



Tillsammans i skolan

INSPIRATION FÖR TRYGGHET OCH TRIVSEL

Tillsammans i skolan

INSPIRATION FÖR TRYGGHET OCH TRIVSEL

The logo for Folkhälsan, featuring a white cross icon inside a brown circle, followed by the word "folkhälsan" in a white, lowercase, sans-serif font.

folkhälsan

Tillsammans i skolan

är ett material för dig som behöver inspiration i skolvardagen. Här finns de senaste forskningsrönen, konkreta tips och en stor dos inspiration för hur vi kan skapa en trygg skolmiljö där alla trivs och mår bra. Vi bär alla ett ansvar – ingen ska behöva vara ensam.

UTGIVARE

Folkhälsans Förbund

SAKKUNNIGA

Tove Ajalin och Maria Lingonblad

PRODUKTION OCH GRAFISK FORM

Sonja Finholm, Alfred Media

FOTO

Eva-Stina Kjellman. Bilderna är tagna i Oxhamns skola i Jakobstad och i Pargas svenska gymnasium

ILLUSTRATIONER

Terese Bast

TRYCK

Forsberg Printed Communication

© Folkhälsan, 2022

 **folkhälsan**



Innehåll

- 7** Trygghet & trivsel
- 8** Vikten av trygga relationer
- 10** Vad säger forskningen?
- 16** Vårt gemensamma ansvar
- 22** Ostracism
- 26** Fri från mobbning
- 29** Hem och skola
- 32** Skolfreden
- 35** Uppdrag: Vänelev
- 41** Uppdrag: Tutor
- 46** Kamratstöd
- 51** Återhämtning & trivsel
- 55** Kompiskonst
- 58** Dialogduken
- 62** Positiv psykologi
- 66** Mångkulturell kompetens
- 70** NPF-barn i klassen
- 74** Normer i skolan
- 78** Vi mobbar int' – 20 år
- 82** Vart kan jag vända mig?
- 88** Ordlista



VIVECA HAGMARK

*Förbundsdirektör,
Folkhälsans Förbund*

Trygghet & trivsel

FOLKHÄLSAN verkar för att främja hälsa, livskvalitet och gemenskap. Då det gäller barn och unga har samarbetet med skolorna alltid varit en viktig del av vårt arbete. Dels för att nå ut till hela målgruppen, dels för att utbildning och hälsofrämjande går hand i hand. Välmående barn har helt enkelt lättare att lära sig.

Utbildning är en av de avgörande faktorerna för att främja hälsa och välmående under hela livet. Vi hoppas skolorna pplever vårt samarbete som ett stöd i att fullfölja sitt uppdrag. Förutom att erbjuda material och möjlighet att ta del av nya koncept består samarbetet av såväl fysiska som digitala mötesplatser där pedagoger och skolpersonal kan utbyta erfarenheter och kunskap. Från vår sida vill vi också visa uppskattning och uppmuntran för det fina arbete som görs i skolorna.

För 20 år sedan blev Folkhälsan huvudman för nätverket *Vi mobbar int'* som startades av yrkeshögskolan Arcada. Arbetet med goda relationer i skolan har sedan dess stadigt vuxit. Från år 2005 har Folkhälsan också fått riktat understöd av social- och hälsoorganisationernas stödcentral STEA för att samordna vänelevs- och tutorverksamheten i de svenskspråkiga skolorna.

I DEN HÄR BOKEN har vi glädjen att presentera artiklar av både framstående forskare, praktiker och ungdomar. Vi hoppas kunna inspirera och uppmuntra dig som läsare till att fortsätta jobba för en trygg och trivsamt skola – tillsammans med skolpersonal, föräldrar, forskare, medborgarorganisationer och naturligtvis eleverna själva.





MARIA LINGONBLAD

Sakkunniga inom mobbningsförebyggande arbete, Folkhälsan



TOVE AJALIN

Vikten av trygga relationer

Sociala relationers betydelse för välbefinnandet har länge varit ett viktigt verksamhetsområde för oss på Folkhälsan. När vi nu blickar framåt är vårt mål att stärka känslan av sammanhang, psykisk hälsa och välbefinnande bland barn och unga.

”I DAG VET MAN att det bästa sättet att förebygga mobbning är medvetna och engagerade vuxna. Mobbning går inte att stoppa med enstaka punktinsatser, det kräver ett helhjärtat engagemang från både hemmet och skolan. Nyckelordet är samarbete. Tillsammans kan vi göra mycket!”

Så här lyder den avslutande meningen i förordet till *Vi mobbar int'*-mappen från 2003. Texten är skriven av **Micaela Romantschuk** som arbetade som projektledare då materialet gavs ut. Mobbning är fortfarande en utmaning och citatet

fungerar ännu i dag, tjugo år senare. I arbetet med att förebygga och ingripa i mobbning är medvetenhet, engagemang, uthållighet och samarbete avgörande komponenter.

Skolor i Finland har i dag en lång erfarenhet av förebyggande och ingripande vid mobbning och det satsas mycket på välbefinnande i skolmiljön. Ändå finns det elever och studerande som upplever ofrivillig ensamhet, utanförskap, kränkningar och mobbning. Undersökningen Hälsa i skolan (THL, 2021) visar att många elever och studeran-

de upplever mobbning, utanförskap och brist på nära vänner. Samma undersökning visar också att många barn och unga upplever att de inte är en viktig del av skolgemenskapen. I dag är också nätet en viktig del av barns och ungas vardag och vi kan se att det även där förekommer kränkningar, mobbning och utanförskap.

Vi har sett att satsningar på främjande arbete och på att stärka gemenskapen och trivseln i skolan förebygger kränkningar och mobbning. Vi kan tillsammans definiera vad trivsel är och hur vi kan påverka den till det bättre. Men hur kan vi skapa ett skolklimat där alla elever känner sig trygga, känner sig accepterade och känner samhörighet med andra? Hur kan vi stöda barnen att hantera det de möter online?

När det gäller mobbning ska vi vara beredda att agera på flera plan:

- **Ingripa** – ha beredskap att agera vid mobbningssituationer.
- **Rehabilitera** – stöd till individ och grupp efter mobbningssituationer.
- **Förebygga** – minimera riskfaktorer för mobbning.
- **Främja** – stöda friskfaktorer gällande trivsel och gemenskap i skolan.

Många satsningar görs, men att främja trivsel är ett ständigt pågående arbete. Det här är ett arbete som kan kännas självklart men ändå svårt – målsättning och värdegrund behöver

konkretiseras i handlingar och alla i skolan behöver engageras och vara delaktiga. Vi behöver utvärdera det som görs för att se om det funkar som det är tänkt och vi behöver lyssna på varandra. Hur kan elevernas perspektiv höras och synas när kommer till trivselarbete på skolan? Det är ett gemensamt uppdrag – och ansvar.

Folkhälsan firade 100 år 2021 och under dessa år har många insatser gjorts för att stöda välmående och välbefinnande bland människor i olika åldrar. Sociala relationers betydelse för välbefinnande har länge varit ett viktigt verksamhetsområde. När Folkhälsan nu blickar framåt, är ett av fokusområdena att stärka känslan av sammanhang, psykisk hälsa och välbefinnande bland barn och unga. Ett av våra mål är att skapa och upprätthålla förutsättningar för en god uppväxtmiljö, tillit och trygga relationer. Skolan är en stor del av barns och ungas vardag. Vi vill påminna om vikten av trygghet och att sträva efter en skolmiljö där alla värnar om varandras trivsel och välbefinnande. Små medmänskliga handlingar kan ha stor betydelse och vi kan alla bidra på något sätt. Ett litet Hej! kan ha stor betydelse.

KÄLLOR

Undersökningen Hälsa i skolan, Institutet för hälsa och välfärd. www.thl.fi/halsaiskolan

Dahlberg, J: Mitt i samhället, nära människan. Samfundet Folkhälsan i svenska Finland 1921–2021, 2021

Vi mobbar int'-mappen. <https://moodle.folkhalsan.fi/course/view.php?id=645>



PATRIK SÖDERBERG

Universitetslärare i utvecklingspsykologi, Åbo Akademi

Vad säger forskningen?

Forskare världen över är överens om att mobbning förekommer och att den har både direkta och långtgående konsekvenser för offret. Exakta siffror beror på hur man ställer frågorna, men enligt internationella studier har var fjärde elev upplevt mobbning under den senaste månaden.

