



Bevægelse mod mobning

Fra negativt klasse miljø til glædesfyldte fællesskaber i folkeskolen

Christensen, Hanne; Stavad, Sidse Nikoline; Winther, Helle

Published in:
idrottsforum.org

Publication date:
2017

Document version
Også kaldet Forlagets PDF

Document license:
[Ikke-specificeret](#)

Citation for published version (APA):
Christensen, H., Stavad, S. N., & Winther, H. (2017). Bevægelse mod mobning: Fra negativt klasse miljø til glædesfyldte fællesskaber i folkeskolen. *idrottsforum.org*, 1-16.

Bevægelse mod mobning: Fra negativt klassemiljø til glædesfyldte fællesskaber i folkeskolen

© **Hanna Christensen, Sidse Nikoline Stavad & Helle Winther**
Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet

Publicerat på idrottsforum.org 2017-10-04

Mennesket er et socialt væsen og har brug for at deltage i tillidsvækkende og anerkendende fællesskaber. Angsten for at blive ekskluderet i en skoleklasse, kan resultere i uhensigtsmæssige handlinger. Social overlevelse i et klasserum med et særligt højt niveau af social eksklusionsangst, kan udspille sig på mange forskellige måder, f.eks. som mobning.

Mobning er et alvorligt problem, der kan have både fysiske, psykiske og sociale konsekvenser for skolebørn. Det seneste årti er der kommet et øget fokus på bekæmpelse af mobning i folkeskolen, men mange antimobbestrategier bruger primært verbale virkemidler. Mulighederne i at bruge bevægelse som antimobbestrategi vinder også lige så stille frem. I praksis er det dog stadig et nyt og relativt underbelyst område, selvom forskning peger på, at bevægelse, leg og dans både kan styrke børn og unges fællesskaber og deres personlige udvikling. Udgangspunktet for denne artikel er en mindre undersøgelse foretaget i en 6. klasse på en folkeskole i København.

Artiklen har fokus på, hvilke potentialer leg, dans og bevægelse har i forhold til at forebygge mobning i en folkeskoleklasse. Der er særligt fokus på fællesskab, nærvær, kropskontakt og tillid. På trods af at artiklen tager udgangspunkt i en mindre undersøgelse, viser den, at stemte bevægelsesøjeblikke kan åbne for tillid, fælles rytmer og nye relationer. Den viser også, at bevægelse, der tager udgangspunkt i et helhedsorienteret kropssyn kan have forandrende potentialer og en inkluderende virkning på et negativt

klassemiljø præget af uro, mistillid og social eksklusionsangst. Artiklen åbner dermed for en ny strøm og et relativt udforsket område, der kalder på mere udvikling og forskning samt en mere målrettet indsats i folkeskolen.

HANNA CHRISTENSEN og SIDSE NIKOLINE STAVAD har begge en kandidatgrad i humanistisk-samfundsvidenskabelig idrætsvidenskab ved Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet. Hanna og Sidse arbejder begge som projektledere i DGI Storkøbenhavn med indsatser, der især omhandler mental sundhed, idræt, fællesskab og foreningsliv. Hanna og Sidses interesseområder er derudover bevægelsens betydning for relationsdannelse, det gode fællesskab og social trivsel.

HELLE WINTHER er lektor Ph.d. ved Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet. Hun er desuden eksamineret danser og kroppsykoterapeut. Helle underviser og forsker i dans, leg, bevægelsespsykologi og kroppens sprog i professionel praksis. Derudover har hun i mange år arbejdet med dans og bevægelse som en vej til personlig og social udvikling for mangfoldige målgrupper. Helle er koordinator for forskningssatsningen "Embodiment, learning and social change". Hun er desuden forfatter, medforfatter og redaktør på seks bøger og antologier og har publiceret et stort antal danske og internationale videnskabelige artikler. Helle har desuden modtaget tre underviserpriser. Herunder en "Harald", prisen som årets underviser på Københavns Universitet.

Simon har fået fat i et kortspil. Han skyder grinende kortene af sted som en frisbee i forsøget på at ramme sine klassekammerater og vikaren... Kortene rammer hårdt. Flere af børnene råber op og viser sammenbidte ansigtsudtryk og irritation, når de rammes af kortspillene". (Scenisk beskrivelse. 6. klasse, København. Skrevet af Hanna.)

Mennesket er et socialt væsen og har brug for at være en del af et anerkende fællesskab (Brinkmann, 2011). Angsten for at blive ekskluderet i en skoleklasse, kan resultere i uhensigtsmæssige handlinger. Vil Simon hans klassekammerater ondt? Eller er hans aggressive adfærd i virkeligheden et forsøg på at blive en del af klassefællesskabet?

Social overlevelse i et klasserum med et særligt højt niveau af social eksklusionsangst, kan udspille sig på mange forskellige måder, f.eks. som mobning (Søndergaard, 2011).

