



Metoder för
att stärka
skolnärvaro.

 **folkhälsan**

Innehåll

Intro

Förord	sid 5	>>
Skribenter	sid 9	>>
Inledning	sid 11	>>

Del 1

1.1 Vad är skolfrånvaro och skolnärvaro?	sid 17	>>
1.2 Kartläggning av frånvaro	sid 21	>>
1.3 Handlingsplan vid skolfrånvaro	sid 27	>>
1.4 Att bemöta föräldrar	sid 37	>>

Del 2

2.1 Sömn	sid 47	>>
2.2 Kost	sid 55	>>
2.3 Medveten närvaro – mindfulness	sid 65	>>
2.4 Grubblerier	sid 71	>>
2.5 Stress	sid 77	>>
2.6 Självkänsla och självförtroende	sid 83	>>
2.7 Stöd i lärandet	sid 91	>>
2.8 IKT som stöd i lärandet	sid 101	>>
2.9 Fysisk aktivitet	sid 107	>>
2.10 Känslor	sid 115	>>



Metoder för
att stärka
skolnärvaro.

 **folkhälsan**





Förord

Samhället har ändrats i rasande takt, och förändringarna kommer naturligtvis att fortsätta. Vi får anpassa oss, samtidigt som vi behöver värna om det som inte ska förändras för att vi ska fortsätta att må bra.

Ungdomar och elever har i dag orosmoment som ser lite annorlunda ut än tidigare. Samtidigt finns det mycket gott som består i de flesta ungas vardag. De flesta ungdomarna har någon vuxen som kan möta dem i samtal, vuxna som bryr sig om och gör sitt allra bästa för ungdomarna. Dialogen och det



respektfulla bemötandet är den röda tråden i arbetet med unga. De flesta skolor har i dag en välfungerande elevvård, och man talar mer öppet om också mental hälsa. Mycket i dagens samhälle är bra för de unga.

Samtidigt finns det många saker som kan rubba våra grundläggande behov: kosten, sömnen och tryggheten.

När det gäller kosten finns det ett stort urval produkter som i stora mängder gör att vi inte mår bra. Många får sömnen störd då de är uppkopplade dygnet runt eller spelar datorspel flera timmar varje dag. Tryggheten kan vackla på grund av ett ständigt nyhetsflöde, komplexa samhällsfenomen och förändringar i vuxnas vardagsbeteende. Det ständiga informationsbruset och bristande förmåga att sälla i det kan göra inläringen utmanande.

Vi vuxna behöver hjälpa de unga att tillfredsställa de grundläggande behoven på ett bra sätt och samtidigt stöda dem att själva reflektera och lära sig om orsak och verkan, eftersom dessa två saker påverkar de ungas förmåga att komma till skolan och att orka hålla motivationen uppe.

Därtill finns de mer komplexa behoven, funktionerna och färdigheterna såsom tillhörighet, självbild, kamratskap och förmågan att formulera sina mål och uppfylla dem – alla dessa kan påverka skolgången på samma sätt.

Skolfrånvaro är som fenomen ett mångfacetterat problem, där inte heller lösningarna är enkla eller rätlinjiga. Allt måste skraddarsys och ses i sitt eget sammanhang. I detta material har vi arbetat fram tankar kring dessa olika rubriker främst ur ett hälsofrämjande perspektiv: hur kan du som vuxen **stärka skolnärvaro?** Hur kan vi stöda den unga att uppleva ett starkare sammanhang och sin roll i sin egen omvärld som meningsfull? Hur kan vi stöda den unga att reflektera över kopplingen mellan tankar, känslor och beteende?

Materialet du nu har i din hand är en produkt av Folkhälsans RAY-finansierade projekt Tillbaka till framtiden. Projektets huvudfokus är att stöda kommunerna att bygga upp egna modeller för att arbeta kring skolfrånvaro, delvis

preventivt, men särskilt då problemen redan är ett faktum. När skolfrånvaron är ett faktum är oftast frågeställningarna och åtgärderna mer komplexa än vad du hittar i detta material och insatserna behöver skräddarsys med ett mångprofessionellt team i en långsiktig och konkret individuell åtgärdsplan. Första delen i materialet belyser helheten kring skolfrånvarofenomenet och tillvägagångssätt att beakta i den egna kommunens handlingsplan. I materialet hittar du dessutom ett exempel på en kommuns handlingsplan.

Den praktiska delen av materialet kan däremot erbjuda dig som jobbar med ungdomar omfattande grundläggande aspekter att beakta och konkreta övningar du kan göra när du märker att något område ser ut att vara utmanande för en ungdom, men ännu kanske inte syns i ett tydligt frånvarobeteende. Materialet kan användas både individuellt och i grupp för att främja skolnärvaro – främst genom att öka medvetenheten, ge inspiration och erbjuda möjligheter till insikt om varje individs individuella behovsprofil och hur vi med små medel kan stöda den unga i skolnärvarofrämjande syfte.

Januari 2014

Gun Eklund

Verkställande direktör

Anna Simonsen

Chef för den medicinska verksamheten

Charlotta Eriksson

Projektledare



Vem är det som skrivit texterna?

Anna-Lena Blusi är friskvårdspedagog som jobbar som sakkunnig i fysisk aktivitet och hälsa på Folkhälsans Förbund. Hon vill inspirera till en hälsofrämjande livsstil där fysisk aktivitet är en betydande friskfaktor. Rörelseglädjen är en viktig faktor i motiveringsarbetet och hon vill med sin text betona hur allas insats är viktig när det gäller att inspirera unga till ett fysiskt aktivt liv.

Carola Ray är filosofie doktor i folkhälsovetenskap. Hon forskar i vilka faktorer som styr kostbeteende, sömnvanor, skärmtid och fysisk aktivitet hos skolbarn. Carolas uppgift på Folkhälsan är också att lyfta upp forskningsresultat som det praktiska hälsofrämjande arbetet kan ha nytta av. Ätande är i bästa fall ett hälsofrämjande beteende som ger energi och välmående, men ibland kan allting kring mat och dryck gå snett. Därför kan det vara bra att nu och då reflektera över sitt ätbeteende och vid behov få hjälp med metoder för att ändra sitt beteende.

Charlotta Eriksson jobbar på Folkhälsan som projektledare för projektet Tillbaka till framtiden. Projektet stöder kommuner och skolor i arbetet med ungdomar som är frånvarande från skolan. Charlottas texter handlar om att förstå vad skolfrånvaro egentligen kan vara, att kartlägga orsakerna till frånvaron och att försöka åtgärda frånvaron.

Dana Björkström-Jung jobbar som projektarbetare i projektet Tillbaka till framtiden. I varje ung människas vardag behövs god självkänsla och bekräftelse, därför har Dana valt att skriva om något vi alla kan bidra till.

Johan Palmén jobbar som datapedagog på Folkhälsans datatek. Han har lång arbetserfarenhet som specialklasslärare och har på nära håll följt med datorernas inmarsch i skolvärlden fram till dagens situation. Till en början fanns det en hel del övningsprogram som kunde användas som kompletterande läro-

material men småningom utvecklades även olika hjälpmedelsprogram. Johan hoppas kunna sprida kunskap om hur datorn och alternativa verktyg kan användas som redskap för studier.

Maj-Len Sundholm har jobbat på Folkhälsans mottagning för barn, unga och familjer som speciallärare. I sitt jobb på Folkhälsan och i sitt jobb som speciallärare i grundskolan har hon insett betydelsen av att upptäcka eventuella inlärningssvårigheter i ett tidigt skede och stöda eleverna i att hitta bra strategier för lärandet. Maj-Lens text handlar om förebyggande åtgärder som kan stöda eleven i skolgången.

Petra Berg arbetar som psykoterapeut. Hennes inriktning är kognitiv beteendeterapi (KBT), som ofta används i samband med just skolfrånvaro. Petra hoppas att materialet kan inspirera till att arbeta med skolfrånvarofrågor.

Petra Boman arbetar både som klinisk psykolog med barn och ungdomar och som forskare inom barnneuropsykologi. Via sitt arbete med barn och unga har hon inte bara fått lära känna dessa fina barn, utan även fått möta och bemöta många fantastiska föräldrar och sakkunniga. I sitt arbete önskar hon att hon kunde stärka de friskfaktorer som finns i varje individ och Petra önskar inspirera er andra till det. Öppenhet, tolerans, respekt och närvaro – kan vi på riktigt ge våra medmänniskor det? Det här projektet jobbar för det och därför är Petra glad att hon fått medverka och att du håller boken i din hand.



Inledning

Oroväckande skolfrånvaro är ett synligt och allvarligt och ofta svårbehandlat symtom hos unga. Det kan vara symtom på till exempel inlärningssvårigheter, problem med den fysiska och psykiska hälsan, mobbning eller tonårsuppror. Skolfrånvaro har en tendens att bli en lösningsmodell för eleven och även en kort frånvaro ökar risken för utslagning. Det är ett mycket komplext fenomen som kräver samarbete och kunskap av oss vuxna för att effektivt åtgärdas. Skolfrånvaro har ett samband med utslagning och psykisk ohälsa också senare i livet.

Varje gång en elev har hög frånvaro handlar det om en unik helhet. Det finns inga lösningar som kan anpassas på varje fall. Det finns vissa faktorer som har visat sig ge mycket gott resultat i arbetet med att främja närvaro, dessa faktorer är samverkan med familj, skola och andra verksamheter i kommunen, bra socialt klimat i skolan, tydliga rutiner för frånvaroarbetet, stöd i inläringen och att höra eleven och att eleven känner sig delaktig.



Varje gång
en elev har
hög frånvaro
handlar det om
en unik helhet.

Tillbaka till framtiden är ett projekt med syfte att skapa en modell för nätverkssamarbete vid tidigt ingripande i skolfrånvaro i grundskolans årskurs 7–9. Som ett led i projektarbetet har vi skrivit ett arbetsmaterial som riktar sig till personer som arbetar med ungdomar. Vi vill med vårt material erbjuda verktyg för ett tidigt stöd med mål att hindra en process som kan leda till utslagning för den

unga. Materialet är i första hand tänkt som förebyggande åtgärder. De olika kapitlen behandlar områden i elevens liv som du som förälder, lärare eller annan vuxen kan poängtera i arbetet med att främja skolnärvaro. Om den unga har svårigheter inom något av områdena kan man också använda materialet då problemen redan är ett faktum. Men, även om orsakerna till skolfrånvaro ligger på något av dessa områden är ofta orsakerna till frånvaron så komplexa att enstaka insatser på ett specifikt område inte hjälper i nämnvärd grad. Helheten måste beaktas och åtgärderna skräddarsys för varje enskild elev.

Materialet är riktat till lärare, kuratorer, studiehandledare, ungdomsledare, hälsovårdare, föräldrar och andra som kommer i nära kontakt med ungdomar. Materialet är tänkt att användas med elever i årskurs 7–9 i klassundervisning eller i mindre grupper. Du kan också använda materialet på tumanhand med en elev.

Del 1 av materialet består av texter som riktar sig till lärare och annan personal i skolorna. Dessa texter behandlar skolfrånvaro som fenomen och beskriver i korthet hur arbetet med skolfrånvaro kan struktureras i skolorna. Som bilaga till kapitel 1.3 finns en kopia på en handlingsplan för ingripande i skolfrånvaro från Borgå. I del 2 börjar kapitlen med en faktatext som förklarar ämnets relevans för skolnärvaro, välmående och inläring och i slutet finns praktiska övningar. Dessa kapitel är tänkta att användas i klassen eller med enskild elev.

Inledning

Texterna är tänkta att användas i förebyggande syfte, och de ger vissa verktyg till förståelse och samtal om problemen redan finns. Kapitlen i den andra delen är skrivna för att täcka följande områden inom ämnet:

1. Allmän information
2. Reflektion
3. Preventiva åtgärder
4. Att fundera på och beakta om eleven har klara utmaningar

Materialet är ett smörgåsbord av metoder, material och verktyg som kan användas för att främja skolornärvaro, välmående och inläring.



Innehåll

Del 1

1.1	Vad är skolfrånvaro och skolnärvaro?	sid 17
1.2	Kartläggning av frånvaro	sid 21
1.3	Handlingsplan vid skolfrånvaro	sid 27
1.4	Att bemöta föräldrar	sid 37



Metoder för
att stärka
skolnärvaro.

1.1 Vad är skolfrånvaro och skolnärvaro?



Vad är skolfrånvaro?

Hanna trivs inte i sin klass. Hon har inga vänner i klassen, kompisarna går i en annan skola. Hon säger att hon har huvudvärk för att slippa gå till skolan och hennes mamma sjukanmäler henne ofta.

Matias föräldrar går igenom en jobbig skilsmässa och det är rätt mycket bråk hemma. Hans tröst när allt känns jobbigt är att äta. Det har lett till att han har gått upp i vikt. Han känner sig obekväm i sin kropp och vill inte gå på gymnastiklektionerna. Under gymnastiklektionerna sitter han därför och gömmer sig på toaletten.

1.1 Vad är skolfrånvaro och skolnärvaro?

Skolfrånvaro är en varningssignal om att något är på tok.

De flesta som jobbar med ungdomar har stött på Hanna och Matias. Skolfrånvaro är en varningssignal om att något är på tok. Skolk är olovlig frånvaro som varken godkänns av föräldrar eller skola. Oroväckande frånvaro inkluderar också annan form av frånvaro, till exempel då vårdnadshavare upprepade gånger sjukanmäter sitt barn trots att barnet egentligen inte är sjukt, men inte vill gå till skolan. En del elever är närvarande i skolan, men har haft kraftig ångest på morgonen och inte velat gå till skolan. Även det räknas som frånvarobeteende. Trots att eleven är i skolan är ångesten en varningssignal om att allt inte står rätt till. Skolfrånvaron innefattar också de elever som hänger i skolans korridorer men som inte går på lektion, de som alltid är försenade eller de som varje vecka skippar lektionerna på fredag eftermiddag.

Att definiera skolfrånvaro är inte en lätt uppgift. I det här materialet innebär skolfrånvaro att en elev har ett problematiskt förhållande till att vara i skolan, något som på kort eller lång sikt leder till fysisk frånvaro från skolan.

Varför har vi valt att fokusera på just skolfrånvaroproblematik?

Skolfrånvaro är ett synligt tecken på att allt inte är som det ska. Frånvaron är som toppen av ett isberg, det är enbart en liten del som syns. Det som inte syns är den problematik som ofta är grundorsaken till frånvaron, den som gör att eleven inte kommer, eller inte vill komma, till skolan. Det kan till exempel vara fråga om mobbning, inlärningssvårigheter, sömnproblem, dåliga matvanor och nedstämdhet.

Om det finns fler vuxna som tar itu med frånvaron i ett tidigt skede, kan det hända att de bakomliggande orsakerna ännu är små och lättare att åtgärda. Kanske är det blodsockret som är lågt på eftermiddagen och vi kan hjälpa den unga genom att öva måltidsrytm tillsammans. Det kan också hända att den unga har haft svårt att somna kvällen innan och är trött, då kan vi gå igenom sömnhygien. På det sättet kan vi hjälpa eleven att må bättre och orka vara i skolan och lära sig saker. Om vi inte reagerar på de första tecknen på skolfrånvaro genast kan frånvaron lätt bli ett



1.1 Vad är skolfrånvaro och skolnärvaro?

större problem och med tiden svårare att reparera. Ju längre tid en person har förstärkt ett beteende, desto svårare är det ofta att ändra det. Omgivningen kan omedvetet börja förvänta sig beteendet, vilket gör att beteendet förstärks ytterligare. En lärare till en elev som ofta är frånvarande kanske förväntar sig att eleven inte kommer till skolan och lägger inte större vikt vid det, och då har eleven lättare att fortsätta med frånvaron snarare än att bemöta de reaktioner som är att vänta om man skulle dyka upp i klassen.

Alla har en grundläggande rättighet till likvärdig utbildning. Då grundskolebetyget saknas är det många dörrar som stängs i livet. Dessutom finns det en risk att en ung med hög skolfrånvaro har hamnat in i ett undvikande beteende som hen senare i livet tar till varje gång hen ställs inför kravfyllda situationer. Det kan vara ett föredrag eller ett kundbesök som i arbetslivet förorsakar ångest och därmed frånvaro. Också därför är det viktigt att ta itu med frånvarobeteendet i ett tidigt skede och försöka ändra på det.

Charlotta Eriksson • Folkhälsan





Kartläggning av frånvaro

Vad är det som gör att en elev inte kommer till skolan?

Det är viktigt att börja med att undersöka och kartlägga orsakerna till frånvaron och faktorer som påverkar den innan skolan, eleven och vårdnadshavarna funderar på hur frånvaro kan åtgärdas. Det lönar sig alltid att börja med att tillsammans med den unga och hens vårdnadshavare fundera över vad det är som ligger bakom och vad det är som upprätthåller problematiken. Orsakerna till skolfrånvaron kan ligga årtal tillbaka i tiden, det kan till exempel vara en

1.2 Kartläggning av frånvaro

traumatisk upplevelse som gjort att den unga slutat komma till skolan. Orsaken till att den unga fortsättningsvis låter bli att gå till skolan kan delvis vara en annan än den primära orsaken. En elev som till exempel har varit sjuk länge kan ha svårt att komma tillbaka till skolan när hen tillfrisknat, eftersom hen är osäker på hur hen blir bemött av klasskamrater och lärare. Om den långvariga frånvaron berott på psykiska eller sociala skäl är återgången ofta svårare och bemötandet extra viktigt. Då är det viktigt att fokusera på situationen i dag och hur man kan hjälpa eleven att återvända. Det är inte heller oviktigt att behandla det som ursprungligen orsakade frånvaron. Däremot kan det vara klokt att dela upp ansvarsområdena så att det är tydligt vem som bearbetar orsakerna och vem som jobbar på att öka elevens skolnärvarobeteende. Om det till exempel är fråga om en situation där eleven varit sjukfrånvarande länge och sedan inte kunnat återvända till skolan, är det väldigt bra att jobba med ett nätverk kring den skolfrånvarande eleven. I ett nätverk kan skolan fokusera på återgången till skolan och en vårdande instans, till exempel ungdomspsykiatri, kan i sin tur fokusera på sjukdomen eller traumat.



Klara riktlinjer för registrering av frånvaro

Skolan behöver ha klara riktlinjer för registrering av frånvaro. Hur och när meddelar lärarna vårdnadshavare om frånvaro? Meddelar lärarna båda vårdnadshavarna om det finns två? Vårdnadshavaren ska också meddela skolan om eleven är frånvarande. Är systemet för detta klart och tydligt? Vet vårdnadshavaren om systemet även om hen inte deltagit på föräldramöten? Det är viktigt att alla är medvetna om skolans riktlinjer och att alla följer dem.

Kartläggningsarbetet är ett nätverksarbete med familjen och professionella, för att så effektivt och snabbt som möjligt få koll på situationen.

När man gör kartläggningen kan man följa olika modeller och fokusera på olika områden för att säkert få allting med. En modell som kan följas är den som presenteras i boken *Skolfrånvaro – KBT-baserat kartläggnings- och åtgärdsarbete*. De faktorer som poängteras i boken är skolan, individen, familjen, vännerna och omgivningen.



1.2 Kartläggning av frånvaro

Skolan

Då skolfaktorer kartläggs är det viktigt att först utreda om det förekommer mobbning. Det kan hända att en elev inte vill komma till skolan för att hen utsätts för mobbning, men hen kan också må dåligt av att en klasskompis eller annan elev i skolan utsätts för mobbning, eller av att hen själv utsätter någon för mobbning.

Andra skolfaktorer kan vara arbetsmiljön i skolan. Är det arbetsro i klassen? Tycker eleven att det är stressigt att gå i skola, är det för mycket jobb med läxor-na? Hurdan relation har eleven till de vuxna i skolan? Har det varit många olika vikarier i klassen? Hur fungerar kontakten mellan skolan och hemmet?

Den unga

Vid kartläggning av individfaktorer kan du som jobbar med en skolfrånvarande ungdom fundera över följande: Hur orkar eleven med skolan? Hur mycket tid har eleven för skolarbete, är det mest hobbyer på fritiden? Kan det finnas sociala missförhållanden? Hur ser elevens skolmotivation ut, vad påverkar den positivt och negativt? Hur relaterar den unga till auktoriteter hemma och i skolan och hurdana auktoriteter har den unga lättare att bemöta? Har eleven skolnärvarobeteenden du kan uppmuntra, kommer eleven till exempel till skolan varje morgon men går hem efter lunch? Då kan du fokusera på att eleven kommer på morgonen och uppmuntra det beteendet.



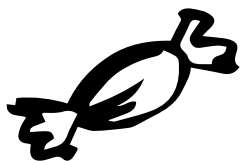
Familjen och omgivningen

Familjeaspekten är mer komplicerad att gå in i. Det är viktigt att den som diskuterar med föräldrarna har stark social kompetens. I kapitel 1.4 finns konkreta tankar kring hur samtal med föräldrar kan föras.

Har föräldrarna resurser att stöda den unga i skolarbetet?

Du kan börja fundera över mer konkreta saker: är det till exempel väldigt lång väg till skolan, finns det någon som har möjlighet att skjutsa åtminstone till en början? Är någon av föräldrarna hemma under dagen? Kan det vara så att eleven vill ha mera tid med sina föräldrar och därför

1.2 Kartläggning av frånvaro



stannar hemma? Tycker föräldrarna att skolan är viktig? Vet föräldrarna hur elevens skolarbete och skolgång går? Har föräldrarna resurser att stöda den unga i skolarbetet?

När du går igenom faktorer i omgivningen kan du fundera över om eleven har en otrygg väg till skolan. Är det svårt att gå över vägen, har grannen en hund som skäller och skrämmer när hen går förbi? Vad händer i de allmänna transportmedlen, och vad tänker eller känner den unga om resan?

Kearneys frågeformulär

Andra hjälpmedel för kartläggning av frånvaron är Kearneys frågeformulär *School refusal assessment scale*. Frågeformuläret kan vara till nytta för att snabbt få en idé om vad som kan vara orsak till frånvaron. Både eleven och vårdnadshavarna svarar på frågorna. Svaren på frågeformuläret hjälper att urskilja vilken funktion frånvaron fyller för eleven.

- Den första funktionen för frånvaron är att eleven undviker allmän stress som skolan förorsakar. Det kan handla om stress som är svår att hitta orsaken till.
- Den andra funktionen är att eleven undviker sociala sammanhang och att bli bedömd eller känna att hen bli kritiserad. Det kan vara elever som inte vill ställa sig upp inför klassen och hålla ett föredrag eller skriva prov, eller elever som har svårt att gå in i klassrummet när alla andra sitter och tittar på.
- Den tredje funktionen är att eleven försöker bli bekräftad eller få uppmärksamhet av personer som är viktiga för hen genom att inte gå till skolan. De viktiga personerna är ofta elevens föräldrar och genom att till exempel låtsas må dåligt kan eleven få den uppmärksamhet hen vill ha och behöver av sina föräldrar och stanna hemma. Men det kan också handla om att försöka bli sedd av skolpersonalen, till exempel kuratorn eller psykologen.
- Den fjärde funktionen är att eleven anser att alternativet att inte gå till skolan är roligare eller bättre. Vissa elever tycker att det är roligare att hänga på stan eller sitta framför datorn än att gå i skola. De kanske säger att de tycker att det är tråkigt i skolan, men ofta handlar det om någon slags ångest eller osäkerhet relaterad till skolan.

1.2 Kartläggning av frånvaro

När ni tillsammans med elev och vårdnadshavare kartlagt vilket av de fyra områdena skolfrånvaron gäller kan det vara lättare att gå vidare. Men det är naturligtvis viktigt att inte enbart följa testets resultat utan att också kartlägga orsakerna till frånvaron genom intervju och diskussion. Exempel på frågor man kan använda i ett samtal hittas i bl.a. följande böcker:

- **Gladh, Marie och Sjödin, Krysmynta** (2013): *Tillbaka till skolan*. Metodhandbok i arbetet med hemmasittande barn och unga. Mölnlycke, Gothia Fortbildning Ab.
- **Kearney, Christopher A.** (2008): *Helping School Refusing Children and their Parents. A Guide for School-based Professionals*. New York, Oxford University Press Inc.
- **Konstenius, Victoria och Schillaci, Maria** (2010): *Skolfrånvaro – KBT-baserat kartläggnings- och åtgärdsarbete*. Lund, Studentlitteratur.

