



Yoga på skolan

Utvärdering om yogaprojektet i Alingsås kommun 2015

Kort om projektet

Yoga på skolan

Forskningen har länge visat på sambandet mellan utbildning och god hälsa, och i skolan finns bra förutsättningar att nå barnen med kunskap och goda vanor. Projektet Yoga på skolan är ett exempel på hur man genom skolbaserade program kan främja barns goda levnadsvanor.

Under 2012 startades den så kallade Hälsoraketen i Alingsås kommun, ett samverkansforum där kommunen och Västra Götalandsregionen arbetar gemensamt med målet att förbättra hälsan för barn i Alingsås kommun, samt minska barnfetman. Yoga på skolan är en satsning som Hälsoraketen genomfört i två omgångar – först som ett mindre pilotprojekt hösten 2013 och sedan i större omfattning våren 2015.

I pilotprojektet deltog tre klasser från en utvald skola, där pedagogerna inför starten erbjöds utbildning och fick möjlighet att själva testa yoga under skoltid.

I projektets andra omgång var upplägget detsamma, men nu utökades antalet deltagare till nio klasser från olika skolor i Alingsås.

Två övergripande mål med projektet har varit att utveckla metoder för Yoga på skolan, samt testa och utvärdera programmet. Syftet med projektet, rent konkret, var att

- ge pedagogerna verktyg för att kunna uppnå en lugnare miljö i klassrummet
- skapa rum för återhämtning
- förbättra mental fokus och koncentration hos barnen
- hjälpa barnen att reducera stress, rädsla och oro genom att göra dem medvetna om sin andning.

Projektet har kontrollerats enligt skollagens paragrafer om icke-konfessionalitet. Yoga på skolan har med andra ord varit helt fri från religiösa inslag och enbart syftat till ett ökat välbefinnande genom kroppsövningar.

Yoga på skolan har varit ett komplement till den ordinarie gymnastikverksamheten, men har inte på något sätt fungerat som en ersättning för densamma.

Bakgrund till projektet

Svenska barns hälsa är god i en internationell jämförelse. I Sverige liksom i resten av västvärlden ser man dock stora sociala skillnader, där barn till föräldrar med låg utbildning och inkomst generellt sett lever mer ohälsosamt och tar större hälsorisker, jämfört med de med högre socioekonomisk status. Det är ett mönster som följer med barnen upp i vuxen ålder, då sociala skillnader i hälsa fortfarande är tydliga och inte visar tecken på att minska.

Av de faktorer vi kan påverka är matvanor och fysisk aktivitet (och faktorer relaterade därtill såsom högt blodtryck, höga blodfetter och högt blodsocker) bland de mest avgörande för risken att drabbas av kroniska sjukdomar. Övervikt och fetma – som beror på en obalans mellan energiintag och energiförbrukning – innebär ett växande folkhälsoproblem globalt, och Sverige är inget undantag. Förutom minskad livskvalitet för individen medför det höga kostnader för hälso- och sjukvården, vilket är anledningen till att man startat Hälsoraketen i Alingsås.

Hälsa och utbildning hänger samman

Skolans kärnuppdrag är att stödja elevernas kunskapsutveckling. Elevhälsan har i sin tur till uppgift att följa elevernas utveckling, samt arbeta förebyggande och hälsofrämjande för att bevara och förbättra deras själsliga och kroppsliga hälsa. Men sambandet mellan hälsa, levnadsvanor och lärande är så starkt att

hälsa borde vara en prioriterad uppgift för skolan. Sambandet går åt båda hållen, det vill säga utbildning ger god hälsa och en god hälsa ger bättre utbildning.

Mycket tyder på att fysisk aktivitet och skolprestation hänger samman, på så vis att ökad fysisk aktivitet leder till bättre skolprestation (bland annat tack vare ökad blodgenomströmning i hjärnan), minskad stress och bättre humör. Det leder i sin tur till en lugnare miljö i klassrummet och därmed bättre förutsättningar för lärande. Att minska antalet idrottstimmar kan i så fall vara direkt kontraproduktivt för inläringen.