Mobning er et alvorligt problem, der kan have både fysiske, psykiske og sociale konsekvenser for skolebørn. Det seneste årti er der kommet et øget fokus på bekæmpelse af mobning i folkeskolen, men mange antimob-strategier bruger primært verbale virkemidler. Mulighederne i at bruge bevægelse som antimobstrategi vinder også lige så stille frem. I praksis er det dog stadig et nyt og relativt underbelyst område, selvom forskning peger på, at bevægelse, leg og dans både kan styrke børn og unges fællesskaber og deres personlige udvikling. Udgangspunktet for denne artikel er en mindre undersøgelse foretaget i en 6. klasse på en folkeskole i København.

Artiklen har fokus på hvilke potentialer bevægelse, leg og dans har i forhold til at forebygge mobning i en folkeskoleklasse. Der er særligt fokus på fællesskab, nærvær, kropskontakt og tillid. På trods af at artiklen tager udgangspunkt i en mindre undersøgelse, viser den, at stemte bevægelsesøjeblikke kan åbne for tillid, fælles rytmer og nye relationer. Den viser også, at bevægelse, der tager udgangspunkt i et helhedsorienteret kropssyn kan have forandrende potentialer og en inkluderende virkning på et negativt klassemiljø præget af uro, mistillid og social eksklusionsangst. Artiklen åbner dermed for en ny strøm og et relativt udforsket område, der kalder på mere udvikling og forskning samt en mere målrettet indsats i folkeskolen.

Hanna Christensen og Sidse Nikoline Stavad har begge en kandidatgrad i humanistisk-samfundsvidenskabelig idrætsvidenskab ved Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet. Hanna og Sidse arbejder begge som projektledere i DGI Storkøbenhavn med indsatser, der især omhandler mental sundhed, idræt, fællesskab og foreningsliv. Hanna og Sidses interes-

seområder er derudover bevægelsens betydning for relationsdannelse, det gode fællesskab og social trivsel.

Helle Winther er lektor Ph.d. ved Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet. Hun er desuden eksamineret danse- og kropsspsykoteraapeut. Helle underviser og forsker i dans, leg, bevægelsespsykologi og kropens sprog i professionel praksis. Derudover har hun i mange år arbejdet med dans og bevægelse som en vej til personlig og social udvikling for mangfoldige målgrupper. Helle er koordinator for forskningssatsningen ”Embodiment, learning and social change”. Hun er desuden forfatter, medforfatter og redaktør på seks bøger og antologier og har publiceret et stort antal danske og internationale videnskabelige artikler. Helle har derudover modtaget tre underviserpriser. Herunder en ”Harald”, prisen som årets underviser på Københavns Universitet.

Mobning, social trivsel og bevægelsens uudnyttede potentialer

Skolebørnsundersøgelsen har siden 1984 undersøgt danske børns sundhed set i et bredt perspektiv. Her har der også været fokus på mobning. Den nyeste Skolebørnsundersøgelse fra 2014 viser at 10% af de 11-årige skolebørn bliver udsat for mobning, og hos drengene er forekomsten for første gang siden 2002 steget (Rasmussen et al, 2015). Også den nationale trivselsmåling (DCUM, 2016) viser at omkring 10% af skolebørn i 4.-6. klasse bliver udsat for mobning. Mobning kan hænge sammen med ensomhed, udfordrede sociale kompetencer og manglende samvær med venner. Der er desuden kommet en større opmærksomhed på at en positiv klassekultur hænger sammen med lav forekomst af mobning og vice versa (Hansen Rabøl et al, 2013).

I de seneste år har forskningen også fokuseret mere på mobning som et socialt og multikonktextuelt problem og på såkaldte *anden ordens interventioner*, der igennem sociale processer har vist at være succesfulde til at bekæmpe mobning og hindre at enkelte elever føler sig uden for fællesskabet (Kousholt & Fisker, 2012). Dette underbygges også af en ny aktionsplan mod mobning som er et samarbejde mellem Undervisningsministeriet, Red Barnet, Børns Vilkår, Børnerådet og Maryfonden (UVM, 2016). Aktionsplanen har til formål at sprede den nyeste forskning inden for mobning med fokus på mobning som et *gruppefænomen*. Her tager man udgangspunkt i en hel gruppe frem for kun mobberen og mobbeofferet (UVM, 2016). Netop

her har idræt og bevægelse særlige muligheder. Forskning viser, at basketball og andre idrætsaktiviteter kan bidrage til at skolebørn får nye venskaber og bliver bevidste om hinandens kompetencer (Howie et al, 2010; Koekoek & Knoppers, 2015; Madrona et al., 2014).

Bevægelsens socialt dannende elementer kan også medvirke til at børn kan skabe en anderledes selvopfattelse og få lyst til at deltage og være del af et fællesskab (Sederberg et al, 2017). I praksis er der også flere og flere eksempler på at bevægelse bruges forbyggende i forhold til mobning. Herunder findes blandt andet antimobbeprogrammet *Fri for mobberi*. Programmet tilbyder institutioner og folkeskolens 0.–2. klasse pædagogiske materialer samt massage- og legeaktiviteter, der kan styrke det gode fællesskab og forebygge mobning.

De mange nye tiltag har ofte fokus på mindre børn. Denne artikel vil sætte fokus på mellemtrinnet og dermed 12–14-årige børn, da netop disse børn er særligt udfordrede.