Charlotta Eriksson • Folkhälsan



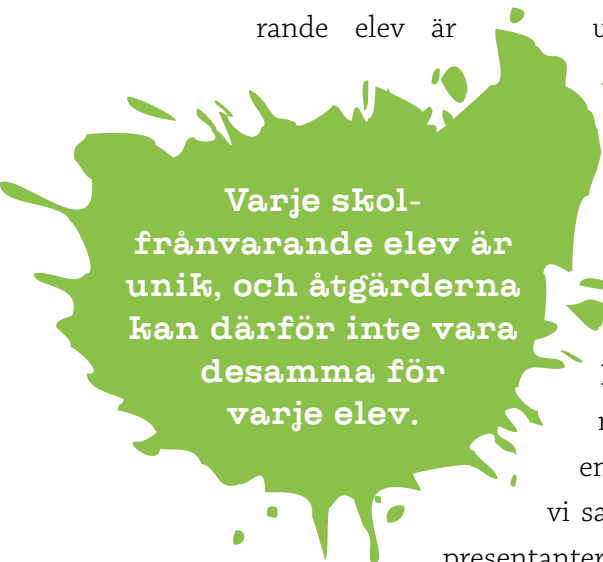
Handlingsplan vid skolfrånvaro

Det är bra för alla parter om det finns ett systematiskt sätt att hantera skolfrånvaro både på skol- och kommunnivå. En handlingsplan för hur skolan, familjen och andra i nätverkssamarbetet kring en skolfrånvarande elev går till väga vid frånvaro är ett sätt att säkra att alla elevers situation hanteras likvärdigt och att alla elever får samma stöd. Samarbetsparter inom nätverket kan vara barnskyddsarbetare, ungdomsarbetare eller elevens eget nätverk, till exempel moster eller kompis. Handlingsplanen är också viktig som referensram för dem som jobbar med eleven i skolan. Av handlingsplanen framgår i vil-

1.3 Handlingsplan vid skolfrånvaro

ket skede av processen man kan ta hjälp av andra instanser såsom barnskydd, ungdomsarbetare eller specialistsjukvård.

Elevvårdsteamet har en central roll i handlingsplanen, men också eleven själv och elevens familj. Handlingsplanen är inte lösningen på problemet med skolfrånvaron. Att jobba med frånvaron enligt de strukturer handlingsplanen ger gör det möjligt att närma sig problematiken systematiskt. Varje skolfrånvarande elev är unik, och åtgärderna kan därför inte vara desamma för varje elev. Kartläggningen av orsaker till elevens frånvaro ger riktlinjer för till exempel vilka professionella som kan vara med i nätverksarbetet kring eleven.



Varje skolfrånvarande elev är unik, och åtgärderna kan därför inte vara desamma för varje elev.

Uppföljning av frånvaro

I projektet **Tillbaka till framtidens arbete** med att stöda kommuner och skolor att utarbeta en handlingsplan för att ingripa i skolfrånvaro, har vi samarbetat med en arbetsgrupp som består av representanter för till exempel elevvården och elevhälsan, lärarkåren, barnskyddet och ungdomssektorn. Det har varit viktigt att arbetsgruppen har förankrat tanken om handlingsplanen hos rektorerna för de skolor planen berör och också hos ledningen för utbildningsväsendet i kommunen.

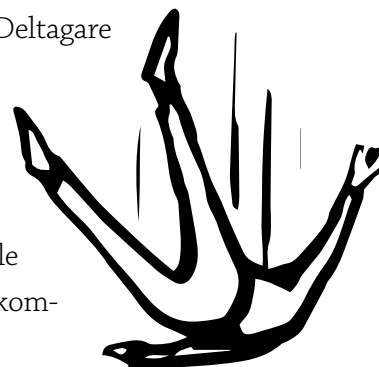
När arbetsgruppen har inlett det konkreta arbetet med handlingsplanen har den ofta börjat med att tydligt skriva ner förfarandet vid skolfrånvaro: när eleven är borta meddelar föräldrarna om det till skolan och om de inte gör det kontakter skolan föräldrarna. Detta fungerar i regel i skolorna, men det kan vara bra att gå i genom det och bekräfta skolans principer. Grunden för frånvaroarbetet ligger i uppföljningen av frånvaron.

Definition av oroväckande frånvaro

Följande steg har varit att definiera vad skolan i fråga menar med oroväckande skolfrånvaro. Vid vilket antal timmar/dagar kan man säga att frånvaron är oroväckande? Är det 15 lektioner? Eller tre dagar? Även om grunduppföljningen fungerar bra, finns det ändå situationer där frånvaron fortsätter trots att skolan kontaktat hemmet.

1.3 Handlingsplan vid skolfrånvaro

I planen kan man beskriva förfarandet vid frånvaro. När frånvaron ökar och passerar gränsen för oroväckande frånvaro, beskriver planen steg för steg vad som ska göras: ansvarspersoner för varje steg och vad som förväntas av dem. I en del planer ingår ett nätverksmöte som en åtgärd. Deltagare på nätverksmötet kan vara eleven, vårdnadshavaren, skolans representanter, representant för barnskyddet och andra som kan hjälpa och stöda elevens återgång till skolan. Även familjens eget nätverk kan delta i mötet. På nätverksmötet kan professionella tillsammans med elev och familj fundera på vad som skulle vara bästa lösningen för eleven i fråga. Uppföljning av de överenskommer som deltagarna på nätverksmötet gjort är mycket viktigt.



Målsättningar för handlingsplanen

Målsättningar för handlingsplanen kan vara att

- utveckla skolornas förebyggande arbete kring skolfrånvaro
- ingripa tidigt för att förebygga utslagning
- erbjuda ett enhetligt system vid ingripande i skolfrånvaro för såväl elev, vårdnadshavare som personal
- erbjuda en tydlig struktur och ansvarsfördelning i ärenden som rör oroväckande skolfrånvaro.

(Handlingsplan vid oroväckande skolfrånvaro i grundskolans årskurs 7–9, Borgå 2013)

Det finns flera planer på webben och du hittar dem lätt genom att skriva "handlingsplan vid skolfrånvaro" i en sökmotor. Planerna kan vara till stöd och inspiration när du sätter i gång med att arbeta fram en handlingsplan. Ett exempel på en handlingsplan från Borgå finns som bilaga till detta kapitel.

Charlotta Eriksson
Folkhälsan



Handlingsplan vid oroväckande frånvaro i grundskolans årskurs 7–9

Handlingsplanen är utarbetad för grundskolornas årskurs 7–9 i Borgå, både svenskspråkiga och finskspråkiga. Denna handlingsplan ska fungera som grund, men skolorna kan anpassa handlingsplanen till skolornas interna förhållanden.

Oroväckande skolfrånvaro är ett synligt och allvarligt och ofta svårbehandlat symptom hos unga. Skolfrånvaro har en tendens att fort bli en lösningsmodell för eleven och även en kort frånvaro ökar risken för utslagning. Skolfrånvaro är ett mycket komplext fenomen som kräver samarbete och kunskap för att åtgärdas effektivt. Skolfrånvaro har ett samband med utslagning och psykisk ohälsa också senare i livet. Genom att i ett tidigt skede samla alla aktörer i nätverket kan man hitta sätt att tillsammans gripa sig an problemet.

Skolans elevvårdsteam, som deltar i jobbet med skolfrånvaro, består av rektor, studie-/elevhandledare, skolkurator, skolhälsovårdare, skolpsykolog och speciallärare samt vid behov klassföreståndare, fostrande lärare och skolläkare.

Mål för handlingsplanen:

- Att utveckla skolornas förebyggande arbete kring skolfrånvaron
- Att ingripa tidigt för att förebygga utslagning
- Att erbjuda ett enhetligt system vid ingripande i skolfrånvaro för såväl elev, vårdnadshavare som personal.
- Att erbjuda en tydlig struktur och ansvarsfördelning i ärenden som rör oroväckande skolfrånvaro.

Förebyggande arbete kring skolfrånvaro

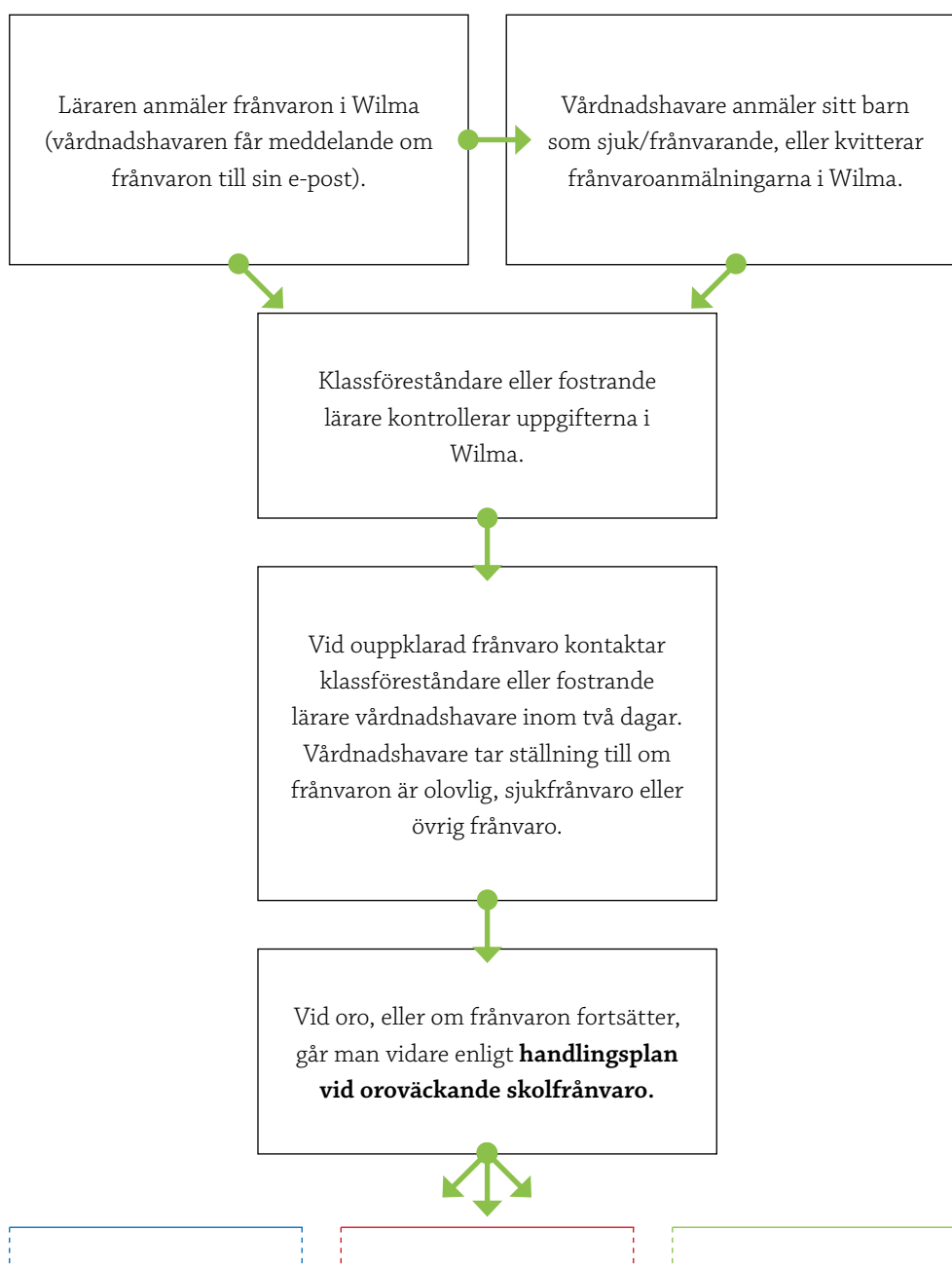
Syftet med förebyggande arbete kring skolfrånvaro är att skapa en skolsituation som alla elever vill vara närvarande i och att bygga in kontrollfunktioner och på ett stödjande sätt uppmärksamma de elever som är frånvarande från skolan. All personal ska uppmuntras att visa intresse och omtanke för de elever som befinner sig i korridorer och på skolgården under lektionstid.

Bilaga: Handlingsplan vid skolfrånvaro

Exempel på handlingsplan från Borgå

Dessa riktlinjer följs när det gäller förebyggande arbete:

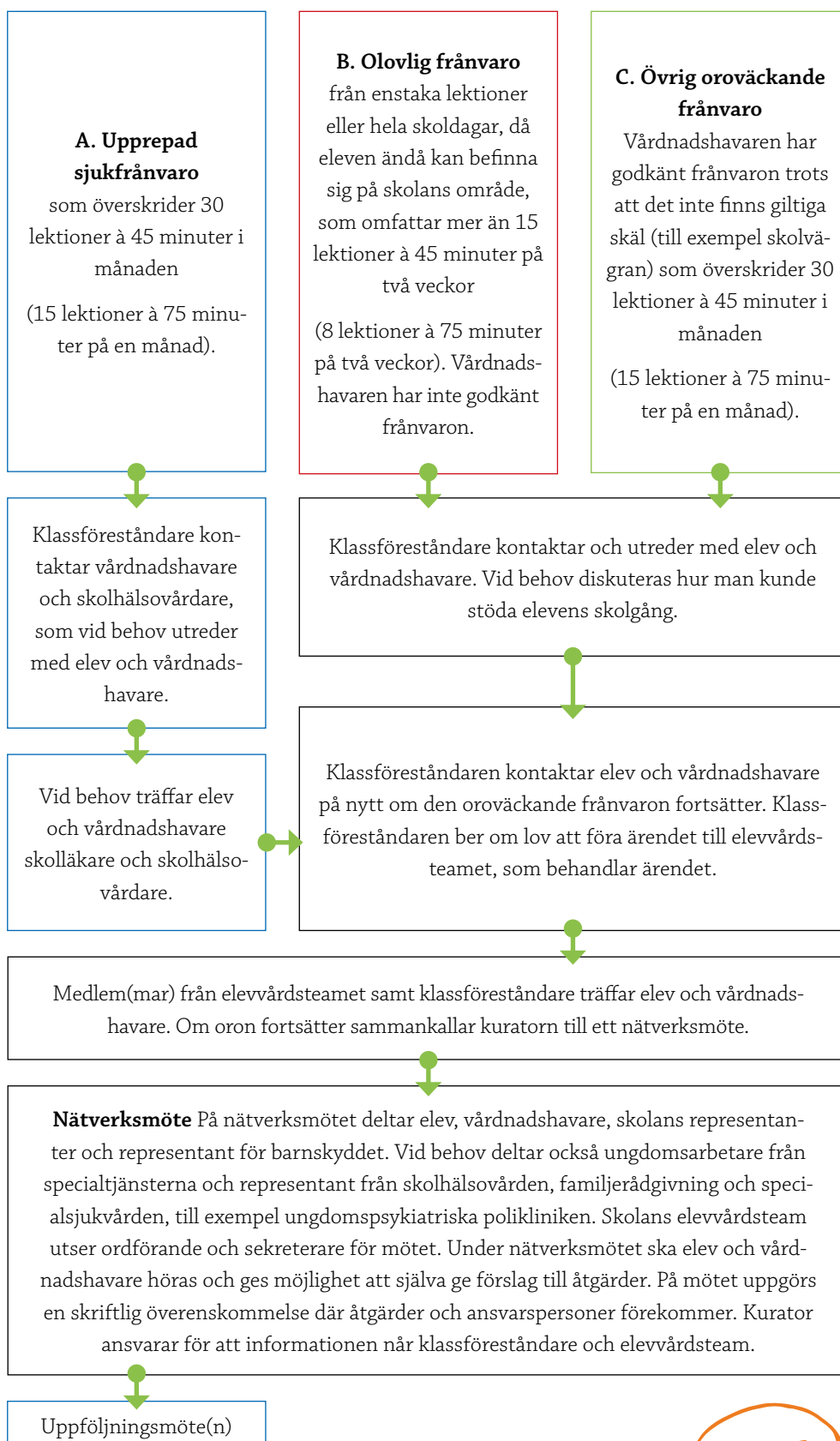
- Skolan ska ha tydliga dagliga rutiner för närvarokontroll, eventuell frånvaro antecknas i alla ämnen, på alla lektioner.
- Vårdnadshavare ska sjuk-/frånvaroaanmäla sitt barn samma dag som eleven är frånvarande.
- Vid ouppklarad frånvaro kontakter klassföreståndare eller fostrande lärare vårdnadshavare inom två dagar.



Bilaga: Handlingsplan vid skolfrånvaro

Exempel på handlingsplan från Borgå

Oroväckande skolfrånvaro innefattar i denna handlingsplan:



Förslag på insatser vid skolfrånvaro

Frånvaro och eventuella orsaker till frånvaro diskuteras med elev och vårdnadshavare. Stödformer för att stöda elevens skolgång skapas. Stödformer kan vara bl.a.

- hjälp att reda ut möjlig konflikt. Om det handlar om mobbning, kontakt med skolans KIVA-team
- hjälp att komma till skolan; t.ex. ungdomsarbetare i specialtjänsterna.
- trestegsstöd tas i bruk vid behov (allmänt, intensifierat och särskilt stöd). Exempel på stödformer är läsläsningsstöd, stödundervisning, flexibla undervisningsgrupper och individuella undervisningsmöjligheter.
- samarbete med nätverket, till exempel:
 - » stödperson
 - » familjerådgivning
 - » ungdomspsykiatri
 - » missbrukarklinik
 - » annan vårdande instans

Listan kan fyllas på ...

Uppföljning och utvärdering av arbetet med skolfrånvaro

För att kvalitetssäkra arbetet med oroväckande frånvaro ansvarar varje skolas elevvårdsteam för årlig översyn och sammanställning av elevärenden som varit föremål för insatser ur handlingsplanen. Det är av intresse att notera utvecklingen i ärendena och att i någon form utvärdera hur elev och föräldrar upplevt stödinsatserna. Det är också av intresse att med jämna mellanrum utvärdera samarbetet inom nätverket, dvs. samarbetet mellan skola, barnskydd, ungdomsarbetare och vårdande instans.

Bilaga: Handlingsplan vid skolfrånvaro

Exempel på handlingsplan från Borgå

A. Oroväckande sjukfrånvaro: Klassföreståndare/fostrande lärare kontakter vårdnadshavare och skolhälsovårdare, som vid behov utreder. Vid behov träffar elev och vårdnadshavare skolläkaren.

B och C. Olovlig frånvaro eller oroväckande frånvaro: Klassföreståndare/fostrande lärare har samtal med elev och vårdnadshavare.

Deltagare:

Datum:

Åtgärd:

Ansvarsperson:

Uppföljning:

A, B och C. Fortsatt oroväckande frånvaro: Klassföreståndaren kontakter elev och vårdnadshavare på nytt om den oroväckande frånvaron fortsätter. Klassföreståndaren ber om lov att föra ärendet till elevvårdsteamet, som behandlar ärendet. Därefter kontakter medlem från elevvårdsteamet och klassföreståndare vårdnadshavare och elev och kommer överens om en mötestid.

Deltagare:

Datum:

Åtgärd:

Ansvarsperson:

Uppföljning:



Bilaga: Handlingsplan vid skolfrånvaro

Exempel på handlingsplan från Borgå

A, B och C. Fortsatt oroväckande (sjuk)frånvaro: Kurator sammankallar till nätverksmöte.

På mötet går man igenom:

- vad som har gjorts före nätverksmötet (tydlig och klar sammanställning, som ovan)
- åtgärdsplan
- uppföljning (1–2 träffar)
- vårdplan vid behov

Deltagare:

Datum:

Åtgärd (bifoga gärna åtgärdsplan):

Ansvarsperson:

Uppföljning:



Att bemöta föräldrar

*"Jag önskar att du får precis det du vill
Jag önskar dig världen och himlen därtill
Vet att livet väntar på dig
Och att jag alltid ska finnas för dig"*

– *Prins Noel*, skriven av **Linn Maria Wågberg**

1.4 Att bemöta föräldrar

I arbetet med en elevs oroväckande frånvaro är det viktigt att samarbetet med föräldrarna fungerar. Det kan ändå vara svårt att som lärare ta upp oron för eleven i ett tidigt skede med föräldrarna, och det kan kännas som om man blandar sig i andras angelägenheter. För att få en bra grund för samarbetet är det viktigt med ett respektfullt bemötande med fokus på eleven.

De flesta föräldrar vill sitt barn det bästa. De flesta föräldrar önskar att deras barn ska trivas och må bra i skolan. I situationer då föräldrar har fått välja om det är viktigare att barnet lär sig något nytt eller att barnet mår bra i skolan, har föräldrarna svarat: att barnet mår bra. Det kan vara ett utgångsläge i alla former av samarbete med föräldrarna.

Föräldrar balanserar i dag mellan samhällets krav och förväntningar på barnen och på dem själva och sin egen föräldraroll. Pressen är många gånger ganska stor och många upplever sig otillräckliga. Då ett barn inte mår bra ökar pressen och många föräldrar känner sig ledsna, uppgivna och kämpar med ett ont samvete över att inte kunna hjälpa sina barn tillräckligt. Ibland kan det finnas ont samvete sedan tidigare – en känsla av att inte ha gjort det man borde eller att inte ha gett barnet den tid barnet borde ha fått.

Grunden för en **god tillit** mellan föräldrar och lärare eller andra sakkunniga behöver komma från en stor **respekt** för att föräldrarna oftast känner sitt barn allra bäst och älskar hen. Ibland då vi har att göra med skolfrånvaro finns även andra problem i bakgrunden och föräldrarna kan själva ha en vardag som av olika skäl är jobbig. Då behövs det i ännu större grad en grundtillit för att föräldern ska våga tala öppet med läraren om hur familjens vardag ser ut. Det är viktigt att läraren från början för fram lärarens och skolans skyldighet till tystnadsplikt. Det behöver finnas tillräckligt med tid för kontakt och bemötande. Om läraren känner att den inte är rätt person att jobba med skolfrånvaron, eller inte har möjlighet till att göra det, behöver läraren så snabbt som möjligt kalla in annan elevvårdspersonal som kan jobba med saken.

Vårt samhälle strävar efter goda prestationer och det känner såväl barn som vuxna av. Skolfrånvaro, oberoende av vad den beror på, är ofta kopplad till känslor av otillräcklighet och rentav skam. Det är inte rätt, och inte heller lätt, att vara borta från skolan utan lov. För att skydda såväl barnet som sig

1.4 Att bemöta föräldrar

själv kan det vara lättare att ge barnet tillstånd att vara borta. "Att inte känna sig bra" eller "att inte vara riktigt i skick" lämnar utrymme för stor tolkning och kan i vissa fall vara alldeles tillräckligt för att lovligt stanna hemma och ta igen sig. När problemet uppstår flera gånger är det ändå något som inte stämmer – och skolan behöver lyfta fram det och ta tag i det så tidigt som möjligt.

Det kräver mod av en förälder att våga erkänna att ens barn inte mår bra i skolan. Det kräver mod att våga säga "mitt barn blir mobbat i skolan" eller att "jag vet inte varför, men mitt barn vill inte gå till skolan". För föräldrarna kan det vara ännu svårare att medge att "jag rör inte på mitt barn". För att våga förmedla det här budskapet behöver föräldern känna att läraren lyssnar, är intresserad och vill väl. Föräldern kan uppleva rädsla för hur skolan ska ta emot budskapet. Föräldern kan till exempel vara rädd för att skolan ska ta det som kritik eller att barnet eller föräldern ska upplevas som jobbiga. Det kan vara jobbigt att känna sig besvärlig, att vara "föräldern med barnet som ställer till med problem i skolan". Det kan handla om en rädsla att sticka ut på ett negativt sätt, men också en rädsla för att barnet blir sämre bemött i skolan om man som förälder är jobbig. Många föräldrar berättar att de känner sig otillräckliga och att de inte kan påverka sitt barns skolsituation. Hur kan skolan samarbeta med föräldrarna så att de känner att de på riktigt blir hörda och att samarbetet leder till konkret nytta?

