskrivs hur studiens urval av informanter samt datainsamling har gått till, samt en kort beskrivning av informanterna som deltagit i studien.

För att samla in data har 4 semistrukturerade intervjuer genomförts med 4 olika informanter. Informanterna fick svara på frågor och resonera fritt på ämnena trygghet, att ta plats samt nervositet.

4.4.1 Urval och informanter

Urvalet av informanter till undersökningen är målinriktat. Det vill säga att urvalet görs ”utifrån en önskan om att intervjua personer som är relevanta för forskningsfrågorna” (Bryman 2011, s. 434). Informanterna som deltar i studien har sökts med anledning av att de är aktiva musklärare som aktivt arbetar med metoderna dans, rörelse eller rytmik i sin undervisning. Informanterna har sökts genom att skicka mejl till personer som jag vet på förhand arbetar med dans, rytmik och rörelse i sin undervisning för att fråga om de vill delta samt att fråga om de har vidare kontakter som de kan rekommendera att jag hör av mig till.

Nedan presenteras informanterna som deltagit i studien. Informanterna har getts fiktiva namn i studien för att behålla deras anonymitet. Alla informanter är utbildade musklärare med lärarlegitimation som aktivt arbetar med rörelse i sin undervisning.

Röd: Arbetar på grundskola med åk 1–5 som musklärare. Hen är utbildad ämneslärare i musik.

Grön: Arbetar som adjunkt på ett universitet. Hen är utbildad till rytmiklärare.

Blå: Har fram tills förra läsåret arbetat på grundskola i åk 1–6 som musklärare. Hen arbetar nu på ett universitet. Hen är utbildad rytmiklärare.

Gul: Arbetar på gymnasium och gymnasiesärskola som musklärare. Hen är utbildad ämneslärare i musik.

4.4.2 Datainsamling

Datainsamlingen genomfördes i januari-mars 2023 genom enskilda semistrukturerade intervjuer. Informanterna valde tid och plats i dialog med mig (Anna Agrup) via mejl

eller genom andra chattfunktioner över internet. Två intervjuer genomfördes på informanternas arbetsplatser, en intervju genomfördes på zoom, en intervju skedde på avstämd plats som inte var arbetsplats. Intervjuerna dokumenterades genom ljudupptagning på telefon för att sedan transkriberas. Detta görs för att fånga upp detaljer och nyanser i samtalen som är av stor vikt i kvalitativ forskning (Bryman, 2011). En informant valde dessutom att komplettera intervjun med ett mejl som hen skickade efter att ha kommit på ytterligare tankar hen ansåg var relevant för studien.

4.5 Analys

Studien analyseras utifrån tematisk analys. Enligt Bryman (2018) innebär tematisk analys att innehållet i de transkriberade intervjuerna delas in i olika teman som speglar och sammanfattar intervjuernas innehåll. Tematisk analys är ett av de vanligaste sätten att analysera data i en kvalitativ intervju. Det finns olika sätt att söka efter teman enligt Bryman (2018) bland annat kan teman skapas genom:

1. Repetitioner; hur ofta ett visst tema förekommer i intervjuerna.
2. Uttryck och ordval; analys av ämnesspecifika eller yrkesspecifika ord som förekommer i intervjuerna, och hur de används.
3. Metaforer; hur informanterna använder sig av metaforer och talesätt.
4. Likheter och skillnader; hur informanterna inom sina intervjuer eller mellan varandras intervjuer pekar på samma slutsatser och resonemang och vilka motsättningar och meningsskiljaktigheter som finns inom och mellan intervjuerna.

I denna studie söktes teman utifrån att kategorisera resultatet utifrån likheter och skillnader samt repetitioner.

4.6 Resultatens kvalitet, giltighet och trovärdighet

Bryman (2018) beskriver att tillförlitlighet består av följande 4 delkriterier:

1. Trovärdighet; eftersom studien är kvalitativ så kommer rapporten inte påvisa en enda sanning utan är ett resultat av en rad beslut och tolkningar forskaren gjort kring att välja ut och bearbeta resultat, tolka tidigare forskning och litteratur och sedan dra slutsatser kring dessa. Trovärdighet handlar om att följa de regler som finns kring vetenskaplig forskning samt att ge informanterna möjlighet till insyn i rapportens resultat innan publicering om de har önskemål om det (Bryman,

2018). I denna studie har informanterna haft möjlighet att komma med synpunkter, tillägg, frågor och ta del av resultatet ifall de önskat under processen.

2. Överförbarhet; studien är gjord inom en specifik urvalsgrupp människor, här rör det sig om musiklärare som aktivt arbetar med rörelse i undervisningen. Överförbarhet handlar om hur vida resultatet skulle kunna överföras till andra miljöer eller situationer än de som beskrivits i studien (Bryman, 2018). Konsekvenserna av det blir i denna studie att resultatet speglar tydligt och djupgående hur de fyra informanterna arbetar med rörelse i sin undervisning, sin kontext, men studien ger inte inblick i hur det arbetas med rörelse generellt i musikundervisning i Sverige. Om fyra andra informanter intervjuats skulle resultatet med stor sannolikhet skilja sig från resultatet i denna rapport.
3. Pålitlighet; Handlar om att studien blir mer pålitlig ju mer insyn det finns under forskningsprocessen och processen att skriva en rapport. Genom att studien under tiden som den skrivs blir granskad ökar pålitligheten (Bryman, 2018). Under utvecklingen av denna rapport har insyn i processen skett löpande då handledaren tagit del av rapporten under flera tillfällen samt kurskamrater under föropponeringen. Återkopplingar jag (Anna) som författare fått från min handledare och mina kurskamrater har sedan använts för att fortsätta att utveckla rapporten.
4. Möjlighet att styrka och konfirmera; handlar om att resultatet inte bör styras av forskarens personliga åsikter utan i stället vara en spegling av informanternas tankar. Eftersom ingen människa är opartisk så gäller det att forskaren under studiens gång reflekterar över sina egna åsikter och hur hen kan göra för att undvika att hens åsikter påverkar rapportens resultat (Bryman, 2018). Under rapportens process har jag (Anna) ständigt haft med mig att jag ska göra allt jag kan för att inte låta mina egna åsikter färga rapportens resultat.

Med ovanstående i åtanke skulle resultatet troligtvis bli annorlunda om studien gjordes om. Bryman (2011) säger att forskare bör använda en sund skepticism när de analyserar data som rör informanternas känslor och upplevelser. För att studien ska bli mer heltäckande skulle fler informanter behöva intervjuas för att samla mer material och hitta fler teman. Om det funnits mer tid skulle en pilotstudie gjorts innan datainsamlingen började för att testa intervjuguiden innan den började användas i intervjuerna. Intervjuguiden skulle då antagligen reviderats något för att resultatet skulle

bli ännu mer inriktat mot att prata om rörelse, rytmik och dans och mindre om andra aspekter som kan påverka elevers trygghet, känsla av att våga ta plats och nervositet.

4.7 Etiska frågor

I alla studier som görs där data samlas in genom att människor delar med sig av sina tankar på ett eller annat sätt måste etiska principer tas i beaktning. Det handlar om att skydda de människor som väljer att delta i studien vad gäller bland annat frivillighet, integritet, samtycke och anonymitet. Informanterna ska skyddas genom att vara anonyma i rapporten och att deras personuppgifter hanteras på ett korrekt sätt enligt Vetenskapsrådets forskningsetiska principer (Vetenskapsrådet, 2017). De ska också skyddas från att utsättas från situationer de anser vara obehagliga, utnyttjande eller obekväma, genom att informanten kan välja att till exempel inte svara på vissa frågor eller dra sig ur studien om det inte känns rätt. Vetenskapsrådet har därför tydliga riktlinjer som måste följas av alla i Sverige som genomför forskningsstudier (Bryman, 2011).

I denna studie har informanterna i samband med intervjutillfället fått fylla i en samtyckesblankett, se bilaga 1, där de informeras om vilka forskningsetiska principer som gäller under studien. Informationen som framgår i samtyckesblanketen gällande forskningsetiska principer är följande:

Allt insamlat material och personuppgifter samt samtyckesblanketterna behandlas enligt Vetenskapsrådets forskningsetiska principer. Examensarbetet utgår från dessa principer i bland annat följande avseenden:

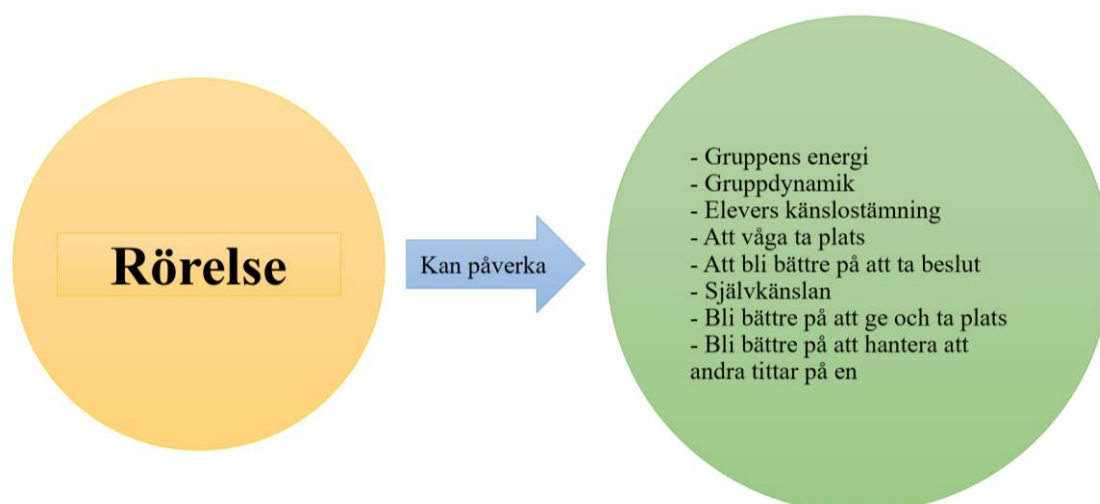
- Medverkan baseras på samtycke och detta samtycke kan när som helst återkallas. Alla som tillfrågas har alltså rätt att tacka nej till att delta, eller (om de först tackar ja) rätt att avbryta sin medverkan när som helst, utan några negativa konsekvenser.
- Deltagarna kommer att avidentifieras i det färdiga arbetet.
- Materialet kommer enbart att användas för aktuell studie och kommer att förstöras när denna är examinerad.

