

## Avsnitt 74: Den meningsfulla rasten

INFORÖST: Vi på Specialpedagogiska skolmyndigheten arbetar för att alla barn, elever och vuxenstuderande, oavsett funktionsförmåga ska nå målen för sin utbildning. I podden förklarar, fördjupar och diskuterar vi specialpedagogik och ger goda råd till dig som arbetar i eller har barn som går i förskolan och skolan.

ERIKA: Hej och välkomna till Specialpedagogiska skolmyndighetens podd Lika Värde. Det här avsnittet är det fjärde i miniserien som vi har kallat "Hela skoldagen räknas". Och i dag så kommer vi att prata om den viktiga rasten och hur det kan bli både ett viktigt avbrott under en skoldag för ett barn, men också meningsfull för alla, oavsett funktionsförmåga. Jag heter Erika Bergman och är pressekreterare på Specialpedagogiska skolmyndigheten. Och med mig i studion har jag Adriana Graucob som är speciallärare på Långsjöskolan i Rimbo i Norrtälje kommun, och Hanna Lundin och är skolbibliotekarie och jobbar på samma skola. Och tillsammans så arbetar ni just nu i ett utvecklingsprojekt som är delvis finansierat med bidrag från SPSM. Och det är ett projekt som ni kallar "Den meningsfulla rasten". Så jag vill säga varmt välkomna hit till er.

ADRIANA: Tackar.

HANNA: Tack så mycket.

ERIKA: Jag tänkte, vi kan väl börja med att ni får berätta om er skola. Var den finns och vilka årskurser ni har, och vilka roller som ni har i den verksamheten.

HANNA: Jag kan börja med att berätta då att jag är, som du nämnde, skolbibliotekarie på Långsjöskolan, och är också den som planerar och genomför, lite grann driver det här projektet som vi jobbar med just nu.

ADRIANA: Ja, och Långsjöskolan, det är en 4-9-skola. Det har tidigare varit F-9, men sen ett par år tillbaka så har man byggt en ny skola. Och från början var det väl meningen att den också skulle vara F-9, men den blev en F-3 och det som hände, det var helt enkelt att när lågstadiet då försvann i väg till sin egna skola så försvann även alla fritidspedagoger. Vi har bara eftermiddagsfritids, så att det är ingen som jobbar på förmiddagen eller i skolan som fritidspedagog, utan vi fann oss plötsligt helt utan folk som kan det här med grupplekar, hur man utvecklar det sociala med hjälp utav leken, och som faktiskt har just erfarenhet av att driva rastverksamhet. Och det visade sig väl ganska fort att det var inget bra.

ERIKA: Nej. Hur föddes då den här idén att starta det här särskilda utvecklingsarbetet med att jobba med rasten så att den blir bra och ger eleverna återhämtning?

ADRIANA: Och det var väl just det här att vi märkte att ... Det finns de elever som alltid klarar sig. De är sociala, de leker lätt i grupp, och de har många idéer på vad de ska göra. Och sen ser man de här som inte vill ut på rast. Och det är inte för att det regnar ute, eller något sånt, utan de vet inte riktigt vad de ska göra, de vet inte vem de ska leka med, vad de ska leka. Utan rasten blev snarare något jobbigt för dem. Sen har vi dem som jättegärna går ut och leker och ger sig rakt in bland alla andra elever och inte riktigt förstår det sociala samspelet. Det blir bråk helt enkelt. Det blir bråk samtidigt som man ser att en del inte hittar en plats där ute. Och då tänkte vi att rasten är faktiskt till för att man ska komma in och ha haft en trevlig stund. Man har släppt lite det här med undervisningen. Man har lekt. Man har varit med andra. Man har fått röra på sig. Och så kommer man in och så är man förberedd för undervisningen och allting är harmoniskt och trevligt. Men nej, utan det första lärarna fick ta itu med, det var ganska mycket hålla på att lösa konflikter, eller elever som kommer in och inte riktigt landar efter allt som har hänt under rasten. Det blir inga bra förutsättningar för en god undervisning och en bra skoldag helt enkelt.

ERIKA: Just det.

ADRIANA: Så att det var väl det vi tänkte, att ”oj, här hände det någonting. Och vad ska vi göra åt det?”

ERIKA: Mm. Så då blir det så att om rasten då inte blir meningsfull så får det konsekvenser för resten utav skoldagen?