En lärare kan lära sig att se mönster och att känna igen tecken på skolfrånvaro, men det som gör en situation unik är inget läraren kan veta förrän den vågar konfrontera den och se just den unika individen och den unika situationen. När det gäller skolfrånvaro finns det antagligen lika många olika orsaker, och lösningar, som det finns elever som inte kommer till skolan.



Känsla av sammanhang

Den israeliske sociologen Aaron Antonovsky utvecklade teorin om Känsla Av SAMmanhang (KASAM) främst i sitt arbete med traumatiserade människor som överlevt koncentrationslägren. Han var intresserad av att se hur de såg

1.4 Att bemöta föräldrar

på sitt liv och han fann att en stark känsla av sammanhang (KASAM) ökar ens chanser att klara påfrestningar och att vara mer öppen och flexibel vid motgångar. De tre områden som han menade ingick i KASAM var:

- Begriplighet/förståelighet
- Hanterbarhet
- Meningsfullhet

Då en lärare bemöter en elev som är olovligt borta från skolan kan KASAM fungera som ett redskap för att ta reda på orsaken till att eleven inte är närvarande. På samma sätt kan läraren använda sig av dessa i bemötandet av föräldrarna. För att förstå varför föräldrarna resonerar som de gör och för att förstå hur du som sakkunnig ska ta dig an situationen kan det vara bra att börja med att försöka reda ut hur alla parter, inklusive du själv, ser på och förstår situationen. Orsaken till skolfrånvaro, och i vilken utsträckning det sker, färgar vårt sätt att bemöta, diskutera och ta itu med situationen. Vad som än ligger bakom skolfrånvaron kan de tre hörnstenarna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet finnas med i diskussionen, och fokus kan sedan skifta beroende på vad det handlar om.

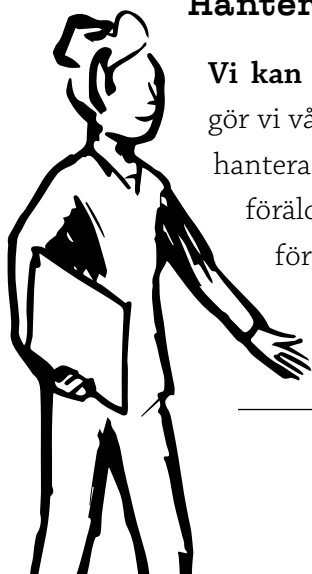
Begriplighet

Vad är det som leder till att ett barn eller en ungdom väljer att inte komma till skolan? Vilken är berättelsen? Vad tänker eleven själv, hur förstår föräldern situationen och vad har läraren sett?

Läraren, föräldrarna och eleven behöver samlas runt det här. Alla involverade behöver först få berätta sin historia, förstå situationen och börja där. Som lärare; var öppen och lyssna. Möt eleven och föräldrarna i en öppen fråga – visa att du verkligen vill förstå.

Hanterbarhet

Vi kan välja att hantera situationer på olika sätt. Vanligtvis gör vi vårt bästa. Vad är det som är orsaken till att eleven väljer att hantera sin situation genom att inte komma till skolan? Hur kan föräldrarna hantera situationen – vilka alternativ finns det? Om föräldern väljer att på ett eller annat sätt stödja barnet i att



1.4 Att bemöta föräldrar

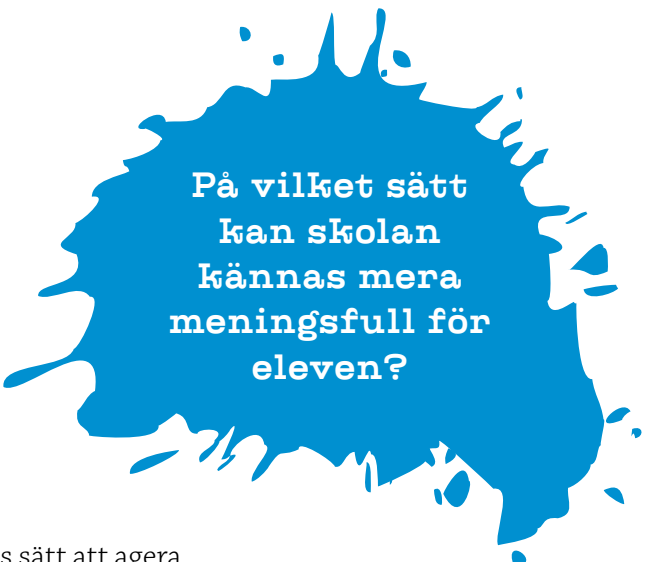
vara frånvarande finns det en risk att föräldern inte ser eller har andra sätt att hantera situationen.

Skolan behöver hjälpa eleven och föräldrarna att se alternativen, men

skolan behöver göra det utan att döma. Om

läraren går för fort fram och dömer förälderns sätt att agera

kan det leda till att förtroendet för läraren tar skada – och då är vi inne i en ond cirkel. Våga visa vad du som lärare tycker att är illa med att eleven inte är i skolan, men visa förståelse för att föräldern i grunden har önskat hjälpa sitt barn och att såväl föräldern som barnet kanske upplevt oförmåga att hantera situationen på ett mera konstruktivt sätt.



På vilket sätt
kan skolan
kännas mera
meningsfull för
eleven?

Meningsfullhet

Är skolan meningsfull för den enskilda eleven? Lönar det sig för eleven att vara där? Vinner eleven på att gå till skolan? I mina samtal med barn och unga som valt att inte vara närvarande i skolan säger den unga ofta: ”vad skulle det vara bra för?” Förälderns reaktion är kanske densamma.

Ibland lyfter eleven och föräldrarna fram att de redan kontaktat skolan, men att ingen lyssnat, att inget blivit bättre ... Är det så? Även om läraren och skolan inte skulle se saken på samma sätt behöver skolan bemöta elevens och föräldrarnas upplevelse av situationen. Elevens och föräldrarnas upplevelse av den egna situationen är sann och kan inte bestridas. Upplevelsen finns där för dig, som är lärare, som ett redskap att jobba med. Varje barn och förälder har rätt att känna att skolan är meningsfull. Våga öppna dialogen – på vilket sätt kan skolan kännas mer meningsfull för eleven och föräldrarna?

Att stärka känslan av sammanhang leder till engagemang och en känsla av att vilja påverka sitt liv och göra sitt bästa. Att jobba med att stärka samhörighetskänslan och skapa en känsla av att varje elev och förälder är viktig för trivselen och gemenskapen i skolan är direkt förebyggande arbete för skolfrånvaro.

1.4 Att bemöta föräldrar

Vänta inte för länge

Det finns ett uttryck som säger att då ett barn inte mår bra behöver de vuxna ”ingripa lite för sent så tidigt som möjligt”. Då vi tar tag i skolfrånavaro har det problem som lett till skolfrånavaro antagligen redan existerat ett tag. I många fall är det inte en ny sak, utan ett symptom på något annat som nu kommit i dagen.

”En gång är ingen gång, men två gånger är en vana” – då läraren upplever att den ser ett mönster, då ska den ingripa. Vänta inte för länge, kontakta hellre en gång för mycket och för snabbt än då det redan gått en tid. För att ingripa, och för att kunna ha en effekt, är det bäst att ta itu med saken så fort om möjligt, innan skolfrånavaron redan blivit ett handlingsmönster. Då läraren kontaktar föräldern, låt budskapet till föräldern vara: ”jag ser ditt barn, jag tänker på ditt barn, jag vill att ditt barn ska vara i skolan och jag vill att ditt barn ska må bra”. Om det här är utgångspunkten och eleven och föräldern upplever det, kommer en god grund att kunna skapas.

Förslag för kontakttagande till förälder



Ring eller skriv och berätta att du vill träffas och samtala om eleven. Bedöm utgående från situationen i skolan och barnets ålder om barnet ska vara med. Fråga även vad föräldern anser om den saken. Ibland behövs flera möten, varav minst ett är enbart de vuxna emellan. Kom ändå ihåg att involvera eleven så mycket som möjligt från början, ta med elevens åsikter och förklaringar för att få en helhetsförståelse för situationen och för att få eleven att själv våga och vilja jobba för saken. Många gånger har du som lärare redan försökt jobba med eleven och kontaktar sedan föräldrar då du märker att du behöver få hjälp med att lösa situationen. Berätta i sådana fall det för föräldrarna.

Ordna så snart som möjligt ett tillfälle då ni har möjlighet att i lugn och ro sitta ner och diskutera. Försök se till att platsen ni ska sitta på är bekväm och trevlig. Utgå igen från KASAM.

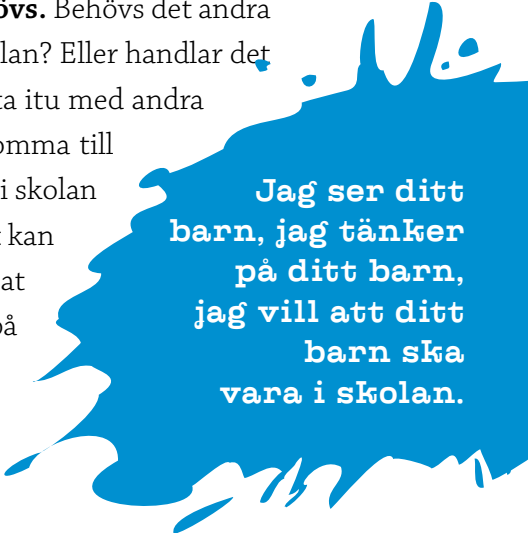
1.4 Att bemöta föräldrar

Begriplighet. Berätta kort vad du har sett och vad du funderar på. Berätta inte vad du tror är orsaken, utan lämna det öppet. Låt föräldern få utrymme, lyssna på vad föräldern vill säga. Om föräldern inte varit medveten om att barnet inte varit i skolan, beskriv situationen lugnt och tydligt. Berätta bara vad du sett.

Om föräldern inte upplever skolfrånvaron som ett problem, men skolan gör det – ta reda på hur föräldern ser och förstår situationen. Berätta vad det är som gör att du tycker att skolfrånvaron är ett problem från skolans sida. Kom ihåg att inte döma, försök förstå helheten och var öppen för alternativa åsikter. Utgå från att alla har rätt, det vill säga var känslig för varje persons egen upplevelse.

Hanterbarhet. Fråga vad föräldern tror att är bästa sättet att hantera situationen. Fråga hur hen skulle önska att skolan tog sig an problemet. Fråga vad föräldern tror det ligger bakom elevens sätt att hantera situationen så här. Fråga hur föräldern jobbat med saken. Konstatera vad du sett och vad som gjorts från skolans sida för att hantera situationen. Kom ihåg att alla gjort sitt bästa. Om du som lärare upplever att föräldern inte gjort något för att hjälpa situationen, utgå från att föräldern av en eller annan orsak saknat redskapen.

Fundera tillsammans med föräldern på vad som behövs. Behövs det andra människor involverade? Behöver barnet få skjuts till skolan? Eller handlar det om problem som ligger utanför eleven, behöver skolan ta itu med andra elevers problem för att ge en möjlighet för eleven att komma till skolan? Om eleven till exempel blir utsatt för mobbning i skolan behöver skolan först garantera trygghet för eleven, vilket kan leda till att skolan måste bemöta de elever som mobbat den elev som har stannat hemma. Om eleven kan lita på att någon annan tagit hand om det eleven inte kunnat hantera själv vågar hen kanske pröva på mer konstruktiva handlingsmönster.



Jag ser ditt barn, jag tänker på ditt barn, jag vill att ditt barn ska vara i skolan.

Meningsfullhet. Vad tänker föräldern att är bästa sättet att öka meningsfullheten för eleven? För fram vad du upplever att skolan kan göra direkt för att skapa en större känsla av meningsfullhet. Gå in på olika hörnstenar för meningsfullhet: inläring, krav, social samvaro etc. Var tycker eleven att det behövs mer meningsfullhet? Vad tänker föräldrarna? Och vad tänker du, som lärare?

1.4 Att bemöta föräldrar

Känsla av sammanhang. Hur kan skolan, eleven och föräldrarna som ett team jobba vidare för att stödja barnet till närvaro i skolan? Vad har föräldern för önskemål? Hur önskar du som lärare att eleven och föräldern ska agera? Vad kan du som lärare göra för saken?

Gör upp en plan där alla vet sin bit och kom ihåg att träffas snart igen.

För att skapa känsla av gemenskap och sammanhang behöver läraren visa ansvar för förhållandet mellan skola och hem genom att involvera sig och vara i kontakt till elev och förälder hellre en gång för mycket än en gång för lite. Som lärare kan du komma överens med eleven och föräldrarna hur ni håller kontakten och hur ofta. När det gäller skolfrånvaro är det ofta bra om kontakten efter att man uppmärksammat situationen och gjort upp en plan är tät. Bestäm om det sker med hjälp av telefon, e-post, skolans www-anslutning (till exempel Wilma) eller träffar. Huvudsaken är att läraren, föräldrarna och eleven har en plan som läraren bär ansvaret för.

Petra Boman • Folkhälsan

Källor:

Antonovsky, Aaron (1991): *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.

Juul, Jesper och Jensen, Helle (2003): *Relationskompetens i pedagogernas värld*. Stockholm: Runa.

Lenchler-Hübertz och Bjerring Bagger Lene (2010): *Att samarbeta med föräldrar*. Stockholm: Natur och Kultur.

Innehåll

Del 2

2.1	Sömn	sid 47
2.2	Kost	sid 55
2.3	Medveten närvaro – mindfulness	sid 65
2.4	Grubblrier	sid 71
2.5	Stress	sid 77
2.6	Självkänsla och självförtroende	sid 83
2.7	Stöd i lärandet	sid 91
2.8	IKT som stöd i lärandet	sid 101
2.9	Fysisk aktivitet	sid 107
2.10	Känslor	sid 115



Metoder för
att stärka
skolnärvaro.

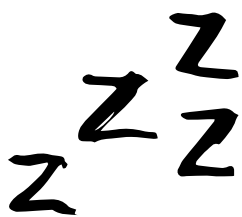
2.1 Sömn



Sömn

Sömn är en viktig faktor att kartlägga då man vill främja skolenärvaro. En del unga visar klara tecken på trötthet. Då är det viktigt att ta reda på vilka olika faktorer som påverkar tröttheten hos en elev. Är eleven trött på grund av att hen lägger sig för sent eller är hen sömnlös för att hen grubblar på något? Ibland ger sömnbristen fysiska symtom, värk i nacke eller axlar eller huvudvärk. Enligt enkäten Hälsa i skolan uppger ca 30 procent av eleverna i årskurs 8 och 9 att de har värk på något av dessa ställen varje vecka. Tillräckligt med sömn och god sömnkvalitet har direkt samband med barns och ungdomars inläring och trötthet

2.1 Sömn



och kan leda till försämrade skolprestationer. Forskning visar att för lite sömn har negativ inverkan på arbetsminnet såväl hos barn, ungdomar som vuxna. Att kartlägga sömnvanor kan gärna göras i förebyggande syfte även om den unga inte har sömnproblem. Om det sedan uppstår situationer där trötthet och sömnbrist inverkar märkbart på närvaron, kan man tillsammans med eleven gå djupare in i kartläggningen.

Kartläggning av sömnvanor

För kartläggning av elevers sömnvanor finns flera olika hjälpmedel.

Exempelvis kan man använda sig av en sömndagbok (se bilaga på sid 54) där eleven själv fyller i bland annat antalet faktiska timmar som hen sover och hur länge det tar att somna in. Andra hjälpmedel som kan användas är olika appar som laddas ner till en smarttelefon eller datorplatta. Applikationerna kan till exempel användas för att registrera när man sover, räkna ut när man behöver gå i säng för att sova tillräckligt eller ge tips kring sömnhygien. Mer info om de olika applikationerna finns i slutet av kapitlet.

Sömn, en vana

Sömn är en vana, på samma sätt som tandborstning är det. Tandborstning är ingenting vi tar bekymmer för innan vi får problem med våra tänder. I samma stund som vår tandläkare berättar för oss att vi har hål i tänderna, kommer vi att fokusera mer på tandborstningen och sköta om våra tänder extra noggrant. Bra sömn fungerar likadant, oftast tänker vi inte på sömn och vårt sovande förrän vi får problem. Däremot kommer vår oro och vårt grubblande över att vi inte sover att ha motsatt effekt än då vi fokuserar på att borsta tänderna. Ju mer vi funderar och oroar oss över att vi inte sover, desto mindre kommer vi att sova. Att grubbla är ett effektivt sätt att hålla sig sömnlös. Då vi grubblar säger vi till hjärnan att det är dags att vakna och vi blir alerta. Att grubbla gör oss pigga och resulterar i att vi oroar oss ännu mer (läs mer om grubblerier i kapitel 2.4).

Sömnhygientips

Om tröttheten verkar vara en stor orsak till att eleven inte orkar med skolan kan du tillsammans med eleven fundera över följande sömnhygientips. Om eleven har svåra sömnproblem kan alla sömnhygientipsen behöva följas. För en elev med lättare sömnsvårigheter kan det hjälpa med mindre förändringar.

2.1 Sömn

Fråga följande frågor av eleven:

Hur många timmar sover du per natt?

Barn i skolåldern behöver cirka 10 timmar sömn per dygn medan vuxna klarar sig med 7–8 timmar. En bra måttstock är om man känner sig utvilad då man stiger upp. Om man nästan dagligen känner sig trött kan det vara ett tecken på otillräcklig sömn eller dålig sömnhygien.

Hur ser dina sovvanor ut? Stiger du upp vid ungefär samma tid även under ledigheterna eller tenderar du att kompensera för lite sömn under vardagarna med sovmorgnar under ledigheter?

Att under helgen kompensera för att man sovit för lite under veckan är lockande men kan leda till att man sedan sitter uppe länge på till exempel på söndagskvällen. Att ändra en felaktig dygnsrytm kan ta flera dagar.

Hur brukar du göra med din smarttelefon eller dator innan du ska somna?

Flera undersökningar har visat att mer tid framför en skärm har ett samband med förskjutningar i läggdags tid eller försämrad sömnkvalitet. Det är bra att ta minst en timme före sovdags för att varva ner genom att till exempel läsa, lyssna på lugnande musik, göra en mindfulnessövning eller äta kvällsmål tillsammans med familjen. Kroppsskanning är den mindfulnessövning som har visat bäst effekt i samband med sömnproblem. Läs mer i kapitel 2.6 om medveten närvaro. Det är inte heller bra att ha tv i samma rum som man ska sova i.

Vilken tid brukar du dricka kvällens sista koffeindrycker och ungefär hur mycket dricker du av dem under dagens lopp?

Det är viktigt att inte dricka kaffe, te, coca-cola, energidrycker eller annat som innehåller koffein senare än 4–6 timmar före läggdags. Läs mer om koffeinhaltiga drycker och deras påverkan i kapitel 2.7 om kost.



För att sova bra behöver man dagligen röra på sig och få frisk luft.

Brukar du röka eller snusa innan du lägger dig?

Även om tobaksprodukter är olagliga för minderåriga är det trots allt viktigt att kartlägga om eleven röker eller snusar. Om den minderåriga eleven använder tobaksprodukter påminn hen om att inte röka eller snusa strax före sängdags eller om hen vaknar mitt i natten.

2.1 Sömn

Vilken tid och hur mycket äter du innan du ska lägga dig? Hurdan mättnadskänsla har du när du ska sova?

Uppmuntra eleven att inte gå hungrig eller proppmätt till sängs utan att äta ett lätt kvällsmål i form av till exempel en frukt eller nötter före sängdags om hen känner sig hungrig. Läs mer om mellanmål i kapitel 2.7 om kost.

Håller du på att utveckla någon form av beroende som håller dig vaken om nätterna?

Kartlägg tillsammans med eleven och föräldrarna den faktiska skärmtiden och hur många timmar av skärmtiden som eleven spelar dator-/tv-spel. Fundera även över elevens alkohol- och droganvändning och hur sömnen ser ut i samband med det. Diskutera med eleven om hur sömnkvaliteten försämras i samband med alkoholanvändning.

Hur mycket motionerar du och när brukar du göra det?

För att sova bra behöver man röra på sig och få frisk luft dagligen. Ifall barnet har svåra sömnsvårigheter kan ändå träningen behöva förläggas tidigare på kvällen och inte strax före sängdags för att hinna varva ner innan det är dags att gå i säng.

Hur ser rummet du sover i ut?

Be eleven kontrollera temperaturen i rummet och vädra en stund före sängdags. Be också eleven att göra rummet så mörkt som möjligt och införskaffa till exempel en mörkläggningsgardin. Väckarklocka med inbyggd lampa som fungerar som en soluppgång är ett bra hjälpmedel, i synnerhet under vinterhalvåret. Spikmatta kan även hjälpa för att minska att man börjar snurra i sängen. Alla former av skärmar (smarttelefon, tv, dator, datorplatta) ska vara i ett annat rum för att ge sinnesro.

Hur mycket tid tillbringar du i sängen?

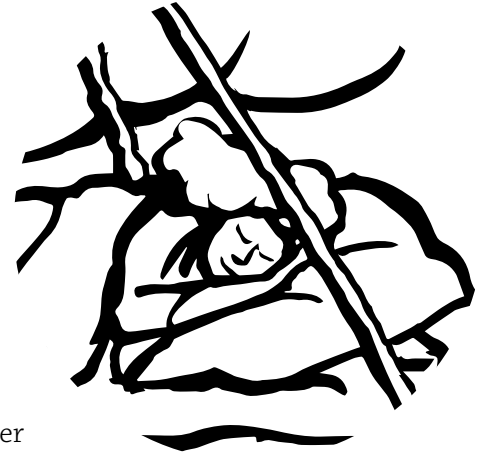
Be eleven att förlägga tiden i sängen enbart till verklig sovtid och undvika tupplur på dagen. Ifall eleven är verkligt trött efter skolan så uppmana eleven till en kort tupplur före klockan 15 och högst 30 minuter. Ifall eleven tycker om att läsa böcker som ett sätt att slappna av är det bra att be eleven att läsa på soffan och förflytta sig till sängen först då hen har läst klart.

alla
former av
grubblrier
gör oss
sömlösa

2.1 Sömn

Brukar du ligga och grubbla när du lägger dig eller om du vaknar till på natten?

Förvissa dig om att eleven inte grubblar i samband med sänggående. Be eleven att enbart gå till sängs då hen är sömnig. Om man går i säng innan man är sömnig får man mer tid till att tänka på dagens händelser, planera morgondagen och grubbla över allt möjligt som kommer att göra en vaken. Att grubbla är motsats till avslappning och man tenderar att bli mer vaken än sömnig av grubblerier. Att grubbla och oroa sig i samband med sänggående gör att sängen blir förknippad med vakenhet och inte sömn och avslappning. Kolla också upp om eleven har negativa tankar kopplade till sömn såsom "Jag har legat här i 45 minuter, nu måste jag verkligen somna", "Jag måste lägga mig extra tidigt så att jag orkar i morgon". Undersök även om eleven oroar sig över något som hänt i skolan, föräldrarnas alkoholvanor, elevens utseende eller andra psykosociala faktorer. Alla former av grubblerier gör oss sömnlösa och då behöver vi vuxna hjälpa till för att hitta en adekvat lösning på det problem som gör eleven sömnlös. Läs mer om grubblerier i kapitel 2.4. Be eleven göra en kroppsskanning för att lättare kunna släppa grubblandet. Om eleven kväll efter kväll ligger sömnlös kan hen testa att inte ligga kvar i sängen längre än 30 minuter om hen inte har somnat, utan i stället byta plats och ligga på soffan en stund. Om man byter sängplats är det viktigt att man inte börjar göra något "aktivt" utan man enbart ligger ner och slappnar av.



Uppmana eleven att fortsätta följa sina rutiner även efter en dålig natt!

Påminn också eleven om att leva som vanligt trots att hen sovit dåligt. Det är viktigt att fortsätta följa rutinerna, hålla sig vaken hela följande dag och undvika att vila på dagen. I stället kan man gå tidigare i säng följande kväll om det behövs. Det är viktigt att man inte ställer in följande dag för att man känner sig trött.