Att förebygga övervikt och fetma hos barn handlar mycket om hälsofrämjande arbete, med betoning på hälsans betydelse för att man ska kunna förverkliga sina mål i livet. Gemensamt för skolbaserade hälsoprogram som har haft god effekt är att de omfattar hälsoundervisning, utökad undervisning i idrott och hälsa samt förbättringar i skolans matutbud. Bland annat genom att fortbilda föräldrar och skolpersonal skapar man en stödjande miljö där goda matvanor och fysisk aktivitet lyfts fram på olika sätt. Programmet Yoga på skolan går i linje med detta och har därmed goda förutsättningar att bidra till bättre hälsa hos Alingsås kommuns skolbarn.

Lyckad satsning gav mersmak

År 2012 startades den så kallade Hälsoraketen i Alingsås kommun, ett samverkansforum där

kommunen och Västra Götalandsregionen arbetar gemensamt med målet att förbättra hälsan för barn i Alingsås kommun, samt minska barnfetman. Hälsoraketen genomförde hösten 2013 pilotprojektet Yoga på skolan i tre klasser på en skola i Alingsås.

Pilotprojektet inleddes med att en förfrågan gick ut till kommunens skolor via de pedagogiska kaféerna, samtidigt som skolledningen fick förfrågan om att delta i projektet. Totalt femton klasser anmälde att de ville delta, och av dessa valdes tre klasser på Kullingsbergsskolan ut att få prova på Yoga på skolan. Föräldrarna i samtliga klasser informerades om projektet på föräldramöten, medan eleverna fick information direkt från sina lärare.

Utvärderingen av pilotprojektet gav en tydligt positiv bild: Lärarna upplevde att satsningen förbättrat lärmiljön och att barnen var lugnare, mindre stressade och uppträdde ”goare” mot varandra efter yogaövningarna. Barnen uppgav i sin tur att yogan både varit rolig och hjälpt dem att gå ner i varv, samt att de känt sig piggare efteråt. En sammanställning av utvärderingen finns att läsa i en folder med titeln ”Yoga på skolan” (www.alingsas.se).

Eftersom pilotprojektet varit så lyckat ville Hälsoraketen se om effekten blev densamma om fler fick möjligheten att prova på yoga i skolan. Våren 2015 genomfördes därför en betydligt större satsning, där nio klasser med totalt cirka 250 barn i åldern 4–16 år fick testa att ha yoga på schemat under åtta veckor. Inbjudan gick ut till samtliga skolor i Alingsås kommun och gensvaret var stort, med närmare 40 klasser som anmälde sitt intresse. Av dessa valdes nio klasser ut att delta i projektet.

Yoga i klassrummet varje vecka

Parallellt med yogan i klassen fick pedagogerna en introduktion till yogan – två tillfällen på vardera två timmar. Där fick pedagogerna en övningsbank med övningar för att kunna hålla ett tiominuters yogapass i sina respektive klasser. Under åtta veckor fick sedan barnen prova på yoga i halvklass 30 minuter per vecka och klass, under ledning av Magdalena Lagerström som är utbildad barn- och ungdomsyogalärare. Projektet var upplagt som en ”yogaresa” som kallades *Det magiska prickiga huset*.

Vad är yoga?

Yoga är ett vitt begrepp som omfattar många olika aspekter av livet och vardagen. Yoga handlar om att förena, föra samman och åstadkomma balans mellan kropp och själ. Vi vet att människor praktiserade någon form av yoga redan för 5000–6000 år sedan, och i dag växer intresset för yoga snabbt över hela världen.

Yogaövningar utförs långsamt och kontrollerat för att utveckla fysisk smidighet, skapa mental avspänning och ge insikt. Andningen spelar en viktig, grundläggande roll i yogan. Genom att medvetet ändra andningen med hjälp av olika andningstekniker, kan vi påverka sinnet och kroppens undermedvetna processer och i förlängningen påverka hur vi mår.