ADRIANA: Precis. Och ganska märkbara såna faktiskt.

ERIKA: Hur har ni då gjort för att hitta rastaktiviteter som passar alla, och då kanske även för de här eleverna som ni beskrev lite grann som kan tycka att det är svårt i sociala sammanhang? Och man kanske också har en funktionsnedsättning. Hur har ni gjort för att hitta den här bra responsen på de här olika behoven?

HANNA: Vi har försökt att ha väldigt varierade aktiviteter. Allt från bollsporter till utmaningar, till tankenötter och försöka hitta olika aktiviteter som kan passa alla målgrupper. Sen har vi också märkt att en effekt av det här att jag då som vuxen alltid är ute och har en styrd verksamhet och elever vet att jag alltid finns där, då kan de stå som åskådare också, om man känner att man inte vill eller vågar delta, eller känner sig bekväm. Då kan man få andra uppgifter. Man kan vara hjälpreda eller hålla i tidtagarur, eller räkna poäng, och på så sätt få en meningsfull uppgift ändå, trots att man kanske inte vill delta under utmaningar eller tävlingsmoment så. Och det har visat sig varit väldigt uppskattat och populärt.

ADRIANA: För jag tänkte det, du hade där under en period Bäst i test. Så Hanna var ute med mustasch och alltihopa. Och det här kan ungarna. De vet vad det går ut på. Och där ska det vara någon som tar tid, som kanske levererar det här uppdraget och kollar att det blir rätt gjort, eller att det blir tillräckligt fyndigt gjort. Och det var så på en gång, att du hade hjälpredor som sökte sig till dig. En del ville absolut göra testen, en del ville vara de här med tidtagarur. Så det tycker jag var en bra ingång just till att ... Du behövde inte ens be om att få hjälp med att ta tid, utan

det ... de bara ”ja, men vi har sett det där på tv. Vi vet hur det funkar. Men jag kan. Om jag får ta det där tidtagaruret.”

HANNA:     Precis. Så att de är gärna med och leder aktiviteterna också. Det har blivit en naturlig följd av verksamheten som är ute på skolgården, vilket är jätteroligt.

ERIKA:     Så det blir så att alla har en roll, tänker jag, när ni beskriver här. Att det är ingen som är ute och är ensam, utan alla har en uppgift.

HANNA:     Verkligen. Och jag har märkt tydligt elever som kanske tidigare har dragit sig undan, stått på sidan av, kanske varit ensamma på rasten, sammanstrålar kring de här aktiviteterna och kring det som händer, och känner sig då inte lika ensamma längre, för att man får en uppgift och man får ett sammanhang, trots att man kanske inte ens deltar. Men då har man en åskådarroll, och det är också en roll och en funktion man kan ha.

ERIKA:     Precis. Också en uppgift.

HANNA:     Precis.

ADRIANA:  Och sen lanserade du det här med orangea västarna. Den tycker jag du ska ta upp.

[skratt]

ERIKA:     Vad är det för någonting?

HANNA:     Ja, precis. Det är elevversionen av rastvärdar, kan man väl säga, där de fick en uppgiftsbeskrivning. Man kunde komma och hämta ut en orange väst. Vi vuxna har gröna västar, så att det ska vara tydligt vilken roll man har. Och då fick de agera mer som trivselsvärdar, gå runt och se att alla hade någon att vara med, komma och säga till en vuxen om de ser eller märker av en konflikt. Fråga ensamma elever om de vill vara med, eller om de vill komma till rastaktiviteten och delta där. Lite hjälpredor som går runt och skannar av hur kompisarna har det helt enkelt på rasterna. Och det var väldigt uppskattat

också. Några få elever som tog det jobbet på största allvar verkligen och gick in i rollen. Så jätteroligt att se var det.

ERIKA: Så det blir också någonting som de växer av, tänker jag, i ansvarstagande?

HANNA: Verkligen.

ERIKA: Är det samma elever, eller brukar det ... varierar det vilka som ...?

HANNA: Det har varierat lite grann. Sen har det varit några ständiga värdar, så att säga [skratt].

