



# BARN SOM SJÄLVA TAR SIG TILL SKOLAN ÄR MER NÖJDA OCH PRESTERAR BÄTTRE

2018-01-12

**Skolresan handlar inte bara om att ta sig från hemmet till skolan. En ny doktorsavhandling från Karlstads universitet visar hur valet av transportsätt och aktiviteter under resan påverkar barns välmående och prestation i skolan.**

Jessica Westman, doktor i psykologi vid CTF, Centrum för tjänsteforskning vid Karlstads universitet, har i sin avhandling studerat hur olika faktorer som färd sätt och aktiviteter påverkar barns välmående och prestation i skolan och varför föräldrar istället väljer att skjutsa sina barn.

– Barn som inte reser självständigt, det vill säga utan föräldrars översikt, förlorar naturliga möjligheter att utforska sin närmiljö och att interagera med kompisar på egen hand. Det leder till att de blir mindre självständiga och trygga i sin närmiljö. Studierna om ökat bilresande kopplar även till den ökning av psykisk ohälsa bland barn och unga som vi ser idag, säger Jessica Westman.

## **Fler föräldrar skjutsar sina barn till skolan**

Hennes studier visar att barn mår och presterar bättre när de får gå, cykla eller åka buss till skolan. Trots detta väljer allt fler föräldrar att skjutsa sina barn med bil - oavsett om avståndet till skolan är kort eller långt.

– Föräldrar väljer bil av praktiska skäl. Till skillnad från föräldrar i andra länder så anser många svenska föräldrar att vägen till skolan är trygg och lämplig för barn att färdas på självständigt. Ändå väljer de bilen. Det är en bekymmersam utveckling och jag hoppas att min forskning kan bidra till att motivera till en förändring, säger Jessica Westman.

För att få till en förändring behöver skolskjuts eller andra alternativ upplevas som lika praktiska. Det är det viktigt att fånga alla aspekter av färdmedelsval och inte bara fokusera på "hårda faktorer" som hur avstånd, trafik och barns ålder påverkar resan till skolan - utan också hur personliga preferenser styr, det vill säga föräldrars beteende och känslor. Då blir det lättare att finna verktyg som kan motivera föräldrar till att förändra sina barns resvanor.

## **Aktiviteter påverkar barnen positivt**

Avhandlingen visar att barn som är aktiva under sina skolresor - pratar och umgås med vänner är gladare och nöjdare än de barn som sitter tysta för sig själva i bilen. Aktiva barn presterade också bättre på ett test som genomfördes när de anlände till skolan.

– Vi behöver omvärdera barns skolresor. En skolresa är en möjlighet för barn och ungdomar att ägna sig åt aktiviteter som gör att de blir pigga och glada vilket kan lägga grunden för hur man mår resten av dagen. Det bästa är att resa tillsammans med kamrater - gärna gå eller cykla. Måste man ändå åka bil – se till att ha roligt med ditt barn och gör resan till en trevlig stund för umgänge. Det är nog mitt bästa tips för bilburna föräldrar, säger Jessica Westman.

Jessica Westman disputerade den 8 december vid Karlstads universitet med avhandlingen "[Drivers of children's travel satisfaction](#)". Studierna har genomförts med hjälp av enkäter bland skolbarn och vårdnadshavare i årskurs 4, 6 och 8 i Värmland och i Skåne samt med resedagböcker och kognitiva tester.