Yogaträningen påverkar kroppen och dess inre organ på flera olika sätt. Den ger smidig, uthållig muskulatur, påverkar matsmältningen och hormonbalansen, ger ett starkare och mer uthålligt nervsystem, samt förbättrar sömnen.

Yoga för barn

Precis som för vuxna bidrar yoga för barn till både kroppsligt och själsligt välbefinnande, men barnyoga introduceras på ett lekfullt sätt helt utan krav på prestation. Barn är naturligt smidiga och yogans positioner hjälper till att behålla musklernas rörlighet och förbättrar motorik och balans. Med stärkta kroppar får barnen bättre hållning, vilket ger mer utrymme för syre- och blodflöde till livsviktiga organ.

Förutom de fysiskt hälsosamma effekterna yoga-utövandet ger, påverkar yoga flera aspekter av kognition och så kallade exekutiva funktioner (t ex initiativ- planerings- och organisationsförmåga). Man har sett att barn som utövar yoga har fått bättre spatialt minne (till exempel lokalsinne), bättre strategisk planering och större möjlighet att koncentrera sig.

I dag förekommer skadlig stress även i unga åldrar, och yoga kan då bli ett verktyg för att identifiera och minska oro samt öka barns allmänna välbefinnande.

Vad säger barnen själva om Yoga på skolan?

Totalt 39 pojkar och flickor intervjuades efter projektet om sina tankar om yoga på skoltid. Några, men långt ifrån alla, hade provat på yoga tidigare, och de flesta är överens om att det var roligt med ett nytt inslag på schemat. På frågan om vad yoga är svarar barnen med beskrivningar som ”ett sätt att slappna av på”, ”träning på ett avslappnande sätt”, ”både hjärnan och kroppen” och ”bara fokusera på sig själv”.

De flesta barnen säger att de kände sig glada och förvåningsfulla inför yogapasset och såg fram emot det. En del tyckte att det var pirrigt i början, medan andra var skeptiska – särskilt en del killar bland de äldre eleverna, som valde bort yogalektionerna helt och hållet. Efterhand blev de dock nyfikna på vad de andra eleverna gjorde.

Barnen är eniga om att de lärt sig mycket om kroppen och andningen och om hur man tar hand om sig själv för att må bra. De konstaterar att yogan tränar såväl muskler som balans, och att det ibland ”kunde bli jobbigt i armarna”. Men också att det ”kändes väldigt

mysigt”, som ett barn uttrycker det. En del menar dock att det var svårt att hänga med i övningarna och att det ibland var svårt att ligga stilla.

”Alla barn borde få prova på yoga”

Övningarna fick barnen att känna sig avslappnade och trötta i kroppen med en skön känsla i mage och rygg.

Hade någon ont i magen innan yogan försvann det ofta efteråt. Kroppen kändes mjukare och inte lika stel. Barnen menar också att de kunde slappna av och gå ner i varv lättare efter ett yogapass, samt att de kände sig piggare efteråt. Ett av barnen berättar: ”Hade yoga sista lektionen. Jag kände att jag mådde bättre. Huvudet var klarare.”

Efter att barnen haft sitt yogapass var de glada och ”det var härligt när man var där”, som ett barn beskriver det. Ytterligare en effekt var att barnen upplevde att de var snällare mot varandra efter yogan. Ett barn säger att ”man känner sig fundersam på om man har gjort något dumt, funderar på om man har varit dum mot någon kompis”.

Eleverna har tagit till sig yogan och många känner att de vill fortsätta med den. Flera barn har visat sina föräldrar och syskon vad de har lärt sig i skolan, och några har fortsatt med yogan på egen hand hemma. De tycker att yogan har varit rolig och är överens om att alla barn borde få prova på yoga.

Lugnare stämning i klassrummet

Att skapa lust att lära är ett viktigt mål för pedagogerna på Alingsås skolor, och en förutsättning för ett bra lärande är en bra arbetsmiljö för barnen.