ADRIANA: Helt klart [?? 0:09:00]. Och så har vi vår rastbod också, där vi har alla leksaker som man kan få låna inför rasten. Och det är också ett ställe, tänker jag mig, för just de här som kanske inte vill vara i en stor grupp, men ändå ha en uppgift som de märker, den är viktig. När rastboden av någon anledning är stängd, till exempel pandemin när vi hade lite ont om folk, det blir ramaskri på en gång. Så att det är verkligen någonting som vi behöver hålla i gång. Och där inne, förutom då att ha den här viktiga uppgiften att låna ut och ta tillbaka de här leksakerna, så är det en vuxen där inne. Och där kommer nästa del utav det goda med det här rastprojektet. Det är det här med relationsskapande. De har ett öra, någon att prata med, någon att bolla saker med, någon att anförtro sig till. Och det blir så mycket mer naturligt. Man står där och gör. Man sorterar saker, man skriver vem som har lånat och vem som har lämnat tillbaka och samtidigt så har man någon att prata med. Det blir inte det här kuratorspratet, att man går in till någon som tittar på en och säger "hur mår du?" Utan det kommer av sig själv helt enkelt. Så där kan ...

ERIKA: Det blir det naturliga.

ADRIANA: Det blir naturligt. Så att jag tror att vi fångar upp ganska många där också.

HANNA: Verkligen.

ERIKA: För det tänker jag nu när ni beskriver det här. Hur kan ni se att de här satsningarna på rastaktiviteter och de här olika sakerna som ni nu har beskrivit, hur har det påverkat eleverna, upplever ni? Och även då deras skoldag. Vad ser ni för konsekvenser?

HANNA: Dels har vi fått väldigt positiv respons från lärarna, att de upplever att konflikthanteringen efter rasterna har minskat ganska ordentligt. Och att många elever är glada och positiva till att gå ut på rast på ett annat sätt som man kanske inte var tidigare. Och också det här som Adriana nämnde, att eleverna känner att det finns alltid en vuxen man kan gå till eller prata med, och det blir en kravlös relation på ett annat sätt än vad det kanske blir i klassrumssituationer, där läraren alltid har en bedömande roll, så att säga. Och det märks på de här eleverna som kommer och anförtror sig och kanske även bara kallpratar lite, att de får en helt annan trygghet och känner att det finns fler trygga vuxna som man kan prata med på skolan. Och det är jätteviktigt och positivt att de kommer och gör det.

ERIKA: Ja, vad säger lärarna då? Ni har varit inne på det några gånger, men om man skulle sammanfatta lite, vad är det ni tycker att de beskriver för förändring då som ju också påverkar deras arbete, tänker jag, i klassrummet sen?

ADRIANA: Ja, dels att det är lite lättare att få ut ungarna till rast. Därför att det är lite märkligt. Alla vill ha rast, och sen när det är rast, då hänger de kvar, och man bara "hallå, jag vill också ha min rast." Och så är de inte alltid så där sugna på att gå ut. Men det blir lättare när det finns någonting att locka med där ute. Och återigen, när de själva vet vad de ska göra. För vi gjorde en enkät innan vi startade upp hela projektet just för att ta reda på hur funkar rasterna nu och hur upplever eleverna det. Och en del utav frågorna är så här: "Vet du vad du ska göra? Vet du med vem du ska vara?" Ja, lite åt det hållet. Och då var det rätt många som inte var så säkra på vad de skulle göra och vem de skulle ut och leka med. Och där kan man säga att vi märker att det blir mycket lättare. De vet vart de ska ta vägen, och ibland har de inte uppfattat riktigt vad det är för rastlek, men då måste

de springa ut för att kolla vad det är för någonting. Så att det är något som lockar, ut och kolla vad det är för något och gärna delta på något vis. Vi behöver väl göra ny enkät som är riktad speciellt mot lärarna, för att nu är det mer att vi har pratat med dem, alltså ren intervjuform, om man säger så. Men att få lite grann här, att vad märker de mer specifikt. Men det de har sagt när vi har pratat med dem, det är just det här med färre konflikter, inte lika mycket att reda i. Inte så att det försvinner helt, så fantastiskt är det inte. Men det försvinner åtminstone till viss del.

ERIKA: Just det. Så att mer tid också då kan ägnas, tänker jag, till undervisning, och att man inte behöver hantera olösta konflikter eller sånt som har varit jobbigt och svårt?

ADRIANA: Just.

ERIKA: Jag tänker på din roll också som skolbibliotekarie, Hanna. För det är det som är ditt huvudsakliga uppdrag egentligen. Men hur ser du att det här ansvaret och arbetet med att leda rastaktiviteterna har påverkat det uppdraget? Har du sett någon förändring där?