5 Resultat

I detta kapitel redovisas resultatet från samtliga genomförda intervjuer. Intervjuerna kretsade kring tre områden; trygghet, att våga ta plats och nervositet. Utifrån områdena har resultatet delats in i olika teman. Vissa teman har tagits upp i samband med samtliga områden (trygghet, att våga ta plats och nervositet) i intervjuerna, medan andra teman berörde ett eller två av områdena. I intervjuerna lyfte alla informanterna hur man kan skapa förutsättningar för att rörelsemoment tryggas för eleverna. Det var från början inget som var planerat att undersöka i studien, men eftersom ämnet är intressant och relevant skapades därför en frågeställning på temat. Resultatet kring ämnet redovisas i 5.3.

5.1 Hur lärare anser att rörelse påverkar elever under lektionen

Samtliga informanter har lyft att rörelse, rytmik och dans kan påverka elevers trygghet, nervositet och att våga ta plats. Nedan beskrivs olika sätt rörelse påverkar elever utifrån aspekterna att förändra elevers energi, skapa fokus, vara ett kommunikationsverktyg och att öva elever på att ta plats. Bilden nedan illustrerar på vilket sätt informanterna anser att rörelse påverkar elever under lektionen.



Figur 1: Illustration över hur informanterna anser att rörelse påverkar elever under lektion. (egen illustration)

5.1.1 Rörelse kan förändra energin och skapa fokus

Informanterna anser att det finns många positiva aspekter med rörelsemoment i musikundervisning. Gul och Blå beskriver att den kollektiva energin i gruppen ökar när det är rörelse i rummet. Eleverna riktar sitt fokus på samma sak och skärper uppmärksamheten på det de gör menar Gul. Blå upplever att rörelse, rytmik och dans påverkar den kollektiva energin. ”Om vi får röra oss tillsammans så blir det lugnare när vi sen behöver göra någonting annat” säger Blå men fortsätter sedan med att säga att rörelse också kan göra en grupp mycket stirrigare; om en lärare släpper in barn i en idrottshall där de får leka fritt så kommer det inte bli lugnt. Rörelse i sig skapar därför inte lugn menar Blå. Hen säger att lektionsdesign därför är viktigt. Barn är gjorda för konstant rörelse, så i ett stillasittande lektionsupplägg kommer läraren behöva arbeta emot elevens driv att vilja röra på sig. Men om stillasittande lektionsmoment varvas med livliga lektionsmoment med mycket rörelse och ljud så finns det större möjlighet att sedan hitta ett gemensamt lugn; eleverna får ”spralla av sig” så de orkar jobba med något annat menar Blå. Likt Blå säger Gul att när hen leder kör värmer hen alltid upp kören med rörelse på olika sätt, hen känner att gruppen kommer ner i varv efter det.

Grön säger att människor idag är överladdade med intryck, bland annat från mobiltelefonen. Hen menar att det är viktigt att som musikutövare i övningsommanhang kunna lägga bort mobilen och sälla bort intryck för att kunna fokusera på att öva. Hen säger att musikutövare behöver lära sig att koppla bort tankar som rör vardagen för att hitta ett ”space” för sig själv där musikutövaren helt kan fokusera på musiken. Grön förklarar att det går att hitta sitt ”space” genom att använda kroppen, med andningsövningar, gå runt i rummet eller lyssna på musik.

5.1.2 Rörelse som kommunikation

Gul har sett att tryggheten ökar tydligt hos vissa elever i särskolan när de arbetar med rörelse. Vissa av Guls elever har stora språkliga svårigheter men väldigt bra motorik, för dem kan rörelse och dans vara ett sätt att kommunicera som är mer tillgängligt än att uttrycka sig med ord. Eleverna ”blir upplyfta, de blir glada, de blir trygga när jag öppnar möjligheten i lektionen att röra på sig.” säger Gul, men berättar att det blir tvärt om för andra elever, de sluter sig och tycker det är jobbigt med rörelsemoment. Det gäller ofta

elever som har ett utvecklat verbalt språk menar Gul. Blå instämmer och menar att om elever får lov att uttrycka sig med kroppen och inte bara verbalt under lektionen så har läraren bjudit in till fler sätt att uppleva och reflektera över musik.

Gröns elever blir förvånade över hur mycket rörelse de har inom sig i samband med improvisationsövningar. Eleverna väcker i övningarna sin förmåga att läsa av kroppsspråk; ”det kan man ju jättebra när vi är barn och vi gör fortfarande det, men vi blir så språkligt, verbalt fokuserade.” menar Grön. Hen fortsätter resonera: ”Det är ofta väldigt skönt att använda ordlös kommunikation som det blir när man jobbar med rörelse”. Grön arbetar mycket med *föra-följa* övningar och *spegelövningar* där eleven får uttrycka sig i rörelse i stället för med ord. Då kan elever som inte vågar ta plats verbalt få ta stor plats i rörelsen i stället. ”Mitt sätt för att få elever eller studenter att ta plats är ju verkligen genom att göra rörelser eller genom att gå omkring, ta mycket plats.” säger Grön. Ett syfte med att ha rytmik i åk 1 på lärarprogrammet är att bygga ihop klassen genom att studenterna får mötas och musicera tillsammans utan sina instrument, med kroppen som redskap menar Grön.

Röd hoppas att rörelse i undervisningen kan stärka elevernas sociala kompetens genom att eleverna får träna på att parera för varandra när de går runt i rummet och vara ett redskap för att få eleverna att vilja ta plats och lära sig att respektera varandras yta.

5.1.3 Rörelse kan öva elever att ta plats

Enligt Blå är lekar där elever visar upp för varandra i olika former den bästa strategin för att göra det mindre läskigt att visa upp. Blå beskriver en övning då eleverna dansar och sen stannar i en pose; ”halva gruppen visa er staty, andra halvan visa er staty” ropar Blå och eleverna tittar på vad den andra gruppen stannat i för poser. I en sådan övning kan eleven gömma sig i mängden menar Blå. Eleverna kan också få instruktionen ”Visa för din kompis!” när de stannat i statyn. Då kan alla elever titta på sin kompis samtidigt. Det är ytterligare ett sätt att öva eleverna i att andra tittar. Blå kan också säga ”nu får elev x visa [sin pose]” och så tittar de andra eleverna på elev x. Blå menar att eftersom eleverna ser statyövningen som en lek där eleverna får öva på att visa upp för varandra skapar det mindre obehag och press. Att eleverna tränar på att visa upp för varandra i rörelselekar kan förhoppningsvis förbereda dem inför uppspel menar Blå, men tillägger att vissa elever alltid kommer uppleva att pressen bli mycket högre när de ska visa upp instrumentspel eller sång.

Röd nämner likt Blå att hans elever får öva på att visa upp. Röd använder *EPA-modellen* (förkortning av en-par-alla. Går ut på att ta sig an en uppgift enskilt, sen i par och slutligen i hela gruppen.) för att alla elever ska få komma till tals och i instrumentspel och i rörelseövningar då eleverna arbetar i smågrupper. Att visa upp för varandra i par eller smågrupper gör det mindre utsatt att spela upp eller visa en rörelse än om eleven skulle visa upp för hela klassen. Det gör att eleverna vågar ta mer plats menar Röd. ”Jag försöker gå från . . . den lilla gruppen till den stora.” Röd säger att rörelseövningar kan leda till att eleverna vågar mer. När en elev gjort en rörelseövning och upplever att hen klarade det, även om hen gjorde minsta möjliga rörelse, så kan det leda till att eleven vågar mer. För varje gång eleven gör en rörelse, blir det lättare att göra om det nästa gång menar Röd.

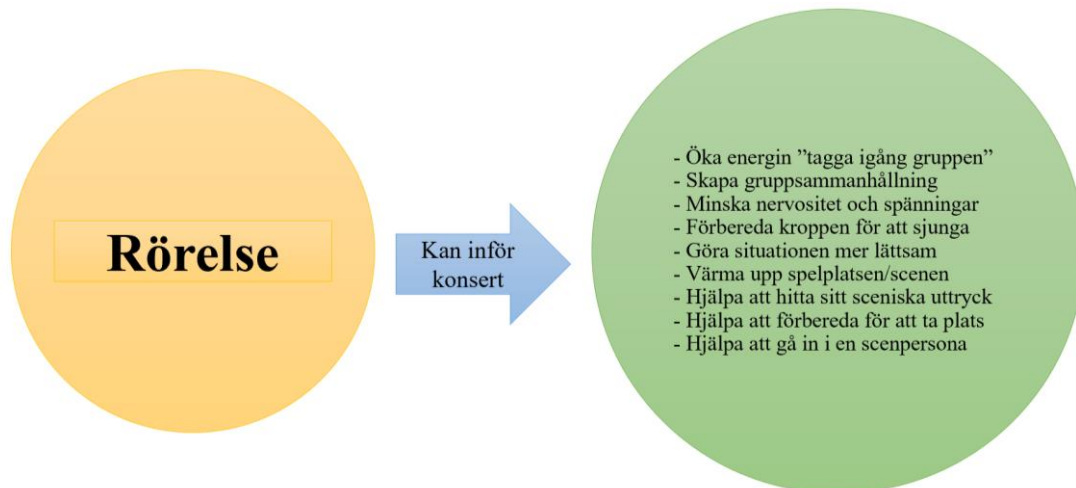
En övning Grön gör med sina elever går ut på att en elev ställer sig framför klassen och säger ”här är min minut och jag tänker använda den”. Sen står eleven helt tyst i 60 sekunder framför klassen för att sedan tillbaka till sin plats. Den typen av övningar kan enligt Grön vara effektiva eftersom övningen utmanar tanken om ”vad är det jag måste prestera?” på en scen och kan göra att elevens prestationskrav på sig själv blir lägre.

Blå och Grön berättar att en viktig princip i rytmikmetoden är att låta elever vara medskapare i lektionen, vilket kan göras i improvisationsövningar då eleverna övar på att föra och följa varandra, att ge och ta plats i klassrummet. Enligt Grön kan rörelseövningar och lekar vara ett bra sätt att träna på att ge och ta plats; ”det är jättetydligt när det händer något i hela rummet och när kropparna behöver göra det.” Med det menar Grön att det blir visuellt tydligt vem som tar och ger plats i rummet när eleverna tränar det i rörelseövningar. Hen säger att sådana övningar skapar en speciell känsla av att ”den här platsen är till mig nu.” Blå anser att det krävs ett tillåtande klassrumsklimat för att övningar, likt ovan nämnda, ska fungera.

Grön beskriver en övning när eleverna går runt i fritt rummet och förklarar att syftet med övningen är att öva eleverna på att välja sin egen väg och ta beslut om sig själv. Grön berättar att hen har tränat på att ta beslut om sitt eget konstnärskap genom att göra improvisationsövningar; övningarna tränar ”den konstnärliga auktoriteten”, att känna ”jag vet vad som är bra, jag vill göra så här, jag vet varför jag gör mina konstnärliga val” menar Grön. Hen säger att sådana övningar leder till att eleven blir trygg i sig själv. Att ta kontroll över sitt musikaliska uttryck och sina musikaliska val skapar en god självkänsla menar Grön.