Barnen beskriver själva sin klassrumsmiljö som tjugig, stöjig och pratig med hög ljudnivå. En del av barnen tycker att det fungerar bra att arbeta medan andra tycker att det är svårt att koncentrera sig. Någon gång varje dag är det riktigt skrikigt – ”ofta hela tiden”, tycker ett av barnen. Den stökiga miljön försvårar i bland för barnen att utföra sitt skolarbete och det händer att ljudnivån är så hög att det är svårt att höra vad läraren säger.

Efter yogan upplever barnen att det skett en förändring. Det är skönare, inte lika många som skriker eller pratar. De flesta tycker att de arbetade bättre i skolan efter ett yogapass, att det rådde en lugnare stämning och att barnen inte längre behövde överrösta varandra. Att få slappna av innan de börjar jobba har hjälpt barnen att lugna ner sig och det blir därför inte lika mycket spring i klassrummet. Barnen beskriver också yogan som ett bra verktyg för att skapa

gemenskap i skolan: ”Man lär känna varandra bättre – man fick vara med” och ”lite trevligare nu, snackar mer med alla”, som två av eleverna uttrycker det.

Så här säger några av eleverna:

Det kändes väldigt bra! Känner sig stark efteråt.

Att inte tänka, utan vila. Man lär känna sig själv.

Nationella prov är stressande. Yogan gjorde att man hade tid för sig själv. Har inte kunnat slappna av innan i skolan. Mycket tankar hela tiden. Med yogan kan man släppa tankarna och slippa tänka på skolan en stund.

Man mår bättre. Man är värd något. Vi är bra som vi är. Alla har upplevt samma sak.

Det var lärorikt – att man blir piggare när man sitter rak i ryggen så man andas bättre.

Om man är ledsen eller arg så går det över mycket snabbare. Man kände sig glad, och det var roligt att göra kompisövningar.

Så upplever pedagogerna yogan

Som en del i utvärderingen intervjuades tolv pedagoger som deltagit i projektet (tio kvinnor och två män). De upplever att konceptet Yoga på skolan är väl anpassat för skolmiljön: Yogan har blivit ett konkret verktyg för att få barnens koncentration tillbaka, samtidigt som det blir mer variation i undervisningen. En pedagog berättar: ”Det behöver inte vara mer än att sitta på sin stol, lyssna på en lugn röst, gå ner i varv. Vara här och nu. Eleverna får lättare att fokusera på matten, jag märker att de är lite lugnare”.

Parallellt med yogan i klassen fick pedagogerna en introduktion till yogan samt möjlighet att prova på träningsformen själva. De upptäckte då att yogan även för dem var ett sätt att gå ner i varv, och att det gjorde stor skillnad att ”lära sig” att andas. Flera av pedagogerna har tagit till sig yogan och arbetar nu aktivt med andningen och yogaövningarna. De upplever att yogan hjälper såväl barnen som dem själva att slappna av, öka välbefinnandet, öka sin rörlighet, tänka på andningen och kunna stänga av allt utanför.

Tydligt positiv effekt för lärmiljön

Att barnen har fått utöva yoga har hjälpt dem att inse att de behöver ta det lugnt och att det är bra för dem

att kunna slappna av. Barnen har visat glädje inför yogapassen och sett fram emot att gå dit. En stor vinst, berättar pedagogerna, är att barnen är ”goa” mot varandra och att det är mindre konflikter mellan barnen efter ett yogapass.

Det viktigaste är enligt pedagogerna att barnen själva hittar ett lugn, och då är det skönt att ha övningar som man kan plocka in på lektionen under korta stunder. När barnen har mycket energi tar pedagogerna nu till andningsövningar istället för att alltid låta dem gå ut och springa av sig. Yogan bidrar även till bättre kroppskännedom hos barnen. Att till exempel lägga in yogan efter ett idrottspass, som en av pedagogerna gjorde, hjälper barnen att snabbt få ner pulsen och slappna av ordentligt.

Flera av pedagogerna betonar att barnen utsätts för samhällets stress och många intryck redan i väldigt ung ålder, vilket påverkar både barnen och skolmiljön. ”Många barn är splittrade. Stilla tankar behövs”, säger en förskolepedagog. Samma pedagog menar att yoga är ett bra komplement till vilstunden på förskolan, då många föräldrar inte längre vill att barnen ska somna. Hon upplevde att samma barn som annars har svårt att sitta still var de som själva frågade efter mer yoga.