HANNA: Ja, det är återigen då det här med relationsbygget, att jag har fått en ytterligare roll och relation till många av eleverna. Man står och pratar om fritidsintressen, kanske vad man har gjort på lov och i helgen. Och man pratar kanske om olika familjekonstellationer och husdjur, och får en helt annan förståelse för elevernas vardag och deras intressen. Och det hjälper självklart till i biblioteksrollen också, att få den kunskapen om eleverna. För det är mycket lättare att hitta tips på böcker och så när man vet vad de har för intressen och tycker är kul. Så att det har påverkat positivt, absolut.

ERIKA: Spelar det roll också, tänker jag, att du blir en person som blir ännu mer känd för dem också?

HANNA: Det tror jag. Det tror jag absolut att det gör. De vet vem jag är och hur vi funkar ihop och så där. Så att absolut, de vet att det är jag som är i biblioteket och det är jag som är ute på rasten.

Och det är också en trygghet att veta vad man förväntar sig när man kommer till biblioteket till exempel, att då vet de att det är jag som sitter där. Och vi kanske snackade ute rasten om påskklovet eller om helgen. Och då kan man ta vid där också och fortsätta bygga på det även i biblioteksrollen. Så att ja, verkligen.

ERIKA: Om ni ser tillbaka på ... jag tänker när ni började och hur långt ni har kommit nu, och så vidare. Vad är det ni tycker var enkelt att genomföra och som gick över förväntan i den här satsningen?

ADRIANA: Det mesta som har att göra med eleverna, det gick över förväntan, kan vi lugnt säga. De hoppade på det här med hull och hår. De gillade det. De tror jag skulle gärna vilja ha ännu mer att säga till om, ännu mer ansvar att ta över helt enkelt. Så att det där var nog absolut det enklaste. Sen kan jag väl säga som så här att pandemin kom väl där och sidotacklade oss lite grann mitt i alltihopa, våra planer och allt vad vi ville göra. Så vi behöver vara ett antal vuxna hur som helst, och det har varit en vinter av mycket träcklande med personal för att få det hela att gå ihop. Planerna framöver, det är väl just att involvera eleverna ännu mer. Får vi dem att fortsätta vara intresserade och att fortsätta se att vi lyssnar på dem, vad de vill och vad de tycker är roligt, då lever det här projektet. Det kommer inte att leva om det bara är vuxna som ska dra i det hela som ... utan får vi med ungarna och vi får till ett struktur att arbeta runt, där de får vara med och bygga det här, då har vi kvar det här projektet och då kommer det att leva vidare.

ERIKA: Mm. Nu har du nämnt pandemin som en försvårande omständighet. Finns det någonting mer som ni har tänkt ”åh, det här var faktiskt lite trixigt”, till utmanande, eller till och med jättesvårt? Har ni några såna erfarenheter utöver pandemin?

ADRIANA: Det är nog egentligen att jobba mot de vuxna [skratt].

ERIKA: På vilket sätt då?



ADRIANA: Ja, vi har gott om arbetsuppgifter, om man säger så, inom skolans värld. Och även om alla vet att det är superviktigt med relationsskapande och att det kan vara värt att ägna tid åt det, så är det väldigt lätt att det blir så att ”jo, men Hanna är där ute och tar hand om ungarna på rasten, så att jag behöver nog kopiera lite.” Och med all respekt, jag förstår verkligen det också, men jag tror att det kommer vara vår utmaning, att verkligen sprida den här djupförståelsen, varför det är viktigt med en meningsfull rast. Och att vi allihopa måste vara med och bygga på den. Vi kan inte lämna över allt åt Hanna, om det nu blir lite mer normaliserad tillvaro och att vi orkar med och hinner med oss själva. Då finns viljan, för det tror jag. Det är inte så att ingen inte vill, om man säger så, utan det är snarare så att tiden måste finnas och man måste kunna sitta ner och verkligen tänka ut hur vi ska göra det här.

ERIKA:       Precis. Så det är en fråga om hur man organiserar det då i såna fall?

ADRIANA: Ja.

ERIKA:       Så att det blir fler, mm. Nu har ni fått resurser att fortsätta med det här projektet. Hur ser era planer ut framöver? Vad tänker ni göra?