Folkeskolen, mellemtrinnet og en ny reform i den danske folkeskole

Artiklen tager udgangspunkt i 6. klasse på en folkeskole i København. Denne skole blev udvalgt på baggrund af den nationale trivselsundersøgelse (DCUM, 2016), der viste at skolen lå placeret lavt blandt Danmarks folkeskoler i forhold til faktoren ”social trivsel”. Målgruppen er valgt på baggrund af Skolebørnsundersøgelsen, der viser, at der er flest mobbere og mobbeofre på folkeskolens mellemtrin (Rasmussen et al, 2015). Derudover befinder elever på mellemtrinnet sig i et grænsefelt mellem at være barn og teenager. Det er her der sker et spring i elevernes sociale, kulturelle og køns-mæssige udvikling (Jørgensen & Jørgensen, 2003). I denne overgangsfase fra barn til teenager, som for nogle kan være sårbar og udfordrende, kan bevægelse være særlig vigtigt. Dette anerkendes også fra politisk side, med indførelsen af den nye danske folkeskolereform, der stiller krav til daglig bevægelse i skolen igennem eksempelvis ”understøttende undervisning”, der har til formål at styrke elevernes faglige og sociale kompetencer samt deres motivation og trivsel (UVM, 2016). Bevægelsesforløbet ”Bevægelse mod mobning” taler derfor ind i en tid hvor bevægelse, sociale kompetencer og trivsel vægtes højt i folkeskolen. Artiklen fokuserer derfor på, hvordan bevægelse, leg og dans, der tager udgangspunkt i et helhedsorienteret krops-

syn, kan benyttes direkte i klasselokalet med henblik på at skabe et bedre klassemiljø, styrke fællesskabet og forebygge mobning.

Metodisk og videnskabsteoretisk udgangspunkt

For at forstå hvilke potentialer bevægelse har i forhold til at forebygge mobning i en skoleklasse, er der i artiklen taget udgangspunkt i et fænomenologisk-hermeneutisk fundament, hvor der sættes fokus på at få indsigt i elevernes livsverden samt betydningsfulde øjeblikke i klasselokalet (Merleau-Ponty 1962/2004; Birkler, 2005).

Udgangspunktet er en mindre empirisk undersøgelse, der har fokus på helhedsorienteret bevægelse i klasselokalet. Data er indsamlet over 4 uger og 8 undervisningsgange i klassens ”understøttende undervisning”. Samme lærer var til stede i klasselokalet alle gange på nær en gang, hvor en lærervikar var til stede. Undersøgelsen blev udført med inspiration fra praktikerforskning, hvor det er muligt både at belyse, forstå og forandre praksis (Winther, 2015). Med praktikerforskning er det ligeledes muligt at undersøge nye undervisningsmetoder, som kan forankres i den pågældende praksis (Winther, 2015; Groundwater-Smith, et al., 2013). I praktikerforskning arbejdes med en udfordrende dobbeltrolle, idet man både agerer underviser og forsker på samme tid. Dette engagement i praksis er dog en nødvendighed for at indfange sansemættede øjeblikke og få en nuanceret praksisforståelse (Jarvis, 1999; Winther, 2015). Hertil benyttes sceniske beskrivelser, der har fokus på mættede fortællinger om nuværende øjeblikke. Disse fortællinger dokumenterer de kropslige, sociale og relationelle processer i bevægelsesforløbet, som ellers er svære at indfange med ord (Winther, 2015). De sceniske beskrivelser er skrevet af Hanna og Sidse med fokus på eleverne. Inden bevægelsesforløbet er der desuden foretaget et kvalitativt interview med læreren, og i slutningen af bevægelsesforløbet er der foretaget semi-strukturerede børneinterviews med otte elever (Kvale & Brinkmann, 2009). Nogle af elevernes svar indgår i artiklen. Artiklen dokumenterer således et mindre projekt og kan derfor kun vise mulige potentialer og ikke endegyldige svar.

En helhedsorienteret krops- og bevægelsesforståelse

Bevægelse mod mobning tager udgangspunkt i en helhedsorienteret kropsforståelse. I helhedsorienterede krops- og bevægelsesforståelser opfattes bevægelser ikke kun som fysiske aktiviteter, men som levende bevægelser, der dybest set er uløseligt forbundet med menneskets følelsesliv, relationer samt sociale og kulturelle tilhørsforhold (Merleau-Ponty, 1962/2006; Winther, 2017; Halprin, 2004; Engel et al., 2006). Bevægelse skal derfor forstås som et multidimensionelt begreb, der omfatter fysiske, mentale, psykiske, følelsesmæssige, sociale, kulturelle og spirituelle betydningsdimensioner (Winther, 2017).

Kroppen er nemlig ifølge den fænomenologiske kropsforståelse forbundet med den fællesmenneskelige eksistens (Merleau-Ponty, 1962/2006; Zahavi, 2014). Også børnene i 6. klasse udtrykker sig igennem deres eksistentielle og altid relationelle kroppe. I bevægelsesforløbet ville vi således også arbejde med nøje udvalgte helhedsorienterede aktiviteter, der havde til formål at undersøge om bevægelse, leg og dans og kan fremme et positivt klassemiljø gennem elementer som kropskontakt, samarbejde, tillid, rytme og stemningsskabende musik. Ideerne og det teoretiske fundament var på plads. Virkelighedens verden i en 6. klasse i København, viste sig at være noget mere udfordrende, end artiklens forfattere havde regnet med. I det følgende belyses mødet med en 6. klasse samt bevægelsesforløbets betydning.