5.2 Hur lärare anser att rörelse påverkar eleven inför ett uppträdande

Nedan beskrivs på vilka sätt rörelse kan påverka nervositeten positivt och vilka andra positiva effekter rörelse kan ha inför uppträdanden enligt informanterna.



Figur 2: Illustration över hur informanterna anser att rörelse påverkar elever inför konsert/uppspel. (egen illustration).

5.2.1 Rörelse har positiva effekter på nervositet

Blå berättar att musiker ofta förbereder sig med hjälp av rörelse inför konserter genom att skaka-, hoppa- eller hamra på kroppen och ljuda, det kan göra kroppen mindre stel och spänd och få i gång energin. Grön anser att när nervositet får kroppsliga följder som darningar eller snabb andning så är det också kroppen som behöver motarbeta de kroppsliga reaktionerna. Hen anser att musik-, rytmik- och rörelseutövande kan vara terapeutiskt, stressreducerande och hjälpa en att landa i sig själv. Enligt Grön kan nervösa situationer göra att man vill fly och hen anser att det då hjälpa att tänka sig in i dessa situationen många gånger, att andas och att göra rörelseövningar från *Alexandertekniken*, som går ut på att vara avspänd i alla situationer och rörelser. Blå säger att nervositet både kan vara jättejobbigt och få det att låsa sig totalt för elever, men att det också finns en positiv nervositet som gör att eleverna förstår att det är skarpt läge; de får ett adrenalinpåslag som gör dem duktigare och mer fokuserade.

En strategi för att minska nervositet är enligt Grön att med hjälp av fantasin rikta sin tanke någon annanstans. Det kan vara att tänka "Jag inte alls här på audition, jag sjunger

för mina barn”. Övningen heter *dedicate your motion* och går ut på att gå in i en känsla genom att väcka kroppsminnen och tänka intensivt på en person som man sjunger eller spelar för, vilket enligt Grön kan minska nervositeten.

Röd använder dans och rörelse men också redskap, som sjalar, som distraktion och avledning för att minska elevernas nervositet från uppgifter som känns svåra. När en elev som ska visa upp blir nervös så att det låser sig brukar Röd bryta och låta eleven göra något annat ett tag för att sedan låta eleven testa på nytt när den känner sig redo. Det kan vara att Röds elev får dansa en *Just Dance*-video för att hjälpa eleven att ”släppa tanken lite och sen komma tillbaka till att det kanske inte var så farligt”. Röd säger att det ibland inte går att återkomma till det nervösa momentet under samma lektion, ibland behöver eleven en hel vecka på sig för ”att kalibrera om”.

Guls körelever sjöng på en välgörenhetskonsert som en del i en stor kör och Gul upplevde att vissa elever var nervösa inför konserten. Under konserten blev eleverna guidade i hur de skulle dansa och röra sig på scen av körledaren som ledde storkören. Vissa elever berättade för Gul efter konserten att nervositeten hade släppt eller minskat när de fick röra på sig; ”sen började konserten och vi var i gång, och vi dansade till musiken och då glömde jag hur många som tittade på mig.” återberättar Gul (att en elev sa). Gul tror att eleverna blev mindre nervösa när de fick dansa och röra på sig och hen tror att dans och rörelse kan påverka nervositeten positivt genom att det tar bort fokus från det som känns nervöst, sätter i gång blodcirkulationen och gör att spänningar kan släppa.

Man kan inte spänna sig hur mycket som helst om man ska röra sig samtidigt och det är en bra grej. Liksom automatiskt så att man måste slappna av lite mer, så jag tror att det kan ha en väldigt positiv effekt. Men, jag tror också att det för vissa kan bli värre. (Gul)

Gul syftar på att för elever som är obekväma med rörelseövningar så kan rörelse göra eleverna mer nervösa eller obekväma medan rörelse för andra elever kan minska nervositeten.

5.2.2 Rörelse som ritualer och uppladdning inför uppspel

Gul använder inte rörelse för att förbereda sina elever inför uppspel. Däremot har Gul själv varit med om det när hen sjungit i kör, då de har gjort sånglekar, övningar och ramsor innan de går upp på scen för att öka energin och gruppsammanhållningen,

minska nervositet och spänningar, göra situationen mer lättsam och förbereda kroppen för att sjunga. Gul har tyckt övningarna varit väldigt effektiva, kul och härliga och känt att nervositeten har minskat till följd av övningarna. Gul tror att anledningen till att hen inte gjort liknande övningar med sina elever är eftersom hen inte undervisat i kör särskilt länge. När Blå har lett körer har det ibland skapas ritualer som gruppen alltid gör innan de går upp på scen. Det kan vara ”in med händerna i mitten och upp i luften” eller att alltid sjunga en viss sång eller dra ett skämt. Ritualerna har oftast inte initierats av Blå utan har uppstått spontant från gruppen som ett sätt att ”tagga i gång”. Blå tycker att det viktigt att ”tagga i gång” sina elever inför uppträdanden så de får i gång sin uppmärksamhet och ”är på tårna, lite stridsberedda fast på ett positivt sätt”. Det är ett sätt att göra adrenalinpåslaget och nervositeten till en drivkraft menar Blå.

Grön upplever att det finns fördelar med rörelseövningar inför uppträdanden för alla, även för elever som är obekväma med rörelse. En elev som är obekväma med rörelse som ska uppträda kan dra nytta av att ha gått på scenen eller ha en medvetenhet om sin andning, det är också rörelse menar Grön och säger att rörelsen inte måste vara utåtriktad. Andra mår bra av att göra armhävningar innan de går ut på scen eftersom de tycker om att känna att kroppen blir spänd och kommer igång säger Grön och betonar att alla fungerar olika. ”Man måste bara lära känna sig själv . . . vad är det då jag behöver i min kropp, för att jag ska kunna landa eller ladda upp” säger Grön.

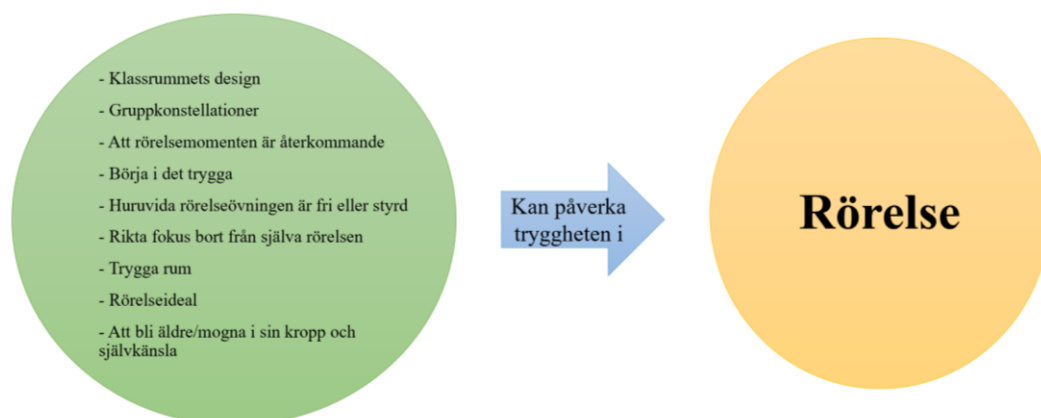
Grön använder rytmikövningar och lekar som förberedelse inför konserten för att hjälpa studenter att värma upp spelplatsen, förbereda sig, ladda upp och hitta sitt sceniska uttryck. När Grön följer studenterna i hela processen fram till föreställningen introducerar hen lekar som gruppen gör många gånger för att landa i kroppen och för att hitta in i språket som har valts för föreställningen. Lekarna blir ritualer för gruppen. I en föreställning skulle studenterna vara långsamma som en del i det sceniska uttrycket, berättar Grön. Att vara sitt långsammaste kan skilja sig beroende på dagsform, därför behövde studenterna öva på att hitta in i att vara långsam trots att det till exempel var premiär och kändes pirrigt. Enligt Grön var det jätteviktigt att studenterna hade förberett sig noga tillsammans så att de kunde hitta in i känslan av att ”det är tillåtet att vara så här långsamma.” Övningarnas syfte är att träna på att äga sin plats och hitta sin övertygelse säger Grön; att känna att det är tillåtet att ta plats fast det syns jättemycket eller att börja i fortetissimo trots att det låter jättestarkt.

Blå berättar om konceptet att ”skaka av sig rollen” efter ett uppträdande. Det kan användas i alla möjliga situationer som är sceniska eller gestaltande menar Blå.

Eleverna behöver vara medvetna om att de går in i en scenpersona som skiljer sig från det privat jaget när de står på scen. För att skapa förståelse kring att gå i och ur en roll skapar Blå ritualer i samband med uppträdanden. Det kan till exempel handla om att eleverna tar på sig sina lucialinnen, strutar och tomteluvor för att gå in i sin roll.

5.3 Att göra rörelsemoment trygga för elever

Följande delkapitel sammanfattar vad informanterna anser behövas för att göra rörelsemoment trygga för elever. Kapitlet berör konkreta undervisningsmetoder och strategier vad gäller klassrummets design, gruppkonstellationer, att skapa rutiner kring återkommande rörelsemoment, att börja lektionsmoment i något som känns tryggt, trygghet kopplat till fri och styrd rörelse samt att hjälpa eleven att rikta fokus bort från det som känns obehagligt. Kapitlet berör också informanternas pedagogiska filosofi angående att göra rörelsemoment trygga. Då lyfts att skapa trygga rum, att inte premiera ett visst rörelseideal samt tankar kring elevers självkänsla.



Figur 3: Illustration över vad informanterna anser gör rörelsemoment tryggare. (egen illustration).

5.3.1 Metoder för att göra rörelsemoment trygga

Gul och Grön berättar att klassrummets design och hur eleverna sitter och står i rummet påverkar hur eleverna vågar ta plats. När Gul har musikundervisning i särskolan finns en scen i klassrummet som eleverna ibland får stå på när de övar sång i stället för att stå på golvet. Gul upplever att det gör att eleverna tar mer plats. Grön säger att lärare alltid kan göra lärandesituationer tryggare för eleverna genom att förändra något i rummet

eller lägga till rörelse. När hen undervisar i moment som innehåller dans eller rörelse tar hen alltid bort, eller täcker för de speglar som finns i undervisningssalen. Det kan göra att eleverna fokuserar mer på hur rörelsen känns inifrån och mindre på hur de ser ut när de rör på sig. Det gör också att eleverna kommer ihåg rörelser bättre eftersom de "tvingas" att memorera rörelsen självständigt. Utan speglar tränas därmed konstnärlig självständighet och kroppsmedvetenhet menar Grön.