VI VET I DAG mera om mobbning än någonsin tidigare. Om förekomst, orsaker och konsekvenser, om individer och grupper, och om interventioner och antimobbningsprogram. Vissa saker är de flesta forskare överens om, medan annat är mera kontroversiellt.

I Finland och Norden kan vi vara stolta över att vi har mindre mobbning än på många andra håll. Enligt den senaste Hälsa i skolan-enkäten hade 5–10 procent av skoleleverna upplevt mobbning under den senaste veckan. Den som

blir mobbad under barndomen löper ökad risk för mental ohälsa som depression, ångest och självmordstankar – både under barndomen, som ung och som vuxen. Att bli utsatt för mobbning är även en riskfaktor för skolfrånvaro, försämrade skolprestationer och marginalisering.

De allra flesta är medvetna om att mobbning inte bara är det synliga våldet, utan att det även kan handla om utfrysning, uteblivna inbjudningar, gliringar och trakasserier på sociala medier. Att mera indirekta former av aggressi-

on kan vara lika allvarliga som sparkar och slag understryks av neuropsykologiska experiment som visar att social smärta, det vill säga upplevelsen att man inte får vara med, aktiverar samma områden i hjärnan som fysisk smärta. Det är alltså ingen omskrivning att säga att utanförskap och ensamhet gör ont.

Samtidigt som vår kunskap om mobbning har ökat har också själva forskningsfältet blivit mera spretigt och det är i dag allt svårare att säga att ”det här säger forskningen”.

BEGREPPET MOBBNING

Ord har makt att rikta vår uppmärksamhet. Inom forskningen konstateras att användningen av själva begreppet mobbning har hjälpt utbildningssystem världen över att identifiera situationer där elever systematiskt utsätts av sina jämnåriga och där det kan krävas omfattande stödinsatser för att bryta mönster.

Exakt vad som ska räknas som mobbning är ändå inte helt klart, och en situation som en förälder uppfattar som mobbning kanske inte ses som mobbning av en lärare, eller tvärtom. I den österbottniska Ungdomsenkäten framkommer att 30 procent av elever som ofta blivit utsatta för aggression själva inte vet om de ska kalla det mobbning eller inte. Här inverkar kanske också den laddning som begreppet mobbning för med sig – även om jag blir utsatt för ett och annat så är det inte säkert att jag vill definiera mig själv som mobbad då det kan kännas som att erkänna att jag inte klarar av att hantera mitt

eget liv. Den traditionella definitionen av mobbning – oönskat och upprepat aggressivt beteende med en maktobalans mellan utövare och offer – har på senare år utmanats från olika håll. Det är värt att nämnas att rikssvenska styrdokument inte längre använder termen mobbning utan i stället talar om kränkande behandling, med motivering att skolan bör agera genast en elev känner sig kränkt, snarare än att vänta tills det har hänt tillräckligt mycket för att en situation formellt kan kategoriseras som mobbning. Liknande resonemang återspeglas i det förslag till en uppdaterad definition av skolmobbning som en arbetsgrupp av forskare och sakkunniga tillsatta av UNESCO presenterade under fjolårets stora antimobbningskonferens, det så kallade World Anti-Bullying Forum.

De största skillnaderna jämfört med den klassiska definitionen är att det nya förslaget lägger tyngdpunkten vid offrets egen upplevelse av att vara utsatt snarare än mobbarens aggressiva beteende, och att skolans ansvar markeras tydligare genom att mobbning beskrivs som ett uttryck för att skolan och vuxenvärlden inte effektivt kunnat hantera situationen. Förslaget stötte dock på en hel del kritik från konferensdeltagare, som bland annat ifrågasatte om den uppdaterade definitionen skulle underlätta utvärderingen av mobbningsförebyggande arbete. Men även om förslaget gick tillbaka på remiss var det knappast sista ordet, utan diskussionen om hur och vem som ska definiera mobbning är i full gång.

NORMER OCH POPULARITET

I artikelsamlingen *Always take action* (Friends, 2021) beskrivs skolan som två sammanlänkande system. Det första systemet är det organisatoriska med yrkesroller, byggnader klassrum, läsordningar, läroplaner, veckoscheman, bedömningskriterier och så vidare. Parallellt med den formella organisationen och de uttalade målsättningarna finns det informella sociala systemet: statushierarkier, innegång, popularitet och utanförskap – och samtidigt som elever förväntas lära sig nya saker och leva upp till utbildningssystemets ideal måste de navigera i de sociala labyrinterna där mobbingen är ett redskap för de som strävar efter högre positioner.

Här har den sociala nätverksanalys som genomförts av bland annat belgiska och finska forskare bidragit med värdefulla pusselbitar. Genom att inte bara fråga elever om de blivit mobbade eller mobbat andra, utan i stället reda ut vem som gillar vem, vem som ses som populär och vem som inte får vara med, har nätverksanalyserna visat hur de som mobbar inte nödvändigtvis är omtyckta men nog populära, att mobbning i sig kan leda till ökad popularitet bland klasskamrater särskilt för äldre elever, och att pojkar och flickor i första hand försvarar offer av samma kön som dem själva. Och medan populära elever har ett tydligt inflytande på vad som gäller så är de också lyhörda för andra reaktioner och duktiga på att anpassa sitt beteende efter den sociala miljö de befinner sig i.

Tanken om mobbningen som ett redskap för

social status – snarare än som ett uttryck för dysfunktionellt beteende eller bristande kompetens – har alltså förändrat bilden av mobbaren. Medan den typiske mobbaren tidigare beskrevs som en missanpassad värsting visar forskningen i dag att de som mobbar ofta är socialt kompetenta och populära elever. Det är med andra ord inte alltid den ”bråkiga” eleven som är problemet som behöver fixas. En parallell trend i forskningen från 2010-talet och framåt är betoningen av minoritetsperspektiv, där olika former av ”annorlundahet” minskar möjligheten att höra till de populära och ökar risken för utanförskap och mobbning. Det kan vara avvikelser från de lokala normerna i utseende, sexualitet, hobbyn, skolengagemang eller en funktionsnedsättning. Normer kring hur man får och inte får vara återspeglar sig också i språkbruket där ord som böj, hora och homo används som öknamn och inte bara sårar enskilda elever, utan också stärker värderingar om vilka grupper som är mer eller mindre värda.

Samspelet mellan mobbning, normer och identitet kommer också fram på ett annat sätt i det som kallas *the healthy context paradox*. Det här fenomenet har påvisats i bland annat finländska skolor och handlar om att ju mindre mobbning det finns i en skola eller ett klassrum, desto sämre mår de som blir utsatta. En förklaring kan vara att när det är fler elever som blir utsatta, så är det som mobbad enklare att tänka att det är de som mobbar som det är ”något fel på”. Men om jag i stället är den enda i klassen

som blir utsatt så är det stor risk att jag börjar fundera på vad det är för fel på mig, och kanske också tar till mig mobbarens bild av mig själv som annorlunda och mindre värd.

DISCIPLIN ELLER MJUKA VÄRDERINGAR?

Det är inte lätt för vuxenvärlden att se all mobbning, särskilt som mobbningen i dag inte är begränsad till fysiska utrymmen och platser. Många mobbade berättar heller inte åt någon vuxen om det som händer. Yngre elever och flickor tenderar i högre utsträckning att berätta, men i anonyma enkäter svarar ändå över hälften att de inte berättat för någon trots de blivit utsatta. Om man frågar varför, så svarar de flesta att de tror att det ändå inte skulle hjälpa. Och det inte är säkert att de har fel. Särskilt om vuxenvärlden endast tänker på mobbningsarbete som att åtgärda enskilda händelser, snarare än att ta tag i situationen som helhet, riskerar ingripandet att få liten effekt.

I värsta fall kan vuxna vara en del av problematiken. Med exempel från observationsstudier i Japan och Finland beskriver forskaren **Shoko Yoneyama** hur mobbningen kan frodas i en tystnadskultur när en lärare aktivt väljer att inte se det som sker, vilket ur elevernas perspektiv ger legitimitet till det som händer. Vuxna lägger alltså den moraliska ribban, och om ribban läggs för lågt – om vuxna med sitt beteende och sina reaktioner glider förbi sådant som borde ifrågasättas – då fångar unga upp den signalen.