Mavepine og kaos – mødet med 6. klasse

“Er det jer, der er de der idrætsidioter?” råber en dreng i klassen.

En øredøvende larm fylder klasselokalet, og elever farer rundt. Den første uge i klassen giver mavepine. Det er tæt på umuligt, at fange elevernes opmærksomhed og der opstår kaos, når en bevægelsesaktivitet igangsættes. Drengene dominerer med råb og slåskampe. Læreren råber lige så højt som drengene i et forsøg på at få dem til at tie stille. Pigerne forsvinder helt i kaosset. Også vores ellers så gennemtænkte inkluderende lege og bevægelsesaktiviteter viste sig at være tæt på umulige at gennemføre i praksis.

Jonas stiller sig ind i midten af tillidscirklen, hvorefter han siger: “Jeg tør ikke lukke mine øjne”. Han kniber øjnene en smule sammen, men kan stadig se. Han læner sig fremad og bliver modtaget af nogle klassekammerater, som endnu en gang skubber ham afsted med alle deres kræfter. Skubbene bliver hårdere og stødende kraftigere. Et forskrækket og utilfreds ansigtsudtryk kommer til syne hos Jonas. Han stopper op. Han har ikke lyst til at være i midten mere. Kristoffer udbryder: “Vi skal have en tungere én ind i midten”. Flere af drengene peger over på Bilal. (Scenisk beskrivelse. 6. Klasse, København. Skrevet af Hanna.)

I ovenstående beskrivelse fornemmes en manglende tillid og utryghed blandt eleverne, som var gennemgående i flere af bevægelsesaktiviteterne.

Gennem bevægelsesforløbet viste det sig at klassen havde et kommunikationsmønster præget af larm, respektløshed, kropsforskrækkede elever, stærke kønnede fællesskaber, latterliggørelse, utryghed, grænsefigurer og en overordnet social eksklusionsangst (Figur 1).



Figur 1

Klassen var præget af et negativt miljø, hvor frygten for at blive socialt ekskluderet påvirkede elevernes kropslighed, så de enten handlede aggressivt eller passivt i klasserummet. Der opstod gennemgående forsøg på at passe ind i de socialt skabte normer, hvilket resulterede i et negativt klassemiljø, hvor nogle børn hellere ville blive hjemme:

Bilal: Altså, jeg hader at gå i skole.

I: Okay, hvordan kan det være?

Bilal: Det er kedeligt. Jeg synes det er spild af tid. Jeg glemmer 80% af det, jeg laver. Så jeg kan ikke bruge det til noget. Jeg vil hellere bare blive hjemme og så se film og spille spil.

(Interview med Bilal. 6. Klasse, København)

Elevernes søgen efter at være del af et fællesskab og socialt positionere sig i forhold til klassens hierarki, skete ofte på bekostning af hinanden. Eleverne handlede ud fra fællesskabets kultur, samtidig med at de selv var medskabere af en klassekultur, hvor social eksklusionsangst herskede. Flere elever udnyttede hinanden i forsøg på at stige i klassens magthierarki.

”I: Hvordan synes du stemningen er inde i din klasse?

Caroline: For det meste er den god, men den kan også være lidt sådan streng på en måde.

I: Kan du prøve at beskrive det lidt mere?

Caroline: Ja, men nogle gange er der folk der, taler grimt om hinanden og truer hinanden”

(Interview med Caroline. 6.klasse, København).

Først efter de første uger i undersøgelsen viste sig dette tydelige mønster i klassens hierarki, med konstant brudte rytmer, en fastlåst brug af det fysiske klasserum og en angstfyldt indbyrdes kommunikation, blev det tydeligt, hvad der skulle til for at udfordre dette *mønster*.

For at bryde det negative klasse miljø, blev eleverne introducerede for fællesskabende bevægelselementer, med dans og eksotisk musik, hvor eleverne sammen udforskede en ny og anderledes kultur. Og vigtigst af alt med musikken som guide, havde alle mulighed for at bevæge sig i samme rytme.

Alle følger samme rytme – om afrikansk dans

Pludselig drøner afrikanske rytmer ud af højttalerne. Klassen står i en stor rundkreds og følger de simple trin. Alle følger rytmen. Højre, venstre, højre, venstre. Der trampes hårdt i gulvet og flere elever følger ligeledes rytmen med armene, der skiftevis svinges frem og tilbage.

Samme trin fortsættes. Eleverne bevæger sig mere og mere ned i knæene og sammen danser klassen til afrikanske rytmer. Pludselig bevæger nogle af drengene sig umotiveret ind i midten i en fortsat dansende rytme. De laver sjove fagter, der får resten af klassen til at smile. Hele klassen står igen i en rundkreds og bevæger sig nu frem og tilbage mod midten. Stadig med let bøjede knæ og svingende arme. Hver gang eleverne nærmer sig hinanden i midten af rundkredsen, er der flere der smiler. Varmen spredt sig, mens klassen danser forskellige afrikanske trin. Alle er med i den fælles bevægelse i takt til rytmerne Musikken stopper. Der bliver helt stille og klassen puster ud. Flere har sved på panden. Vinduerne åbnes og varmen strømmer ud. Smil og høj energi bliver inde. (Scenisk beskrivelse. 6.klasse, København. Skrevet af Hanna.)