Blå anser att gruppkonstellationer påverkar elevers trygghet. Hen ser till att eleverna får arbeta i flera olika konstellationer under varje lektion. I rörelsemoment ser Blå stora fördelar med att variera konstellationer ofta eftersom vissa elever tycker rörelseövningar är lätta och roliga medan andra tycker övningarna är svåra och jobbiga. Elevernas olika inställningar gör att vissa gruppkonstellationer kommer ha en negativ dynamik, och vissa en positiv dynamik. Enligt Blå byter elever vilken roll de tar beroende på vem de arbetar med och hen menar att eleverna därför gynnas av att byta grupp ofta.

Röd berättar att för att minska risken för att eleverna ska gå in i varandra så får de instruktioner på var de får och inte får gå i salen, och för att minska risken för bråk får de inte röra vid varandra under lektionen. Det kan dock hämma vissa elever som blir mer kreativa och får inspiration av fysisk kontakt som då inte får möjlighet att använda det verktyget. "Men ja, man får väl dela upp det . . . att då får man hålla i händerna någon gång men inte en annan" menar Röd.

Grön och Röd anser att tryggheten ökar när rörelsemoment börjar i det trygga. Blå och Grön menar att konceptet kan skapa förutsättningar där elever utmanas i att våga ta mer plats. Metoden går ut på att börja övningar med något som eleven har lågt motstånd till och känner sig bekväm med, som att gå runt i rummet. Efter ett tag bygger informanterna vidare på övningarna med en instruktion taget. Det blir ett lekfullt förhållningssätt när man bygger på övningen efter hand menar Grön och säger att hen använder samma metod när det kommer till musicerande övningar. Då börjar eleverna i det trygga, d.v.s. kroppen, eller talet, för att sedan lägga till musicerandet efter hand. Röds elever blir fundersamma och undrar vad som ska hända i samband med nya övningar. Därför börjar Röd alltid i det trygga i samband med nya rörelseövningar; det kan vara att börja att gå i puls, för att sedan följa ett instrument i musiken med armarna berättar Röd. Vid sådana rörelseövningar försöker Röd peppa eleverna att gå runt i hela rummet, men det finns elever som känner sig tryggare i att bara gå i ett visst hörn och då tycker Röd det också är okej. Röd säger att genom att börja i det trygga och successivt bygga på en rörelseövning så kommer många elever klara av att göra den. Om eleverna

inte fått uppbyggnaden och börjar direkt med den svåra uppgiften skulle de tycka att övningen känns konstig. Röd säger att ”tråkiga rörelseuppgifter” där eleven ska följa musiken med rörelse är en tydlig uppgift eleverna klarar direkt, och hen tror att det stärker elevernas trygghet och känsla att våga ta plats.

Gul, Röd och Grön beskriver att hur fri kontra styrd en rörelseövning är påverkar tryggheten hos eleven. Gul brukar instruera sina elever att styrd rörelse, dvs. rörelse då eleverna härmar Gul, är obligatorisk att delta i. Det kan vara rörelser till en sång eller att göra bodypercussion. Gul säger ”nu gör alla som jag” och sen börjar övningen, vilket inte öppnar upp för alternativet att inte delta eller att prata om att det kan kännas jobbigt med rörelse. Hen vill att det ska kännas naturligt för eleverna att göra rörelseövningen.

När Grön har elever som är ovana vid rörelseövningar brukar hen förebilda rörelser och ge förslag ”om du inte vill hitta på själv kan du göra så här” säger Grön. Hen menar att rörelseövningar blir tryggare för elever om de får tydliga ramar.

Röd använder sig av både fri och styrd dans. Ibland får Röds elever dansa till *Just Dance* på sina lektioner, en styrd dans då eleverna får härma rörelser på en dansvideo. Rörelserna är tydliga och eleverna brukar gilla musiken. Då vill de vara med en stund säger Röd. Röd tycker att *Just Dance* är tacksamt eftersom eleverna då får träna sig att följa något visuellt och utföra det med kroppen. Röd har även en övning då eleverna hoppar hage, en annan sorts styrd rörelse. Eleverna hoppar framåt i rutorna i puls till musik, Röd hoppar först och eleverna följer efter. Röd tror att det är många elever som inte har varit bekväma med att röra sig som nu har närmare till att röra sig, tack vare övningar som bygger på styrd rörelse. Att eleverna vet vad de ska göra och vad uppgiften innebär skapar en trygghet menar Röd.

Ibland har Gul ”fri rörelse” som lektionsmoment med särskolan för att skapa god stämning och energi. Då får eleverna välja musik och Gul fixar ”nice”, ”klubbig” belysning. De lektionsmomenten är alltid frivilliga. Gul resonerar;

. . . där blir det plötsligt individuellt hur man i så fall rör sig. Och det tänker jag är känsligare än att bara härma någon annan, då är det inte mina rörelser . . . Dansa är så löst liksom. Det blir personligt, så det är alltid valbart. (Gul)

När Gul har fri dans under lektioner är det alltid ett valbart moment eftersom det kan vara väldigt personligt och blottande, vilket kan kännas otryggt. Vid ”fri rörelse” är det vissa elever som springer upp på scenen i salen ”det är full on breakdance nu” det är mer som en uppvisning än rörelser till musik, de eleverna vill också gärna ha publik

menar Gul. Sen finns det elever som gärna dansar, men de stannar på golvet och dansar mest med sig själva eller varandra. Sen finns det elever som sitter kvar på stolarna och inte vill delta. Gul kan sätta sig bredvid och fråga om de tycker om musiken, och det gör de ofta. Hen ser att de gillar att se på när de andra dansar, de kan applådera och heja på klasskompisarna men vill inte själva delta. Gul säger att eleverna deltar i större utsträckning i styrd rörelse än i fri rörelse och då tar eleverna automatiskt mer plats, eftersom alla deltar.

Grön, Gul och Röd beskriver en metod som går ut på att rikta om fokus från det eleven tycker är obehagligt eller nervöst och menar att det kan öka elevers trygghet. Gul och Röd beskriver att metoden kan minska nervositet (se kapitel 5.2.1). Grön anser att rytmikpedagogik, som bygger på lyssnande, lek och kommunikation, skapar många vägar till att elever börjar röra på sig. Att behöva fokusera på att lyssna på t.ex. instrument, perioder eller stämmor i musiken samtidigt som man gör egna rörelser eller ser andra göra rörelser, tar bort elevens fokus från att tänka på hur hen ser ut när hen rör sig till musiken vilket skapar en trygghet. Grön beskriver att *spegelövningar* (då en person leder en rörelse och den andra följer och sen växlar de mellan vem som leder och följer) kan nå en punkt då de som utför övningen inte vet vem som leder och vem som följer. I en sådan övning tar de medverkande upp mycket plats utan att själva vara medvetna om det. Övningen går ut på att lura bort tanken från att vara självmedveten och dömande, säger Grön.

5.3.2 Återkommande rörelsemoment i undervisningen

Enligt Blå och Röd är återkommande rörelsemoment i undervisningen en faktor för att öka elevers trygghet i samband med rörelse. Blå anser återkommande rörelsemoment gör att det blir mindre läskigt att använda kroppen och röra på sig. Hen planerar in rörelsemoment någon gång under varje lektion; ”I en hejsång, i en uppvärmning, i att vi är ute och går puls, i att vi skapar rörelseform, i att vi jobbar med improvisation i rörelse som vi ljudsätter.”. För Blå är rörelse en självklar del i hens undervisning men understryker att hen använder rörelse som en del i rytmikpedagogiken som ett pedagogiskt verktyg; ”det blir ju inte rytmik bara för att jag ställer mig upp och dansar en långdans till en folkvisa” säger Blå.

När Röd fick nya elever i årskurs 1 ”så körde jag stenhårt med: nu ska vi få in musiken i kroppen, och känner man till rytmikmetoden så var det den mallen.” Röd

försöker ha samma lektionsmall, struktur och bestämda platser varje lektion för att arbeta förebyggande och skapa ett tryggt lektionsklimat. Röd ser stor skillnad i hur eleverna reagerar på rörelsemoment; ”responsen har väldigt mycket att göra med om eleverna har gjort det innan eller inte.” Röd har upplevt att elever som haft hen från början inte tycker det är konstigt att röra sig mycket under lektionerna, medan de som är vana vid en annan typ av musikundervisning har haft en längre startsträcka till att bli bekväma med rörelsemomenten. Röd har märkt att när eleverna väl gjort en rörelseövning vill de gärna göra den flera gånger och den blir populär, men nya rörelseövningar kan mottas med skepsis. Elever som Röd haft länge är mer benägna att vilja visa upp, ta plats, vara kreativa och ”taggade” på lektionerna. Röd tror det beror på att hen har etablerat en tydlig struktur i att rörelse ingår i undervisningen som eleverna blivit vana vid, medan de nya klasserna har varit mer tveksamma till strukturen.

Enligt Blå behöver läraren vara envis och uthållig, ”Jag tänker att rörelser behöver vara återkommande moment i undervisningen, för att eleverna också ska hitta in i det. Och få en chans att hitta sitt uttryck.”. Blå menar att återkommande rörelseövningar ger eleverna större chans att bli trygga med rörelse och ger dem chans att hitta fler sätt att uttrycka sig på i rörelse ”så blir det inte heller lika laddat.” Blå förespråkar att ge eleverna många chanser att göra en övning så att de får lov att ha både bra och dåliga dagar och inte känner att de alltid måste prestera sitt bästa; ”det är inga problem att få blackout i en rörelseimprovisation en vecka för nästa vecka har du en ny chans.” Hen lyfter också att många elever på mellan- och lågstadiet tycker det är fel att härmas;

. . .prata om att när vi skapar så är det ju faktiskt så att vi återanvänder tidigare erfarenheter och upplevelser . . . Det är ju klart du får tjuvtitta. Det är klart du får ta in inspiration. Det är klart du får göra likadant. Och det är ett sätt att utöka vår repertoar. (Blå)

Blå menar att härmning är en viktig del i hur vi utökar vår repertoar och lär oss.

5.3.3 Pedagogiska filosofier om att skapa trygghet i rörelsemoment

Grön, Blå och Röd beskriver att *trygga rum* handlar om att skapa en plats där eleven inte känner sig bedömd och där det inte finns rätt och fel i skapandet. Ett rum där eleven vet om den är där som sin person och identitet eller sitt uttryck och sin teknik. Röd tycker att det är viktigt att ha ett tillåtande klimat där elever inte tvingas att bli satta i en obekvämlig situation. Blå anser att elever i det trygga rummet tillåter alla att få göra på sitt

sätt. Enligt Grön kan människor ha olika inre trygga rum, en dansare kan ha sitt trygga rum i att dansa och en sångare i att sjunga. Det trygga rummet kan också vara sammanlänkat till att vara i en specifik grupp.