Nycklar

till ett effektivt anti-mobbningsarbete

- Det mest effektiva och icke-stigmatiserande sättet är när hela skolan arbetar mot mobbning.
- Lägg extra prioritet på särskilt sårbara perioder för social utveckling och stadieövergångar.
- Börja med att bygga upp personalens kapacitet. Det kan vara avlönad arbetstid för antimobbningsarbete eller särskilt utsedda ledare. Kom också ihåg att dela resultat med hela kollegiet.
- Var beredd på att arbetet tar tid, ett aktivt arbete kan kräva tre till fem år innan det bär frukt.
- Involvera studerande i att skapa strategier för att hantera nät-mobbning och nätsäkerhet.

KÄLLA: Friendly Schools Australia



“ Indirekta former av aggression kan vara lika allvarliga som sparkar och slag. Upplevelsen att man inte får vara med aktiverar samma områden i hjärnan som fysisk smärta. Det är alltså ingen omskrivning att säga att utanförskap och ensamhet gör ont.”

Hur ska man som vuxen då agera om man ser att någon blir mobbad? Här förespråkar en del ett mer konfronterande perspektiv med tydliga krav och klara konsekvenser som visar att man inte accepterar mobbarnas beteende. Andra föreslår i stället en mjukare approach där det viktigaste är att på längre sikt väcka mobbarnas medkänsla med offret och där man strävar efter att lösa situationen utan att direkt peka finger på vems fel det är. Men vilket sätt är bäst?

Det bästa svaret är att båda sätten kan fungera. Det finns förvånansvärt få studier som jämför hur effektiva olika angreppssätten är i konkreta situationer, och de studier som finns hittar ingen övergripande skillnad som skulle säga att det ena sättet alltid är bättre än det andra. När mobbningen redan har pågått en längre tid verkar en mjukare väg vara mera effektiv för att ändra riktning på situationen, medan en mera direkt metod ser ut att fungera aningen bättre i högstadier, men här behövs mera forskning innan man kan säga något säkert. Det som forskning däremot är överens om att inte fungerar är att använda skuld- och skamkänslor som riktar sig mot mobbaren som person. Det vill säga det behöver vara tydligt att det är beteendet som inte accepteras, inte personen.

Forskningen visar också att vuxna behöver samarbeta med unga, föräldrar och närsamhället. Viktigt är här just att det är ett samarbete, så att det inte de unga själva måste bära för stor del av ansvaret, utan att skolan och närsamhället som helhet skapar en kultur där unga by-

standers har redskap för att stödja utsatta och åtminstone inte omedvetet stärka mobbningen. Men unga kan också bidra med direkt sakkunskap, som när det gäller att utveckla strategier för att hantera nätmobbning.

ETT STEG NÄRMARE DE SVÅRASTE FALLEN

Hur effektiva är då dagens antimobbningsprogram? Det finns en enorm variation, men de meta-analyser som genomförts – där man i stället för att plocka russionen ur kakan strävar efter en opartisk sammanfattning över forskningsläget – tyder på att införandet av ett antimobbningsprogram minskar på mobbningen med 15–20 procent. Är det här mycket eller lite? Å ena sidan kan man säga att det visar på att program har en konkret effekt. Å andra sidan kan man säga att inte ens de mest effektiva programmen skyddar alla. Det kan även finnas familjesituationer eller andra utmaningar som försvårar.

De flesta utvärderingar som görs av antimobbningsprogram tenderar att se på effekten av programmet som helhet utan att skilja ut effekten av olika komponenter – vilket innebär att forskningen inte riktigt har koll på till exempel hur skolpersonal ingriper i särskilda fall och varför det inte alltid fungerar. KiVa-programmets **Christina Salmivalli** konstaterar att forskningen hittills har lärt sig av framgångar, men att det nu är dags att lära sig av utmaningarna. Det vill säga att det nu gäller att komma närmare mobbningens vardag och identifiera hinder då det gäller särskilt utmanande mobbningsfall.

Läs mera

Behind the number: Ending school violence and bullying. UNESCO, 2019

Johansson & Thornberg: Always take action: Researchers on their results and children's voices on the journeys from bullied to acknowledged, 2021

World Antibullying Forum: Videoseminarier och internationella publikationer: worldantibullyingforum.com

• Mera lästips, intervjumaterial och forskning hittar du på projekt Kompis hemsida. Här finns också en komplett källförteckning till artikeln:

www.blogs2.abo.fi/kompis



CHRISTINE SÖDEREK

Undervisningsråd, Utbildningsstyrelsen

Vårt gemensamma ansvar

Att skapa välbefinnande i skolan är vårt gemensamma ansvar.
Även lagstiftarna har en viktig roll i detta ständigt pågående arbete.

I EN TID som präglats av pandemi och restriktioner som påverkat elevernas vardag, har det lyfts fram att det finns elever som mår allt sämre. Upplevelser av ensamhet, ångest och nedstämdhet har ökat, fritids- och hobbyverksamheten har hållit pauser, många har deltagit i distansundervisning och för en del har frånvaron ökat. Pandemin har påverkat oss och eleverna i våra skolor väldigt olika. De vuxna har tagit fram nya digitala sätt för att jobba gemenskapsfrämjande och samhörighetsskapande i grupper och klasser, när en stor del av aktiviteterna som stöder detta inte gått att ge-

nomföra på traditionella sätt. Vid olika tillfällen har vi hört mera om och diskuterat pandemins konsekvenser för välbefinnandet och lärandet och funderat kring åtgärder och insatser.

LAGSTIFTNINGEN OCH LÄROPLANSGRUNDERNA

I lagparagraferna finns det inskrivet flera punkter som är viktiga med tanke på våra målsättningar, skyldigheter och fokusområden. Utbildningens mål är att stödja våra elever till att utvecklas till etiskt ansvarskännande samhällsmedlemmar, humana människor och att ge dem sådana kunskaper och färdigheter som

de kommer att behöva i sitt liv. För att främja trivseln och tryggheten i skolan godkänner utbildningsanordnarna en ordningsstadga. Det är lärarnas och rektorns skyldighet att meddela om trakasserier, mobbning eller våld som sker i skolan eller under skolvägen och som kommit till personens kännedom.

Med elevvården strävar vi efter att främja och upprätthålla elevernas studieframgång, en god psykisk och fysisk hälsa och socialt välbefinnande. Elevvården är i första hand en förebyggande gemensam elevvård som ges till hela skolgemenskapen. Den gemensamma elevvården består av verksamhetskulturen och åtgärderna i skolan med vilka man främjar lärande, välbefinnande, hälsa, socialt ansvarstagande, växelverkan och delaktighet samt en sund, trygg och tillgänglig studiemiljö.

Utöver lagen följer den grundläggande utbildningen de enhetliga nationella grunderna för läroplanen. I dessa står det att utbildningen ska främja en sund uppväxt och utbildning, att eleverna har rätt till en trygg studiemiljö samt att vi via internationella avtal förbundit oss till att trygga barns lärande och välbefinnande. Mest central i detta avseende är FN:s konvention om barnets rättigheter. Rätten till en trygg studiemiljö innebär förutom fysisk trygghet även psykisk, social och pedagogisk trygghet samt en trygg användning av digitala plattformar. Ordningsreglerna höjer säkerheten, trivseln och den interna ordningen.

I skolan genomsyras det praktiska arbetet av

Läs mera

- På Barnombudsmannens sidor finns mera information om barns rättigheter och hur de förverkligas:

www.lapsiasia.fi/sv/framsida

- Bekanta dig även gärna med Finlands första nationella barnstrategi och dess genomförandeplan, som ger en insikt i hur man på ett samhällspolitiskt plan förbundit sig till att utveckla barn- och familjepolitiken och göra Finland till ett barnvänligare land:

www.lapsenoikeudet.fi/sv/kampanj/barnstrategin/

Skolans plan

för att skydda eleverna mot våld, mobbning och trakasserier ska innehålla följande punkter:

- Hur man förbygger och ingriper i våld, mobbning och trakasserier.
- Hur detta görs på skol-, grupp- och individnivå.
- Hur man ordnar individuellt stöd, behövlig vård, övriga åtgärder och uppföljning för både den som blivit utsatt och den som utsatt någon.
- Hur samarbetet med hemmet och med myndigheter är strukturerat.
- Hur man informerar om planen till skolans personal och elever, hemmen och till samarbetsparter.
- Hur man uppdaterar, följer upp och utvärderar planen.