Applikationer just nu, följ aktivt med, nya lösningar utvecklas i snabb takt

Applikationer för iPhone/iPad som är bra att använda i samband med sömnproblem är: väckarklocka med inbyggd lampa "Wake-up lite". Applikationer för att beräkna sömncykler, när gå till sängs samt när man stiger upp för att känna sig utvilad: "Sleep cycle", "SleepLab", "MindRelax Lite". Applikation med flera olika funktioner: "Sleepy time". Applikation med avslappande ljud: "SleepApp", "iDream", "Deep Relax", "Sleep Pillow", "Sleep Sounds Lite".

2.1 Sömn



Tips vid sömnsvårigheter:

Häfte med sömnskola i fem steg, som kan hjälpa till en skön sömn utan sömnmediciner www.lg.se/Global/hall_dig_frisk/sov_gott/Battere_somn_utan_somnmedel.pdf

På Folkhälsans webbplats (www.folkhalsan.fi/somn) finns mera information om sömn och avslappning. Där finns även avslappningsövningar som man kan lyssna på direkt och ladda ner.

På Månpockets webbsida för boken *Sov gott!* av Susanna Jernelöv finns flera ljudövningar som man kan göra för att slappna av i samband med sömnproblem (www.manpocket.se/Press/3805/Ladda-ner-somndagbok-behandlingsguide-och-ljudfiler/)

Petra Berg • Folkhälsan

Källor:

Adam, Emma, Snell, Emily, Pendry, Patricia (2007): *Sleep timing and quantity in ecological and family context: A nationally representative time-diary study.* *Journal of Family Psychology* 2007; 21(1): 4–19.

Curcio G, Ferrara M och De Gennaro L (2006): *Sleep loss, learning capacity and academic performance.* *Sleep Medicine Reviews* 2006; 10(5):323–37.

Dewald JF, Meijer AM, Oort FJ, Kerkhof GA och Bögels SM (2010): *The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review.* *Sleep Medicine Reviews* 2010; 14(3):179–89.

Hetta, Jerker, Ström, Lars och Pettersson, Richard (2007): *Bli fri från dina sömnproblem med kognitiv beteendeterapi.* Albert Bonniers förlag.

Hälsa i skolan 2010–11. Institutet för hälsa och välfärd.

Fowelin, Peter och Schenström, Ola (2012): *Mindfulnessövningar för ungdomar* (cd-bok) 12–15 år. Mindfulnesscenter.

Schenström Ola (2007): *Mindfulness i vardagen: vägar till medveten närvaro.* Bokförlaget Forum.

Steenari MR, Vuontela V, Paavonen EJ, Carlson S, Fjallberg M och Aronen E (2003): *Working memory and sleep in 6- to 13-year-old schoolchildren.* *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 2003; 42(1):85–92.

Van den Bulck, Jan (2004): *Television Viewing, Computer Game Playing, and Internet Use and Self-Reported. Time to Bed and Time out of Bed in Secondary-School Children.* *Sleep* 2004; 27(1).

2.1 Sömn

Övning 1: Räkna ut ditt personliga sömnbehov

Använd applikationer för att räkna ut antalet timmar som eleverna behöver sova för att känna sig utvilade varje natt. Be dem därefter testa att sova det rekommenderade antalet timmar två nätter i rad för att därefter notera skillnaden i hur de mår i sömndagboken.

Övning 2: Sömndagbok

Be eleverna fylla i sömndagboken (sömndagboksunderlag på nästa sida) varje dag under en vanlig skolvecka. Därefter får eleverna i hemläxa att veckan därpå varje kväll lyssna till mindfulness-övningen "Bodyscanning" som finns på Ola Schenströms bok "Mindfulness i vardagen" eller på cd-skivan "Mindfulnessövningar för ungdomar". Be dem även att prova på att lyssna till avslappnande ljud via till exempel en applikation. Därefter jämförs resultaten för de två olika veckorna.

Övning 3: Värderingsövning om sömn

Be eleverna skriva ner sina tankar och förväntningar på sovandet. Fundera tillsammans med dem om det är töntigt eller coolt att sova mycket.

Sömn dagbok

	mån/tis	tis/ons	ons/tor	tor/fre	fre/lör	lör/sön	sön/mån
Klockslag då du lade dig							
Klockslag då du somnade							
Klockslag då du vaknade							
Hur många gånger har du vaknat under natten? Hur länge låg du vaken varje gång?							
Började du grubbla i samband med att du låg vaken?							
Gradera din sömnkvalitet (1–10) 10= mycket bra							
Antalet timmar och minuter sömn under natten							
Sov du under dagen före? Om ditt svar är ja ange antalet timmar och minuter som du sov							
Hur har du känt dig under dagen? (gradera på en skala 1–10): Pigg, glad, orolig, trött, nedstämd, okoncentrerad							
Har du varit fysiskt aktiv under dagen? Hur många timmar och minuter?							
Hur många portioner koffein intog du under dagen?							
Hur många timmar och minuter spenderade du framför en skärm (pekdator, smarttelefon, tv, dator)?							
Hur länge före du lade dig stängde du av apparaten?							

Tillbaka till framtiden © Folkhälsan



Kost

Vi får råd om hur vi ska äta för att äta hälsosamt från olika håll. Många upplever att de blir överösta med råd och många gånger upplevs budskapen som motstridiga. Att äta sunt betyder inte automatiskt en ökning i skolnärvaro. Ett sunt ätande stöder ändå ett bättre mående och ger bättre ork, vilket i sin tur kan öka skolnärvaron. Nedan presenteras några utvalda kostrelaterade ämnen som kan förbättra måendet och ge en sundare kost.



Måltidsmönster

Ett regelbundet måltidsmönster ger stadga och trygghet i vardagen och kan därmed vara ett stöd för att hitta en regelbunden rytm i vardagen. Ett exempel på en bra måltidsrytm är morgonmål, lunch och middag. Måltiderna äts med ungefär 3–5 timmars mellanrum.

Att regelbundet äta morgonmål har ett samband med flera positiva faktorer hos barn. Bland finlandssvenska barn har man hittat ett samband mellan att regelbundet äta morgonmål och mindre risk för övervikt eller fetma (Lehto 2010). Sambandet fanns också mellan en regelbunden måltidsrytm (morgonmål, lunch och middag) och övervikt samt midjemått. Det finns också samband mellan att äta morgonmål och förbättrade kognitiva funktioner kopplade till minnet, med skolvitsord i prov och med skolnärvaro (Ramper-saud 2005). De flesta undersökningar har varit tvärsnittundersökningar. Därför kan man inte utgående från undersökningarna dra slutsatser om vilket beteende som leder till det andra beteendet.

I en regelbunden måltidsrytm kan finnas mellanmål som har ett mindre energiinnehåll än de egentliga måltiderna. Enligt en finländsk undersökning får ungdomar i årskurs 7–9 närmare 40 procent av dagens energi från mellanmål (Hoppu 2008). Orsaken är att flera väljer att äta feta och söta livsmedel som mellanmål eller dricka sötade drycker. Småätandet mellan måltider har under de senaste 10 åren visat ett samband med ökningen i övervikt bland barn och ungdomar (Kautiainen 2002) och med försämrad tandhälsa (Kasila 2005).

Energidrycker och andra koffeinhaltiga drycker

Finländarna är ett kaffedrickande folk. En annan koffeinhaltig dryck vars konsumtion har ökat lavinartat internationellt är energidrycker. Man uppskattar att konsumtionen har stigit med ca 45 procent under åren 2006–2011. Energidrycker definieras som koffeinhaltiga läskedrycker som marknadsförs framför allt som prestationshöjande och uthållighetsförbättrande.

Enligt en nyligen publicerad utredning av EFSA (European Food Safety Authority) använder ca 18 procent av finländska ungdomar i åldern 10–18 år energidrycker. Lite under hälften av dem som använder dryckerna gör det i samband med en idrottsprestation. Energidryckerna innehåller ungefär samma mängd

2.2 Kost

energi, i form av kolhydrater, som läskedrycker. Dryckerna innehåller också i uppiggande syfte koffein, ofta taurin, guarana, glukoronlaktos och tillsatta vitaminer. Det finns över 60 växter, frön eller frukter som innehåller koffein.

Koffeinhaltiga drycker:

1. En kopp kaffe (2 dl) innehåller ungefär 100 mg.
2. En burk (33 cl) energidryck innehåller ungefär 105 mg.
Stora skillnader i koncentrationen förekommer.
3. En flaska (5 dl) koladryck ungefär 65 mg.



Den uppiggande effekten är individuell och beror främst på den intagna mängden och på den enskilda individens ämnesomsättning.

De vanligaste biverkningarna av koffein är hjärklappning och darrning som beror på att koffeinet aktiverar centrala nervsystemet. Andra symptom på ett för högt koffeininlag kan vara rytmstörning, nervositet, rastlöshet, irritabilitet, magbesvär och minskad stresstålighet. En aktivering av centrala nervsystemet kan leda till insomningssvårigheter, försämrad sömnkvalitet och förkortad sömn. Hos barn har man i några undersökningar funnit samband mellan koffeininlag och sömnproblem. Koffein är också ett beroendeframkallande ämne. Abstinensbesvär kan vara till exempel plötslig trötthet och matthet eller huvudvärk.

Eftersom koffein inte är ett nödvändigt näringsämne finns det inga intagsrekommendationer. En giftig mängd för en vuxen person är ca 1400 mg, vilket motsvarar 13–17 burkar energidryck. För en ungdom som väger ca 50 kg verkar det som en 15 mg koffeindos oftast inte ger bieffekter, medan mer än 50 mg per dag verkar höja toleransgränsen och kan därmed på sikt leda till ett beroende. Det verkar finnas individuella skillnader i hur man reagerar på koffeinet och hos lättare personer syns biverkningar redan vid lägre doser. Bland ungdomar har man rapporterat ett samband mellan ett dagligt intag som överskrider 125 mg och ångest och spänning.

Finländska 12–15-åringar dricker i genomsnitt mindre än en flaska koladryck per dag, men kombinerar man intaget av koladryckerna med energidrycker och kaffe kan den totala mängden koffein för vissa ungdomar bli

2.2 Kost

hög. I en finländsk undersökning från åren 2004–2006 fann man att ungefär 5 procent av 14–15-åringarna drack kaffe och koladrycker i sådan mängd att man överskred 50 mg. Eftersom intaget av energidrycker har ökat betydligt sedan denna undersökning, kan man anta att allt fler ungdomar befinner sig riskgruppen för ett högt koffeininlag.

Guarana är en växt som härstammar från Brasilien. Växten innehåller koffein och tanniner, vilket gör att produkter som innehåller guaranaextrakt har samma effekter på måendet som koffein. Inom naturmedicinen kopplar man ihop växten med effekter såsom förbättrad prestation, fettförbränning, prevention av sjukdomar och potenshöjning.

Taurin är ett ämne som finns i de flesta energidrycker. I centrala nervsystemet vet man att taurin finns med i sådana processer som att minska kramper och smärtkänsla, hormonutsöndring samt värmeregleringssystemet. Taurin finns i livsmedel med animaliskt ursprung och människokroppen syntetiserar ämnet. Det finns inga rekommendationer för ett minimiintag av taurin. Enligt senaste riskbedömningar är upp till 6000 mg taurin ofarligt för en person som väger 60 kg. Omvandlat i energidryck innebär det ungefär 15 liter. Energidryckerna kan ändå innehålla väldigt varierande mängd taurin, allt från 250 till 4000 mg/l.



Glukuronlakton används också i energidrycker. Ämnet bildas i kroppen från kolhydrater och behövs för att bilda bindvävnad. EFSA har bedömt ämnet som ickeskadligt, men rekommenderar inte ett intag över 1000 mg per kroppsvikt (kg). I energidryckerna varierar halten mellan 2000 och 2400 mg/l. För en person som väger 60 kg innebär det att hen ska dricka ca 25 liter innan hen når upp till eventuellt skadliga mängder.

Att diskutera ätande och varsebli frestelser

Att diskutera matvanor är för många människor ett känsligt och personligt ämne. Många upplever att ätandet är problematiskt av någon orsak, ätandet kopplas med känslor såsom ångest och i tider då man ska göra individuella val kring hur man lever sitt liv är ätande ett individuellt val som man kanske inte vill diskutera med andra. Att förändra ätbeteendet kan vara utmanande och inom TEMPEST-projektet (Ollila 2013) i Europa har man publicerat en

2.2 Kost

finskspråkig guide om hur man kan stöda unga att förändra sitt ätbeteende (Stok 2013). Bland annat behandlas temat att motstå frestelser. Genom att ungdomar blir medvetna om att de hela tiden utsätts för frestelser, såsom energidrycker, kan man tillsammans med den unga öva självbehärskning via metoder som presenteras i guiden. Såsom i alla livsstilsförändringar gäller också för unga att kunna lägga upp konkreta mätbara mål. Många gånger behövs det stöd av en vuxen för att lägga upp målen.

Avslutning

Avslutningsvis kan konstateras att kosten inverkar på de ungas välmående både för stunden och för framtiden. En ungdom som vill minska sin skolfrånvaro behöver konkreta råd om hur ätandet kan stöda bättre ork i skolgången här och nu. Ett regelbundet måltidsmönster eller en minskning i drickandet av energidrycker, kaffe eller koladrycker ifall intaget är högt, kunde vara åtgärder som stärker välmåendet och orken redan inom en kort tidsperiod.

Carola Ray • Folkhälsan



Att diskutera
matvanor är
för många
människor ett
känsligt och
personligt ämne.

2.2 Kost

Källor:

Ek, Stefan (2005): *Om information, media och hälsa i en samhällelig kontext – en empirisk och analytisk studie* (doktorsavhandling): bibbild.abo.fi/ediss/2005/EkStefan.pdf. Hämtat 17.4.2013.

Livsmedelssäkerhetsverket Evira, energidrycker: http://www.evira.fi/portal/se/livsmedel/information_om_livsmedel/_livsmedelskategorier/energidrycker. Hämtat 17.4.2013.

Hoppu, Ulla, Kujala, Johanna, Lehtisalo, Jenni, Tapanainen, Heli och Pietinen, Pirjo (2008): *Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset*. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 30/2008. Helsinki: Kansanterveyslaitos; 2008. Ständigvarande adress: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201204193417>.

Kasila, Kirsti, Hausen, Hannu och Anttonen, Vuokko (2005): *Tuloksia koululaisten ruokatottumusten kartoituskyselystä*. Suomen Hammaslääkärilehti 2005;12; 700-704.

Kautiainen, Susanna, Rimpelä, Arja, Vikat, A och Virtanen, Suvi (2002): *Secular trends in overweight and obesity among Finnish*. *International journal of obesity related metabolic disorders* 2002; 26:544-552.

Lehto, Reetta, Ray, Carola, Lahti-Koski, Marjaana och Roos, Eva (2010): *Meal pattern and BMI in 9-11-year-old children in Finland*. *Public Health Nutrition* 2010; 14(7): 1245-50.

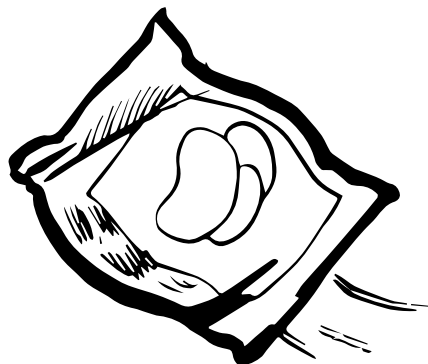
Ollila, Hanna, Forsman, Hanna och Absetz, Pilvikki (2013): *Itsesäätely koululaisten hyvien ruokailutottumusten tukena*. Tuloksia Suomen TEMPEST-hankkeen koululaistutkimuksesta. Työpapaperi 1/2013.

Rampersaud, Gail, Pereira, Mark, Girard, Beverly, Adams, Judi och Metz, Jordan (2005): *Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents*. *Journal of American Dietitian Association*. 2005; 105(5):743-60; quiz 761-2.

Ruokatieto, "Joka kuudes lapsi ja nuori juo energijuomia useasti viikossa": www.ruokatieto.fi/uutiset#exp-Form=views-exposed-form-news-news-page. Publicerat 13.3.2013.

Stok, Marijn, de Ridder, Denise, de Vet, Emely, de Wit, John och TEMPEST forskningskonsortium (2013): "Keinoja nuorten terveellisten ruokailutottumusten tukemiseksi - Käsikirja TEMPEST-projektista". Työpapaperi 3/2013. www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103100/URN_ISBN_978-952-245-823-0.pdf?sequence=1. *Temptations to Eat Moderated by Personal and Environmental Self-regulatory Tools*. Hämtat 17.4.2013.

Zucconi, Silvia, Volpato, Chiara, Adinolfi, Felice, Gandini, Evita, Gentile, Enrica, Loi, Alberico och Fioriti, Linda (2013): *External scientific report. Gathering consumption data on specific consumer groups of energy drinks* European Food Safety Authority, 2013. www.efsa.europa.eu/en/supporting/pub/394e.htm. Hämtat 17.4.2013.



2.2 Kost

Övning 1: Måltidsmönster

- Tema:** Bli uppmärksam på eget måltidsmönster och om det är bundet till egna orken.
- Tidsåtgång:** Eleven fyller i måltidsdagbok 3–5 dagar på egen hand.
Muntliga instruktioner för övningen ca 5–10 minuter.
Genomgång i grupp eller enskilt ca ½–1 lektion.

Beskrivning:

- Övningsuppgiften beskrivs för eleven.** Idén är att eleven för matdagbok, 3–5 dagar, i vilken eleven skriver upp klockslag och måltidsnamn. Allt extra ätande och drickande mellan måltiderna ska också registreras. Eleven ska fästa särskild vikt vid att skriva ut morgonmålets innehåll och mängder samt vad ätandet varit mellan måltiderna till exempel
Kl. 9.30 morgonmål: 1 kopp kaffe, 1 yoghurt
Kl. 23.30 mellanmål: 1 energidryck, ½ påse chips
- Efter att eleven har fyllt i dagboken går man muntligt igenom dagboken i grupp eller enskilt med eleven.** Speciellt funderar man på följande frågor:
 - Äter eleven morgonmål varje morgon?
 - Är morgonmålet tillräckligt för att orka flera timmar i skolan?
 - Finns det orsaker till varför eleven inte äter morgonmål?
 - Kan man ändra på morgonmålsbeteendet om det behövs?
Hur skulle man ändra? Hinder och faktorer som hjälper en att göra en förändring; hinder kan vara ett alltid tomt kylskåp hemma, stödjande faktorer kan vara att en förälder alltid äter morgonmål en viss tid och man kan få sällskap för att komma i gång på morgonen, stödjande kan vara att laga ett färdigt morgonmål på kvällen som man tar med sig på väg till skolan m.m.
 - Vad äter och dricker eleven mellan måltiderna?
 - Blir det mer än 4–5 timmar mellan huvudmålen? Skulle det vara bra med mellanmål för att förbättra orken och måendet?
 - Finns det mycket småätande och få riktiga måltider?
 - Finns det mycket socker, energidrycker eller kaffe i mellanmålen för att orka? Kunde man ändra på något? Minska/öka på mellanmålen?
Vad kunde mellanmålen innehålla för att ge ork?

- Målsättning:** Få eleven att bli medveten om sitt måltidsmönster och om ätmönstret påverkar orken och välmåendet

2.2 Kost

Övning 2: Energidrycker

- Tema:** Attityder till och användning av energidrycker.
- Tidsåtgång:** Ca ½–1 lektion. Övningen kan göras i grupp eller enskilt med en elev.
- Beskrivning:** Läraren läser upp påståenden som eleven tar ställning till genom att ställa sig på en linje där det i ena ändan finns värdet 1 (totalt av annan åsikt) och i andra ändan finns 10 (totalt av samma åsikt). Eleven berättar muntligt vilket värde hen har gett och framför allt varför hen är av denna åsikt.
- Målsättning:** Genom värderingsövningar bli uppmärksam på sin egen attityd till energidrycker och användningen av dem. Lära sig att se kopplingar mellan energidrycker och möjliga biverkning vid höga doser.
- Material:** Påståenden för värderingövningarna.
- Teori:** Argument för och emot påståendena om energidrycker hittar man på sid 57–58.

Påståenden:

1. Energidrycker och datorspelande hör ihop.
2. Det hör till att dricka energidrycker tillsammans med kompisar.
3. Det borde vara åldersgräns på försäljning av energidrycker.
4. Min nattsömn störs av att jag dricker energidrycker.
5. Energidrycker är nutidens läsk.
6. Jag kan vara utan att dricka energidrycker en hel vecka.

Övning 3: Frestelser

- Tema:** Att varsebli och motstå frestelser.
- Tidsåtgång:** 1–5 lektioner.
- Beskrivning:** Diskussioner och övningar som finns i handboken från TEMPEST-projektet. Diskussion i grupp eller enskilt.
- Målsättning:** Att den unga varseblir frestelser som finns i omgivningen, att den unga har funderat över hur den motstår frestelser och att den unga har övat på att motstå frestelserna.

Måltidsdagbok

Klockslag / måltid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
6.00–8.00 :							
8.00–10.00 :							
10.00–12.00 :							
12.00–14.00 :							
14.00–16.00 :							
16.00–18.00 :							
18.00–20.00 :							
20.00–22.00 :							
22.00–24.00 :							
24.00–6.00 :							



Medveten närvaro – mindfulness

I arbetet att stärka skolnärvaro kan mindfulness, eller medveten närvaro som det kallas på svenska, användas för att skapa lugn i en stressig skolmiljö. Genom att aktivt ta in medveten närvaro i undervisningen kan läraren stärka inläringen genom att ge eleverna redskap att till exempel lugna ner sig i en provsituation eller landa i undervisningssituationen efter en stöjig rast. Medveten närvaro innebär också att vi blir mer medvetna om våra tankar och förnimmelser. Genom att bli mer medvetna om våra tankar och förnimmelser kan vi också bli bättre på att urskilja vilka tankar och förnimmelser som vi väljer att reagera på.

2.3 Medveten närvaro – mindfulness



Medveten närvaro innebär ett icke-dömande förhållningsätt och ett fokus på nuet. Medveten närvaro handlar om att vi blir uppmärksamma på det vi företar oss, det vill säga att vi fullständigt koncentrerar oss på det vi gör eller upplever i stunden: att ha kroppen och sinnet riktade på det vi gör, upplever, känner och tänker på här och nu, utan att värdera eller döma. Det kan vara svårt att inte värdera eller döma det vi möter. Vi har lärt oss att döma det vi ser, möter och upplever genom att sätta ord på det, till exempel fult, snyggt, otrevligt eller sexigt. Att därmed inta ett icke-dömande förhållningssätt och bara observera kan vara svårt.

Forskningsbaserat verktyg

Medveten närvaro är ett forskningsbaserat arbetssätt. Forskning har visat att den som tränar medveten närvaro känner mindre oro och stress, sover bättre, kan hantera smärta lättare och får en förbättrad livskvalitet. Att träna medveten närvaro har även visat sig öka fokus, förbättra uppmärksamheten, öka självinsikten och koncentrationsförmågan. Dessa effekter stöder skolenärvaron.

Forskning kring medveten närvaro visar också på samhälleliga förändringar. Till exempel i skolor har mobbning och skadegörelse minskat då personalen och eleverna praktiserat medveten närvaro.

Vad är medveten närvaro?

Medveten närvaro kommer ursprungligen från buddhismen. Begreppet myntades av Jon Kabat-Zinn och är i dag en av många metoder som används inom den kognitiva beteendeterapin. De religiösa och mystifierade inslagen i den meditativa delen av buddhismen ingår inte i det som i dag kallas medveten närvaro.

Medveten närvaro är inte hypnos eller någon form av försök att uppnå ett annat medvetandestadium utan man arbetar enbart med att vara närvarande i livet just här och nu. Medveten närvaro lär oss att vara närvarande här och nu. Att observera nuet kan göras på flera olika sätt. Medveten närvaro kan praktiseras genom övningar där man är stilla eller då man utför vardagssysslor som att läsa läxor eller på vägen hem från skolan. I medveten närvaro sätter vi vår fokus på det som händer just nu, hur det ser ut, vilka färger och former

2.3 Medveten närvaro – mindfulness

det finns eller vilka människor vi möter i dag. Man övar sig på att styra sin uppmärksamhet, att känna sin egen kropp, sina tankar och känslor.