”Lärorikt, utvecklande och stärkande för självkänslan”

Pedagogerna är överens om att eleverna är lugnare och piggare efter yogapassen och att projektet har varit både lärorikt och utvecklande. Någon berättar att barnen ”springer dit [till yogan] men går tillbaka”, och flera pedagoger har använt yogan för att kunna gå vidare med undervisningen i lägen då barnen varit väldigt rastlösa.

En positiv effekt som pedagogerna uppmärksammat är att yogan har bidragit till mer gemenskap i gruppen. Till skillnad från annan idrott, som ofta är en tävling, låter yogan barnen använda kroppen utan prestationskrav. Bland annat har inslagen av ”kompisövningar” varit stärkande för barnens självkänsla, menar pedagogerna.

Yoga som naturligt inslag i framtida undervisning?

Yogan har som synes haft positiv effekt på både barn och pedagoger. Det man uppskattar mest är att ha fått nya verktyg för att kunna varva ner, och de intervjuade är överens om att ”man ska ta chansen om man får möjligheten”. Flera pedagoger har tänkt fortsätta med yogan i sina klasser regelbundet. På en av

skolorna kommer man att utbilda samtliga pedagoger i konceptet Yoga på skolan, så att det framöver blir ett naturligt inslag i undervisningen. ”Nu finns kompetens! Sprid vidare!”, som en av pedagogerna uttrycker det.

Eftersom barngrupperna är så pass stora, inte minst på fritids där det kan vara upp emot 35 barn på eftermiddagen, önskar pedagogerna att det i framtiden kommer att finnas större möjlighet till avskildhet. För barnens skull vore det värdefullt med utrymmen att dra sig undan till, där yoga kan användas för att skapa lugn och harmoni.

Så här säger några av pedagogerna:

Vi har sått ett frö i dem. Nu vet vi mer hur vi gör med barn som är uppe i varv. Vi har fått pedagogiska verktyg för detta.

Effekterna kommer direkt efter yogapasset. Under en stund får man en lugnande känsla från eleverna.

Nu när vi kör en kort yogagrej under veckan får vi mindre gnäll och mindre ”tjôt” som effekt. Man kan göra något som gör att det blir lugnt. Det är väldigt mångsidigt, inte bara energigivande eller lugnande.

Yogainstruktörens tankar om projektet

Yogainstruktören Magdalena Lagerström är glad över den fina respons Yoga på skolan har fått från såväl barn, föräldrar och pedagoger som från medier och andra som uppmärksammat projektet. I och med den större satsningen som gjorts under våren 2015 menar hon att de positiva utvärderingarna får mer tyngd: ”Det råder ingen tvekan om att verktygen behövs, och att detta är något som kan göra stor skillnad för så många fler.”

Magdalena poängterar att barnyoga samlar många viktiga delar ”under samma paraply”. Hon har sett hur barnen inspireras av rörelseglädjen i yogan, och hur mycket de uppskattar ”kompisövningar” som kan motverka till exempel mobbning och utanförskap i gruppen. Att få möjlighet att slappna av och återhämta sig är oerhört värdefullt för inläring och koncentration, säger Magdalena, som anser att kunskap om hur andningen påverkar kroppen måste in tidigt i skolan.

I dag har barn ständig tillgång till datorer för att lära, men saknar kunskap om hur datorerna kan påverka hälsa, kroppshållning och syresättning till cellerna negativt. Många sitter med axlarna uppe vid öronen, står i konstiga ställningar eller håller tillbaka andetaget för att de är så fokuserade när de skriver eller kollar något på skärmen. Samtidigt börjar nya rön om hur strålningen från datorerna påverkar oss ta plats i medierna. Barnyoga kan då fungera som en motvikt till överdrivet teknikanvändande.