Mera material

Utbildningsstyrelsen:
www.oph.fi/sv

UKM:s åtgärdsprogram:
okm.fi/sv/atgardsprogram-for-forebyggande-av-mobbning-vald-och-trakasserier

Hälsa i skolan-enkäten:
thl.fi/halsaiskolan

skolans värdegrund, synen på lärande och verksamhetskulturen. I värdegrunden poängteras att eleven ska få känna sig hörd och uppskattad i skolans gemenskap och få stöd både för sitt lärande och välbefinnande. Mål och principer som ligger till grund för undervisningen, fostran och elevvården är att stärka jämlikhet och likabehandling, förbättra färdigheten att lära sig och förutsättningarna för ett livslångt lärande. I flera av de mångsidiga kompetenserna ingår aspekter som berör välbefinnande och trygghet.

HUR SER VERKSAMHETSKULTUREN UT?

En viktig del av skolgemenskapen är dess verksamhetskultur:

- Strukturerna och verksamhetssätten i skolan ska främja välbefinnandet och tryggheten och skapa förutsättningar för lärande.
- Verksamheten i skolan ska vara mångsidig. Motion och gemensamma aktiviteter som främjar det psykiska välbefinnandet bör utgöra en naturlig del av skoldagen.
- Den gemensamma elevvårdens andel och betydelse betonas.
- Mobbning, våld och olika former av diskriminering accepteras inte. Vid osakligt beteende gäller det att genast ingripa.
- Hela gemenskapens lärande och välbefinnande främjas av god kommunikation, samarbete och mångsidiga arbetssätt.
- Skolans rutiner främjar en hållbar livsstil.

- Utgångspunkten är gemensamt ansvar för och omsorg om en bra och trygg skoldag.
- Det åligger alla vuxna i skolan, oberoende av deras arbetsuppgift, att även främja välbefinnandet förutom det fostrande arbetet.

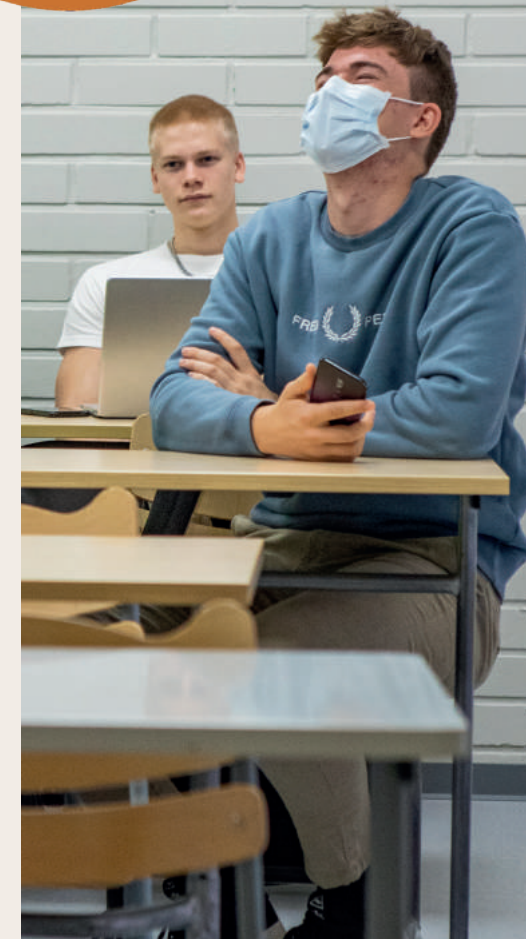
För att skapa en fungerande verksamhetskultur behövs även samarbete med vårdnadshavare och andra parter. Annat som stöder målen för elevernas lärande, mångsidiga utveckling och välbefinnande är skolmåltider, morgonsamlingar, rastaktiviteter och evenemang som förstärker upplevelsen av en trygg skoldag.

VÄLBEFINNANDEARBETET I SKOLGEMENSKAPEN

Eleverna har under alla skoldagar rätt till undervisning i enlighet med läroplanen, handledning, elevvård och stöd samt rätt till en trygg lärmiljö. Utbildningsanordnaren ansvarar för att dessa rättigheter tillgodoses och skapar förutsättningarna för att främja detta i skolarbetet. Det praktiska ansvaret ligger hos skolans ledning och berör alla årskurser och alla läroämnen. Ansvaret omfattar även förebyggande av olika slags problem eller utmaningar och identifierande och eliminerande av olika hinder för växande och lärande.

Läraren har som en del av undervisningsarbetet också ansvar för att värna om välbefinnandet och tryggheten i sin klass eller grupp. Som lärare följer man elevernas lärande och välbefinnande och hur gruppen arbetar. Läraren träffar sina elever dagligen, känner elev-

” Som medlemmar av skolgemenskapen har varje elev ett eget ansvar. Eleven deltar regelbundet i skolarbetet, är hygglig och bemöter sina skolkamrater och skolans vuxna på ett respektfullt sätt samt följer skolans regler.”



erna och sin klass och är i en nyckelposition när det gäller att märka små skillnader i de enskilda elevernas beteende och mående. Därav är lärarens roll av största vikt inom det förebyggande arbetet och det tidiga ingripandet. För att kunna sköta uppdraget förutsätter detta kommunikation med elever och föräldrar, samarbete mellan lärarna och samarbete med skolans elevvårdspersonal. Som medlemmar av skolgemenskapen har varje elev också ett eget ansvar. Eleven deltar regelbundet i skolarbetet, är hygglig och bemöter sina skolkamrater och skolans vuxna på ett respektfullt sätt samt följer skolans regler. I varje skola finns en elevvårdsgrupp som ansvarar för planeringen, utvecklingen, genomförandet och utvärderingen av skolans elevvård. Gruppens viktigaste uppgift är att främja välbefinnande, trygghet och säkerhet i skolan och att genomföra och utveckla övrig gemensam elevvård.

Utöver detta ska man se till att skolmiljön och -gemenskapen är hälsosam, trygg och fri från hinder. Att värna om elevernas och föräldrarnas delaktighet i detta arbete är av yttersta vikt och bidrar även till att stärka välbefinnandet. Via elevvården skapas förutsättningar för samhörighet, omsorg och en öppen växelverkan. Ett delaktighetsfrämjande förfaringsätt hjälper i sin tur till att förbygga och upptäcka problem så tidigt som möjligt samt att ordna det stöd som behövs. Som en del av elevvårdsplanen utarbetas en plan för att skydda eleverna mot våld, mobbning och trakasserier.

STYRDOKUMENT I FÖRÄNDRING

Undervisnings- och kulturministeriet gav år 2021 ett åtgärdsprogram för förebyggande av mobbning, våld och trakasserier inom småbarnspedagogiken, skolorna och läroanstalterna. Utbildningsstyrelsen fick i uppdrag att skapa en webbplats som innehåller material kring mobbning, trakasserier, diskriminering, hatretorik och våld. Helheten är en del av implementeringen av barnstrategin. Webbsidorna riktar sig till en bred målgrupp och innehåller information om fenomen, lagstiftning, verksamhetsmodeller och länkar till andra sidor.

En annan åtgärd är en utvärdering av mobbningsförebyggande metoder inom den grundläggande utbildningen i syfte att producera information om hur olika metoder fungerar i olika situationer samt vilka resultat de har gett.

Utöver detta har två till temat anknutna lagändringar godkänts. Ändringarna gäller både disciplin och mobbning samt elev- och studerandevården efter vårdreformen. Båda innehåller förslag på preciseringar eller förändringar som påverkar hur vi i framtiden arbetar och samarbetar i olika ärenden och hur skolans välbefinnandearbete synliggörs i olika strukturer.

Det är av yttersta betydelse hur vi jobbar för att alla elever ska få må bra i vår skolgemenskap, känna sig delaktiga och uppleva skolan som en trygg plats. Den som mår bra lär sig bättre – och det finns en hel uppsjö av saker vi kan göra för att våra elever ska nå sin potential.





NIINA JUNTILA

Professor, Åbo universitet

Ser du alla elever?

Var femte finländare har någon gång känt sig ensam. Och nio av tio ensamma högstadieelever förblir ensamma livet ut. Dessutom ökar andelen för varje år.

SIFFRORNA talar sitt tydliga språk – ensamhet är ett stort problem. Och skolan har en avgörande roll när det gäller att se de ensamma eleverna.

Ensamhet är ingen lätt sak att upptäcka. Den är inte lika synlig som mobbning och kan vara svår att sätta fingret på. Ensamhet förknippas också med starka känslor av skam och att man har sig själv att skylla. Men det finns sätt. Det viktigaste är att vara lyhörd och försöka se alla. Ensamhet är nämligen inget man gärna pratar om. Tvärtom försöker många barn och unga gömma sin ensamhet. Bland lågstadieelever kan den vara ännu svårare att upptäcka, på en

skolgård kan det se ut som att alla är med i leken. Men man måste helt enkelt ta sig tid.