I skolan kan eleven tendera att fundera på det som hände föregående rast, vilken lunch som serveras i dag, varför bänkkamraten jobbar med andra uppgifter eller det stundande sportlovet. En stor del av tiden kan gå åt till att gräma sig över någon man inte tycker om och hens beteende, att sitta och älta och tolka vad någon sagt åt en och bli allt argare. Genom att lära ut medveten närvaro kan läraren hjälpa eleven att fokusera på undervisningen i stället för att fundera över sådant som hen inte kan påverka just då. Detta kan hjälpa eleven att hitta ett lugn i skolan och även i den stressiga vardag som skolmiljön kan utgöra.



Kroppsskanning

Medveten närvaro kan du som lärare öva i klassen tillsammans med eleverna i grupp. Forskningsbaserat material i form av böcker och cd-skivor med ljudövningar på svenska för alla åldersgrupper, barn, unga och vuxna, kan bl.a. beställas från Mindfulnesscenter i Sverige. De har anpassat materialet för olika åldersgrupper i nordiska sammanhang. Specifikt material med övningar anpassade för att använda mindfulness i skolan har tagits fram av Peter Fowelin och Yvonne Terjestam. I samband med bland annat sömnproblem rekommenderas övningen ”kroppsskanning” och för barn kallas samma övning ”kroppskänning”.

Kroppsskanning är en övning där man systematiskt går igenom sin kropp och noterar vilka olika förnimmelser som finns i just den delen av kroppen. Övningen är en bra övning att börja med då du som lärare inleder arbetet i klassen kring medveten närvaro och fungerar bra för att lugna ner en elev som har svårt att komma till ro. Senare kan du utöka övningarna i medveten närvaro och till exempel känna in hur kroppen fungerar och vad eleven upplever vid olika tillfällen. Det kan till exempel vara att vara medveten om hur det känns när man är ute och går, hur benen rör sig, hur foten rör och lämnar marken, hur rörelsen tar form eller att uppleva dofterna när man lagar mat, färgerna i maten osv.

Medveten närvaro används i dag både i skolor och daghem för att minska stresspåslag och öka inlärningsförmågan. Den kan ses som ett komplement

2.3 Medveten närvaro – mindfulness

till det jobb som annars görs i skolan under till exempel hälsokunskaps- eller gymnastiklektionerna och kan fungera som ett redskap att lugna ner en orolig elev inför exempelvis en provsituation eller för att inleda lektionen och samla ihop klassen innan undervisningen börjar. För att eleven ska kunna tillämpa medveten närvaro i en mer pressad situation såsom ett prov, behöver du som lärare ändå arbeta med medveten närvaro under en längre tid för att eleven verkligen ska kunna använda sig av verktygen då hen behöver.

Petra Berg • Folkhälsan

Källor:

Andersen, Heidi och Stawreberg, Anna-Maria (2009): *Mindfulness för föräldrar*.

Fowelin, Peter (2011): *Mindfulness i klassrummet*.

Fowelin, Peter och Schenström, Ola: *Mindfulnessövningar för ungdomar* (cd-skiva).

Hälsosidorna, www.halsosidorna.se/Mindfulness.htm, besöktes 6.10.2013.

Lundgren, Ulla-Karin och Schenström, Ola: *Mindfulnessövningar 4–7 år* (cd-skiva).

Lundgren, Ulla-Karin och Schenström, Ola: *Mindfulnessövningar 8–12 år* (cd-skiva).

Palmkron Ragnar, Åsa och Lundbland, Katarina (2009): *Börja öva mindfulness och acceptans*.

Schenström, Ola (2007): *Mindfulness i vardagen*.

Terjestam, Yvonne (2010): *Mindfulness i skolan*. Studentlitteratur.

2.3 Medveten närvaro – mindfulness

Övning 1: Medveten närvaro på biologilektionen

Material: Sittunderlag

Tid: 15 minuter

1. Eleverna sätter sig med jämna mellanrum från varandra på gräsmattan eller i en skogsdunge.
2. Be eleverna observera sin omgivning på följande sätt:
 - Stanna till för att observera din andning. Var i kroppen känns det då du andas?
 - Flytta fokus till omgivningen: Hur ser det ut? Vilka färger och former ser du? Döm inte det du ser som fult eller snyggt.
 - Notera om du börjar fundera på annat. Vår tankemaskin producerar hela tiden tankar som gör att vi tenderar att tappa fokus. Då du funderat på något annat återgår du bara till att observera din omgivning, utan att döma dig själv som misslyckad eller dålig för att du har funderat på annat.
3. Avsluta övningen med en kort diskussion om vad eleverna sett.

Övning 2: STOP

Medveten närvaro brukar beskrivas med akronymen STOP:

S = *Stop*. Stopp, stanna upp i tankar och känslor.

T = *Take a breath*. Ta ett djupt andetag.

O = *Observe*. Observera det du har omkring dig utan att döma eller värdera det du ser. Öva dig i att vara så objektiv som möjligt. Föreställ dig att du är på en plats du aldrig har besökt förr och använd alla sinnen för att hitta vidare. Acceptera det du upplever. Öva dig i att acceptera det du ser oberoende av hurdan situationen är. Kom ihåg att inte lägga in värderingar i det du upplever.

P = *Proceed*. Fortsätt att öva dig i att släppa taget om det du har upplevt. Mycket av det vi upplever är sådant som vi inte kan påverka men som vi tenderar att gå in i med våra tankar och känslor, vilket sedan leder till bekymmer. Öva dig i att inte gå in i det du upplever, gå vidare utan att bli frustrerad över att du inte kan påverka situationen. Väljer du att stanna så bör du agera utgående från det du har observerat

Testa dig själv utgående från följande övning. Stopp; stanna upp precis där du befinner dig just nu. Ta ett djupt andetag. Följ dig själv då du andas in och ut några gånger. Observera; gå nu vidare till att observera hur det känns i kroppen då du följer dina andetag. Sätt händerna på magen för att lättare kunna följa med dina andetag. Fortsätt sedan till att observera det du har omkring dig där du befinner dig just nu. Vilka färger, former, material och människor har du i din omgivning? Registrera det du ser, men värdera det inte som till exempel vackert eller fult. Märker du något som du inte sett tidigare eller som du glömt bort att fanns? Proceed, fortsätt då du klarar av att acceptera det du upplever som ett faktum och att det inte är något som du kan påverka. Notera det du upplever och gå vidare.



Grubblenier

Att grubbla och älta sådant som vi inte kan påverka är ett vanligt bekymmer för de allra flesta av oss. Att kunna grubbla är en mänsklig kvalitet, som dagligen kan hjälpa oss men som vi ofta även tenderar att utveckla i en negativ riktning. I förebyggandet av skolfrånvaro är det bra att tillsammans med eleverna fundera över hur ett meningslöst ältande kan stärka ett redan negativt skolnärvaromönster.

2.4 Grubblenier

"Varför sa jag så där?"

Nu tycker dom säkert att jag är dum i huvudet"

"De andra i klassen tyckte säkert jag var fånig som stakade mig på orden då jag höll föredrag"

"Tänk om jag sårade min kompis då jag inte ville komma med på bio?"

"Tänk om mamma och pappa inte har råd att köpa nya kläder åt mig till skolavslutningen, då är jag säkert den enda som står där med kläder som alla sett tidigare?"

"Tänk om jag blir underkänd i provet?"

Känner du igen din elev i något av de ovanstående exemplen? Har du någon gång själv oroat dig för sådant som du egentligen inte kan påverka och som vid lite närmare eftertanke kan vara något som andra inte ens lagt märke till. Vi människor tenderar att grubbla över stora och små saker, även om det sällan hjälper oss eller leder oss till en lösning. Genom att lära oss att bryta ältande kan vi minska vår oro och hitta sinnesro.

Under evolutionen har det varit en viktig funktion att kunna föreställa sig olika möjliga hotbilder innan de var uppenbara. De som klarade det här bäst hade större överlevnadschanser eftersom de kunde agera proaktivt och skydda sig själva innan hotet var synligt. Den här formen av tankeaktivitet är inte lika livsviktig längre, men våra hjärnor är utvecklade på samma sätt och det gör att även vi kan tänka oss till faror som finns och faror som inte finns. Eftersom farorna är färre i dagens värld tenderar vi att tänka på en massa olika faror som inte finns.

Tankemönster

Människor har förmågan att tänka sig fram till en lösning på ett problem. Det gör oss också till de enda varelserna som kan tänka så mycket på något att vi kan utveckla det till ett problem och något som vi kan börja må

2.4 Grubblenier

dåligt av. Eftersom vår hjärna är programmerad för att producera tankar mer eller mindre oavbrutet när vi är vakna hinner vi producera flera tiotusentals tankar under den tiden. En stor del av de tankar som vi har är samma tankar som vi har haft tidigare. Att älta innebär att fastna i ett tankemönster. Då vi älta funderar vi så mycket på något som vi inte kan påverka att vi plågar oss själva genom våra tankar. Vi kan grubbla då vi ligger vakna om natten, då vi tar bussen hem från skolan, då vi är ensamma hemma eller då vi ska läsa läxor. Vi tenderar att grubbla mer då vi känner oss osäkra eller tvivlar. Att grubbla är alltså inte uteslutande ett bekymmer hos till exempel en nedstämd elev utan något som drabbar oss alla, medvetet och omedvetet.

Att känna igen sina tankemönster

Grubblenier har olika namn beroende på vilket sammanhang de uppträder i, ibland kallar vi vårt grubblande för ett dåligt samvete, ibland förväntansångest, beslutsångest, religiösa grubblenier eller till och med livskris. Det är samma aktivitet och samma funktion som pågår i vår hjärna, oberoende av hur vi benämner vårt grubblande. Och oberoende av benämningen försöker vi lösa problem genom att tänka på problemet. Vi kan ha svårt att styra våra tankar även om vi inser att de inte gör oss gott. Det vi däremot kan göra är att vi kan lära oss att känna igen våra egna tankemönster och ickefungerande problemlösningstrategier. Det här kräver en förmåga att reflektera över sina egna tankar, det vi kallar metakognition. Den metakognitiva förmågan kan vi öva upp till exempel genom att lära oss att märka och ifrågasätta våra tankemönster. Om de unga lär sig att känna igen ett ickefungerande eller till och med destruktivt tankemönster, har de lättare att släppa det och söka andra lösningar eller fokusområden.

För att den unga ska kunna känna igen sina tankemönster behövs en trygg och accepterande vuxen samtalspartner. Det kan vara skolpsykologen, kuratorn, en förälder. En som inte säger hur den unga ska tänka – för det fungerar inte – utan en som hjälper den unga att betrakta sina tankemönster och se hur de styr känsloreaktionerna och till slut också beteendet. Den vuxna kan stöda den unga bort från ett destruktivt grubblande och ältande till ett mer lämpligt mer adekvat tankesätt.

2.4 Grubblenier

Medveten närvaro

Medveten närvaro är ett bra redskap att använda sig av då man vill lära sig att bryta grubblende (läs mer i kapitlet om Medveten närvaro). Ett annat bra sätt att bryta grubblenier på är att vara aktiv, då vi sportar eller är fysiskt aktiva tenderar vi att grubbla mindre. Genom att införa till exempel medveten närvaro och motion som en naturlig del i skolarbetet kan vi minska negativa grubblenier. Fler tips om hur vi kan minska ältandet finns i boken "Sluta älta och grubbla" av Olle Wadström.

Petra Berg • Folkhälsan

Källor:

Wadström, Olle (2007): *Sluta älta och grubbla*. Danagårds grafiska

Hayes, Steven och Smith, Spencer (2007): *Sluta grubbla börja leva*. Natur och Kultur

2.4 Grubblenier



Övning 1: Citronen

Be eleverna sluta ögonen och föreställa sig följande:

Tänk dig en skål med gula citroner, ett skärbräde och en kniv. Ta fram en av citronerna ur skålen och sätt den på skärbrädan. Skär upp citronen. Då du skär i citronen rinner det saft ur citronen. Därefter för du citronen till munnen och pressar citronsaft i munnen. Känn efter hur citronsaften smakar i munnen. Nu får du öppna ögonen.

Diskutera därefter med eleverna om hurdan deras upplevelse var. Kunde de föreställa sig citronerna och kunde de känna smaken av citronsaften. Är det möjligt att känna smaken av en citron som vi enbart tänker oss till? Hur mycket annat nyttigt och onyttigt som inte hjälper oss kan vi också föreställa oss med hjälp av våra tankar?

Övning 2. Gummibandet

Dela ut ett gummiband åt varje elev. Be eleverna sätta gummibandet på armen. Be därefter eleverna enskilt skriva ner några saker som de ofta grubblar över. Därefter ber du eleverna att alltid använda sig av gummibandet för att påminna sig om att bryta grubblerierna då de märker att de funderar över något som de inte kan påverka utan som bara gör dem ledsna.

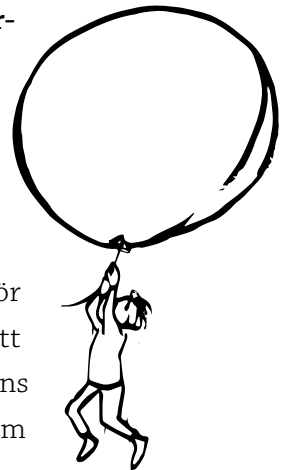


Stress

Långvarig stress är ohälsosamt och något som behöver kartläggas för att en ungdom ska uppleva skolan som givande. Det är bra att klargöra vad elevens stress beror på och hjälpa den unga att hitta lösningar. Är den unga stressad på grund av en knepig situation hemma, är eleven utsatt för mobbning eller har eleven höga krav på sitt skolarbete? Genom att kartlägga de bakomliggande faktorerna och hjälpa eleven till andra lösningsmodeller kan vi även främja skolnärvaro.

2.5 Stress

Alla människor känner någon gång stress över saker som är ogjorda eller situationer som ska komma – det är naturligt och hör till människans läggning och skyddar människans överlevnad. Där emot är en ständig stressreaktion direkt skadlig för både kropp och själ. En stressig situation startar en reaktion i kroppen, vårt larmsystem aktiveras och vi blir mer på vår vakt. För att inte riskera ett ständigt larmpåslag är det viktigt att ha en balans mellan det som gör oss stressade och sådana situationer som får oss avslappnade. För att kunna hantera stress i vardagen är det viktigt att vi hittar en bra balans mellan skola och fritid, vakenhet och sömn, krav utifrån och krav som vi ställer på oss själva.



Levnadsvanor

Att motionera och äta hälsosam kost regelbundet och att sova tillräckligt borde vara en självklarhet och utgöra grunden i vår vardag, men är saker som vi ofta ställer åt sidan och som vi slarvar med då vi känner oss stressade. Det är viktigt att upprätthålla motionen när det känns som tyngst, att äta ordentligt när man egentligen inte har tid och att sova trots att många saker är ogjorda.

Om man känner sig stressad räcker det ofta att försöka slå av på takten, vila lite mer än vanligt och sova tillräckligt om nätterna. Vi kan behöva hjälp med att välja bort det som inte är så viktigt och göra tidtabeller som är realistiska och hållbara. När det är som värst kan det vara skönt att någon tar hand om de rutiner som man vanligtvis sköter, hur liten uppgift det än handlar om. Vi kan också behöva hjälp med att välja vilka uppgifter det är viktigt att sköta mycket bra och vilka det räcker att göra tillräckligt bra. Vi är unika och ibland kan vi behöva mera tid för att fullfölja en uppgift eller klara av någonting.

Vissa stressande livsskeden eller perioder går givetvis inte att vila upp sig från eller genom prioriteringar få nerlagnade. Exempel på sådana situationer kan vara mobbning eller att den unga har blivit utsatt för våld. Då den unga känner trötthet som inte går att vila bort, får ångest, blir irriterad och nedstämd, får fysiska symtom såsom ont i magen eller huvudvärk ska du ta stressen på allvar och försöka göra något som lindrar och minskar stressen. Det viktiga är att den unga känner att hen blir tagen på allvar och att det finns

2.5 Stress

någon som bryr sig om, uppriktigt gör sitt bästa för att hjälpa och att det finns hopp om en förändring inom en överskådlig framtid.

Dialog och relationer

Svårigheter med relationen till föräldrar och kompisar är en vanlig orsak till stress. Redan frigörelseprocessen med allt vad det innebär – utvecklandet av ansvar och helhetssyn – är återkommande ingredienser i konfliktsituationer i tonåren och stressande för de flesta. Många mår också dåligt av yttre och inre krav och höga förväntningar på att lyckas i skolan. Vägen mot vuxenlivet kräver ofta stora och långverkande beslut. Då är det bra att kunna diskutera dessa saker med föräldrar och andra personer med mera livserfarenhet. Det kan tänkas att den unga drar sig för att diskutera med sina föräldrar, kanske för att hen tror att hen orsakar mera bekymmer eller är rädd för att föräldrarna kanske blir irriterade, har ont om tid och inte är villiga att lyssna. En öppen diskussion minskar ofta föräldrarnas oro över den ungas situation och de kan tillsammans fundera över lösningar. De har kanske märkt en förändring hos den unga men vill inte tränga sig på, kanske väntar de på ett initiativ till dialog, en visad vilja till diskussion. Att tillsammans diskutera och söka alternativ och lösningar är ofta en gemensam uppgift som alla har nytta och glädje av.

Att känna att man inte tillhör gruppen, att man är ensam, kan vara en känsla som skapar ångest och stress. Många ungdomar blir skoltrötta, känner att de inte orkar, ger upp, börjar vara frånvarande.

För att kartlägga vad som kan orsaka stress kan du ställa dig frågan: I vilka situationer och på vilka ställen känner jag mig lugn och trygg? Vad är det som gör mig stressad? Är det något jag kan ändra på? Stressreaktionen blir skadlig först om du under en längre period befinner dig i stressande situationer, både verkliga och tänkta. Att grubbla över sådant som du inte kan påverka är ett vanligt sätt att reagera i perioder av stress, men det för dig inte framåt och får dig inte att må bättre. Så länge man tar sig tid för återhämtning och vila klarar de flesta av att hantera stressiga perioder utan att kroppen tar skada.

God självkännedom och möjlighet att fatta egna beslut och påverka sin situation är ett bra sätt att hantera stress. Har man kontroll över det som stressar har man också större möjlighet att påverka och minska sin stressbelastning. Det upplever ungdomar kanske ofta att de inte har,



2.5 Stress

det mesta styrs och bestäms av vuxna. Här är det viktigt att ge den unga en känsla av att kunna påverka sin egen situation. Det kan du som lärare och eleven till exempel göra genom att fundera över elevens känsla av sammanhang (KASAM). Metoden finns beskriven i kapitel 1.4 – Att bemöta föräldrar. Det är viktigt att



Det går bra att säga nej på ett vänligt sätt.

- ändra på det som går att ändra på i situationen och få bukt med det som orsakat stressen. Fråga eleven om hur hen upplever situationen, försök nå fram och skapa en gemensam diskussionsgrund. För en dialog som eleven kan omfatta och förstå, där eleven är medelpunkt och känner att hen blir förstådd, accepterad och kan bidra med lösningar. Försök hitta lösningar genom att diskutera olika lösningsmodeller och vad som kunde passa just nu.

Att ständigt vara nåbar och uppkopplad på olika sociala medier kan också vara en källa till stress. Därför kan det vara bra att till exempel tillåta sig att inte alltid ha mobilen med eller att stänga av datorn ibland. Man behöver inte svara genast, det går bra att fundera en stund först och reflektera över vad man egentligen vill göra, säg att du återkommer. Det går bra att säga nej på ett vänligt sätt.

Att skriva ner en lista med saker som stressar och bocka av efter hand kan hjälpa att sortera ogjorda uppgifter och fundera och prioritera vilka saker man kan påverka och ge lite perspektiv. Ta en mikropaus när det känns som om du kört fast, när du återvänder känns det oftast lite lättare.

Sist men inte minst är det viktigt att erbjuda den unga möjligheter att skratta och våga känna glädje. Se en rolig film, lek skrattelekar tillsammans eller tala om barndomsminnen och roliga händelser ni upplevt tillsammans. Ett gott skratt med en vän utsöndrar endorfiner som har visat sig minska stress.

Dana Björkström-Jung • Folkhälsan

Källor:

Davis, Martha och Eshelman, Elizabeth Robbins (2008): *Relaxation and stress reduction workbook*. New Harbinger Publications.

Palmkron Ragnar, Åsa och Lundblad, Katarina (2013): *Fri från stress med mindfulness: medveten närvaro och acceptans*. Argos/Palmkrons förlag.

Markham, Ursula (1999): *Mielikuvista voimaa*. Karisto Oy.

2.5 Stress



Tips för att lindra stress:

- Var snäll (barmhärtig) mot dig själv och nöjd över vad du åstadkommit. Förläng inte din dag och sluta i tid.
- Fråga dig själv vad som är viktigt och i vilken ordning saker ska göras?
- Skaffa dig rutiner och en trygg dagordning.
- Försök göra trevliga saker som gör dig på gott humör.
- Minska din egen stress: städa rummet, tvätta dina kläder, motionera, slappna av ...
- Vår historia kan vi inte ändra, vilka saker kan vi inte påverka? Acceptera? Hur fortsätter vi framåt?
- Prata med någon om vad som får dig att må dåligt.
- Kom ihåg att världen är ofullkomlig. Alla gör misstag och man får förståelse för det mesta.
- Ge dig själv tillåtelse att njuta!
- Försök ta kontakt med andra trots att du är trött.
- Om stressen blivit på – prata om det. Du kanske hittar nya lösningar genom att diskutera med andra.

Lär dig att slappna av på ditt eget sätt!

Ge dig tid för avslappning, träna avslappningsövningar dagligen till exempel 20–30 minuter. Avslappning minskar smärta och gör att stressen avtar. Sömnen blir bättre, koncentrationen och produktiviteten ökar.

Man kan slappna av på många olika sätt, prova följande:

- Lyssna till musik, sjung eller spela ett instrument
- Teckna eller måla
- Gå på konstutställningar, på teater eller bio
- Gå ut i naturen, rör på dig, njut av tystnaden
- Träffa dina vänner
- Baka, laga mat eller handarbete
- Regelbunden motion eller fysisk ansträngning
- Mindfulness (se kapitel 2.3)
- Andningsövningar, muskelavslappningsövningar, meditation osv. Se övning på nästa sida.
- Folkhälsans avslappningsövningar på webben: www.folkhalsan.fi/ avslappningsövningar.

2.5 Stress

Övning: Avslappning

Tema:	Lära sig slappna av
Ålder:	Årskurs 7–9
Tidsåtgång:	15–30 minuter
Gruppstorlek:	Individuellt eller i grupp
Arbetsmetod:	Den här övningen går enligt principen spänna–slappna av
Målsättning:	Lära sig mera om hur kroppen förändras vid spänningstillstånd
Material:	Ett mjukt underlag eller madrass

Instruktioner:

Läraren läser instruktionerna med låg och monoton röst, upprepa gärna varje instruktion flera gånger.

1. Lagg dig på rygg, slut ögonen och andas lugnt.
2. Försök lugna ner dina tankar, var här och nu.
3. Koncentrera dig på dina fotsulor. Spänn dina fotsulor så mycket du kan och låt dem till slut slappna av. Känn skillnaden.
4. Fortsätt enligt samma spänn–slappna av-princip hela vägen från tårna till ansiktsmusklerna (tår, vrister, vader, knän, lår, mage osv).
5. Försök spänna bara en del av kroppen per gång.
6. Känn efter hur hela kroppen är avslappnad. Njut av känslan.
7. Väck dig själv sakta genom att röra på fingrar och tår. Känn efter hur pigg kroppen känner sig. Sträck på dig som om du stiger upp från din egen säng om morgonen.

Nu är du pigg och fylld av gott humör och energi.