Ovenstående sceniske beskrivelse viser, hvordan musik og rytmer kan være understøttende for en classes fællesskab og bevægelser. Der opstod betydningsfulde øjeblikke, hvor klassen glemte de vanemæssige hierarkiske positioneringer samtidig med at de bevægede sig i samme dansende rytme. Den fælles rutine med gentagende trin og et rytmisk samspil skabte både en åbenhed og et bevægelsesfællesskab (Winther et al., 2015; Winther, 2017). Måske var det øjeblikke af stemthed?

Begrebet *stemthed* og den stemte oplevelse ”betegner det fænomen at et menneske i mødet med andre mennesker er i åbentmodtagende indstilling” (Fink-Jensen, 1998; Løgstrup, 1995). Denne åbentmodtagende indstilling kan afhænge af menneskets emotionelle liv i form af følelser og stemninger, og stemthed kan synliggøres ved eksempelvis bevægelse (Fink-Jensen, 1998; Løgstrup, 1995).

Den fælles rytme forbandt i det stemte *åbentmodtagende* øjeblik klassens elever. Det åbnede for en bevægelsesglæde, der erstattede den vante angst og frustration i børnenes kontakt. Sådanne forandrende øjeblikke, hvor der var resonant bevægelse på både fysiske, følelsesmæssige og sociale dimensioner på en gang skabte igennem forløbet en større åbenhed, anerkendelse, tilknytning og fællesskabsfølelse imellem børnene (Winther, 2017). Også de afrikanske dansetrin introducerede eleverne for en anderledes bevægelseskultur, der brød den vante klassekultur, eleverne både er skabt af og medskabere af. Og vigtigst af alt. En dansende kreds, der kunne sætte et rum, hvor ingen var foran og ingen bagved. Ingen var ude af kredsen. Alle var inde i fællesskabet.

Den fællesskabende rundkreds

Omkvædet kommer og skiftevis på Hannas tælling bukker pigerne og drengene sig. Hovederne stikker skiftevis op og ned, igen i et symmetrisk mønster i takt til musikken. Der bliver grinet hver gang der skal skiftes retning på ”8,” da flere glemmer det, men automatisk bliver vendt den anden vej af det hårde håndgreb fra sidemanden og resten af rundkredsen der vender om. ”1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8..” Rundkredssekvensen fortsætter med samme energi lige indtil musikken fader ud. Drengene bytter med pigerne, som nu omringer drengene. (Scenisk beskrivelse. 6. klasse, København. Skrevet af Sidse.)

Ved at lave bevægelse i rundkreds står alle elever med ansigtene vendt imod hinanden. Gennem bevægelse i rundkreds, hvor eleverne har øjenkontakt, er det muligt for eleverne at se hinandens kroppe og lære hinanden bedre at kende. Når alle bevæger sig sammen i en rundkreds, er alle en del af en større helhed i et fællesskab (Winther, 2017; Fink-Jensen, 1998).

I disse bevægelsesmæssige øjeblikke skabes en fælles oplevelse gennem bevægelse. Eleverne udfordres til at møde hinanden og gennem bevægelsen skabes en åbenhed, der finder fodfæste igennem en fælles rutine (Thøgersen, 2004). De sceniske beskrivelser viser, hvordan eleverne gennem bevægelse i rundkreds både får mulighed for at udtrykke sig selv og samtidig vise et ansvar for klassens fællesskab. I rundkredsen er alle således lige, og bevægelsen er ny for alle. Rundkredsen kan skabe lighed mellem eleverne. En oplevelse af at tid og rum glemmes. Hverdagskonflikter, kønsforskelle, usunde hierarkier og sociale udfordringer blev ophævet for en stund.

Også parøvelser viste sig at kunne åbne for nye relationer.

Spejlinger – at forstå og respektere hinanden

Alle par er koncentrerede om at spejle hinanden. Bagerst i lokalet har Ahmed og Kristoffer fundet sammen. De står helt tæt mod hinanden. Ahmed laver små roterende bevægelser med armene som Kristoffer spejler helt præcist. Ahmed fortsætter med at lave små forsigtige bevægelser med armene og Kristoffer spejler. Ahmed og Kristoffer bytter pludselig rolle og nu spejler Ahmed de bevægelser, som Kristoffer finder på. Klassen fortsætter med at finde på bevægelser. (Scenisk beskrivelse. 6. klasse, København. Skrevet af Sidse.)

Begge drenge er koncentrerede i spejlingen af hinanden. Der opstår et interessant øjeblik hvor de er fanget af hinandens bevægelser. Klassen rummer aktiviteten og formår at involvere sig kreativt og socialt. De finder på bevægelser, som deres partner skal imitere.