Ett praktiskt tips är att schemalägga så kallade pratraster. En rast per dag eller i veckan då eleverna vet att det finns en lärare som man kan prata med i lugn och ro utan att någon annan lyssnar. Som lärare kan du också ta fram klasslistan när dagen är slut och kolla att du verkligen sett alla elever i dag. Fick Elin svara på någon fråga, och var Anton med på fotbollen på matrasten?

Det är också i lågstadieåldern som man behöver ta itu med problemet. Hälften av de som

känner sig ensamma i den åldern kan komma ur situationen, medan prognosen i högstadiet är betydligt sämre. Där räknar man med att nio av tio ensamma elever förblir ensamma resten av livet. Övergången mellan olika skolstadier kan innebära en nystart för en del, men för andra betyder det bara att man kommer till ännu ett ställe där ingen ser en.

”INGEN MÄRKER OM JAG DÖR”

Ensamhet bland barn och unga är i dag ett stort samhällsligt problem. Hälsoundersökningar i skolorna och rapporter från WHO visar att andelen ensamma ökar snabbt. Coronapandemin har dessutom bidragit till isoleringen och känslan av utanförskap. Vi talar om en kronisk, kritisk ensamhet som inte bara är förödande för den som drabbas, utan också ett större samhällsligt problem med följder som utanförskap, sjukdom, ångest och missbruk.

En jämförelse som gjordes mellan elever i en finsk och en grekisk skola visar hur olika ensamhet kan te sig. Vid en första anblick såg siffrorna ganska likadana ut, de finska och grekiska eleverna upplevde ungefär lika mycket ensamhet. Men när vi tittade närmare på intervjuwaren, och specifikt på de som svarat ja på frågan om de är ensamma, såg vi en avgörande skillnad. De grekiska eleverna som svarat ja sa att deras bästa kompis är borta från skolan den dagen och att de därför kände sig ensamma. De ensamma finska eleverna berättade däremot att de inte haft någon vän på flera år.

Fyra steg

för att undvika ensamhet:

1. Sociala färdigheter

Att lära sig hur man umgås med andra.

2. Mötesplatser

Att skapa naturliga mötesplatser där barn och unga kan träffas. Klubbar och fritidsverksamhet är bra exempel.

3. Socioekologiskt tänkande

Ensamhet är inte bara de ensammes problem, utan det berör oss alla. Det handlar om attityder, hur vi beter oss mot andra och hur vi kan medverka till att minska ensamhet.

4. Kognitiv terapi

För att bli kvitt sin ensamhet behöver man få hjälp med att ändra sina tankemönster. Du duger, och det är inte ditt fel.



En annan sak att vara uppmärksam på är att ensamheten kan finnas var som helst, också bland de till synes populära och duktiga elev-erna –utanför skolan kanske de inte har någon alls. Faktorer som skilsmässa, sjukdom eller dödsfall i familjen eller flytt till en annan ort kan också inverka. Det finns också en viss skillnad mellan könen. Flickor upplever oftare en så kallad social ensamhet, att de inte har någon att hänga med, medan pojkar lider av emotionell ensamhet. Den är också svår att se. Många pojkar och män hänger i stora grupper, men saknar en riktigt nära vän.

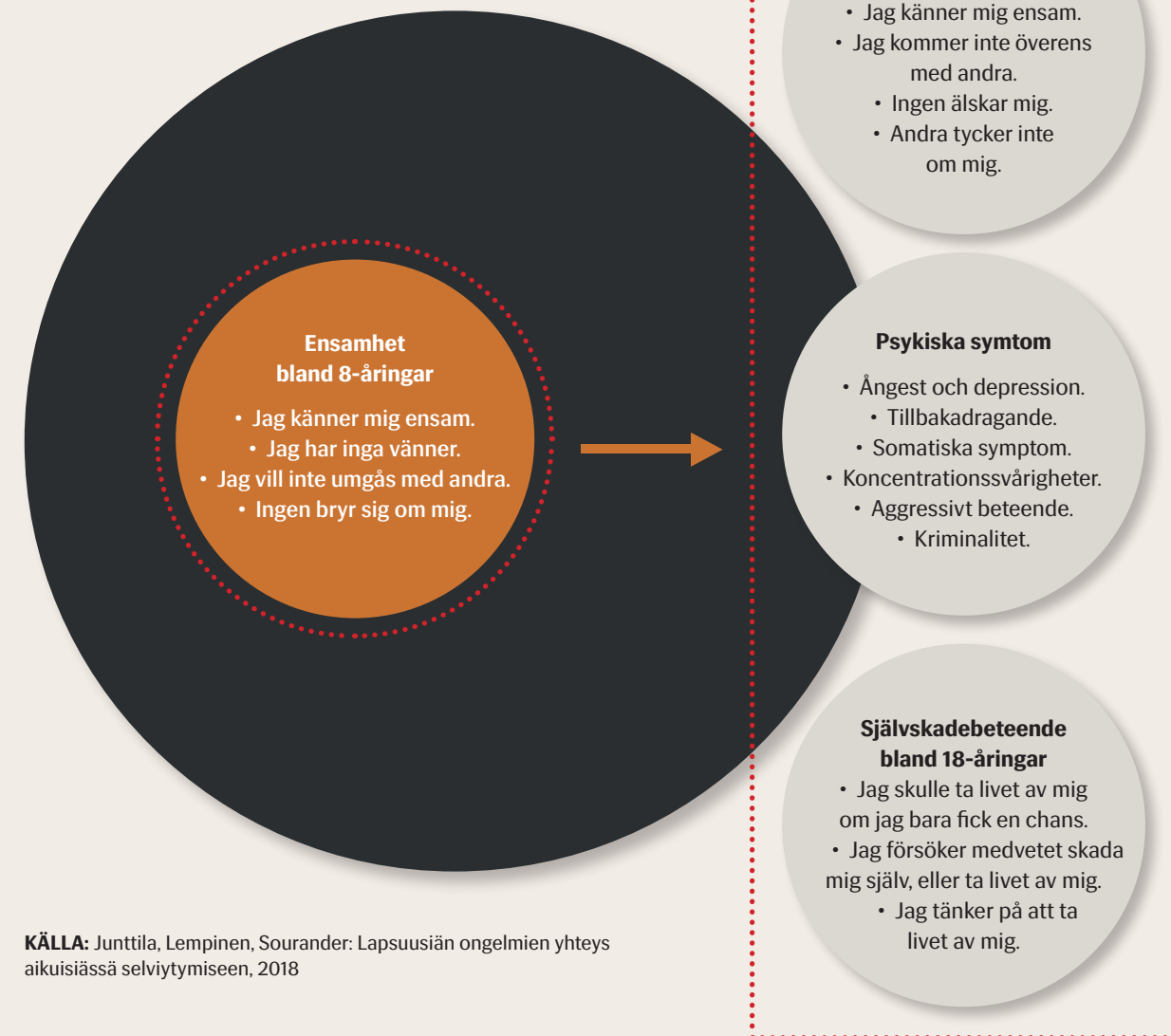
Man kunde tro att tekniken och sociala me-dier gör att unga i dag har mera kontakt än nå-gonsin, men det är tvärtom. Digitala kontakter är bra för socialt nätverkande och information, men en förutsättning för varaktig och djup vän-skap är fysiska möten. Endast genom att träffas kan man skapa en känsla av tillit och att vara på samma våglängd.

AKTUELL FORSKNING

För tillfället pågår ett projekt i två Helsingfors-skolor där elever och personal tillsammans med experter hjälps åt för att ta fram fungerande modeller. Det handlar om ett större tvärveten-skapligt forskningsprojekt för att mota ensam-heten främst bland barn och unga. Vi måste få till stånd en allmän medvetenhet och en vilja att göra något. Och framför allt måste de unga involveras. De ska själva få berätta om sina känslor och vara med och ta fram en lösning.

Ensamhet och dess följder

Ensamhet i barndomen kan få svåra följder. Grafiken visar vilka symptom upplevd ensamhet bland åttaåringar i värsta fall kan leda till.



KÄLLA: Junttila, Lempinen, Sourander: Lapsuusiän ongelmien yhteys aikuisiässä selviytymiseen, 2018



TINA HOLMBERG-KALENIUS

Valopilkku

Fri från mobbning

Med metoden *Fri från mobbning* kan man bearbeta mobbningsupplevelser på ett tryggt sätt med hjälp av kamratstöd.