Gröns mål är att hans elever ska känna att de hittar ett tryggt rum i sin kropp. Grön säger att om musikern har sin kropp som sitt trygga rum och känner sig trygg i den så ”även om det är en nervös situation då har man redskapen i kroppen, att . . . jag kommer klara det” hen menar att musiker kan ha stor användning av en grundtrygghet i kroppen eftersom den kan skapa trygghet i nervösa situationer oavsett var man befinner sig. För att lära känna sitt inre rum kan man använda fantasin för att skapa kopplingar mellan sin tanke och kropp fortsätter Grön. Det kan vara att känna sin andning mellan revbenen och skapa en bild av det i tanken, eller att tänka sig en prick i stortån som förflyttar sig genom kroppen och på så sätt flytta fokus in i kroppen menar Grön. När musiker blir medvetna om sina inre rum och känner sig hemma där kan de använda det för att hitta trygghet. Grön lägger slutligen till att musiker ofta använder sina inre rum, det är där gehöret finns menar hen.

Samtliga informanter är överens om att rörelseideal påverkar elevers trygghet. Röd upplever att det ”kan vara lite avdramatiserande” när hen som lärare dansar och är fri i sina rörelser och bjuder på sig själv inför eleverna. Blå tycker att det är klokt om lärare inte förevisar sina ”coolaste moves”. Läraren bör i stället förevisa rörelser så de blir inbjudande och möjliga att erövra för eleverna och därmed undvika att sätta en standard där rörelsen ska se ut på ett visst sätt eller nå upp till en viss nivå menar Blå. Hen säger att den största faran som lärare är att, icke uttalat men väldigt synligt, premiera vissa rörelser. I rytmiken finns ingen bestämd rörelseskolning och inga bestämda rörelseideal säger Blå. Hen menar att det i en rytmikkontext ofta handlar om att göra spontana rörelser som kommer inifrån, men hen säger att så fort rörelse skapas i en grupp med andra så bildas omedvetet ett rörelseideal eller en rörelsetradition. Vissa rörelser, tolkningar och kroppar får högre status och ett bättre mottagande, mer eller mindre uttalat menar Blå. Då blir det en hierarki av vad som är fint och fult, bra och dåligt, roligt och inte. Det kan hända i klassrummen, vilket kan leda till att när en elev som gör sitt yttersta för att skapa något, får ett platt mottagande av gruppen medan kompiserna får jubel, gör att eleven kan tappa lusten helt resonerar Blå. Hen säger att det är klart att en lärare ska få bli imponerad och meddragen, men när läraren blir det är det lätt att hen börjar bekräfta vissa saker medan andra inte blir bekräftade, vilket eleverna märker väldigt tydligt. Om en elev aldrig blir bekräftad i det den skapar så dör en del av

motivationen. Därför måste en lärare enligt Blå vara uppmärksam så att hen inte enbart bekräftar en viss typ av elev, rörelse eller situation utan att försöka fördela sin respons lika. Hur en elev utför rörelser i musikundervisning ska inte bedömas, rörelsen ska enbart vara ett verktyg för att uttrycka sig. Hur elever väljer att angripa rörelseövningar kan se väldigt olika ut och det viktigaste är att rörelseövningar bjuder in till rörelseglädje och upptäckande menar Blå.

När Blå gör rytmikövningar med sina elever kommer vissa elever ta chansen att göra stora rörelser som genererar mycket skratt medan vissa elever kommer göra minsta möjliga rörelse. Blå anser att läraren ska bjuda in till att minsta möjliga rörelse också är okej. Om eleverna ska skapa rytmer och en elev inte gör någon rytm ser Blå det som att eleven skapar en paus, och det är också bra. ”Genom att bejaka att det också var ett sätt att ta plats i gruppen, i skapandet, så har vi förhoppningsvis sänkt tröskeln.” säger Blå.

Röd tycker också att alla varianter av rörelse ska vara okej, om en elev gör sin rörelse väldigt litet så är det också bra, då eleven arbetar utifrån sin trygghetspunkt. Gul tangerar samma ämne och menar att läraren måste komma ihåg elevernas individuella skillnader och inte tänka att den eleven som tar mest plats blir ett ideal för hur de andra eleverna ska ta plats. Gul ser på det som att det finns elever som trivs med att ta plats genom rörelse och andra som trivs bättre att ta plats på andra sätt, till exempel verbalt och att det är okej att vara olika.

Grön berättar att många studenter blir otrygga om hen säger ”nu ska vi ha dans”; då är det många som inte vill komma till lektionen. Om hen däremot säger ”vi ska göra rörelser till den här musiken”, så kan studenterna delta i rörelseövningar utan att känna sig utpekade. Grön har märkt att ordet dans skapar en större press än ordet rörelse eftersom ordet dans ofta förknippas med en förväntan om att kunna utföra en viss typ av rörelser på en viss nivå.

5.4 Allt musicerande är rörelse och alla elever är olika

I följande delkapitel beskrivs en lärfilosofi om att allt musicerande är rörelse. Sedan beskrivs att rörelseövningar kan mottas väldigt olika beroende på elevens ålder, men att det även finns en stor variation i mottagandet inom samma åldersgrupp. Slutligen lyfter informanterna musikämnet styrka i att vara ett brett ämne där elever kan hitta musikglädje på många olika sätt.

Blå och Grön ser på allt musicerande som något som skapas med kroppen. Det är därför självklart för Blå att arbeta med kroppen och rörelse i sin undervisning. Kroppen är vårt primära instrument och det finns en falsk föreställning om att vi ska behärska instrumentet när vi spelar instrument, men instrumentet i sig spelar ju inte, det är alltid kroppen som spelar, får andra artefakter att ljuda, säger Blå.

Generellt har yngre barn närmre till att lära sig genom rörelse eftersom de lär känna världen genom sina kroppar menar Blå. Mötet med världen sker alltid i kroppen. Genom att ha den förståelsen i musikundervisning skapar en förståelse för vikten av varierad undervisning säger Blå. Grön drar liknande kopplingar och säger att för barn är det ofta enkelt att hitta in i kroppen, de gör det ofta av sig självt. Röd ser också en stor skillnad på elever i låg- och mellanstadiet då eleverna generellt tycker att rörelse är kul i lågstadiet men att rörelsemomenten känns jobbigare för mellanstadiet eleverna. Gul har upplevt att vissa elever blir mer bekväma med att ta plats i rörelsemoment eller att röra sig på scen när hen jämför när de börjar på gymnasiet med när de går i 2an eller 3an. Hen tror att det beror både på undervisningen och att de blivit äldre och mognat i sina kroppar och sin självkänsla.

Röd upplever att hens elever är ganska dansglada, hen hade en fördom om att elever tycker dans är jobbigt, men upplever att många elever vill visa upp för hen eller klassen när de lärt sig en ny Tiktok-dans, både på låg- och mellanstadiet. Röd ser skillnader även inom samma årskurs och samtliga informanter beskriver att rörelse påverkar elevers trygghet mycket olika. Röd presenterade en övning då eleverna skulle visa fraser med sjalar, övningen fick väldigt varierat mottagande. Vissa grupper tyckte att övningen var jobbig, de fick göra övningen utan att titta på varandra och fick valet att sitta vid en vägg för sig själva om de ville, medan andra grupper gärna gjorde övningen bland varandra säger Röd. Blå säger att ”Vi har ju elever som, som tycker att det här är jättejobbigt och obekvämt och vi har elever som har det här väldigt spontant.”. Hen tycker att det är viktigt att elever kan ta plats på olika sätt. Gul berättar att även när hen har jobbat med rörelse under lång tid med en elevgrupp så är det ungefär samma elever som var bekväma med det från början som fortfarande är bekväma och hen upplever att de andra eleverna inte ”kommit i kapp”. Gul upplever att skillnaderna i elevgruppen blir som störst mellan de som vågar- och inte vågar ta plats under dans- och rörelsemoment medan Grön upplever att många elever blir förvånade över att de blir mer avslappnade än vad de trodde när de deltar i rörelsemoment.

Gul upplever att vissa elever kan bli nervösa när de får veta att de ska kommunicera med publiken, röra sig på scenen och uttrycka något med sin kropp och inte bara spela sitt instrument på scen. De eleverna tycker att det känns mycket värre att spela på konsert än att spela in låten i studion enligt Gul. Blå säger att vad som känns nervöst är individuellt. ”för vissa är det sången och för vissa är det spelet och . . . för vissa är det att prata” säger hen. Blå menar att nervositet uppstår när eleven gör något som hen inte är säker på. Eleven blir då rädd att inte komma till sin rätt. Röd tycker att musikämnet är bra eftersom det är så brett, de som inte trivs med att ta plats på scen kan fortfarande tycka det är kul med digitala verktyg och hitta musikglädje i det.

6 Diskussion

I diskussionskapitlet vävs litteratur och tidigare forskning samman med resultatet från intervjustudien och en slutsats skapas.

6.1 Hur lärare anser att rörelse påverkar eleven under lektionen

Flera informanter menar att rörelseövningar kan hjälpa eleven att våga ta plats och kan användas som verktyg för att låta eleverna påverka lektionen och öva eleverna i att ge och ta plats. Rasmusson och Erberth, (2016) beskriver att övningar med mycket rörelse gör att eleverna vågar ta mer plats. Nivbrant Wedin (2011) beskriver att många rytmikövningar bygger på att elever får öva på turtagning och att delegera ledarskapet mellan lärare och elever. Informanternas upplevelser går i linje med litteraturen (Rasmusson & Erberth, 2016) som pekar på att rörelseövningar kan göra så att elever vågar ta mer plats. Nivbrant Wedin (2011) beskriver att rytmikövningar ofta bygger på turtagning vilket går i linje med att informanterna säger att rörelseövningar kan öva eleverna på att ge och ta plats.

Medicinsk forskning, (Jonsdottir & Lindegård Andersson, 2016) och (Duberg, 2016), visar att rörelse och dans är bra för elevers psykiska hälsa. Samtliga informanter säger att de har upplevt att rörelse, rytmik och dans har en positiv effekt på elevers trygghet, känsla av att våga ta plats och nervositet. Samtidigt visar resultaten från intervjustudien en mer komplex bild där informanterna lyfter att den positiva effekten inte gäller alla elever, eftersom vissa elever är väldigt obekväma med att delta i rörelsemoment. Informanterna menar att rörelsemomentet då i stället kan skapa negativa effekter på elevens trygghet, känsla av att våga ta plats och nervositet. Detta nämns inte i forskningen (Jonsdottir & Lindegård Andersson, 2016) och (Duberg, 2016).