Susan Hart, der også har en helhedsorienteret forståelse, beskriver med et neuroaffektivt udgangspunkt hvordan *spejlneuroner, kan gøre børn i stand til at skabe indre spejlinger*. Herved kan børn erfare andres handlinger og følelsestilstand ved at iagttage dem og gennem indlevelse og bevægelse sætte sig ind i andres sted (Hart, 2015). Evnen til at indleve sig og spejle andre skal tillæres. Gennem imitationer kan der skabes en synkronisering og en kropsfølt sansning, der giver en fornemmelse af andres følelsesmæssige tilstande. Netop denne tilstand er udviklingen på vej mod empati (Hart, 2015). Udvikling af mentaliseringsevnen og dermed forudsætning for empati sker dagligt gennem *tusindvis af synkroniseringer* med andre mennesker (Hart, 2015). Når børnene spejler hinanden i den konkrete og afgrænsede opgave, kan der netop skabes nye synkroniseringer og dermed opstår nye muligheder for læring af empati.

Kropskontakt – at røre ved og blive berørt

Klasseværelset emmer af energi og eleverne skiftes til at lave kreative figurer. Kirstine er sammen med Mie. Kirstine råber, at det er ulækkert at man skal røre ved hinanden. Hun står med hænderne over kors. (...). Da jeg vender mig om, står Mie med lukkede øjne med hænderne på Kirstines albuer. Kirstine smiler og Mie kommer til at smågrine. De har fundet en løsning med at lave små figurer der kun indebærer armene. (Scenisk beskrivelse. 6. klasse, København. Skrevet af Hanna.)

Hvordan kan det være at Kirstine pludselig accepterer at blive rørt ved? Til trods for modstand i starten, får Mie og Kirstine fundet en løsning, hvor Mie kun berører Kirstines overkrop. Kirstine kan pludselig rumme den fysiske berøring og formår at være både følelsesmæssigt og socialt involveret. Hun smiler og får Mie til at grine. Måske føles berøringen pludselig rar.

Med et kropsfænomenologisk perspektiv sanser børn verden gennem kroppen, og gennem kroppen lærer de andre børns kroppe at kende. Herved kan der skabes en forståelse og accept af hinandens roller. Gennem kropskontakt og berøring kan elevernes kropserfaring fremmes, og dermed kan Mie og Kirstine lære at blive opmærksomme på både deres egne og andre

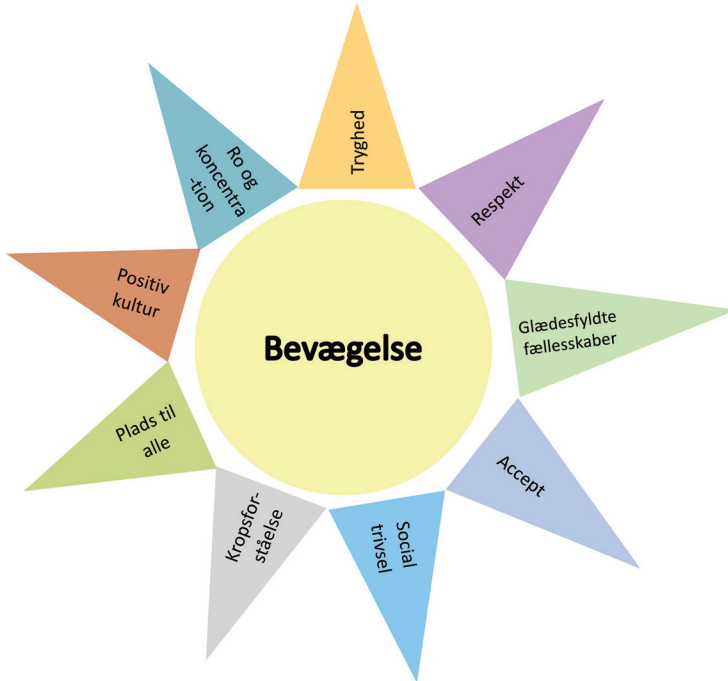
elevers kropsudtryk (Rønholt, 2010). Kropskontakt er den mest oprindelige form for social kommunikation og netop bevægelse med kropskontakt kan berøre både fysiske, følelsesmæssige og sociale bevægelsesdimensioner på samme tid (Winther, 2017). Ligeledes viser forskning, at den oxytocinudskillelse, der frigøres ved berøring, muligvis kan føre til større åbenhed over for interpersonel kontakt (Moberg, 2003; Nissen, 2008). Arbejdet med berøring og kropskontakt gav nye stunder, hvor eleverne viste sig at være socialt accepterende over for hinanden.

Elevernes grænser for deres bevægelsesudtryk ændrede sig således i takt med tiden, vi brugte på bevægelse sammen med dem. De blev mere trygge ved vores nærvær og i takt med at de skabte mere tillid til hinanden, rykkes også grænserne for, hvad de turde sammen i bevægelsesrummet.

Kan bevægelse forebygge mobning?