GRUNDTANKEN med metoden *Fri från mobbning* är att den mobbade behöver bli hörd och förstådd. Att bli kränkt och utesluten är ofta traumatiserande och därför behöver man få bearbeta sina känslor kring upplevelsen i en trygg atmosfär.

Kamratstöd har visat sig ha en positiv effekt på rehabiliteringen, tack vare möjligheten att dela sina upplevelser med andra som har liknande upplevelser. För många är det först i stödgruppen som man vågar tala om sin upplevelse, och som man för första gången upplever att man blir accepterad i gruppen. Tillit är

en viktig ingrediens i tillfrisknandet och därför behöver mobbade bli bemötta på ett traumamedvetet sätt. Att bli empatiskt bemött och få sin upplevelse bekräftad ökar trygghetskänslan. Rätt slags stöd redan i den akuta situationen kan avsevärt minska behovet av eftervård och dessutom påskynda tillfrisknandet. Att bli hörd, trodd på och bemött på ett respektfullt sätt minskar risken för traumatisering.

I handledarmanualen finns exempel på nio träffar. Den som leder grupper för barn eller ungdomar kan vid behov anpassa övningarna för den aktuella åldersgruppen, men med vux-

na mobbade och mobbade barns föräldrar kan man följa manualen som sådan.

I stödgruppen behandlas de känslor mobbningsupplevelsen oftast ger upphov till, men det är också bra att vara lyhörd för teman som föds i gruppen man handleder. Vissa teman är ofta återkommande och kan behöva mer än en genomgång. Sådana ämnen kan vara oförmåga att förlåta, depression, ilska och skuld.

DET VIKTIGASTE skolpersonal kan göra för att förhindra mobbning är att skapa ett bra klimat och själv visa acceptans och empati. Kom ihåg att inte bara prata om känslor, utan identifiera och acceptera dem också i klassrummet – utan att de blir kategoriserade som bra eller dåliga.

Det är också viktigt att synliggöra mobbning och hjälpa barnen att hitta ord för sin upplevelse. Prata om olikheter och engagera barnen i grupparbeten och övningar där olikheter studeras som en positiv egenskap. Behandla teman som sociala rädslor och roller, maktbehov, trygghetskänsla, grupptillhörighet, laganda, dålig självkänsla och känslor av underlägsenhet.

Om det förekommer kränkande särbehandling eller mobbning behöver man ordna stöd både för mobbade och mobbare. Prata också gärna om mobbning som en gemensam utmaning, som alla behöver vara med och lösa – även om huvudansvaret naturligtvis är de vuxnas. Lär barnen att identifiera olika roller i gruppen, att förstå vad gruppsyck är och hur det kan påverka oss och vad vi kan göra för att stå på oss.

Valopilkku

En modell för eftervård av mobbningsupplevelser utvecklades vid stödcentret Valopilkku under åren 2010–2015. Modellen bearbetades och översattes till svenska av Folkhälsan år 2018 och samtidigt startade utbildningen Fri från mobbning.

Läs mera

www.valopilkkuja.fi

www.folkhalsan.fi/tryggarelationer

KÄLLOR

Forsberg, S. och Lingonblad, M. (red.): Fri från mobbning. Handledarmanual för kamratstödsgrupper. Folkhälsans Förbund, Helsingfors, 2018

Hamarus, P., Holmberg-Kalenius, T. och Salmi, S.: Opas kiusaamisen jälkihoitoon. PS-kustannus, Jyväskylä, 2018

Holmberg-Kalenius, T., Salmi, S. och Mattila, A.: Kiusaamisen jälkihoiton menetelmäopas. 2020

Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku: Lahtis



MICAELA ROMANTSCHUK

Verksamhetsledare, Förbundet Hem och Skola

Förebyggande arbete

Ibland får jag frågan Hur jobbar ni på Hem och Skola med att förebygga mobbning? Jag brukar svara att hela vår verksamhetsidé går ut på att förebygga mobbning och skapa välbefinnande. Låt mig förklara.

DET FLORERAR en hel del myter om vad en föräldraförening egentligen har för uppgift och syfte, och man kan få lite olika svar beroende på vem man frågar. Men alla föräldraföreningar har ett gemensamt syfte – att bidra till att barnen och eleverna i ett daghem eller en skola ska må bra, att främja en god samverkan mellan föräldrarna och pedagogerna och lärarna, att stärka gemenskapen mellan föräldrarna och att fungera som en gemensam röst för föräldrar i frågor som berör barns lärande och välbefinnande.

En föräldraförenings syfte är alltså inte att

samla in pengar för diverse ändamål, men tyvärr blir det ändå ibland så. Jag vill i stället lyfta fram några konkreta förslag på hur föräldraföreningen kan vara en stark och betydelsefull aktör när det handlar om att främja välbefinnande i skolan och på daghemmet.

I boken *Professionellt kapital – att utveckla undervisning i alla skolor* tar forskarna **Andy Hargreaves** och **Michael Fullan**, båda professorer inom pedagogik, upp vilka beståndsdelar en professionell undervisning består av. I korthet ser det ut så här: En professionell lärare be-

sitter och investerar i tre olika slags kapital som tillsammans utgör det professionella kapitalet:

- **Det humana kapitalet**
- **Beslutskapitalet**
- **Det sociala kapitalet**

Det humana kapitalet handlar om att läraren kan sitt ämne, känner sina elever och vet hur de bäst lär sig. Beslutskapitalet handlar om att en lärare kan hålla en lektion utan att följa en lärarhandledning till punkt och pricka eller kan svara på en svår fråga som handlar om lärarens profession utan att rådfråga sin chef. Det sociala kapitalet existerar i relationen mellan människor. Ju flera människor i en gemenskap (skola eller daghem) som delar med sig av sitt kunskande, sin erfarenhet och sitt engagemang, desto större sannolikhet är det att slutresultat blir bra. I en skola och i ett daghem är föräldrar en be-

tydelsefull del av det sociala kapitalet. För att detta kapital ska ge utdelning behöver en del investeringar göras. En första investering är att lära känna varandra. Först då vi känner varandra kan vi ta till vara varandras kunskande och erfarenheter. De informella träffarna mellan föräldrar och lärare förbises ibland i en värld där effektiviteten står högt i kurs. Vi tror ofta att all tid måste användas till information. Men det är en chimär. Det allra viktigaste är, åtminstone till en början, de informella träffarna där förtroendet mellan personal och föräldrar skapas. Om det råder förtroende, respekt och likvärdighet mellan personal och föräldrar finns det en stark grogrund för lärande, trivsel och välbefinnande och då kan inte mobbning slå rot.

Det viktigaste enligt min uppfattning är att man i varje skola och daghem satsar på att stärka och förädla det sociala kapitalet. Då de vuxna kring barnen känner varandra, har förtroende för varandra, känner sig inkluderade och sedda, är förutsättningarna för en skola eller ett daghem där alla känner sig trygga och som delar av en gemenskap goda.

Här kommer några konkreta exempel:

• **HA EN GEMENSAM PLAN**

Föräldraföreningen och skolan eller daghemmet gör varje år upp en gemensam plan för hur man tillsammans jobbar för välbefinnande. Planen utformas som en årsklocka så att de olika aktiviteterna fördelas jämnt över läsåret och

är så mångsidiga att var och en hittar sin plats i verksamheten. I planen kan till exempel följande verksamheter finnas:

• **VÄLKOMSTMINGEL**

Läsåret inleds med ett välkomstmangel för föräldrar, personal och barn och elever. Det kan med fördel ordnas utomhus med olika slags aktiviteter för både barn och vuxna. Den första träffen får gärna var en informell träff med väldigt låg tröskel att delta.

• **FADDERFAMILJER**

De nya föräldrarna i skolan eller daghemmet kan få en fadderförälder eller fadderfamilj som tar ett lite större ansvar för att den nya familjen känner sig välkommen och har någon den kan vända sig till olika slag av frågor. Kamratstödet är många gånger det bästa stödet.

• **DISKUTERA VÄRDEGRUNDEN**

Varje klass eller grupp ordnar värdegrundsdiskussioner där vilka de vuxna, gärna tillsammans med barnen, diskuterar hur vi vill ha det i klassen eller gruppen. Hur önskar vi att vi bemöter varandra, hur vill vi att var och en ska känna sig, vad gör vi för att alla ska känna sig delaktiga?