Självkänsla och självförtroende

En stark självkänsla är en viktig hörnsten i att stärka skolorvaron. En elev med god självkänsla kan i situationer där hen är utmanad våga stå upp för sig själv, en vän och sina värderingar. En god självkänsla kan leda till att eleven vågar säga ifrån i till exempel en mobbningssituation eller tacka nej i situationer där det erbjuds rusmedel. En god självkänsla skyddar eleven att stå ut med att hen kanske inte klarar sig så bra i skolan som hen skulle vilja eller inte har de populära hobbyerna. En god självkänsla hjälper eleven i situationer där hen bemöts av kompisar och lärare på ett sätt som inte känns bra.

2.6 Självkänsla

Grunden för en god självkänsla läggs i barndomen, i hemmet och i växelverkan med andra människor. Självkänslan består av upplevelsen av att vi räcker precis som vi är, att vi är värda att älskas som den vi är, att vårt människovärde är lika stort som alla andras. En person med god självkänsla känner sig själv, sina behov och känner sig accepterad som den person hen är. Hen kan ta emot beröm och kritik, känner till sina styrkor och svagheter. Att få en god självkänsla tar tid, den går att bygga upp och den går att bättra på varje dag även i vuxen ålder. Vi kan inte direkt lära ut god självkänsla men självkänslan utvecklas av att kommunikationen med andra förbättras och vår självkännet dom växer.

Självkänsla förväxlas ofta med självförtroende som baserar sig på känslan av att kunna lyckas i det man åtar sig. Du kan till exempel ha ett gott självförtroende i fotboll, du är teknisk och gör många mål i en match. Att våga försöka och lyckas stärker självförtroendet. Ett gott självförtroende skyddar också en svagare självkänsla, och en stark självkänsla i sin tur också ett svagare självförtroende.

En god självkänsla utesluter inte ett gott självförtroende. Självkänsla och självförtroende skapar tillsammans vår självbild. Förenklat kunde man säga att självförtroendet kommer av något du gör och självkänslan av någonting du är.

Att våga mötas stöder och stärker självkänslan

Den vuxna måste vara väl medveten om sin roll; i en grupp måste du lägga vikt vid att skapa förtroende, vara närvarande, se deltagarna med ett egenvärde också utan prestationer och föra en dialog om de sidor hos den unga du uppriktigt tycker om och uppskattar. Lärarens stöd och konstruktiva, sanna feedback är i sin tur betydelsefull för självförtroendet. Att den vuxna vågar tala om känslor och är en positiv modell för hur man hanterar känslor, stärker elevens självkänsla. Tonåringar i sina frigörelseprocesser känner sig tidvis osäkra och provar sina gränser på olika håll. Då är det viktigt att vuxna vågar finnas där och ta emot alla känslostormar: ilska, sorger och bedrävelser som ibland väller fram till synes helt utan särskild anledning. Genom att få prova sina gränser och känna att det är okej att visa sina känslor lär sig den unga att leva med sina känslor och lär sig viktig information om sig själv – självkännet dom.



För att stöda eleven att handskas med sina känslor, kan du som lärare och eleven tillsammans diskutera vad som startat ett beteende: vad som egentligen hände, vad den unga då

2.6 Självkänsla

tänkte och vilka känslor detta väckte och hur hen då reagerade. Exempel på hur man kan hantera sina känslor, försöka hitta situationer i den ungas liv då hen kunnat lösa liknande konflikter på ett positivt sätt och resultatet blivit lyckat, vilka tekniker som då använts. Hur kunde den unga då reagera annorlunda – var det någon skillnad i hur hen tänkte, eller hur det kändes, eller hur reaktionen såg ut? Fanns det någon teknik som hjälpte då? Kunde man använda den tekniken i olika situationer?

Upplevelser kan också tära på självbilden. Om du misslyckas gång på gång börjar du tvivla på din förmåga, och det börjar tära på självförtroendet som skyddar självkänslan. Om du ofta känner dig oaccepterad, oomtyckt eller frånskjuten kan du börja tvivla på att du duger som du är.



**Självkänslan
byggs med
små steg.**

Liksom självkänslan byggs upp med små steg, kan den likväl raseras med små steg. Omgivningens, ibland omedvetna, signaler kan sänka självkänslan: ljudliga, trötta suckar, höjda ögonbryn, ironiska och nedsättande ordval eller kommentarer osv. En svagare självkänsla och ett svagare självförtroende kan i sin tur påverka den ungas inlärningsförmåga negativt och eleven kanske väljer att stanna hemma från en lektion i stället för att höra att hen är dålig eller andra kränkande kommentarer eller signaler. Allt blir svårt och eleven blir lätt blockerad av tron att hen inte kan och duger. Här gäller det att tillsammans med eleven diskutera och ställa upp små och konkreta mål som är lätta att uppnå. Det är viktigare att klara av och bli bra på grundfärdigheterna och uppmärksamma dessa framsteg än att sätta upp för höga målsättningar och misslyckas. Vuxna kan påminna sig om att inte jämföra ungdomarna sinsemellan utan uppmuntra dem att se sina egna framsteg; upprepa framgångarna så fort tillfälle ges, skriv gärna ner resultat för att minnas de goda framstegen senare. Som ett exempel kan nämnas att man på gymnastiklektionen jämför sina egna framsteg och inte sina klasskamraters. Balansgången är ändå viktig – den unga behöver känna att hen duger oberoende av prestationerna. Att för mycket betona framstegen kan också göra skada på självkänslan.

Bekräftelse och uppskattning

Att positiva tankar och positiva förhållningssätt betyder mycket för undervisningen och för elevens inläring borde vara lika självklart som att ne-

2.6 Självkänsla

gativa förhållningssätt inte gynnar elevens inläring. En intonande, empatisk och bekräftande miljö stärker också elevens tilltro till sig själv. Uppmuntran för egenskaper som personen har ska ges så ofta det finns anledning till det, men ännu viktigare för självkänslan är att bli bekräftad och sedd som man är.

Till vuxnas uppgifter hör att uppmuntra självförtroendet genom att stöda den unga att våga ta risker, det är inte alltid det viktigaste att lyckas eller vinna, utan att våga försöka. Det är också viktigt att visa att du som vuxen själv vågar försöka på sådant som du är osäker på om du klarar av och visa att man inte är mindre värd för att ha misslyckats. Ta humorn till hjälp – att skratta tillsammans löser många knutar och hjälper att komma vidare.

De viktigaste faktorerna som bygger självkänsla är det att vi får andras uppmärksamhet, att vi känner att andra behöver oss och att andra bryr sig om hur vi mår. Att någon bryr sig om oss som den vi är betyder mycket för självkänslan, och hur vi tänker om oss själva är grunden.

Dana Björkström-Jung • Folkhälsan

Källor:

Sokol, Leslie och Fox, Marcie G (2011): *Think confident, be confident for teens*. Oakland: New Harbinger.

Sokol, Leslie och Fox, Marcie G (2009): *Think confident, be confident*. New York: Penguin Group.

Harris, Ross (2011): *The confidence gap*. Massachusetts: Trumpeter books.

Wilding Christine och Palmer Stephen (2010): *Beat low self-esteem with CBT*. London: Hodder Education.

Fennell, Melanie (2009): *Overcoming low self-esteem*. London: Constable & Robinson Ltd.

VIVA, översättning Margareta Torfgård Hallgren.

Toivakka, Sari och Masola, Miina (2011): *Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen*. TAITO PS-Kustannus.



Tips:

Samtalskort, känslkort, styrkekort och dilemmakort:

www.socialanycklar.se

www.verkkokauppa.pasapuu.fi

2.6 Självkänsla

Övning 1: Att ge och ta emot beröm

Tema:	Ge och ta emot beröm
Ålder:	Årskurs 7–9
Tidsåtgång:	30 minuter, beroende på gruppstorlek
Gruppstorlek:	Varierande
Arbetsmetod:	Lära känna sig själv genom andra
Målsättning:	Kunna ge och ta emot beröm
Material:	A4-papper, pennor och målartejp

Instruktioner:

1. Redogör reglerna för gruppen, uppmärksamma att endast positiva omdömen får ges.
2. Förklara varför det är viktigt att vi ser varandra som människor och inte bedöms utifrån våra prestationer. Be alla i gruppen vara kreativa, hitta på nya positiva sidor och upprepa inte samma slogans. Ge exempel, till exempel du är ofta glad ...
3. Dela ut papper och penna, be var och en rita av sin hand.
4. Var och en tejpar pappret på sin egen rygg.
5. Gå under tystnad och skriv på varandras ryggar positiva omdömen om hur den personen är.
6. Be var och en läsa högt vad som står på pappret, i jagform. Tejpa upp pappret på insidan av pulpetlocket som påminnelse.



Tips att tänka på: kom ihåg att påminna att ENDAST positiva omdömen får skrivas ner.

2.6 Självkänsla

Övning 2: Konstruktiv diskussion

Tema:	Kunna föra en dialog på ett bra sätt
Ålder:	Årskurs 7–9
Tidsåtgång:	45 minuter, beroende på gruppstorlek
Gruppstorlek:	Varierande
Arbetsmetod:	Fundera över hur man för en diskussion genom att respektera, vara ärlig, öppen och föra fram sina egna åsikter
Målsättning:	Öka självkännedom och kommunikation
Material:	Papper och pennor

Instruktioner:

1. Dela upp gruppen i A, B, C och D.
2. Man väljer ett av följande ämnen att diskutera utifrån sin egen erfarenhet. Diskussionstid 15 minuter. Alla förbereder sig för att redogöra för den kommande diskussionen.
3. Man delar in nya grupper så det finns en representant i varje grupp som redogör för diskussionen i den egna gruppen.
4. Man kan även diskutera ett utvalt ämne eller alla ämnen i en öppen diskussion och sammanfatta de väsentligaste tankarna på tavlan samt tillföra nya viktiga tankar om en lyckad diskussion.

A. Respekt – vad betyder det i praktiken och vad är dess motsats? Vad är skillnaden mellan beundran och respekt? Skillnaden mellan att vara likgiltig och respektera? Vilka erfarenheter har ni av diskussioner där man lyssnat till era åsikter med respekt? Hur känns det? Hur märker man det? Hur visar ni andra respekt?

B. Ärlighet – Vad betyder ärlighet i diskussioner? Hur märker man om någon inte är ärlig? Hur är likgiltighet och smicker? Vad följer av ärlighet? Hur känns en ärlig person? Hur känns det när man är ärlig mot sig själv? Hur för man en ärlig diskussion enligt er uppfattning? Hur ärliga är ni själva?

C. Öppenhet – Vad betyder ordet öppenhet för er? Mot vem är vi öppna när vi är öppna? Och att vara tillbakadragen eller trångsynt? Hur kan vi vara artigt öppna? Är rättframhet öppenhet? Hurudan människa är en som för en öppen dialog? Hur öppna är ni själva?

D. Yttrandefrihet – Vad betyder det för er att det råder yttrandefrihet i en diskussion? Vad betyder ett tillåtande klimat? Kan man diskutera om någonting fastän man är medveten om olika åsikter? Varför är det viktigt att få framhäva sin egen åsikt? Är det alltid viktigt? Vad kan hindra dig ifrån att säga din egen åsikt? Hurudana erfarenheter har ni av att yttrandefriheten varit begränsad eller nekad? Hur modiga är ni att säga er riktiga mening?

2.6 Självkänsla

Övning 3: Heta stolen

Tema:	Självkänsla och respekt
Ålder:	Årskurs 7–9
Tidsåtgång:	30 minuter, beroende på gruppstorlek
Gruppstorlek:	Varierande
Arbetsmetod:	Fundera över sina värderingar
Målsättning:	Våga stå för sina åsikter, öka sin koncentration
Material:	Lika många stolar som deltagare

Instruktioner:

1. Förbered 10–12 påståenden kring ett aktuellt tema. Börja med lätta såsom ”musik är viktigt i livet”, ”det är kul att motionera”.
2. Ledaren säger ett påstående i taget. Den som instämmer stiger upp, korsar golvet och byter stol med någon annan som också har rest sig. Den som inte instämmer i påståendet sitter kvar.
3. Efter varje påstående kan 2–3 personer motivera sin åsikt i den aktuella frågan.
4. Ledaren fördelar ordet så att alla får prata någon gång under övningen.



Tips att tänka på: Tvinga aldrig någon att motivera sig. Ledaren håller sig neutral till de olika åsikterna och försöker få fram så många aspekter som möjligt. Det ska inte utvecklas till ett diskussionstillfälle mellan deltagarna. Det finns ingen facit i värderingsövningar.

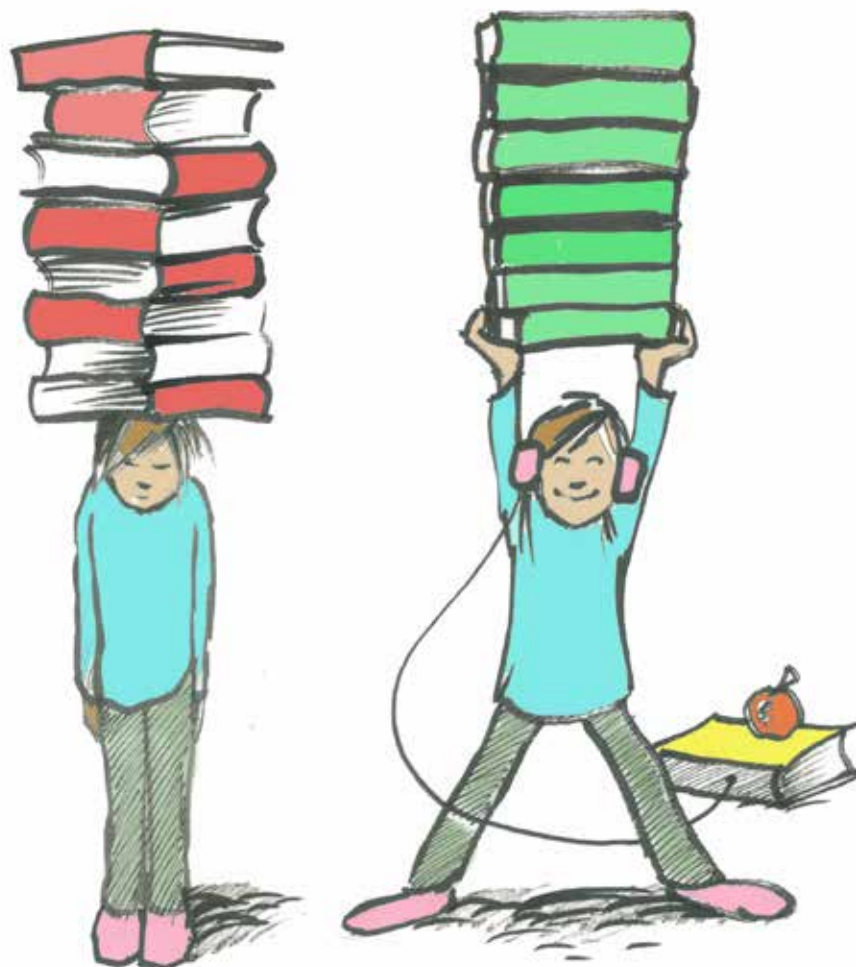
Heta stolen:

- Alla behöver vänner.
- Kläder kan ge självkänsla.
- Det är viktigt att få respekt i en grupp.
- Man får mera respekt om man är fysiskt stark.
- Kärlek innehåller respekt.
- Man får mera respekt om man har gott om pengar.
- De som dricker mycket får respekt.
- Den som vågar säga vad den tycker får respekt.
- Tystlåtna personer har dålig självkänsla.
- Ungdomar visar för lite respekt för vuxna i dag.

Gå laget runt och låt var och en säga något om dagens tema och hur de upplevt övningen.

Flera påståenden:

- De flesta vill tillhöra ett gäng.
- Det är lättare att vara kompis med en kille än en tjej.
- Det kan vara rätt att svika sitt gäng.
- Ensam är stark.
- Att alltid vara i grupp är ett tecken på svaghet.
- Det går att samarbeta med någon man inte gillar.
- Man kan bli vän med sin värsta fiende.
- Det är skönt för många att ha någon att tycka illa om.



Stöd i lärandet

Att klara skolan och få ett avgångsbetyg är en skyddsfaktor mot psykosociala problem. För att öka närvaron i skolan och förebygga frånvaro är en viktig faktor att eleverna klarar av de kunskapskrav som ställs för att få godkänt i ett ämne. Misslyckande i skolarbetet kan i sig självt eller i kombination med andra stora förändringar i livet vara en orsak till att en elev väljer att inte komma till skolan. Vissa elever har svårt att handskas med känslan av att misslyckas och låter hellre bli att försöka. De stödinsatser som behövs för att uppnå målen är alltså inte alltid bundna till specifika särskilda behov och

2.7 Stöd i lärandet

specialundervisning. Ibland kan det hjälpa redan med att man hemma känner till lite vardagsstödformer för att eleven ska kunna uppleva känslan att lyckas.

Det är ändå viktigt att personalen i skolan är medveten om att inlärnings-svårigheter ibland kan upptäckas först i högstadieåldern. Elever med någon tidigare konstaterad form av inlärnings-svårigheter behöver också följas upp och få det stöd de behöver i sin skolgång. En grupp som kan bli lidande vid övergången till de högre klasserna är nämligen elever med lindriga inlärnings-svårigheter. De har kanske jobbat oskäligt mycket med läxläsningen, kanske haft en vuxen som stött dem mycket med läxorna och de har klarat sig med goda eller hyfsade betyg. I takt med att kraven ökar och mängden lärostoff blir större kan det bli jobbigt att hålla betygen på samma nivå som tidigare. I de fall där föräldrarna läst högt för sitt barn kan det vara bra att pröva på inlästa läromedel för att eleven så småningom själv ska kunna ta större ansvar för läxläsningen och ges möjlighet till självständigt lärande.

Övergången till årskurs sju innebär ofta stora förändringar i ungdomars liv. De är mitt uppe i ungdomsutvecklingen och i ett brytningsskede mellan barn och vuxen. Den skolklass som arbetat tillsammans i till och med sex år splittras och ofta byter eleverna skola. För de flesta sker övergången helt naturligt och blir en spännande upplevelse till ett allt mera självständigt liv. För en del elever kan ändå övergången vara en större utmaning än för andra.



Tips för föräldrar

Det finns många sätt för föräldrarna att hjälpa eleven i lärandet.

Alternativen är många, och lösningarna ofta lika många som det finns elever. Elever med lindriga inlärnings-svårigheter behöver också en kartläggning för att de ska kunna få rätt stöd i rätt form och rätt tid, och stödmetoderna handarbetas fram tillsammans med specialläraren ifall eleven har klara svårigheter i inläringen. Utgångsläget är förutom skolprestationerna också ett samtal med både eleven och familjen. Elevvårdsteamet kan hjälpa både ämneslärarna och föräldrarna.

Utöver de alternativ texten presenterar, finns det också många olika länkar och litteraturtips i texten som kan vara till hjälp.

2.7 Stöd i lärandet

Studieteknik

Alla elever drar nytta av att lära sig en bra studieteknik. Många hittar själva det sätt som de lär sig bäst på men för en del elever med inlärnings svårigheter kan det vara till stor hjälp att de får vuxenstöd i att hitta sätt som de lättare kan lära sig på. Eleven kan planera sina studier, pröva på olika anteckningstekniker, bearbeta texter och så vidare. Till exempel tankekartor som anteckningsteknik kan för en del elever bli ett viktigt stöd för att strukturera det som ska läras in och som stöd för minnet.

På webbplatsen smartastudier.se finns det många tips och idéer för en bättre studieteknik. Smarta studier: www.smartastudier.se/start sida

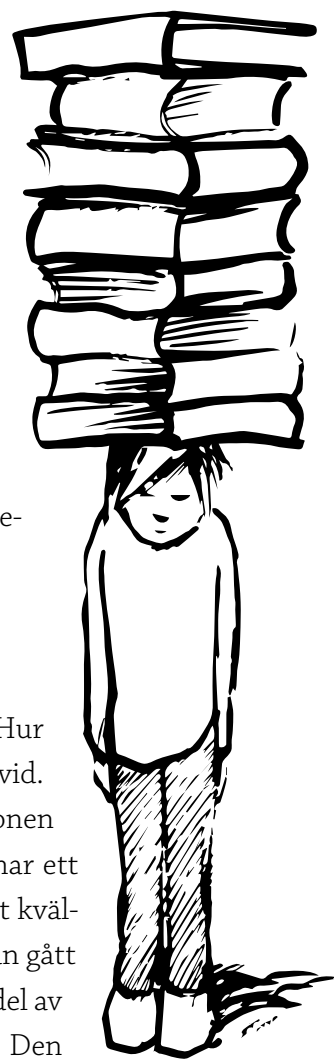
Andra webbplatser kring studieteknik: www.studieteknik.info och läxhjälp.nu/studieteknik

Instuderingsfrågor

Elever som läser långsamt eller har bristfällig läsning och/eller har svårigheter med läsförståelsen kan dra nytta av att på förhand få frågor till texten. Frågorna ger struktur i läsningen och eleven får hjälp att fokusera på det väsentliga. Eleven kan också dra nytta av att få öva på att ställa egna frågor till texten. Alla elever kan ha glädje av att få instuderingsfrågor på förhand och på det sättet kan man undvika att någon känner sig särbehandlad. Eleven kan också stödas att själva göra upp sina instuderingsfrågor.

Repetition

För att komma ihåg det man ska lära sig krävs det repetition. Hur många gånger man behöver repetera varierar från individ till individ. De flesta som går i skolan eller studerar gör den första repetitionen först långt efter första inlärningsstillfället. Om man till exempel har ett ämne en gång i veckan kan det hända att man öppnar boken först kvällen före lektionen och det kan alltså ha gått en hel vecka sedan man gått igenom lärostoffet. På den tiden har man hunnit glömma en stor del av det man gått igenom och man får i princip börja om från början. Den



2.7 Stöd i lärandet



amerikanska psykologen Robert A. Bjork har i sin forskning kommit fram till att den bästa inläringen sker om man sätter in ett första repetitionstillfälle så fort som möjligt efter inläringstillfället och sedan repeterar med ökande tidsintervaller. Repetition på dag 1, 4 och 10 gav ett bättre resultat än repetition på dag 5, 10 och 15.

Om eleven själv lär sig att följa med sin lärandeprocess, kan hen lära sig mycket om sig själv. Är det bättre att lyssna noga på timmen och läsa igenom en gång ordentligt, eller är det bättre för hen att läsa texten om och om igen på olika sätt? Det viktiga är att hitta det som fungerar för just denna elev, och att

stöda eleven att följa sin plan. Och att efteråt analysera tillsammans med eleven; vad var det som gjorde att planen lyckades/misslyckades? Vad ska jag göra annorlunda nästa gång för att jag ska lyckas med min plan (inte med mitt prov eller förhör)? Hur påverkade det betyget? Många elever har ju dessutom orealistiskt höga förväntningar på sitt läsande, och när de misslyckas, börjar det allt mer formas till ett tankemönster som en självuppfyllande profetia: "jag är en sådan som inte lyckas läsa".

Mera information i artikeln: Storm B.C., Bjork R.A. och Storm J.C. (2010): *Optimizing retrieval as a learning event: When and why expanding retrieval practice enhances long-term retention*, *Memory & Cognition* 38(2) 244-253.

Att lära sig, förstå och använda nya ord och begrepp

Att lära sig nya ord och begrepp sker bäst i naturligt sammanhang. Eleven behöver förstå ett fenomen, lära sig namnet/ordet på fenomenet, lagra det så att det kopplar till närliggande ord, kunna hitta det när hen behöver det och att använda det mångsidigt i verkliga situationer. Eleven kan ha specifikt svårt med bara en av dessa delprocesser, och då är det den man lekfullt kan jobba med. Om eleven till exempel har svårt att lära sig nya ord, kan du som lärare eller förälder undersöka elevens fungerande och mindre välfungerande strategier, och medvetandegöra dem. Människan lär sig nya ord och begrepp bäst ifall man genast får möjlighet att prova, använda och experimentera med det

2.7 Stöd i lärandet

nya ordet med många av språkets funktioner: beskriva, berätta och förklara, men också till exempel skoja, fantisera och manipulera. En del elever använder gärna minnessystem med bokstäver, andra visuella minnessystem och vissa kopplar ihop de nya begreppen med andra ord och sammanhang. Det viktiga är att vi vuxna fungerar som stöd för att medvetandegöra dessa strategier och tillsammans med eleven funderar på hur hen skulle kunna komma ihåg ordet.