Flera informanter upplever att den kollektiva energin hos elevgruppen kan förändras av rörelsemoment i undervisningen. De menar att rörelse kan skapa energi och fokus i gruppen, men också ett lugn som gör att eleverna orkar arbeta. Nivbrant Wedin (2011) beskriver att rörelse ökar koncentrationsförmågan och gör människan piggare. Om en person sitter stilla under en lång tid blir sömning kan rörelse göra så att personen blir mer vaken igen och att ett överaktivt barn behöver röra på sig för att sedan kunna fokusera och sitta still. Informanterna upplever att rörelse kan ändra energin hos eleverna och

därmed i elevgrupperna vilket går i linje med tidigare forskning (Nivbrant Wedin, 2011).

I studien berättar informanterna att rörelse är en metod för att gå in och ur sin scenpersona, genom att till exempel skaka av sig rollen. Det som händer i kroppen då är att rörelsen skapar ett nytt fokus som hjälper hjärnan att ställa om till ett nytt tankesätt. En informant beskriver hur människan blir överladdad med intryck från till exempel mobiltelefoner och att musiker behöver sälla bort intrycken för att hitta närvaro i kroppen och kunna fokusera på musiken. Hen säger att rörelseövningar kan hjälpa musikern att hitta närvaro. Även här ser jag en tydlig koppling där rörelse kan skapa fokus och få musikern att hitta närvaro i kroppen, eller hjälper musikern att skaka av sin scenpersona.

Duberg (2016) säger att dans skapar samhörighet, glädje, jag-kan-känsla och en kanal för att få släppa ut sina känslor. En informant berättar att rytmik skapar samhörighet och menar att övningar med kroppen som redskap kan skapa gruppssammanhållning. En annan informant säger att vissa elever i särskolan blir glada när de får röra på sig. Ingen av informanterna nämner att rörelse kan vara en kanal för att släppa ut sina känslor.

En informant menar att elevers självkänsla kan öka när eleven får öva att ta beslut i rörelseövningar. Duberg (2016) beskriver att dans kan öka jag-kan-känslan och tilltron på sig själv. Därmed kan dans öka självförtroendet.

Nivbrant Wedin (2011) beskriver att improvisation inom rytmik används för att skapa samspel i gruppen, öva på scenspråk, öka lyssnandet på varandra i gruppen och för att testa olika situationer i ett ”labb”. En informant beskriver att rörelse tränar elevernas samspel och sociala förmåga. En annan informant nämner att rörelseövningar gör så att elever får öva på att ge och ta plats och därmed öva lyssnandet på varandra.

6.2 Hur lärare anser att rörelse påverkar eleven inför konserter

En informant beskriver att rytmik är ett sätt att värma upp spelplatsen inför en konsert, lekar och rörelse hjälper elever att hitta in i rätt tankesätt och känna att det är tillåtet att ta sin plats inför en konsert. Rasmusson & Erberth, (2016) beskriver att övningar med mycket rörelse kan göra att eleverna vågar ta mer plats. Jag drar slutsatsen att eftersom rörelseövningar enligt Rasmusson & Erberth, (2016) gör att eleverna vågar ta mer plats

så kan det även hjälpa elever inför konsert att hitta in i ett tankesätt där de känner att det är tillåtet att ta sin plats.

Informanterna säger att rörelseövningar innan en konsert kan ”tagga i gång” gruppen och minska nervositeten. Lundberg (1998) beskriver att kroppsövningar som djupandning och att känna fötterna stå stadigt i golvet hjälper vissa att hantera sin nervositet medan vissa behöver springa och få hög puls innan de går upp på scenen för att hantera sin nervositet (Lundberg, 1998). Duberg (2016) menar att dans kan minska nervositet. Informanternas åsikter går i linje med litteraturen som menar att rörelseövningar inför en konsert kan hjälpa musikern att hantera sin nervositet.

När en person rör på sig så sänks stressnivåerna i kroppen (Jonsdottir & Lindegård Andersson, 2016). Detta tas upp av en informant som säger att musik, rytmik och rörelse är stressreducerande. Rörelse och andningsövningar kan göra att nervositeten minskar säger flera informanter.

För vissa musiker kan nervositeten göra musikern mer alert och skärpt men för andra musiker kan nervositeten leda till blackouts, att musikern kommer av sig eller skakar och darrar i kroppen (Lundeberg, 1998). Detta tar även en informant upp och beskriver att viss nervositet kan vara bra och få eleven att bli fokuserad, men att nervositet också kan göra att det låser sig helt för eleven. En informant menar att när en elev darrar av nervositet så behöver kroppen användas för att motverka det.

Lundeberg (1998) beskriver sinnesnärvaro som en metod för att hantera nervositet som går ut på att djupandas och fokusera på en punkt under naveln. En informant berättar att genom att väcka kroppsminnen och använda sin fantasi kan musikern bli mindre nervös. Informanten beskriver metoden *dedicate your motion* då musikern riktar sin tanke någon annan stans. Flera andra informanter lyfter andning som en viktig del i att hantera nervositet.

En metod för att minska nervositet är att springa tills pulsen blir hög och direkt efter det börjar spela (Lundberg, 1998). En informant nämner att vissa musiker gör armhävningar innan de går på scen för att hantera sin nervositet och säger att eleven måste undersöka vad som passar bäst för den själv.

Nervositeten uppstår då musikern känner en press för att prestera inför andra som iakttar hen säger Lundeberg (1998). Flera informanter lyfter att eleverna måste få tillfälle att öva på att andra tittar på dem under strukturerade former för att de ska lära sig att bli bekväma med det. I Schenk (2000) förklaras snöstigen; första gången en person gör något nytt så trampas en snöstig upp i hjärnan (en ny nervbana). För varje

gång personen upprepar övningen och trampar i snöstigen går det lättare och lättare. En metod för att öva på att våga ta plats kan därför vara att ta plats även om personen inte vågar, i en trygg klassrumsmiljö. Detta gör att en snöstig skapas då personen tar fysisk plats i rummet. Genom att upprepa övningen om och om igen så kommer snöstigen bli mer och mer av ett nytt beteende och en vana och att ta plats kommer kännas lite mer naturligt för varje gång övningen utförs. En informant menar att det bästa sättet att hjälpa eleverna att hantera nervositet är att eleverna ofta får öva på att visa upp i samband med rörelseövningar. Snöstigen kan också kopplas till övningen ”här är min minut och jag tänker använda den” som en av informanterna använder då eleven får öva på att stå framför en publik, men inte behöver göra något alls, vilket gör att prestigen tas bort kring att prestera. Hen menar att en övning där kroppen tar fysisk plats kan göra att eleven vågar ta mer plats mentalt.

6.3 Att göra rörelsemoment trygga för elever

En informant menar att variera gruppkonstellationer under lektionen ökar elevers trygghet när de ska röra på sig, detta eftersom eleven med största sannolikhet kommer samarbeta med någon, någon gång under lektionen, då det blir en positiv dynamik mellan eleverna. Enligt Strandberg (2006) kan trygghet kan skapas när elever ser varandra och lyssnar på varandra. Jag drar slutsatsen att informanten menar samma sak som Strandberg (2006) men uttrycker sig med andra ord. Att elever blir trygga när de blir bekräftade av varandra, och om eleverna byter gruppkonstellationer flera gånger under en lektion så ökar chansen för eleverna att hamna med någon som ser och lyssnar på dem.

Samtliga informanter menar att starka rörelseideal kan minska elevens trygghet och känsla av att våga ta plats när de ska röra på sig. Rasmusson & Erberth (2016) skriver att hur vi kommunicerar och tar kontakt varierar beroende på vilken social kod som gäller eller vika ”spelregler” som finns i rummet. Någon som bryter mot ”spelreglerna” kan antingen accepteras av gruppen eller skapa oro. Det gäller därför att försöka ta reda på hur eleverna tänker och vilka koder som finns på skolan för att förstå eleverna och göra det tydligt vad som gäller på skolan (Rasmusson & Erberth, 2016). Med detta i åtanke anser jag att rörelseideal precis som ideal i kommunikation kan variera beroende på spelregler och social kod. Då gäller det att läraren är medveten om det och kan skapa ett tillåtande klimat att röra sig i.

Informanter menar att rörelse som återkommande moment i undervisningen ökar eleverns trygghet i rörelse och gör att de vågar ta mer plats. Rasmusson & Erberth (2016) säger att barn blir trygga när de känner igen lekar som återkommer under flera lektioner.

En informant upplever att elever blir mer bekväma med att ta plats i rörelsemoment och att röra sig på scen när de blir äldre och mognar i sina kroppar och sin självkänsla. O'Dea, (2012) menar att självkänsla och kroppsuppfattning är tätt sammanflätade och att kroppsuppfattning och självkänsla påverkas av prestationer i skolan och i rörelsesammanhang samt utseende och vikt. O'Dea, (2012) nämner inga tydliga kopplingar mellan att självkänslan ökar när en person mognar i sin kropp men säger däremot att "Positiv självbild och en stark känsla av självvärde kommer sannolikt att hjälpa unga människor att bli mer nöjda med sin kropp." (O'Dea, 2012 s. 141). Jag anser att informantens erfarenheter kan grundas i att eleverna fått en bättre självbild och syn på sin kropp och därmed blivit mer bekväma med att stå på scen eller delta i rörelsemoment.

En av informanterna berättar att rytmikövningar där eleven ska fokusera på att lyssna på en viss stämma i musiken när de rör sig kan göra att eleven blir mindre självmedveten och därmed öka tryggheten. I Nivbrant Wedin, (2011) beskrivs att det måste finnas en balans mellan input och output för att den musicerande ska må bra. För mycket input utan möjlighet till att uttrycka sig skapar en övermättnad på intryck och för mycket output utan möjlighet att samla intryck skapar krav på prestation. Jag tolkar att informanten menar att eleven kan vända fokus bort från rörelsen genom att få en uppgift att lyssna på en viss stämma, en input. Inputen gör då att rörelsen blir mindre prestationsfylld och därmed skapas trygghet.

Enligt rytmikmetoden är det vanligt att börja en uppgift på en trygg nivå för att sedan steg för steg göra övningen mer utmanande (Nivbrant Wedin, 2011). Detta lyfts av flera informanter som säger att börja i det trygga för att sen gradvis göra övningen svårare skapar trygghet i rörelseövningar och elever vågar ta mer plats.

Yee (2019) beskriver att ett klassrum kan vara ett exempel på ett tryggt rum, där studenter känner trygghet med varandra och med läraren vilket gör att studenterna vågar uttrycka sina åsikter i större utsträckning och att ett tryggt rum kan då göra studenterna mer avslappnade och öka tryggheten samt minska nervositet och stress. Informanterna lyfter vikten av trygga rum för att skapa trygghet i lektionssalen. En informant menar att om en elev har kroppen som tryggt rum är det en faktor för att eleven ska kunna hantera sin nervositet.