• **BJUD IN FÖRÄLDRAR**

Föräldrar bjuds regelbundet in för att följa med vardagen. Alla har inte möjlighet att komma men det ska inte hindra oss från att bereda dem som kan möjligheten. I dagens värld är det

ofta väldigt många som kan besöka skolan eller daghemmet om de erbjuds tillräckligt många tillfällen under olika tidpunkter på året.

• **FIKA MED REKTORN**

Rektorn eller föreståndaren bjuder regelbundet in till fikastunder under vilka olika frågor tas upp. Det kan vara korta informella träffar där man tillsammans funderar på hur läget är just nu. En rektor eller föreståndare kan använda tillfället till att lyssna in föräldrars tankar till exempel kring välbefinnande.

• **FIRA HÖGTIDER**

Det är vanligt att man i skolor och daghem firar och uppmärksammar olika högtider. Ett bra sätt att involvera föräldrar är att låta dem medverka i planering och genomföring av olika högtider man vill uppmärksamma. Just högtider kan vara ett bra sätt att bjuda in föräldrar med olika språk- och kulturbakgrund. Att få berätta om sin egen kultur och sina egna traditioner är ett trevligt sätt att komma in i en gemenskap och vidgar vyerna för de andra i gemenskapen.

Det här är bara några exempel, listan kunde göras hur lång som helst. Att involvera en föräldraförening, och genom den föräldrar, i arbetet mot mobbning och välbefinnande är inte svårt. Det kräver helt enkelt att man ser föräldraföreningen som det den är ämnad till att vara – en aktör som jobbar för välbefinnande, samarbete och gemenskap.

Kom ihåg

Det viktiga är att man skapar en verksamhet som passar just i den kontext man befinner sig. Det går aldrig att kopiera någon annans plan rakt av och ofta är den diskussion som förs kring vad man tillsammans kan göra för att förebygga mobbning och stärka välbefinnande det allra viktigaste.



MARIE RAUTAVA

Mannerheims Barnskyddsförbund

Skolfreden tillhör alla

Skolfreden utlyses varje år. Syftet är att var och en ska känna sig som en viktig och accepterad medlem i sin egen gemenskap.

”TRYGGHET är känslan av att man bryr sig om varandra. Känslan av att du betyder något. Många saker känns inte trygga om man är ensam. Mobbning känns inte tryggt. Diskriminering känns inte tryggt. Var och en av oss borde tänka på hur vi behandlar andra människor, hur vi talar med dem och hur vi kan skapa en trygg skola.”

Så här beskrev eleverna en trygg skola den landsomfattande Skolfreden i Sodankylä i augusti 2021. Programmet fick sin början i samband med kampanjen *Inte med våld*, ett samarbetsprojekt mellan Mannerheims Barn-

skyddsförbund, Folkhälsan och Finlands Röda Kors. Den första skolfreden utlystes 1990 i Åbo. I dag är skolfreden även internationellt sett ett unikt program som stöds av Mannerheims Barnskyddsförbund (MLL), utbildningsstyrelsen, polisstyrelsen, Folkhälsan och Finlands Föräldraförbund.

Skolfreden löper som en stafettpinne från en ort till en annan. På varje ort väljer man en arbetsgrupp där det ingår barn och unga, skolpersonal samt representanter för polisen, ungdomsväsendet, organisationer och föräldraföreningar. Arbetet inleds på hösten med en enkät

om välmående i klasserna. I januari ordnas ett läger för elever och vuxna i skolfredsarbetsgruppen. Under lägret utarbetar man ett tema för läsåret och planerar deklarationen, evenemanget och skolfredsårets aktiviteter utgående från enkätsvaren. Man strävar efter att integrera skolfredsarbetet i skolans välfärdsarbete och årsplan.

Det viktiga är att ge plats för elevernas egna idéer och aktiviteter. De vuxnas roll är att stöda och lita på att barn och unga kan. Skolfredsskolor har under åren tagit fram stödmaterial som andra skolor kan använda, och eleverna har publicerat egna videor på sociala medier. Föräldrarnas roll är också viktig. I dag finns också en motsvarande dagis- och förskolefred.

Skolfredsprogrammet uppmuntrar alla skolor att delta. Många skolor tittar på det streamade landsomfattande skolfredsevenemanget eller ordnar ett eget. Det ordnas också lokala evenemang i kommuner.

Läs mera på

www.koulurauha.fi och www.skolfreden.fi

”Mitt barn var med i planerings- och organiseringsgruppen för skolfreden. Före det hade hen själv fått erfara de värsta sidorna av mobbningen. Att delta i planeringen av skolfreden räddade henom, det gav krafter att fortsätta och stå upp mot mobbarna, det gav mod att vara sig själv och försvara saker som man tror på.”

FEEDBACK FRÅN EN FÖRÄLDER

Skolfred i din skola?

Så här gör ni:

- Samla ihop en arbetsgrupp med elever från olika klasser och ordna ett gemensamt möte, en workshop eller ett läger, gärna inom januari.
- Kartlägg mobbning och delaktighet i er skola. Gör en egen enkät eller använd resultaten från undersökningen Hälsa i skolan.
- Dela in arbetsgruppen i tre grupper: en som planerar deklarationstexten, en som ansvarar för programmet och en som utarbetar skolfredsplanen för nästa år.
- Evenemanget ordnas i augusti.
- Ni kan även ordna ett tillfälle för föräldrarna där eleverna berättar om skolfredsarbetet och diskuterar med föräldrarna hur de kan stöda arbetet mot mobbning.

Tips!

Bjud gärna in elever som annars hamnar i skymundan. *”Den här var den bästa dagen i mitt liv!”* sa en av eleverna som var konferencier under ett skolfredsevenemang. Läraren berättade att eleven led av koncentrationssvårigheter och att det var skakigt när man övade rollen som konferencier, men när det var dags gick allt som smort.



Uppdrag: Vänelev

Hälsa glatt åt alla du möter. Och våga vara snäll.
Det tipset kommer från väneleverna i Oxhamns skola i Jakobstad.

DE GULA collegetröjorna nästan lyser i korridoren, det går inte att miste på vem som är vänelev. Tröjorna ger också väneleverna ett mandat.

– När jag har den på mig är det lättare att säga hej eller börja prata med någon som kanske ser lite ensam ut. Jag tror också att det är lättare för de yngre eleverna att våga komma fram och prata med oss när de ser tröjorna.

Det säger **Tindra Nordlund**, en av skolans 15 vänelever.

Att vara vänelev handlar om att jobba för att alla ska trivas och må bra. Men också om att ordna evenemang för att skapa större samhörighet. Skolans kurator **Camilla Lasén** säger att eleverna överlag ofta har bättre koll på vad som händer under rasterna, och var det kan finnas situationer som man behöver ta tag i. I dag kan det vara svårt att upptäcka mobbning, mycket sker på nätet och den allra vanligaste formen är elaka kommentarer i sociala medier. Över hälften av väneleverna i Oxhamns säger att de fått kommentarer som inte känts bra. Mycket

handlar om utseende och vad man har på sig, och reaktionen beror i många fall på bristande självkänsla. Balansgången mellan att få tillräckligt mycket uppmärksamhet, men ändå inte sticka ut är svår.

– Många säger att de bara skojar, men även ett skämt kan göra ont. Men vet ju inte hur den andra tänker. Många skriver också sådana saker som de aldrig skulle våga säga ansikte mot ansikte, säger **Eddie Nyman**.

Camilla Lasén säger skolmiljön speglar det allmänna samhällsklimatet, och att klimatet överlag och framför allt språket blivit allt hårdare. En annan sak man jobbat mycket med i Oxhamns skola är utfrysning.

– I högstadiet är det vanligt att kompisgången ändrar. Man får nya vänner, medan andra växer ifrån varandra och här finns alltid en risk för att någon hamnar utanför. Men det är också viktigt att komma ihåg att inte lägga för stort ansvar på väneleverna. Det är inte deras sak att ta tag i problem, det ska vi vuxna göra, men de



kan hjälpa oss att bli uppmärksamma på var det kan behövas en insats, säger Camilla Lasén.

I Oxhamns handleds väneleverna av ett team på tre vuxna: kurator Camilla Lasén, socialhandledare **Ellen Snellman** och läraren **Ulrica Jansson-Lithén**. På hösten går mycket av verksamheten ut på att de nya sexorna ska lära sig hitta i sin nya skolmiljö, och lära känna varandra och de äldre eleverna. Varje höst ordnas till exempel en utedag där skolans sexor får lära känna varandra genom olika lekar och spel.