Det finns en del hjälpmedel på nätet som är lättillgängliga. T.ex. Glosboken är just nu ett program som är enkelt att använda, men det utvecklas ständigt nya hjälpmedel. I Glosboken går det snabbt att sätta in nya ordlistor i programmet. Gör man en glosövning i engelska räcker det med att skriva in det svenska ordet så kommer det förslag på det engelska ordet. Orden kan sedan tränas på flera olika sätt både som snabbgenomgång eller olika spel såsom memory. Programmet finns också som applikation till Ipad eller Iphone men den har ännu inte riktigt alla funktioner som nätversionen har. Alla dina övningar sparas på ditt användarkonto så du kan nå dem var som helst, även via Ipad-applikationen. Det går att bjuda in deltagare i en grupp för att öva på varandras övningar. Glosträningsprogrammet kan också användas att öva annat än språk.

Mer information finns på Glosboken: www.glosboken.se och Glosboken för Ipad, App Store, glosboken.se.

Maj-Len Sundholm • Folkhälsan



Det finns flera
program på
nätet som gör det
lättare att träna
nya ord och
begrepp.

2.7 Stöd i lärandet

Övning 1: Studieteknik, tankekartor

Ålder:	Åk 5–9
Tidsåtgång:	15–20 min
Gruppstorlek:	Individuellt eller grupp på 2–10 elever
Beskrivning:	En övning i tankekartor som stöd för lärandet
Arbetsmetod:	Rita och skriva
Målsättning:	Ge eleverna redskap att göra personliga anteckningar som stöder inläringen
Material:	Vitt papper storlek A3 eller A4, färgpennor eller tuschpennor
Kopieringsunderlag:	Exempel på tankekarta
Teoridel:	Studieteknik

Instruktioner:

1. Berätta kort om tankekartor som stöd vid inläringen.
2. Dela ut papper och pennor.
3. Förklara uppgiften:
 - a. Vänd pappret så det är liggande.
 - b. Rita en bild av en mobiltelefon mitt på pappret.
 - c. Rita linjer ut från telefonen. På linjerna ska du skriva ner nyckelord som du kommer att tänka på när du hör ordet telefon. Vad kan man använda den till? Skriv både självklara saker som ringa, textmeddelande o.s.v. men skriv också mer långsökta associationer. Låt fantasin flöda! Sätt i gång, du har tre minuter på dig!
 - d. Har du fått en stor mängd linjer och nyckelord ut från telefonen? Bra! Nu får du från varje linje rita ut en eller flera nya linjer. På linjerna skriver du ord som hör i hop med det första nyckelordet. Tid tre minuter.
 - e. Nu får du fem minuter på dig att göra tankekartan personlig. Använd färger, rita bilder och symboler som gör det lättare att läsa kartan.



Tips eller att tänka på: Be eleverna försöka att skriva texten någorlunda horisontell och tillräckligt stor så att den blir lättare att läsa. Övningen kan göras enklare eller svårare genom att byta ut huvudordet. Tankekartor gjorda som i övningen kan användas för att sätta fart på fantasin när det känns svårt att komma i gång med till exempel ett projektarbete eller friskrivning eller när man behöver strukturera något som känns svårt att greppa. Tankekartor kan också användas som anteckningsteknik eller som stöd när man läser en text. Genom att rita och skriva får man en helhetsbild av ämnet och ett visuellt stöd för minnet.

2.7 Stöd i lärandet

Övning 2: Repetition

Ålder:	Åk 7–9
Tidsåtgång:	15–20 min
Gruppstorlek:	Hel klass eller mindre grupp
Beskrivning:	Planera in repetitionstillfällen för ett visst ämne
Arbetsmetod:	Diskussion och praktisk övning
Målsättning:	Få eleverna att förstå att repetition är viktigt för inläring och lära dem att planera sina studier
Material:	Kalender eller en kopierad kalendersida på fyra veckor, färgpennor
Kopieringsunderlag:	Kalendersida
Teoridel:	Repetition

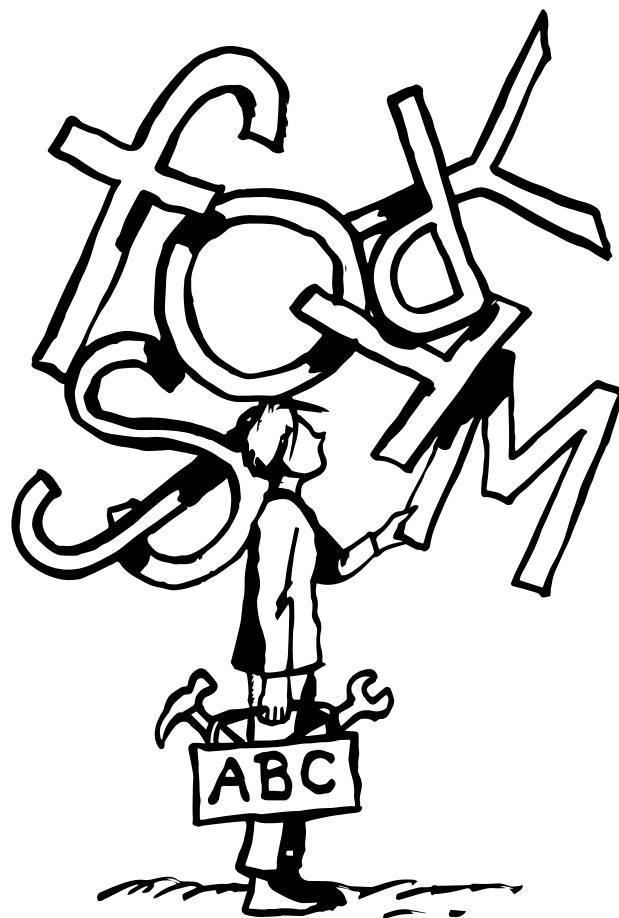
Instruktioner:

1. Ställ frågor kring elevens läxläsningsvanor. När brukar du läsa läxor och öva till prov? Hur gör du när du läser läxor eller läser till prov? Hur mycket tid använder du? Varför är det viktigt med läxor?
2. Diskutera kring inläring och betydelsen av att repetera för att minnas. Teoridel: stöd i lärande/repetition.
3. Dela ut en kopia på en kalendersida och fyll i datum enligt de fyra kommande veckorna.
4. Välj ett läroämne för att planera in repetitionstillfällen. Vilka dagar har ni ämnet? Skriv in i kalender alla lektioner två veckor framåt. Namnge lektionerna A, B, C, D o.s.v. Använd gärna olika färger för varje lektion.
5. Ifall det finns inplanerat ett prov i ämnet kan man skriva in det i kalendern.
6. Planera in repetitionstillfällen för lektion A så att det första tillfället blir samma dag som inläringen. Skriv sedan in de följande tillfällen dag 1 efter inläringen och sedan dag 4 och 10. Numrera repetitionstillfällen A1, A2, A3, A4. Använd samma färg för en lektion.
7. Gör på samma sätt med lektion B, C och D.
8. Repetitionerna kan ibland vara kortare och ibland längre, till exempel:
 1. Kort genomgång av dagens lektion. Läs ord och begrepp, skumläsning genom texten.
 2. Repetera lite noggrannare. Läs igenom, skriv upp stödord, eventuellt kan man göra en tankekarta som stöd.
 3. Snabb genomgång, öva extra på det du ännu är osäker på.
 4. Snabb genomgång.

2.7 Stöd i lärandet

Kommentar till eleven: När du skrivit in alla repetitionstillfällen ser det ganska fullt ut i kalendern men i längden sparar du ändå tid och lär dig mer. Inför prov behöver du inte läsa lika mycket på de kapitel som du hunnit repetera tillräckligt och efter provet är det lite tommare i kalendern.

Kommentar till handledaren: Att lära sig ett nytt sätt arbeta tar tid och kräver övning och det är därför bra att börja med ett läroämne. Det kan vara bra att följa upp övningen efter ett tag för att repetera och stöda eleverna i deras planering.



Repetitionsdagbok

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag



IKT som stöd i lärandet

Svårigheter med inläringen kan vara en orsak till skolfrånvaro. Specialpedagogiska insatser kan hjälpa en ungdom att använda sina resurser och att utveckla dessa optimalt. En elev som har skolfrånvaro, och som kanske har inlärnings svårigheter, kan ha stor nytta av att använda sig av datorer och internet som ett hjälpmedel i skolgången. Många av de verktyg som informations- och kommunikationstekniken erbjuder kan användas hemma, och en elev med hög frånvaro kan ha möjlighet att utföra en del av skoluppgifterna hemma på datorn. Eleven kan alltså öka närvaron, trots att eleven gör det hemifrån. Med

2.8 IKT som stöd i lärandet

hjälp av IKT (informations- och kommunikationsteknik) kan skolgången göras lättare, vilket redan i sig främjar skolnärvaron.

IKT kan ge möjligheter då det av olika orsaker finns hinder på lärostigen. Längre har datoranvändning i skolsammanhang förknippats med att öva, kanske till och med drillas, eller att skriva projekt med ett ordbehandlingsprogram (till exempel Word), alternativt presentera fakta med ett grafikprogram (till exempel PowerPoint). I viss mån har så kallade utbildningsplattformar (till exempel Blackboard, Moodle och Fronter) blivit en del av IKT i skolan. Mer ovanligt är ännu att frågan om tillgänglighet får större utrymme då IKT-strategier dras upp. Frågan om tillgänglighet handlar om vilka individuella behov som kan finnas i en elevgrupp.



"Det handlar också om pedagogisk tillgänglighet. Verksamheten i skolan måste ha kunskap om alternativa verktyg, anpassade läromedel och hjälpmedel. Det handlar om att se alternativ för att stärka elevers delaktighet och ha respekt för individen, i stället för att acceptera hinder som utestänger."

(www.spsm.se/sv/Stod-i-skolan/Tillganglighet/)

Kunskapen om olika anpassade läromedel är stark i skolorna. Kunskapen om alternativa verktyg inom IKT och användningen av dem är kanske inte fullt lika utbredd. Det kan bero på att möjligheterna att kompensera med hjälp av datorer inte varit på agendan då IKT-strategier gjorts upp. Ofta är det så att de tekniska premisserna för skolans IKT-användning görs upp långt utanför klassrummen och då oftast utgående från rent tekniska lösningar. En annan orsak till att alternativa verktyg inte används så mycket är att man inte känner till vilka verktyg som finns och hur de kan användas. Ansvar för hur IKT används i skolan kan inte falla på en enskild lärare. Det borde vara lika klart för de IKT-ansvariga att följa med den pedagogiska användningen som att följa med de tekniska förändringarna.

En viktig fråga då det gäller IKT i skolan är de olika roller som förekommer i skolan. Rektorn, läraren, specialläraren, skolans IKT-ansvariga lärare samt det tekniska it-stödet har alla olika roller i utvecklingen av en skolas IKT-användning. För att IKT och således också IKT-stödd specialpedagogik eller IKT-stödda hjälpåtgärder och anpassade lösningar ska kunna införas och utvecklas behövs det en länk mellan teknik och skolverksamhet.

2.8 IKT som stöd i lärandet

Behovet av alternativa verktyg

En allmän riktlinje för att använda alternativa verktyg är att tänka på att användaren har rätt att lära sig utgående från sina egna premisser. Fokus är på det centrala i en lärosituation. Tränar vi friskrivning är det helt på sin plats att man kan använda olika verktyg som underlättar exempelvis rättstavningen. Men om vi övar rättstavning är ett sådant verktyg inte det bästa alternativet.

Om tillräcklig baskunskap finns och tekniken gör det möjligt är följande steg att praktiskt använda sig av programmen och samtidigt bli medveten om de otaliga möjligheter till stöd som finns i dem.

Ett program som tagits fram för att stöda en viss process kan med lätthet även användas som stöd för något annat. Det är egentligen endast via användning som möjligheterna ordentligt öppnar sig. Det är bra att ge tid till att bli bekant med verktygen och inte genast döma ut dem.

En gemensam nämnare finns det ändå för alla alternativa verktyg; för eleven kan det alternativa verktyget vara just det som ökar känslan av självständighet i studierna, ökar självförtroendet, skapar förutsättningar för positiva inlärningssituationer och motiverar till skolorvaror och vidare inläring. Allt detta stöder elevens förmåga att handskas med sin situation på ett mer självständigt sätt.

Allmänna inställningar

I viss mån kan man bara genom att göra små ändringar i mjukvaran skapa en lättare tillgänglighet. Genom att till exempel ändra teckensnitt kan en text bli mer läsbar. Teckensnitten Arial och Verdana har i många undersökningar ansetts lämpliga att använda då läsningen vållar svårigheter. Ett annat teckensnitt är OpenDyslexic och det är specifikt utvecklat för personer med dyslexi. Det finns även en webbläsare som automatiskt förvandlar texten till OpenDyslexic. Denna funktion finns än så länge som applikationer för operativsystemen Android och iOS. Alla hjälpmedel och förändringar kan behöva en viss inkörningsperiod så att användaren blir van. Det är användaren som i sista hand gör valet.

Ökat radavstånd, ökat mellanrum mellan bokstäverna samt i viss mån även marginaljusteringar kan göra texten lättare att greppa för en del användare.

2.8 IKT som stöd i lärandet

Det går även att justera tangentbordets tryckkänslighet, musens utseende och musens rörelsehastighet. Dessa justeringar görs via kontrollpanelen.

Ett smidigt sätt att förstora text på internet är att använda sig av tangentkombinationen "ctrl och plustecknet". På motsvarande sätt kan texten förminskas med kombinationen "ctrl och minustecknet".

För förbättrad synlighet finns också alternativa verktyg såsom en läslinjal eller ett skärmfilter med vilket det går att ändra färger på skärmen och på så sätt ta i beaktande mer individuella visuella krav.

Läs- och skrivstöd

Talböcker är inte det enda auditiva lässtödet man kan erbjuda. I dag finns det välutvecklade talsyntesprogram. Det är program som syntetiskt läser text från datorn. Beroende på vilka inställningar man väljer kan man skräddarsy stödet.

Värt att notera är att det till dessa program går att skaffa olika röster, det vill säga programmet kan "läsa" text på många språk.

Talsyntesen förknippas automatiskt till ett lässtöd som ska hjälpa användaren att ta till sig en skriven text. Uppläsningen kan fungera som ett stöd för användaren för att hålla sig fokuserad vid läsandet eller justera läshastigheten. Någon som läser så snabbt att innehållet därför delvis går förlorat kan med hjälp av talsyntesen lära sig att läsa något långsammare och med mera eftertanke.

Med ett talsyntesprogram som stöd vid skrivning kan man exempelvis redan i ett tidigt skede öva och förstärka förhållandet mellan grafem och fonem och erbjuda en alternativ väg i läs- och skrivinläringen. Det finns även program som utöver talsyntes erbjuder ett bildstöd vid skrivning, så att det ord som skrivs illustreras av en bild.

Talsyntesprogram klarar ofta även av att läsa direkt från internetsidor. Alternativt kopierar man texten till ett ordbehandlingsprogram för att lyssna på den.



Förstora:
ctrl och
plustecken

Förminska:
ctrl och
minustecken

2.8 IKT som stöd i lärandet

Det finns olika ordprediktionsprogram som kan stöda rättstavning och således underlätta skrivning. De föreslår ord medan man skriver. Det går att välja hur många bokstäver som ska skrivas innan programmet börjar föreslå ord. Ett ordprediktionsprogram kan även göra det lättare att fokusera på den egna texten då det hela tiden sker något då man skriver.

Specifikt utformade stavningskontroller är också användbara. De kräver lite mera tålamod och arbete av användaren men då det riktigt vill sig är de ett ypperligt komplement bland de alternativa verktygen för att man ska kunna skriva det man vill skriva och inte enbart hålla sig till det man vet att man kan skriva. Ett utvecklat stavningskontrollprogram fungerar så att programmet varnar även vid användningen av lättförväxlade ord. Således kan man få ett stöd för exempelvis dubbelteckningar.

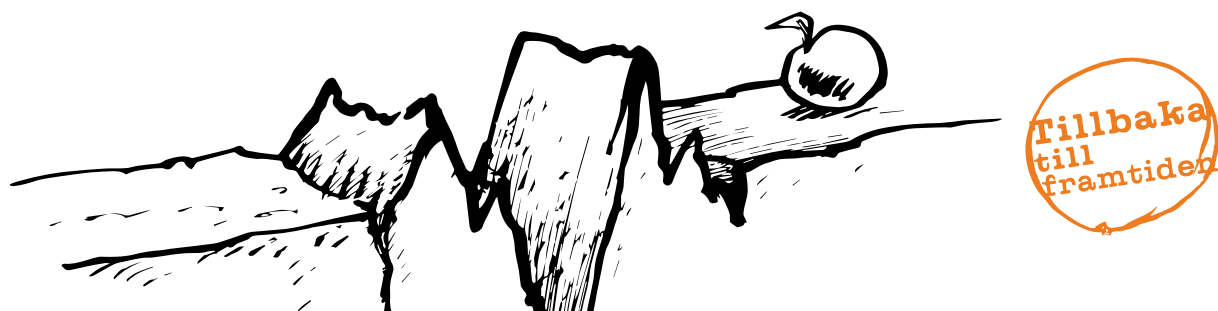
Om pennföringen är ett hinder går det att skanna in arbetsblad eller annat i pdf-format som sedan kan öppnas så att användaren kan fylla i svar genom att använda tangentbordet. Detta stöd kan exempelvis även kombineras med vissa ordprediktionsprogram.

Matematik

Även i matematik kan man söka hjälp med så kallade alternativa verktyg. Det finns till exempel olika sorters digitala kalkylatorer med talsyntes och kontrollremsa. Då läser kalkylatorn upp den räkneoperation som man utför. Det finns också program med vilka man kan skriva fler matematiska tecken än vad man hittar i till exempel Word.

Ett område under ständig utveckling

Eftersom utvecklingen är så snabb inom området nämns inte namn på program i texten. Dessutom finns det många program med liknande funktioner och ett programval borde ändå göras utgående från egen känsla. Men det avgörande är att vara medveten om vilka möjligheter det finns att använda alternativa verktyg tillsammans med datorn. De alternativa verktygen har utvecklats enormt och blivit både avsevärt mycket smidigare att använda och även förhållandevis billiga.



Specialpedagogisk skolmyndighet i Sverige (www.spsm.se) har samlat mycket information om IT i lärande. De har följt med forskning inom området och bland annat tagit fram tekniska jämförelser mellan olika operativsystem och granskat olika utbildningsplattformar.

Johan Palmén • Folkhälsan

2.9 Fysisk aktivitet



Fysisk aktivitet

Vi mår alla bra av att röra på oss. Fysisk aktivitet är den enskilda friskfaktorn som påvisat ger stora hälsofrämjande vinster på såväl den fysiska som den psykiska hälsan. Fysisk aktivitet definieras som all typ av kroppsrörelse utförd av skelettmuskulatur och som ökar energiförbrukningen.

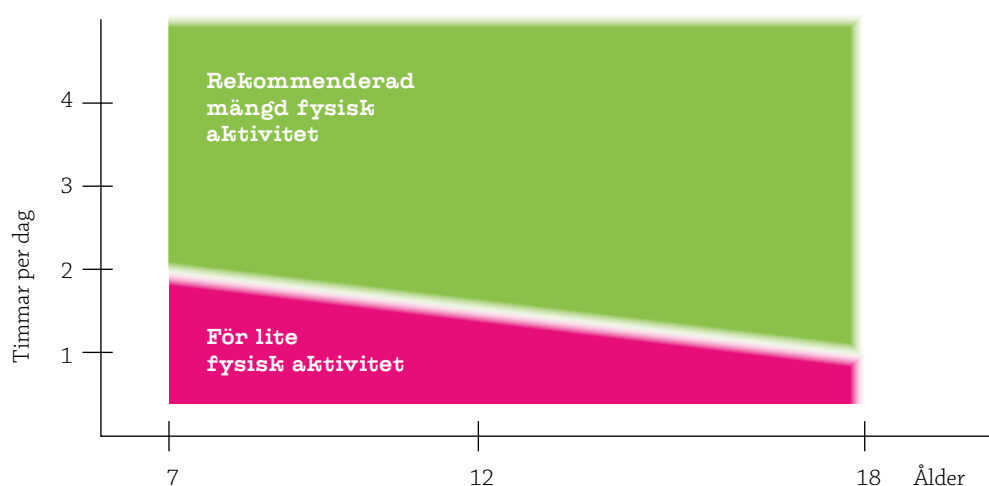
Det finns många vinster med att uppmuntra unga att vara fysiskt aktiva. Förutom att en bra kondition ger förutsättningar för skoleleven att orka i vardagen har fysisk aktivitet visat sig ha en positiv inverkan på bland annat

2.9 Fysisk aktivitet

skolelevers minne, uppmärksamhet och den allmänna förmågan att behandla information och lösa problem. Dessutom främjas annat som är viktigt för lärandet, till exempel klassrumsbeteendet, koncentrationen och aktiviteten under lektionerna. Elever med god kondition har i undersökningar visat sig ha mindre skolfrånvaro än elever med dålig kondition.

Hälsofrämjande rekommendation om skolelevers fysiska aktivitet

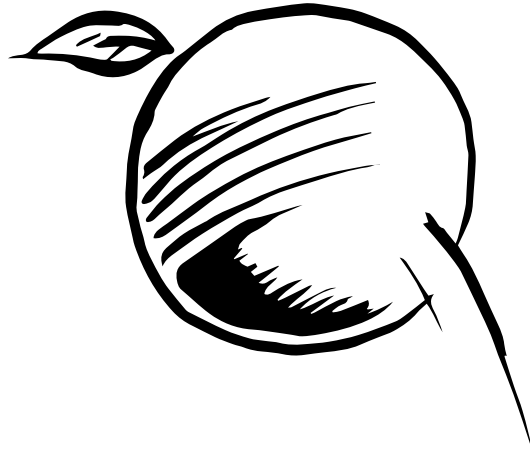
- Alla 7–18 åringar bör röra på sig åtminstone 2 timmar/dag på ett mångsidigt och åldersanpassat sätt
- Långvarigt stillasittande i mer än två timmar i sträck bör undvikas
- Tiden vid bildskärm (tv, dator osv.) bör vara högst två timmar per dag.



Källa: Undervisningsministeriet och Ung i Finland r.f. 2008. (modifierad)

Enligt finska enkätundersökningar är skolbarn mest fysiskt aktiva i tolvårsåldern och i olika undersökningar har andelen unga som rör på sig minst en timme per dag varierat mellan 20 och 60 procent. Undersökningen Hälsa i skolan från år 2010–11 visar att den fysiska aktiviteten under fritiden minskar bland elever i åk 8 och 9. Den här minskningen kan bero på att livet i tonåren är i förändring med bl.a. ändrade rutiner och förändrad motivationsnivå. Det är viktigt att vi alla som finns i en tonårings närhet arbetar tillsammans för att förhindra detta och uppmuntra rörelseglädjen.

2.9 Fysisk aktivitet



Varje rörelsepaus gör gott

Vi tenderar att bli allt mer stillasittande i dag. Långvarigt stillasittande har framför allt ersatt den hälsofrämjande vardagsmotionen. Det påverkar hälsan negativt. Barn och unga kan vara stillasittande i samband med en rad olika aktiviteter. Det kan åskådliggöras med följande bild:



Hur kan vi tillsammans motverka det långvariga stillasittandet? Uppmuntran-
de vuxna ger barn och ungdomar möjlighet till rörelse i vardagen.

2.9 Fysisk aktivitet

Hur kan vi under skoldagen få in mera rörelse och fysisk aktivitet för alla?

Hur man tar sig till och från skolan har stor inverkan på skolelevers hälsa. Skolelever som promenerar eller cyklar till skolan på morgonen får en bättre mental förberedelse för dagen, orkar koncentrera sig längre och är mer mottagliga för inläring.