Forebyggelse og bekæmpelse af mobning i folkeskolen er et højaktuelt og omdiskuteret område. Og selvom antallet af mobbeofre i de danske folkeskoler med tiden er faldet, er mobning stadig en alvorlig problematik. Mobning kan hæmme skolebørns læring og i værste fald have varige konsekvenser for trivsel. Nærværende projekt har undersøgt, hvorledes man med fokus på skoleelevers kroppe i bevægelse kan lære at forstå det sociale miljø, der er gældende i en skoleklasse. Projektet har samtidigt vist, hvilke potentialer helhedsorienteret bevægelse har i forhold til at fremme et positivt klassefællesskab og på baggrund heraf forebygge mobning. Med udgangspunkt i dette enkelte projekt, kan det ikke konkluderes at bevægelse alene kan forebygge mobning, men bevægelsesforløbet har kunnet vise interessante øjeblikke, hvor bevægelsesaktiviteter med fokus på leg og dans har skabt fælles rytmer, glæde, empati og tillid i et klassemønster præget af larm og uro, hierarki, fastlåste grupperinger og høj social eksklusionsangst (Figur 2). Herudover har projektet vist, at bevægelse kan være en indgang til at forstå en skoleklasses sociale verden, som et vigtigt udgangspunkt for at kunne skabe bevægelsesaktiviteter til den specifikke klasse.

Endelig kan projektet bidrage til en større viden om, hvordan bevægelse kan skabe betydningsfulde øjeblikke og dermed grobund for forebyggelse af mobning i en skoleklasse. Det kræver dog flere lignende undersøgelser at komme tæt på en optimal antimobbestrategi med fokus på helhedsorienteret bevægelse.



Figur 2

Bevægelse mod mobning i folkeskolen

Stiller eksisterende antimobbestrategier for høje krav til skoleelevernes verbale kompetencer? Er børn i stand til at reflektere over egne handlinger i forhold til situationer med mobning? Med et helhedsorienteret perspektiv på bevægelse kan der åbnes for mulighederne i at bruge kroppens iboende multidimensionelle bevægelseskvaliteter i folkeskolens praksis.

Børn udvikler sig personligt og socialt i samspil med andre og netop bevægelse kan åbne muligheden for at børn kan være medskabere af et positivt klassefællesskab.

Men hvorvidt et projekt som Bevægelse mod mobning kan implementeres i folkeskolen, er et interessant spørgsmål. En mulighed er at implementere bevægelse som redskab til at forebygge mobning i den understøttende undervisning, som med den nye folkeskolereform, er blevet et fast element på alle klassetrins skoleskema. Den understøttende undervisning har netop til formål at understøtte børns udvikling og læring og åbner derfor muligheden for at arbejde med at skabe bedre trivsel i klassen. Et bevægelsesforløb

som i nærværende undersøgelse, kræver ikke rekvisitter og kan foregå i et klasselokale hvor stole og borde flyttes til siden.

Bevægelse mod mobning på skoleskemaet har store muligheder. Selvom det er relativt enkle lege og danse- og bevægelsesaktiviteter, der blev brugt i dette studie, har de rod i en stærkt forankret praksisnær helhedsorienteret krops- og bevægelsesteoretisk forståelse. Projektet viser også vigtigheden af, at underviserne har både praktiske redskaber, teoretisk indsigt og bevidsthed om kroppens betydning for et trygt lederskab. Dermed kan der lige så stille åbnes for positive oplevelser og store forandringspotentialer i et negativt klasse miljø.

Det kan ikke nødvendigvis læres på et endagskursus, men end også små skridt kan have store forandringspotentialer. Det gælder både for den enkelte lærer og pædagog og i forhold til større udviklings- og forskningsindsatser.

Alle børn har brug for anerkendende fællesskaber, men de kan ikke nødvendigvis skabe dem selv.

Bevægelse mod mobning kan være et skridt på vejen.

Litteratur

- Birkler, J. (2005). Hermeneutik. I J. Birkler (Red.), *Videnskabsteori – En grundbog (1. udgave, s. 95–103)*. København: Munksgaard Danmark.
- Brinkmann, S. (2011). John Dewey og fællesskabets pædagogik. I E. Jensen & S. (red. . Brinkmann (Red.), *Fællesskab i skolen. Udfordringer og muligheder*. (1. Udgave, s. 151–170). København: Akademisk Forlag.
- DCUM. (2016). Resultater fra den antionale trivselsmåling 2016 – tabelrapport. Hentet 5. juni 2017, fra <http://dcum.dk/media/1474/tmrappport2015-16.pdf>
- Engel, L., Rønholt, H., Svendler Nielsen, C., & Winther, H. D. (2006). Bevægelses poetik: om den æstetiske dimension i bevægelse. I L. Engel, H. Rønholt, C. Svendler Nielsen, & H. Winther (red.), *Bevægelsens poetik: om den æstetiske dimension i bevægelse*. (s. 7-18). København: Museum Tusulanum.
- Fink-Jensen, K. (1998). Stemthed og artikulation. I K. Fink-Jensen (Red.), *Stemthed – en basis for æstetisk læring. Det musiske i et livsfilosofisk lys* (1. udgave, s. 17–38). København: Danmarks Lærerhøjskole.
- Groundwater-Smith, S., Mitchell, J., Mockler, N., Ponte, P., & Ronnerman, K. (2013) *Facilitating Practitioner Research: Developing Transformational Partnerships*. London & New York: Routledge.
- Halprin, D. (2004). *The Expressive Body in Life, Art, and Therapy: Working With Movement, Metaphor, and Meaning*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Hansen Rabøl, H., Henningsen, I., & Kofoed, J. (2013). Når klassekultur tipper over i mobning. I J. Kofoed & D. M. Søndergaard (Red.), *Mobning gentænkt* (1. udgave, s. 21–54). København: Hans Reitzels Forlag.