Värdefull tillgång för både barn och vuxna
Magdalena tycker att projektet tydligt visat hur väl

barnen behöver verktyg som medveten andning i sin vardag. Men det är viktigt att komma ihåg att också lärarna har ett stort behov av lugn i klassrummet. De upplever sig själva som stressade och hade i början svårt att ”landa i” sin egen andning. Därför kom yogan att bli ett viktigt verktyg för både barn och vuxna att komma ner i varv och få stillhet.

Det var tydligt att barnen uppskattade yogan och gärna ville ha mer, och Magdalena hoppas att lärarna kan få det stöd de behöver för att fortsätta med yoga framöver. Utmaningen ligger i att få till ett fungerande och varaktigt samarbete mellan skolan, kommunen och yogainstruktören. Det är dessutom viktigt att barn och föräldrar får information om hur yogautövandet förhåller sig till och samspelar med den traditionella undervisningen.

Stor skillnad

Vidare berättar Magdalena att hon mött mycket i skolmiljön som gjort henne både ledsen och lite förtvivlad – allt ifrån respektlöshet och hårda attityder bland små barn till uppgivenhet från trötta lärare. Lärmiljön färgas av barn som inte lyssnar, springer runt, skriker ut fula ord och förstör. Det magiska med yogans ledarskap, säger Magdalena, är att man redan efter tre gånger såg stor skillnad. Attityder förändrades till det bättre – istället för att sabotera en kompisövning var man delaktig och skrattade, och istället för att störa avslappningen var man delaktig och tyckte det var skönt. ”Det har varit en fantastisk resa att följa detta”, summerar Magdalena.

Korta fakta

Lärdomar från projektet

- En FAQ-lista med vanliga frågor om yoga vore en bra tillgång. En av frågorna som ofta kommit upp är huruvida det finns religiösa inslag i yoga på skolan – vilket det inte finns.
- Det är viktigt att kommunikationen fungerar mellan alla berörda parter, till exempel rektorer, lärare och vårdnadshavare. Eftersom yoga på vissa håll anses laddat är det viktigt att vara tydlig med vad yoga i det här fallet står för. Och att ha respekt för att det tolkas in saker i ordet som inte överensstämmer med projektet.

Barnyoga

- ökar barnens välbefinnande, både i kropp och själ
- bidrar till att behålla musklernas rörlighet och förbättra motorik och balans
- bidrar till att stärka barnens psyke och förbättra deras hälsa och kondition
- leder till bättre spatialt minne, bättre strategisk planering och större förmåga att koncentrera sig.

Pedagogerna om Yoga på skolan

”Ett bra verktyg som gör det möjligt att fokusera och samla gruppen.”
”Mångsidigt verktyg: energigivande och lugnande.”
”Efter yogapasset: lugnare känsla från eleverna, mer fokuserade, mer närvarande, mindre ’gnäll och tjöt’.”
”Eleverna är nöjda med sig själva, mår bra, pratar med kompisarna, ’springer dit [till yogan] och går tillbaka’.”

Slutsatser av projektet Yoga på skolan

- Yoga fungerar bra både för yngre och äldre barn (5 till 16 år).
- Liten utbildningsinsats för pedagoger ger stort stöd för att hantera en klass.
- Klassrumsmiljön har blivit lugnare i samband med yogan.
- Elever upplever ökat välbefinnande och ökad koncentration.
- Elever och pedagoger upplever minskad stress.
- Kompisrelationer har påverkats positivt.

Den här skriftens syfte är att presentera en utvärdering om metoden yoga på skolan. Den är tänkt att ge dig goda argument om hur yoga kan vara ett användbart verktyg i skolan för att skapa en harmonisk och positiv miljö, vilket gynnar både barn och pedagoger.

Vill du veta mer om yoga på skolan?

Kontakta:

Magdalena Lagerström
Tel: 0733-44 13 08
www.shriyoga.se

**Vill du veta mer om Hälsoraketens arbete
eller hur utvärderingen genomfördes?**

Kontakta:

Jenny Nilsson
Leg. Sjukgymnast
Tel: 0709-82 11 39
jenny.nilsson@medpro.se

Mer information finns också
på kommunens hemsida:
www.alingsas.se