Strandberg (2006) beskriver att klassrummets design och utformning skapar olika förutsättningar till lärande beroende på hur det är möblerat och ser ut (Strandberg, 2006). Flera informanter beskriver att eleverna vågar ta olika mycket plats beroende på hur de sitter och står i rummet. Att ta bort speglar ökar elevens trygghet när hen ska röra på sig säger en informant.

Nivbrant Wedin (2011) beskriver att trygghet, självförtroende och kreativitet kan skapas genom ramar. Ramar är inget ord som någon av informanterna använt sig av, däremot så har informanterna pratat om att struktur är viktigt för att skapa lugn och trygghet i klassrummet, de syftar då på en tydlig lektionsstruktur och bestämda platser.

Holmberg (2014) beskriver att gemenskap är en viktig faktor för trygghet och att gemensam sång skapar trygghet och ett ökat självförtroende och att en person som inte vågar sjunga på egen hand kan våga sjunga när hen gör det tillsammans med andra människor. En informant beskriver att rörelse blir mindre blottande när alla gör det samtidigt i tex dansstopp

6.4 Allt musicerande är rörelse och alla elever är olika

Informanterna menar att allt musicerande utgår ifrån kroppen vilket gör det självklart för dem att arbeta med kroppen och rörelse i sin undervisning. De menar att barn lär känna världen genom sina kroppar. Nivbrant Wedin (2011) beskriver att allt musikaliskt utövande sker med kroppen genom olika typer av motoriska rörelser. Med detta i åtanke anser jag att det borde vara självklart att använda rörelse som metod i musikundervisning.

Informanterna anser att rörelse påverkar elever väldigt olika vad gäller trygghet, att våga ta plats och nervositet. Enligt informanterna kan styrd rörelse vara tryggt för vissa elever medan fri rörelse kan minska tryggheten och känsla för att våga ta plats, medan andra elever blir trygga och vågar ta plats i fri rörelse. Nivbrant Wedin (2011) beskriver att trygghet, självförtroende och kreativitet kan skapas genom ramar. Tydliga ramar gör uppgiften förståbar för eleven, vilket skapar en trygghet (Nivbrant Wedin, 2011). Holmberg (2014) beskriver att trygghet skapas när eleven får uppgifter på en lagom utvecklande nivå. Får eleven för svåra uppgifter eller för hård kritik så kommer det påverka hen negativt. Att göra en styrd rörelse kan med andra ord beskrivas som att utföra en rörelseövning med tydliga ramar vilket enligt Nivbrant Wedin (2011) skapar trygghet. Studiens resultat går därmed i linje med tidigare litteratur (Nivbrant Wedin,

2011) i att rörelse kan bli mer tillgängligt och tryggt för osäkra elever genom styrda rörelseövningar då eleven har ramar att förhålla sig inom vilket kan göra uppgiften mindre skrämmande.

Informanterna berättar att vissa elever är tryggare med verbal kommunikation och andra är tryggare med kommunikation via rörelse. Informanterna lyfter att eleverna som oftast är trygga med rörelse är yngre barn (upp till årskurs 3 i lågstadiet) samt elever som inte har fullt utvecklad verbal förmåga. Rasmusson & Erberth (2016) menar att det första sättet människan lär sig att kommunicera på är med kroppsspråk och att rörelseövningar kan utveckla människors sätt att uttrycka sig med kroppen (Rasmusson & Erberth, 2016). Med detta i åtanke kan det som beskrivs i litteraturen (Rasmusson & Erberth, 2016) vara en möjlig förklaring till informanternas påståenden om att små barn har nära till rörelse eftersom de fortfarande är unga och vana vid att kommunicera via kroppsspråk samt att elever som inte har utvecklat en verbal förmåga enligt samhällsnormen antagligen fått öva på att kommunicera via rörelse och därmed har bibehållit och utvecklat den förmågan så att den ligger närmare för dem än för någon som främst kommunicerar verbalt.

6.5 Sammanfattning och slutsatser

Samtliga informanter har lyft att rörelse, rytmik och dans kan påverka elevers trygghet, nervositet och att våga ta plats positivt, något som går i linje med litteratur och tidigare forskning (Jonsdottir & Lindegård Andersson, 2016; Duberg, 2016). Informanterna lyfter dock att alla elever är olika och rörelse påverkar elever väldigt olika beroende på hur bekväma de är med rörelse i grunden.

Rörelsemoment i undervisningen kan enligt informanterna och enligt litteratur och tidigare forskning (Duberg, 2016; Nivbrant Wedin, 2011; Rasmusson & Erberth, 2016) förändra den kollektiva energin, skapa gruppsammanhållning, stärka elevens självkänsla och hjälpa eleven att våga ta plats. Rörelse kan också användas som verktyg för att låta eleverna påverka lektionen och öva eleverna på att ge och ta plats (Nivbrant Wedin, 2011; Rasmusson & Erberth, 2016).

Rörelsemoment inför konserten kan enligt informanterna användas för att värma upp scenen inför en konsert, hjälpa elever att hitta in i att känslan att det är tillåtet att ta plats, samla fokus och skapa energi hos gruppen och göra att nervositeten minskar. Det

går i linje med tidigare forskning (Rasmusson & Erberth, 2016; Lundberg, 1998; Jonsdottir & Lindegård Andersson, 2016; Schenk, 2000).

För att göra rörelseaktiviteter trygga behövs enligt informanterna att rörelsemoment är en återkommande del av undervisningen. Att inte ha speglar i salen, att läraren varierar gruppkonstellationer under lektionen samt att läraren har en medvetenhet om att rörelseideal kan försämra elevens trygghet och känsla av att våga ta plats. Läraren bör också ha en medvetenhet kring att hur eleverna sitter och står i rummet förändrar elevens känsla av att våga ta plats, att rörelseövningar blir tryggare när övningar börjar i det trygga för att sen gradvis bli svårare samt att om eleven under en rörelseövning får en uppgift att fokusera på bortom rörelsen kan det göra att eleven blir mindre självmedveten. Även ovanstående får gehör i tidigare forskning (Strandberg, 2006; Rasmusson & Erberth, 2016; O'Dea, 2012; Nivbrant Wedin, 2011; Yee, 2019; Holmberg, 2014).

6.7 Rekommendationer för vidare forskning

Denna studie genomfördes genom 4 semistrukturerade intervjuer. För att få ett mer trovärdigt resultat skulle fler musklärare behövt bli intervjuade för att få fram fler perspektiv, synvinklar och på så sätt få fram ett resultat som speglar verkligheten bättre.

Vidare forskning skulle även kunna innehålla elevintervjuer och lektionsobservationer för att skapa ett elevperspektiv då eleven själv får berätta om hur hen påverkas av rörelse i undervisningen. Hur upplever elever att rörelse, rytmik och dans påverkar deras trygghet, känsla av att våga ta plats och nervositet? Det hade också varit intressant att se en studie då elever utför rörelseaktiviteter under en musiklektion samtidigt som EEG mäts hos eleverna för att se vad som händer i hjärnan vid rörelsemoment. Vilka förändringar sker i hjärnan vid rörelse under musiklektion och hur kan det kopplas till elevens trygghet?

Denna studie utgick från att intervjua musklärare som aktivt håller på med rörelse i sin undervisning, men det finns även musklärare som inte gör det. Att lyfta deras tankar kring uteblivandet av rörelse i undervisningen hade varit ett intressant perspektiv att forska vidare på. Varför har musklärare som inte arbetar med rörelse under sina musiklektioner valt bort rörelse som metod?

7 Referenser

Akombo, D. O. (2016). *The unity of music and dance in world cultures*. McFarland & Company.

Arbetsmiljölöag. SFS 1977:1160. Sveriges riksdag.

https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/arbetsmiljolag-19771160_sfs-1977-1160

Brooks, A. W. (2014). Get excited: reappraising pre-performance anxiety as excitement. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(3), 1144.

<https://doi.org/10.1037/a0035325>

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2a uppl.) Liber.

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (3e uppl.) Liber.

Duberg, A. (2016) *Dance Intervention for adolescent girls with internalizing problems*. [Doktorsavhandling, Örebro universitet].

Duberg, A. (2020). Dansintervention för att stärka psykisk hälsa hos tonårsflickor. *Socialmedicinsk tidskrift*, vol. 97 (nr 5 och 6), sid. 878–887.

<https://socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/2299/2203>

Folkesson, P. & Olsson-Gislow, A. (2009). *Erfarenheter av Fysisk aktivitet på recept - FaR® i Värmland 2006*. Karlstad: Folkhälsa och samhällsmedicin.

Holmberg, Y. (2014). *Rösträtt – musik på barns villkor*. Gehrman's Musikförlag.

Jonsdottir, I. H. & Lindegård Andersson, A. (2016). *FYSS 2017: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling / Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA)*. Kapitel Stress. Läkartidningen förlag AB http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/FYSS-kapitel_FA_Stress_FINAL_2016-12.pdf

Krantz, O. (2000). Svensk ekonomisk tillväxt under 1900-talet – en problematisk historia. *Ekonomisk Debatt*, årg 28 (1)

<https://www.nationalekonomi.se/sites/default/files/legacy/28-1-ok.pdf>.

Lundeberg, Å. (1998). *Rampfeber - Konsten att framträda under press*. (2a. uppl.) AB Carl Gehrman's Musikförlag.

Martinsen, E. W., Hovland, A., Kjellman, B., Taube, J., Andersson, E. *FYSS 2017: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling / Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA)*. Kapitel Stress. Läkartidningen förlag AB

<http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/Depression.pdf>

Nationalencyklopedin (u.å.). *Dans*. Hämtad 6 december 2022. <https://www-ne-se.ludwig.lub.lu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/dans>

Nationalencyklopedin (u.å.). *Rytmik*. Hämtad 6 december 2022.

[http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/rytmik-\(övning-av-den-musikaliska-\)](http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/rytmik-(övning-av-den-musikaliska-))

Nationalencyklopedin (u.å.). *Stress*. Hämtad 6 december 2022. <https://www-ne-se.ludwig.lub.lu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/stress>

Nivbrant Wedin, E. (2011). *Spela med hela kroppen - rytmik och motorik i undervisningen*. Gehrman's Musikförlag AB.

O'Dea, J. A. (2012). Body image and self-esteem. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 141–147). Elsevier Academic Press.

Oscarson, S. (2013). Demokratins immunförsvar. *Lärarnas Nyheter*, sept. 2013

Rasmusson, V. & Erberth, B. (2016). *Undervisa i pedagogiskt drama*. Studentlitteratur.

Schenck, R. (2000). *Spelrum - en metodikbok för sång- och instrumentalpedagoger*. Bo Ejeby förlag.