- Hart, S. (2015). Empati og medfølelse er også kompetencer, der skal læres. I S. Hart (Red.), *Inklusion, Leg og Empati. Neuroaffektiv udvikling i børnegrupper* (2. udgave, s. 59–82). [København]: Hans Reitzels Forlag.
- Howie, L. D., Lukacs, S. L., Pastor, P. N., Reuben, C. A., & Mendola, P. (2010). Participation in activities outside of school hours in relation to problem behavior and social skills in middle childhood. *Journal of School Health*, 80(3), 119–125. <http://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2009.00475.x>
- Jarvis, P. (1999). *Praktikerforskeren – udvikling af teori fra praksis* (1. udgave). København: Alinea.
- Jørgensen, P. S., & Jørgensen, E. S. (2003). Barnet i skolealderen. I P. S. Jørgensen & E. S. Jørgensen (Red.), *Politikens bog om skolebarnet* (1. udgave, s. 7–25). København: Politikens Forlag.
- Koekoek, J., & Knoppers, A. (2015). The role of perceptions of friendships and peers in learning skills in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 20(3), 231–249. <http://doi.org/10.1080/17408989.2013.837432>
- Kousholt, K., & Fisker, T. B. (2012). Mobning og børns fællesskaber – et narrativt review over international forskning i mobning. *Pædagogisk Psykologisk Tidsskrift*, 68–123.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Interview. Introduktion til et håndværk* (2. udgave). København: Hans Reitzels Forlag.
- Løgstrup, K. E. (1995). Kunst og erkendelse I. I S. Andersen, K. Hansen, O. Jensen, R. Løgstrup, & V. Mortensen (Red.), *Kunst og erkendelse. Kunstfilosofiske betragtninger* (2. udgave, s. 9–18). København: Gyldendal.
- Madrona, P. G., Samalot-rivera, A., Cristina, E., Marín, G., & Rodenas-Jiménez, J. (2014). Improving Social Skills through Physical Education in Elementary 4th Year. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(6A), 5–8. <http://doi.org/10.12691/ajssm-2-6A-2>
- Merleau-Ponty, M. (1962/2004). *Phenomenology of Perception*. London and New York. Routledge Classics
- Moberg, K. U. (2003). Oxytocin and touch. I K. U. Moberg (Red.), *The Oxytocin Factor* (s. 107–113). Cambridge: DA CAPO PRESS.
- Nissen, M. (2008). *At røre og blive berørt*. *Fysioterapeuten*, 90(19), 1–40.
- Rasmussen, M., Pedersen, T. P., & Due, P. (2015). *Skolebørnundersøgelsen 2014*. København.
- Rønholt, H. (2010). Kropserfaring. I H. Rønholt & B. Peitersen (Red.), *Idrætsundervisning. En grundbog i idrætsdidaktik* (2. udgave, s. 172–181). København: Museum Tusulanums Forlag.
- Sederberg, M.; Kortbek, K. & Bahrenscheer, A. (2017): Bevægelse i et emotionelt læringsperspektiv, i b: *Bevægelse, sundhed og trivsel. I skole og fritid*. Hans Reitzels forlag. s. 49-52
- Shapiro, S. B. (2008). *Dance in a world of Change- Reflections on globalisation and Cultural difference*. Human Kinetics.
- Søndergaard, D. M. (2011). Mobning, mobbefryd, humor og fællesskab. I E. Jensen & S. Brinkmann (Red.), *Fællesskab i skolen. Udfordringer og muligheder*. (1. udgave, s. 45–77). København: Akademisk Forlag.

- Thøgersen, U. (2004). Sameksistens som tema. I U. Thøgersen (Red.), *Krop og fænomenologi. En introduktion til Maurice Merleau-Pontys filosofi* (1. udgave, s. 147–165). Academica.
- UVM. (2016). En for alle, alle for en mod mobning. Hentet 17. september 2016, fra <http://www.alleforenmodmobning.dk>
- Winther, H. (2015). Praktikerforskning. I L. F. Thing, & L. S. Ottesen (red.), *Metoder i Idræts- og Fysioterapiforskning* (2. udg., Kapitel 10, s. 172-189). København: Munksgaard
- Winther, H., Engel, L., Nørgaard, M-B., & Herskind, M. (2015). *Fodfæste og Himmelkys: Undervisningsbog i Bevægelse, Rytmisk Gymnastik og Dans* (2. udg.) Værløse: Billesøe og Baltzer.
- Winther, H. (2017). Bevægelse og flow i børn og unges lære-, være- og udviklingsprocesser: Introduktion til en praksisnær bevægelsespsykologisk teori. *Unge Pædagoger*, 2017(1), 36-44.
- Zahavi, D. (2014). Fænomenologi. I F. Collin & S. Køppe (Red.), *Humanistisk videnskabsteori* (3. udgave, s. 187–222). København: Lindhardt og Ringhof Forlag A/S.