

# Stärk dina elevers välbefinnande nu!

Med inslag av  
positiv pedagogik



## Varför är det här viktigt? Jo för att...

- Psykiska sjukdomar ökar i världen (WHO, 2020).
- Psykiska sjukdomar är de vanligaste hälsoproblemen bland skolelever i Finland (THL, 2020).
- Ungefär 10-25 % av ungdomarna i Finland lider av någon psykisk störning (THL, 2020).
- Lärare enligt läroplanen (Utbildningsstyrelsen, 2014) har ett ansvar för att främja elevers välbefinnande.

## Lite fakta

- Positiv psykologi intresserar sig för vad som får människor att må bra.
- En central del i positiv psykologi är välbefinnande.
- Positiv psykologi i skolan brukar kallas för positiv pedagogik.
- Inom positiv pedagogik är målet att lära elever färdigheter i att stärka välbefinnandet.
- I den positiva pedagogiken arbetar man bl.a. med positiva tankesätt, positiva känslor och styrkor.

Seligman (2011)

## Lästips

- Seligman, M. (2011). Flourish.
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2018) Se det goda!

## Länkar

- Gör testet och se vilka dina styrkor är!  
<https://www.viacharacter.org/>
- Lär dig om positiv psykologi  
<https://ppc.sas.upenn.edu/>
- Bekanta dig med en skola som arbetar med positiv pedagogik <https://www.ggs.vic.edu.au/>
- Läs om Folkhälsans projekt <http://gladje.fi/>
- Styrkekort: <https://mieli.fi/sv/julisteet-ja-kortit/styrkokorten>

# I lärarrummet

**Uppgift:** Diskutera och sammanfatta hur ni definierar välbefinnande och förhåller er till elevers välbefinnande i ert arbete. Vad fungerar och vad kunde utvecklas?

## Diskussionsfrågor:

- Vad innebär begreppet välbefinnande enligt dig/er?
- Vad anser ni hör till lärares ansvar gällande elevers välbefinnande?
- Vad anser ni inte hör till lärares arbete? Vem hör det till i så fall?
- Vad fungerar i arbetet gällande elevers välbefinnande?
- Vad är utmanande i arbetet gällande elevers välbefinnande?
- Går utmaningarna att lösa? Om inte, hur kan man förhålla sig till dem på bästa sätt?
- Hur kan ni arbeta **mer förebyggande** med elevers välbefinnande i er skola?

# På föräldramötet

**Uppgift:** Diskutera och sammanfatta hur ni definierar välbefinnande.

## Diskussionsfrågor:

- Vad anser ni hör till lärares ansvar gällande elevers välbefinnande?
- Vad funkar? Vad kunde bli bättre?
- Vad anser ni inte hör till lärares ansvar gällande elevers välbefinnande? Vem hör det till i så fall?

# För läraren

## Tips från lärare

- Var positiv själv så smittar det positiva av sig på dina elever!
- Fundera på hur du kan få dina elever att känna sig trygga i skolan! bl.a. regler skapar trygghet.
- Använd mycket humor med dina elever!
- Visa förståelse för dina elever: anpassa kraven enligt hur dina elever mår under dagen.
- Uppmuntra dina elever att tro på sig själva!
- Hjälp dina elever att sätta delmål för att klara av studierna och låt dem vara delaktiga i sina studier.

## För läraren

### Tips från lärare

- Stärk relationerna mellan dig och dina elever: checka av med dig själv efter arbetsdagens slut: Har du hälsat på/sett/pratat med alla dina elever idag?
- Stärk relationerna mellan eleverna: ha eleverna att kunna arbeta med alla elever i klassen eller till exempel med elever i andra årskurser eller elever från andra skolor.
- Få in mer rörelse under skoldagen! Fundera på hur du kan få in rörelse t.ex. före skoldagen, i matematikundervisningen och på rasterna.
- Håll koll på att dina elever äter av skolmaten!

# För läraren

## Fundera

- Gör testet på styrkor (se länkar).
- Vilka styrkor skulle du säga är dina främsta styrkor? I vilka situationer är det bra att ha dina främsta styrkor? I vilka situationer är det dåligt? (t.ex. ärlighet kan, om det används för mycket, eventuellt sår någon annan.)
- Vilka styrkor skulle du säga att du behöver träna upp?
- Hur förhåller du dig till dina och andra människors känslor? Finns det situationer/känslor i skolan som du är obekvämt med? Hur reagerar/gör du då? Finns det situationer där du kunde reagera/göra på ett annat sätt?

# I klassrummet

## Positiva tankesätt

- Förklara för eleverna hur våra tankar påverkar våra känslor och våra attityder. När vi tänker negativt tenderar vi fortsätta tänka i negativa banor och tvärtom.
- Ge eleverna olika case där en elev till exempel tvivlar på sig själv, får höra en elak kommentar eller liknande. Ha eleverna att ge förslag på negativa tankar och positiva tankar i den situationen. T.ex. är en negativ tanke: "usch vad jag är dålig" medan en positiv tanke är "jag kan inte det här så bra ännu men om jag övar så kommer jag kunna det!"



# I klassrummet

## Känslor

- Utgå från valfria böcker, filmer, videosnuttar etc. diskutera de känslor som kommer upp. Sätt ord på känslorna. Exempel på frågor: hur tror du att huvudpersonen kände sig i den här situationen? Har du varit med om något liknande?
- Arbeta med känslokort. Exempel på övningar: Eleverna väljer bilder på den känsla som beskriver hur eleven mår idag eller hur hen kände efter att ni gjorde en aktivitet i skolan.
- Dela in eleverna i grupper och be dem para ihop rätt bild med rätt känsla.
- Fundera på hur du kan skapa situationer under skoldagen där eleverna får uppleva positiva känslor.

# I klassrummet

## Styrkor

- Ta del av länkarna eller lästipset för att lära dig om styrkor.
- Utgå från valfria böcker, filmer, videosnuttar osv. och diskutera vilka styrkor som kan behövas i t.ex. olika situationer eller yrken.
- Ha eleverna att identifiera sina egna styrkor. Arbeta med dem i t.ex. bildkonst - rita egna styrkor.
- Ha eleverna att identifiera andras styrkor.
- Dela ut en bild eller text på en styrka som du anser att eleven i fråga använt sig mycket av under dagen, i ett ämne eller liknande.
- Använd styrkekort som stöd i utvecklingssamtal.