HANNA:      Oj, vi vill så mycket så klart. Det vill man alltid. Tanken har varit att på ett eller annat sätt ... dels som Adriana nämner, involvera fler vuxna så klart. Men också att vi ser att ett behov finns av att utöka till högstadiet också. För den här problematiken med att man kanske inte hittar sin plats, inte känner sig bekväm i sociala sammanhang, den försvinner inte mellan årskurs 6 och årskurs 7. Och risken är att vi tappar de här eleverna, att de innesluter sig, att de drar sig undan mer när man kommer till högstadiet, och inte vet vem man är ändå, för att man är tonåring och det är mycket känslor och hormoner. Där behöver de här relationsbyggandet och trygga vuxna bli mer synligt och tydligt även för högstadieeleverna. Så det skulle vi vilja, att projektet kunde spilla över och även

inkludera högstadiet. För vi tror att behovet finns där.  
Verkligen.

- ERIKA: En sak som jag tänker på nu när vi pratar, det är ... jag tycker just att man ser väldigt mycket den här frågan om barn och ungas mående i olika diskussioner och nyhetsrapportering och så vidare. Tänker ni att det har effekt också och påverkan just när det kommer till det här, hur man mår och tycker att det är att vara i skolan?
- ADRIANA: Definitivt. Jag menar, och det här med oroande skolfrånvaro och sånt. Känner du att det är meningsfullt att gå till skolan om det så än bara är för att träffa kompisarna så gör det allt i världen. Vi behöver få eleverna att vilja komma till skolan. För när de väl är i skolan, det är då vi kan jobba vidare med resten när det gäller att vara med i lektioner och orka med att göra det man ska, och så vidare. Så att just det där med att hela dagen räknas, det känner jag att det är det vi måste tänka. Vi kan inte bara tänka lektioner för sig, undervisning för sig, kunskapskrav, utan man måste må bra hela dagen.
- ERIKA: Och när vi har lyssnare här som blir inspirerade när de hör er berätta, vad skulle ni vilja ge för råd när det kommer till att kanske starta ett arbete med rastaktiviteter, eller se över det här med Hela skoldagen räknas? Har ni någonting ni vill skicka med?
- HANNA: Jag tänker spontant att det behöver inte vara så stort och svårt. Man kan börja i det lilla, enkla. Att man bara har en tanke att ”nu ställer vi ut tre petflaskor med vattenfärgat vatten och kör en bottle-flip-challenge den här rasten.
- ERIKA: Och en bottle-flip-challenge, vad är det?
- [skratt]
- HANNA: Ja, man ska kasta en flaska så att den landar på rätt sida igen, så att säga, på marken, eller på ett bord. Nej, men det behöver inte vara ett jättestort, tungrott projekt från start, utan man kan börja i det lilla och i det enkla och se om det är någonting som

får fäste och som eleverna fastnar i och snappar upp, och så kan man bygga vidare därifrån. Och framför allt, hör vad eleverna själva vill. Vad är det för lekar man leker nu? Vad är det man gör egentligen? Och bygga vidare på det. Och börja smått, som sagt. För även små saker kan göra jättestor skillnad.

ERIKA: Jättebra råd. Och jättebra råd tänker jag också som ni har delat med er av. Och just den här beskrivningen av vad både resan, men också vad ni ser att det har gett för konsekvenser, hur ni upplever att barnen mår och påverkas av den här satsningen som ni har gjort. Så jag vill verkligen tacka er för att ni kom hit. Så stort tack Adriana Graucob och Hanna Lundin för att ni har varit med och delat med er av era erfarenheter.

HANNA: Tack.

ADRIANA: Tack själv.

ERIKA: Och till dig som har lyssnat och som vill veta mer om det vi har pratat om nu, men även om olika sätt att få stöd från våra myndigheter, så kan du gå in på vår webbplats, [spsm.se](http://spsm.se). Där finns mer information om våra kurser och där finns också kommande och inspelade webinarier, och också hur man kan söka utvecklingsbidrag för projekt som liknar det som vi har fått höra om här. Och på webben så finns också våra poddavsnitt samlade om du vill lyssna på fler samtal. Så med de orden säger vi tack och hej.

INFORÖST: Tack för att du lyssnat på Specialpedagogiska skolmyndighetens podd. Fler avsnitt kan du hitta på vår webbplats och där poddar finns. Om du vill veta mer om oss och vilket stöd vi erbjuder, gå in på vår webbplats, [spsm.se](http://spsm.se). Följ oss även på Facebook, Twitter och Instagram.