Skollag (SFS 2010:800). Utbildningsdepartementet.

https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800_sfs-2010-800#totop

Skolverket. (5 januari 2023). *Trygghet, studiero och disciplinära åtgärder*.

<https://www.skolverket.se/regler-och-ansvar/ansvar-i-skolfragor/trygghet-studiero-och-disciplinara-atgarder>

Strandberg, L. (2006). *Vygotskij i praktiken: bland plugghästar och fusklappar*.

Nordstedts Akademiska Förlag.

Svenska Rytmikförbundet. (4 januari 2023). *Rytmik*.

<https://svenskarytmikforbundet.se/rytmik/>

Vetenskapsrådet (2017). *God forskningssed*. Vetenskapsrådet.

https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningssed_VR_2017.pdf

Yee, M. (2019). Why “safe spaces” are important for mental health – especially on college campuses. *Healthline*. <https://www.healthline.com/health/mental-health/safe-spaces-college#1>

Bilaga 1: Samtyckesblankett för medverkan i intervju



MUSIK-
HÖGSKOLAN
I MALMÖ

På ämneslärarutbildningen vid Musikhögskolan i Malmö skriver studenterna ett examensarbete på avancerad nivå. I detta arbete ingår att göra en egen vetenskaplig studie, utifrån en fråga som kommit att engagera studenterna under utbildningens gång. Till studien samlas ofta material in vid skolor, i form av t.ex. intervjuer och observationer. Examensarbetet motsvarar 15 högskolepoäng, och utförs under totalt 10 veckor. När examensarbetet blivit godkänt publiceras det i er LUP. Det är Lunds universitets plattform för registrering och visning av publikationer som produceras av universitetets studenter.

Datum

Samtycke för medverkan i examensarbete

Hej!

Jag heter Anna Agrup och går sista året på musiklärarprogrammet på musikhögskolan i Malmö och tar examen till sommaren. Under vårterminen kommer jag skriva mitt examensarbete där jag undersöker hur musiklärare upplever att rörelse, rytmik och dans som metoder påverkar deras elevers hantering av nervositet, känsla av att våga ta plats och trygghet i rummet. Samt på vilka sätt musiklärare använder rörelse, rytmik och dans som metod för att hjälpa elever inför konserter och auditions. Jag kommer undersöka detta genom att göra semistrukturerade intervjuer med musiklärare som använder dans, rörelse och rytmik som metoder i sin undervisning. Jag har inhämtat musikhögskolans godkännande till att genomföra studien.

Studien kommer bygga på intervjuer med musiklärare som arbetar med dans, rörelse och rytmik i sin undervisning. Intervjuerna kommer ske enskilt och vara max 60 minuter långa. Intervjun kan äga rum på överenskommen plats eller zoom. Intervjuerna kommer dokumenteras med hjälp av ljudupptagning med mobiltelefon och minnesanteckningar. De personuppgifter som är tänkta att samlas in är namn, vilken skola du arbetar på samt ljudupptagning under intervjun. De som kommer att kunna ha tillgång till/kunna begära att få

se det insamlade materialet är min handledare Adriana Di Lorenzo Tillborg och min
examinator som jag ännu inte är tilldelad.

Allt insamlat material och personuppgifter samt samtyckesblanketterna behandlas enligt
Vetenskapsrådets forskningsetiska principer,
[https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-
forskningssed_VR_2017.pdf](https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningssed_VR_2017.pdf). Mitt examensarbete utgår från dessa principer i bland annat
följande avseenden:

- Medverkan baseras på samtycke och detta samtycke kan när som helst återkallas. Alla som
tillfrågas har alltså rätt att tacka nej till att delta, eller (om de först tackar ja) rätt att avbryta
sin medverkan när som helst, utan några negativa konsekvenser.
- Deltagarna kommer att avidentifieras i det färdiga arbetet.
- Materialet kommer enbart att användas för aktuell studie och kommer att förstöras när denna
är examinerad.

Vid frågor är du varmt välkommen att höra av dig till mig: an5231ag-s@student.lu.se eller
073-0601573.

Studentens underskrift och namnförtydligande:

.....

Ansvarig handledare på Musikhögskolan i Malmö:

.....

Härmed samtycker jag till att medverka i ovan beskrivna examensarbete, samt bekräftar att jag tagit del av informationen om Musikhögskolan i Malmös behandling av personuppgifter, och Vetenskapsrådets forskningsetiska principer,

https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningssed_VR_2017.pdf som säger att:

- Medverkan baseras på samtycke och detta samtycke kan när som helst återkallas. Alla som tillfrågas har alltså rätt att tacka nej till att delta, eller (om de först tackar ja) rätt att avbryta sin medverkan när som helst, utan några negativa konsekvenser.
- Deltagarna kommer att avidentifieras i det färdiga arbetet.
- Materialet kommer enbart att användas för aktuell studie och kommer att förstöras när denna är examinerad.

Namn:

Namnförtydligande:

Dagens datum:

Bilaga 2: Intervjuguide

Intervjuguide:

Bakgrund om mig:

- Samtyckesblanketten
- Berätta om vem jag är och min utbildning
- Berätta om syfte med rapporten
- Syftet med intervjun

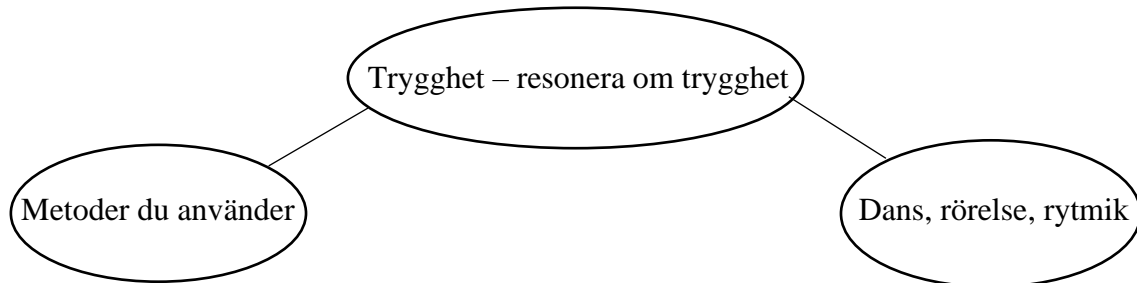
Sekretesskydd:

- Du kommer vara anonym och presenteras under ett annat namn i rapporten.
- Du behöver inte svara på frågorna om du inte vill.
- Du får avbryta intervjun om du ångrar dig.
- Du kan dra dig ur studien fram till vecka 19 (8e maj)
- Intervjun kommer spelas in. Inspelningen kommer endast användas för examensarbetet och kommer inte delas eller spridas till någon annan. Efter examensarbetet är skrivet kommer all data raderas.

Allmänna frågor:

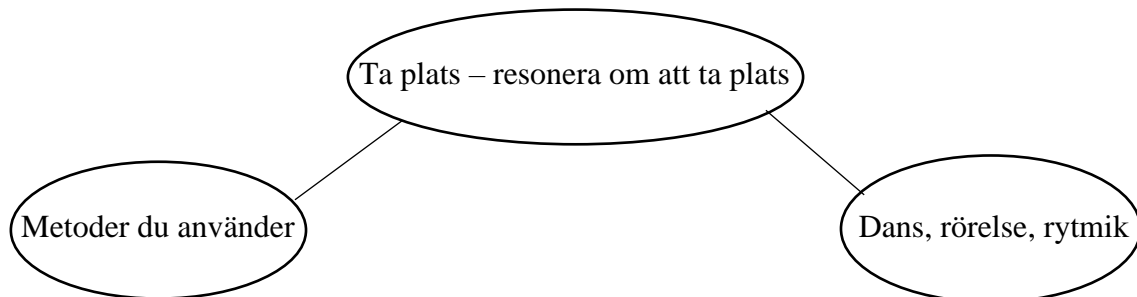
- Undrar du över något innan vi börjar intervjun?
- Hur länge har du arbetat som musiklärare?
- Vilken typ av skola arbetar du på?
- Vilken utbildning har du?
- Berätta kort om upplägget kring musikundervisningen på skolan.
- Vilka åldrar och årskurser är dina elever i?
- Hur ofta har dina elever uppspel/auditions? Vilken grad är du delaktig i det?

Frågor angående metodval:



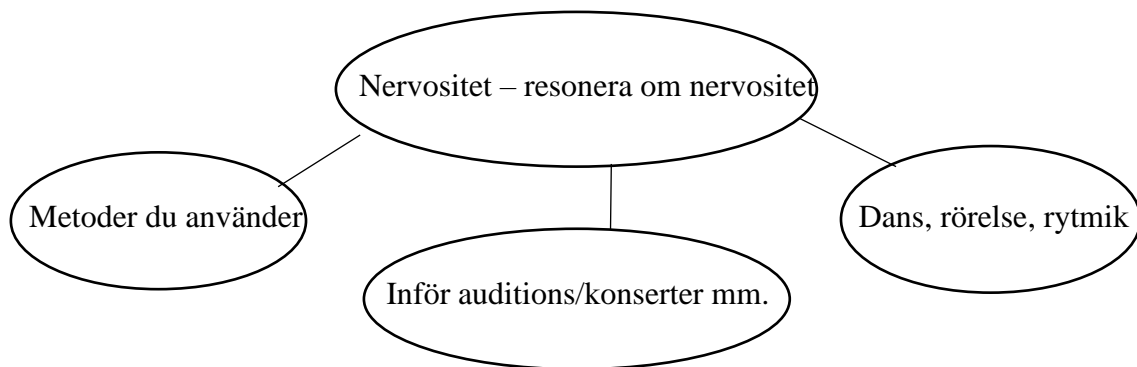
Trygghet – resonera om trygghet

- Vilka metoder använder du i din undervisning för att skapa trygghet i klassrummet?
- Hur upplever du att rörelse, rytmik och dans påverkar dina elevers trygghet i rummet?
- Vilken effekt upplever du att metoden har på eleven?
- Kort och lång sikt
- Jämfört med andra metoder



Ta plats – resonera om att ta plats

- Vilka metoder använder du i din undervisning för att öva eleverna på att ta plats i klassrummet?
- Hur upplever du att rörelse, rytmik och dans påverkar dina elevers känsla av att våga ta plats?
- Vilken effekt upplever du att metoden har på eleven?
- Kort och lång sikt
- Jämfört med andra metoder



Nervositet – resonera kring nervositet

- Vilka metoder använder du i din undervisning för att arbeta med nervositet hos elever?
- Hur upplever du att rörelse, rytmik och dans påverkar dina elevers nervositet?
- På vilka sätt använder du rörelse, rytmik och dans som metod inför elevers konserter och auditions?
 - Vilken effekt upplever du att metoden har på eleven?
 - Kort och lång sikt
 - Jämfört med andra metoder

Vill du tillägga något innan vi avslutar?