Förutom den ledda aktiviteten på gymnastiktimmarna borde skolbarnen ges möjlighet till spontana rörelsetillfällen under hela skoldagen. Ungdomar över 13 år orkar sitta stilla längre perioder än yngre barn. Därför kan vuxna tro att de ungas behov av fysisk aktivitet är mindre än vad det är för yngre barn. I själva verket befinner sig 13–18-åringarna i en period av kraftig tillväxt och utveckling och behovet av fysisk aktivitet skiljer sig inte mycket från behovet i barndomen.

Fysisk aktivitet kan vara en del av skoldagen genom exempelvis flera korta rörelsepauser (pausgympa). Den fysiska aktiviteten får gärna vara en del i inläringen av de olika skolämnena. Regelbundna avbrott är bra för elevernas ergonomi och har betydelse för perceptuell (förmågan att tolka sinnesintryck) och motorisk utveckling samt koncentrationsförmåga.

Även i högstadiet borde eleverna vara fysiskt aktiva under rasterna, gärna utomhus. Varför inte låta en rast per dag/vecka vara en rörelserast där hela skolan deltar. Låt gärna ungdomarna själva delta aktivt i planeringen och genomförandet. Låt också skoleleverna vara med och påverka skolmiljön, kanske kan man med enkla medel göra skolmiljön till en mera rörelsevänlig miljö?

Vad kan göras i hemmet för att få in mer fysisk aktivitet?

Att uppmuntra barn och ungdomar till mera fysisk aktivitet och att bli intresserade av att röra på sig är en viktig uppgift för vuxna. Bland annat vet vi att ungdomars vistelse utomhus har minskat och samtidigt vet vi att utevistelse naturligt ökar den fysiska aktiviteten. Här skulle det gälla för föräldrar och vuxna att uppmuntra och inspirera till mera utevistelse.

Vuxna borde uppmuntra ungdomar att gå eller cykla i stället för att av godhet erbjuda skjuts med bil. Det finns många hälsofördelar med en aktiv transportmotion.

2.9 Fysisk aktivitet

Föräldrar och ungdomar kan tillsammans utöva fysisk aktivitet. Om det inte finns gruppträningsmöjligheter på hemorten kan man använda sig av digitala hjälpmedel. Det finns appar att ladda ner där man får träningsinstruktioner och andra där man kan registrera sin fysiska aktivitet och utmana varandra.

Avslutning

Eftersom fysisk aktivitet främjar helhetshälsan borde det vara en naturlig del i varje individs vardag. Men för att det ska främja hälsan borde det upplevas som roligt och att det ger mera än det tar. Varje individ borde alltså hitta sin motionsform som ger rörelseglädje. Under ungdomstiden borde man ges tillfälle att prova på olika motionsformer utan att värderas. Ordna gärna temadagar där föreningar/ungdomarna själva får introducera olika motionsformer. Och varje vuxen i den ungas närhet kan fungera som personlig tränare, ge kunskap om och inspirera till fysisk aktivitet.

Hela kroppen behövs

*Ögon kan se och öron kan höra,
men händer vet bäst hur det känns att röra.
Huden vet bäst när någon är nära.
Hela kroppen behövs för att lära.*

*Hjärnan kan tänka och kanske förstå,
men benen vet bäst hur det är att gå.
Ryggen vet bäst hur det känns att bära.
Hela kroppen behövs för att lära.*

*Om vi skall lära oss nåt om vår jord,
så räcker det inte med bara ord.
Vi måste få komma det nära;
Hela kroppen behövs för att lära.*

Okänd

Anna-Lena Blusi • Folkhälsan

2.9 Fysisk aktivitet

Källor:

Elin Ekblom Bak (red.).(2013) *Långvarigt stillasittande. En hälsofara i tiden*. Studentlitteratur Ab Lund.

Ericsson Ingegerd (2005) *RÖR DIG – LÄR DIG motorik och inläring*, SISU Idrottsböcker och författaren. Malmö: Elanders Berlings Ab.

Faskunger Johan (2013) *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Studentlitteratur Ab Lund.

Hälsa i skolan 2010-11. Institutet för hälsa och välfärd.

Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. *Suomen Liikunta ja Urheilua julkaisusarja* 7/2010.

Karviainen Jukka, Rätty Kirsi, Rautio Sari (2010). *Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret*. Lauttasaaren Reptalo Oy, Helsinki.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä (2008) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Helsingfors: Undervisningsministeriet och Ung i Finland r.f.

Motion och lärande. Utbildningsstyrelsen. 2012:13 (Sammandrag baserat på Liikunta ja oppiminen. Muistiot 2012:5)

Nuori Suomi, *Rekommendation om fysisk aktivitet för skolbarn i åldern 7-18 år*, Expertgruppen för fysisk aktivitet för barn och unga 2008

Taube Jill (2011) *Själ och kropp: rörelse för psykiskt välbefinnande*, Brombergs

Wolmesjö Susanne (2006) *Rörelseaktivitet – lek & lärande för utveckling av individ och grupp*. SISU Idrottsböcker

2.9 Fysisk aktivitet

Inspiration till rörelsepauser i klassrummet och en rörlig skola:

Folkhälsans pausgymnastikvideor www.folkhalsan.fi/pausgympa

Pausgymnastik med hjälp av Röris (ett material för lågstadiebarn som också fungerar i högstadiet) www.folkhalsan.fi/pausrorelser

Dansmatte för högstadiet <http://www.youtube.com/watch?v=uKNKSqMLjIM>

Idéer hur man kan öka på motionen under skoldagen http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/428-LK_ideoita-esite_swe.pdf

Liikkuva koulu – skolan i rörelse <http://www.liikkuvakoulu.fi/>

Övning 1: Minska stillasittandet

Fundera tillsammans med eleverna kring följande bild:



Hur kan var och en minska på stillasittandet? Gör upp handlingsplaner.

För att konkret veta hur stillasittande man är kan man ta hjälp av stegmätare. En hälsofrämjande rekommendation för unga är 12 000–15 000 steg/dag.

Med hjälp av stegmätare kan man också starta motionskampanj i klassen. Klassen gör en gemensam målsättning för hur många steg man strävar efter under en viss tidsperiod. Varje elev får ha stegmätare i till exempel två dagar och så fyller man i hur många steg man fått och ger sedan över stegmätaren till följande. Förhoppningsvis får man, förutom positiva hälsoeffekter, ett åtråvärt pris om man lyckas uppnå den gemensamma målsättningen.

Övning 2: Rörelsepaus

Alla elever får tillsammans i grupp eller enskilt hitta på en eller flera roliga rörelsepausövningar. När läraren märker att det finns behov av en rörelsepaus kan hen välja en eller flera elever som visar sin egen rörelsepausövning och resten av klassen gör övningen.



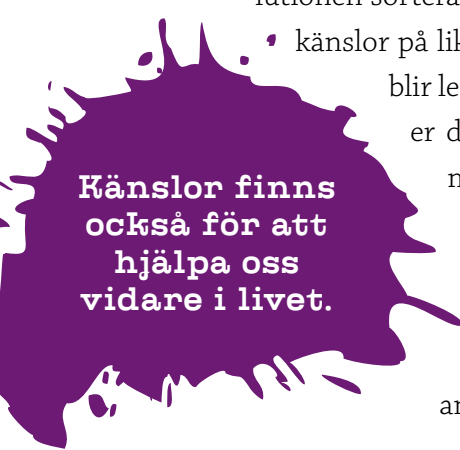
Känslor är något som alla människor har, på gott och ont. I arbetet med skolfrånvaro är det därför viktigt att ha en grundläggande förståelse för hur känslor påverkas av tankar, associationer och tolkningar. Genom en djupare förståelse för hur känslolivet fungerar kan vi även hjälpa de unga genom att medvetet stärka långsiktiga beteenden.

Våra känslor är inblandade i allt det vi gör i vardagen. De hjälper oss att förstå andra människor och att fatta kloka beslut. Då man granskar människ-

2.10 Känslor

ans utveckling kan man se att känslorna har utvecklats redan före människans rationella, planerande och tänkande förmåga. Om det under människans utveckling inte hade funnits behov av känslor för överlevnadens skull hade evolutionen sorterat bort känslorna. Människor tenderar därför att uttrycka sina

- känslor på liknande sätt oberoende av vilken kultur de har vuxit upp i. Vi blir ledsna, glada och rädda för ungefär samma saker och vi uttrycker det med miner och kroppsliga reaktioner. Våra grundkänslor motiverar oss, förstärker våra drifter såsom hunger, törst och sexualitet, gör oss kreativa och utvecklande. Vår hjärna består även av spegelneuroner som underlättar intuitiv förståelse av andra genom att vi anpassar oss, med andra ord speglar vi den andra personen genom vårt eget kroppsspråk och ansiktsuttryck.



Känslor finns också för att hjälpa oss vidare i livet.

Känslorna har uppkommit ur ett behov av att överleva och skydda. Känslor finns också för att hjälpa oss vidare i livet. Beroende på vilken litteratur man läser så finns det olika antal grundkänslor. Till de neutrala och positiva grundkänslorna hör intresse, glädje och förvåning. Till de negativa grundkänslorna hör sorg, ilska, rädsla, skam och avsky/avsmak.

Våra neutrala och positiva grundkänslor

Intressesets/nyfikenhetens/upphetsningens/attraktionens känsla gör att vi riktar vår uppmärksamhet mot det som lockar och engagerar. Det gör också att vi vill närma oss något som vi upplever som behagligt eller som vi tror kan ge oss viktig information. Nyfikenheten vill få oss att utforska och pröva.

Glädje/stolthet/lugn/kärlek ökar det behagliga och lustfyllda i oss. Dessa känslor vill hålla oss kvar i det vi gör eller fortsätta med det som skapat de positiva känslorna. Vanligtvis vill vi öka de positiva känslorna.

Förvåning vill få oss att stanna upp och avbryta det vi gör. Förvåning gör att vi tänker efter och omvärderar.

De negativa grundkänslorna

Sorg behöver vi för att samla oss och tänka efter. Den hjälper oss att klarare se vad och vem som betyder något för oss och i fortsättningen tenderar vi att

2.10 Känslor

arbeta hårdare för att bibehålla något. Sorgen får oss också att dra oss undan, bli passiva, gråta och grubbla.

Ilska hjälper oss att försvara oss och då någon vill angripa oss. Ilskans impuls vill få oss att attackera både verbalt och fysiskt. Ilska vill också få oss att hämnas. Ilska kan vara explosiv, omedelbar och ofta ett svar på en kränkning.

Rädsla behövs för att vi ska söka skydd och undvika faror. Då vi blir rädda vill vi fly, försöker undvika en situation, blir passiva, söker skydd eller hjälp.

Skam hjälper oss att inte göra sånt som är socialt oacceptabelt och att inte överskrida sociala regler och normer. Skammens impuls vill få oss att avbryta beteenden, gömma oss och gå undan. Om vi inte hade skamkänslan skulle vi kunna bete oss hur som helst mot andra människor. Skamkänslan hjälper oss till exempel att inte ljuga. Många upplever skam som något av det värsta man kan uppleva. Många kommer ännu flera år efteråt ihåg situationer där de upplevt skam.

Avsky/avsmak skyddar oss från att få i oss något farligt. Äcklets impuls vill få oss att kräkas, spotta ut och ta bort. Vi tenderar även att visa avsky mot vissa beteenden och mot de personer som utför dessa beteenden.

Positiva känslor gör att vi vill uppmuntras att göra något. Negativa känslor har en gemensam kärna – plåga och obehag. De negativa känslorna vill vi ofta undvika eller minimera så gott vi kan. Bland de negativa känslorna räknas rädsla, sorg, ilska, skuld, skam, avsky/äckel, förakt. De negativa känslorna tycks ha förkörsrätt i vår hjärna och kan i olyckliga fall börja dominera tillvaron på ett otrevligt sätt. Eftersom vi gärna förstärker de positiva känslorna kan det leda till kortsiktiga val, då det för stunden ger oss en positiv upplevelse. Alla vet att skolk, ogjorda hemläxor och slagsmål på rasterna inte är bra för vår framtid men i en stund av direkt obehag på grund av svårigheter i specifikt ämne kan vi ändå välja att sticka ut på stan med kompisarna i stället för att gå på lektion. I stunden verkar det som den bästa lösningen och vi tänker inte på hur det påverkar i framtiden. Senare börjar vi kanske fundera över varför vi reagerat som vi gör och hur vi kunde ha gjort annorlunda. Det är mänskligt att vara kortsiktig och vi strävar många gånger efter den positiva känslan just nu. Då vi vill åstadkomma en beteendeförändring behöver vi vara väldigt fokuserade, ef-

2.10 Känslor

tersom vi annars tenderar att göra enligt gammalt mönster. Förändring kräver även planering och aktiva val.

Rädsla som en funktion för överlevnad

Våra känslor har uppkommit ur behovet av skydd. Rädsla gör att vårt larmsystem sätts i gång i situationer av fara och vi reagerar med att slåss eller springa bort med hjälp av vårt "fight or flight", "fly eller fäkta". I dag står vi inte lika ofta öga mot öga med ett vilt djur men vid lukten av till exempel brandrök behöver vi alltjämt kunna reagera snabbt och samma varningssystem som då vi ser ett vilt djur sätts i gång. Då vi blir rädda aktiveras vår kropp automatiskt genom en liten mandelformad struktur, amygdala, som sitter i det limbiska systemet i vår kropp. Amygdala skickar ut signaler i form av adrenalin, noradrenalin och kortisol, vilka aktiverar andra organ i kroppen, till exempel hjärta, mage, lungor och blodflöde till extremiteterna, och gör att vi i en hotfull situation kan ta oss därifrån. Det kan göra att vi får hjärtklappning, svårt att andas, yrsel, överklighetskänslor, svimningskänslor, tryck över bröstet och ont i magen eftersom blodet går till andra organ.

Amygdala aktiveras genom två olika banor:

1. **En blixtsnabb bana** som blir aktiv till exempel då vi sätter handen på spisplattan. Amygdala skickar då signaler som gör att vi utan att tänka drar bort handen.
2. **Vi kan också påverka amygdala enbart genom vad vi tänker.** Vi tar in information om situationen och omedvetet fråga oss själva "Är det här en farlig situation"? Om vår tolkning av situationen är att den är farlig så kommer amygdala att aktiveras enbart genom våra tankar. Exempelvis då vi ska hålla föredrag för klassen så kanske vi omedvetet tolkar situationen som otrygg och tänker "Jag kommer säkert att svimma!" Det gör att vi genom vårt sätt att tänka aktiverar amygdala eftersom vår tolkning/upplevelse av situationen är att den är farlig och att vi behöver kunna fly ur situationen.

Människan är predisponerad

Vi människor är från det vi föds predisponerade, med andra ord är vi förprogrammerade, att bli rädda för vissa saker. Vi är predisponerade att vara

2.10 Känslor

rädda för mörker eftersom vi som art har sämre syn, hörsel och luktsinne än andra och därför behöver vara mer vaksamma i mörkret. Dessutom är vi till exempel rädda för vilda djur, fysisk skada, kränkande ord/att bli retade, höga ljudnivåer, att bli slagna/fasthållna mot vår vilja och stark hetta. Behovet av att vara predisponerade finns för att vi så snabbt som möjligt ska reagera i situationer där hot råder, till exempel vi blir rädda och flyr undan en som kommer emot oss i hög fart.

WUTIWUF – What U Think Is What U Feel

Vi kan reagera med helt olika känslopåslag trots att stimuli är detsamma. Följande två exempel visar på hur vitt skilda våra tankar och associationer kan vara och hur det påverkar vårt känsloliv och därmed också vårt beteende.

En elev stiger upp på morgonen för att gå till skolan. I bussen börjar eleven tänka på att hen har ogjorda läxor och associerar att hen kommer att bli bortgjord inför resten av klassen. Eleven får känslor av obehag och fysiska symptom i form av att förhöjd puls och svettiga händer. Känslan av obehag blir ännu starkare och utan att tänka vidare på konsekvenserna stiger eleven av bussen och promenerar tillbaka hem. Väl hemma säger eleven till sina föräldrar att hen har ont i magen och får lägga sig i sängen.

På en annan buss i en annan del av staden sitter

också en elev som precis kom på att hen glömt sina läxor. Elevens association är: ”jag har inte gjort mina hemläxor, jag måste bli bättre på att skriva upp läxorna så att jag inte glömmer i fortsättningen”. Den känsla som uppstår är lugn och det uppkommer inte märkbara fysiska symptom. Eleven sitter kvar på bussen och väl framme i skolan talar eleven direkt om för läraren att hen har glömt sina läxor.



”jag har inte gjort mina hemläxor, jag måste bli bättre på att skriva upp läxorna så att jag inte glömmer i fortsättningen”

Elev nummer ett tolkade situationen som hotfull (kränkningar) och fick fysiska symptom som är associerade till försvarsläge. Därmed blev elevens reaktioner även starkare och mer synliga och eleven valde den

2.10 Känslor

enkla vägen ut ur problemet genom att stiga av och gå hem. Eftersom det är mänskligt att vara kortsiktig valde eleven att för stunden komma ur den obehagliga situationen och pulsen gick ner. Elev nummer två associerade situationen utan yttre hot och med sitt rationella tänkande kom eleven fram till en lösning på problemet. Därmed kunde eleven också gå till skolan. Elev ett och två kommer även efter detta att reagera olika beroende på de olika förstärkningarna.

Då elev nummer ett nästa dag ska gå till skolan börjar hen tänka på allt som hen missat och att hen nu är ännu mera efter i skolarbetet och risken för att bli bortgjord är ännu större. Eleven tar till samma flykt som dagen innan och säger till sina föräldrar att hen har huvudvärk. Efter en stund hemma dyker skamkänslan upp i eleven. Skammen får eleven att inse att hen skolkat och borde ha gått till skolan. Eleven, som nu är hemma med enbart sina egna tankar, börjar också grubbla över att hen nog borde gjort på ett annat sätt och tänka på sig själv som misslyckad. Nu kommer det antagligen att bli ännu svårare för eleven att komma till skolan eftersom hen fastnat i ett ältande. Då eleven nästa gång hamnar i en motsvarande situation är det lätt att göra på samma sätt trots att hen med sitt rationella tänkande vet att det inte är det bästa handlande på lång sikt.



Skammen får eleven att inse att hen skolkat och borde ha gått till skolan.

Att bli vän med sin amygdala

Om vi alltid tillåter våra känslor att styra oss kommer vi lätt att börja undvika situationer och det kan bli svårare och svårare att göra vissa saker. Alla som har ridit kan komma ihåg kommentaren från ridläraren då man föll av hästen "sätt dig direkt upp tillbaka på hästryggen, annars kommer det att bli obehagligt". Samma sak kan hända oss i många olika situationer. Att utsätta sig för det man är rädd för i rätt mängd och i rätt grad, d.v.s. i små steg, är därför viktigt. Eleven som blivit hemma i sängen kan uppleva kommentaren "nu måste du vara i skolan hela resten av året för att inte blir för mycket efter i skolarbetet" som alltför svår, vilket leder till att hen stannar hemma igen. Därför kan det vara bra att ta små steg och sätta upp ett dagligt mål och därefter ett mål för skolveckan. Genom att se de små framstegen, förstärka dem och ignorera de oönskade beteendena kan vi tillsammans arbeta för att eleven ska fatta långsiktiga beslut.

2.10 Känslor

Genom att lära oss att hantera våra tankar och associationer, och därmed även våra känslor, bättre kommer vi att bättre att kunna gå igenom livets upp- och nedgångar, utan att alltför mycket tappa balansen. Genom att ge våra elever redskap så att de bättre kan hantera negativa tankemönster, som i sin tur ger upphov till negativa känslor, kan vi hjälpa dem att förändra ett ofta väldigt anklagande tankesätt om sig själv. Det är något som i förlängningen kan förhindra en långvarig skolfrånvaro.

DISA – Depression in Swedish Adolescents är ett manualbaserat depressionsförebyggande material som kan användas i skolor för att minska ett negativt tankemönster och därmed även att de negativa känslorna får förkörsrätt hos eleverna. **ART – Aggression Replacement Training** är ett manualbaserat förebyggande material som kan användas i skolorna för att arbeta med att lära sig interpersonell färdighetsträning, ilskekontrollträning och moralträning.

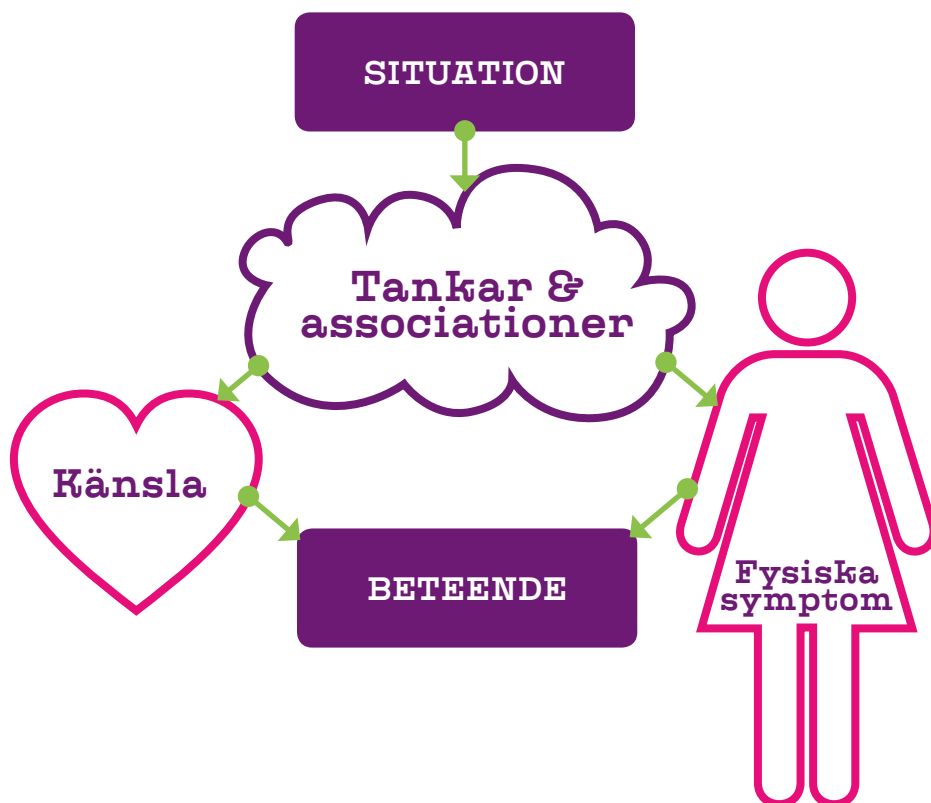
Petra Berg • Folkhälsan



2.10 Känslor

Övning 1: Sandstranden

Be eleverna sluta ögonen och tänka sig en solig sommardag på en sandstrand. Be dem tänka sig att de är där med människor som de trivs med, föräldrar, mor- och farföräldrar, en vän eller helt ensamma om de så önskar. Be dem stanna på stranden en stund och bara njuta av värmen, solens varma strålar och vattnet som kluckar mot stenarna på stranden. Därefter ber du eleven öppna ögonen och kort skriva ner vilka känslor de hade då de gjorde övningen. Nu ber du eleverna att sluta ögonen igen för att nu tänka på stranden igen men nu under en riktig höststorm. Be dem tänka sig att vinden blåser mycket hårt, båtarna som är ute på havet gungar fram- och tillbaka. Trädgrenar knäcks, sanden yr och regnet piskar dem i ögonen och eftersom de inte har regnkläder på sig så är de dyblöta ända in på kroppen. Låt eleverna föreställa sig den vinande höststormen en stund innan du ber dem öppna ögonen och skriva ner vilka känslor de fick under andra associationsövningen. Diskutera sedan tillsammans med eleverna om övningen.



Hur vi känner oss har sitt ursprung i våra tankar och associationer. I en situation uppstår tankar, associationer och tolkningar. Dessa tolkningar av en situation är medvetna eller omedvetna och leder till att det uppstår en känsla till exempel "arg" och fysiska symptom till exempel "pulsen går upp". Vårt beteende är en reaktion på våra tankar, känslor och fysiska symptom.