– Vi försöker hitta på saker som många gillar, och ha olika slags evenemang. På det sättet är det lättare att få alla med. Men visst finns det alltid de som säger att inte vill eller orkar vara med, säger **Hanna Lövsund**.

Hannes Lill har ett annat tips:

– Det kan ofta vara svårt att se om någon är ensam, men i matsalen brukar det synas. Då brukar jag ta min bricka och sätta mig bredvid honom eller henne.

Oxhamns skola

- Det svenska högstadiet i Jakobstad.
- Här går eleverna i årskurserna sex till nio.
- Skolan har cirka 600 elever och 50 lärare.

Någon kommer på att uppdatera vänelevernas eget TikTok-konto, och snart är diskussionen tillbaka till sociala medier. Ungdomar är smarta, ingen skriver elakheter på Instagram eller Facebook där många äldre också finns, utan precis som i skolkorridoren väljer man att slå till där och då ingen annan ser.

– Det är lätt att gömma sig bakom en skärm. Mern att bli utsatt digitalt kan göra lika ont som fysisk mobbning, säger Eddie Nyman.

INNAN DET ÄR DAGS att söka sig till nästa lektion får väneleverna en uppgift.

– Nästa vecka ska vi in i klasserna i sexan. Vi har en halvtimme på oss, och ni får jobba parvis och fundera ut en bra aktivitet. Om någon har en bra idé får ni gärna dela med er av den i WhatsApp-gruppen, säger Ellen Snellman.

Tindra Nordlund och hennes kompis Hanna Lövsund samlar ivrigt ihop sina saker och packar ryggsäcken. Redan nu bubblar de av idéer.



ELLEN SNELLMAN & CAMILLA LASÉN

Socialhandledare & kurator

Vadå vänelev?

• En vänelev är en av skolans elever som frivilligt ställer upp för att hjälpa till, under handledning av en vuxen.

• I Oxhamns skola kan alla i klass 8 och 9 anmäla sitt intresse för att bli vänelev. 15 elever väljs ut.

• Vänelevernas uppgift är att skapa en god anda och ökad trivsel i skolan.

• I Oxhamns skola får alla vänelever en gul tröja med sitt namn på.

• Väneleverna jobbar i par, och varje par har ansvar för en viss klass.

Läs mera

www.folkhalsan.fi/vanelevtutor

www.mll.fi/sv/hemsida/vanelever/





Uppdrag: Tutor



Frida Ahlberg vet hur det känns att vara utanför.
Under flera år i lågstadiet utsattes hon för mobbning och utfrysning.
I dag är hon tutor – för att kunna hjälpa andra i samma situation.

I **PARGAS GYMNASIUM** är treorna högst i rang och får sitta i den bästa soffan. Tvåorna har en mindre soffgrupp, medan ettorna får så lov att nöja sig med bänkarna i korridoren. Hierarkin är något alla känner till och respekterar, men samtidigt är det en rolig grej.

– En av våra viktigaste uppgifter är att se till att ingen är ensam. Det här kan vara utmanande i en skolbyggnad med många korridorer och flera våningar där det är lätt att gömma sig.

Det säger **Frida Ahlberg**, gymnasiestuderande och tutor.

Hennes egen historia är bekant för alla som jobbar med mobbning. När hon började skolan hade hon inga kompisar och blev så småningom allt mer ensam. Ensamheten utvecklades till utfrysning, och situationen blev så pass jobbig att Frida bytte skola.

I dag mår hon bra och har vänner. Hon trivs med studierna och med sin roll.

– Jag vet hur det känns att vara utanför och därför vill jag vara med och jobba för att andra inte ska råka ut för samma sak. Jag vill vara en trygg person för ettorna.

Tutorverksamheten är relativt ny i Pargas svenska gymnasium. Läraren och tutorhandledaren **Ditte Nordqvist** berättar hur hon och hennes kolleger kände sig rätt usla under den första handledarutbildningen i Tammerfors för några år sedan.

– Det kändes som om alla andra skolor hade hunnit mycket längre än oss. Vi hade ett mobbningsförebyggande team, men ingen desto mer strukturerad verksamhet. Men vi var ivriga att sätta igång och det fanns ett behov, säger hon.

Utanförskap, utfrysning och mobbning förekommer även bland gymnasieelever. Däremot är den svårare att upptäcka. En stor del av de problem som upptäcks hänger med från högstadietiden.

Ditte Nordqvist har ända från början jobbat med att skapa förtroende.

– Att ställa upp som tutor är den viktigaste rollen du kan ha i skolan. Genom att ge eleverna ett stort ansvar känner de sig trygga med mig och varandra, och är bättre rustade att hjälpa andra.

Ditte Nordqvist talar mycket om trivseln och gemenskapen i skolan. Om att skapa en miljö där alla känner sig trygga, sedda och delaktiga. Hon är övertygad om att känslan av gemenskap inte bara gör att man mår bättre utan också har bättre förutsättningar att lyckas med studierna. Hon är själv lärare i religion, livsåskådning, psykologi och filosofi och säger att det ingår i hennes roll att också ta hand om de mänskliga värderingarna i skolan.

SEDAN tutorverksamheten startade har mycket blivit annorlunda. I dag har gymnasiet en kurator på heltid och tutorerna hjälper lärarna att ta hand om nya elever. Enkäter bland eleverna visar att de flesta trivs bra i skolan och att det är väldigt sällsynt med mobbning. Men Ditte Nordqvist är samtidigt medveten om att allt inte syns utåt.

– Utanförskap finns också i vår skola, det är jag övertygad om. Därför försöker jag vara så närvarande som möjligt också under rasterna. Jag jobbar med att aktivt söka upp de som av en eller annan orsak hamnat utanför. Ibland kan det förstås också vara självvalt och det svåra är att veta när man ska ingripa.



DITTE NORDQVIST

Lärare och tutorhandledare

Tutorverksamheten är uppbyggd som ett studieavsnitt och den som som deltar i verksamheten kan räkna den till godo som en kurs. Under vårterminen hålls en utbildning på cirka 15–20 timmar, medan det mesta av det praktiska arbetet sker på hösten när de nya eleverna ska lära känna varandra och skolan.

– Men vi är aktiva under hela läsåret. Att vara tutor ger oss ett mandat att våga gå fram till någon som ser ensam ut. Det kan räcka med att säga hej och prata en stund, eller att be honom eller henne hänga med. Tack vare skolningen har vi fått ett bättre spelöga och förhoppningsvis märker vi om något inte står rätt till, säger **Freja Karlsson**.

Freja Karlsson, Frida Ahlberg och **Frida Dahlberg** är tre av skolans tutorer. De säger att skolan har ett rykte om att vara trivsamt och familjärt, och det vill de leva upp till. De flesta elev-

erna är Pargasbor, men här finns också elever från skärgården och Åbo som väljer Pargas uttryckligen för att det är en liten skola.

Freja Karlsson säger att det inte alltid är så lätt att börja i en ny skola. Rutinerna är nya, man förväntas ta mera ansvar för sina studier och man kanske inte känner så många.

– De små sakerna är också viktiga, som att visa var olika klassrum finns och skapa en miljö där det är ok att fråga det man inte vet.

Pargas svenska gymnasium

- Gymnasium med studerande från Pargas, Åbo och skärgården.
- Har cirka 180 elever och 25 lärare.
- Ett centralt tema i skolan är hållbar livsstil och att värna om den unika skärgårdsnaturen.

Vadå tutor?

- En tutor är en av skolans elever som frivilligt ställer upp för att hjälpa till, under handledning av en vuxen.
- I Pargas svenska gymnasium får alla intresserade ettör anmäla sitt intresse för tutorskolningen under vårterminen. Tutorerna är tio stycken varje läsår.
- Tutorernas uppgift är att skapa en god anda och ökad trivsel i skolan.
- Tutorerna samarbetar med skolans studerandekår.

Läs mera

www.folkhalsan.fi/vanelevtutor

www.mll.fi/sv/hemsida/vanelever/





MARIA LINGONBLAD

Sakkunnig inom mobbningsförebyggande arbete, Folkhälsan

Så fungerar kamratstöd

Vänelevs- och tutorverksamhet är en kamratstödjande verksamhet som strävar efter att alla ska känna trygghet, gemenskap och delaktighet i sin skola. Genom att äldre elever välkomnar nya vill man minska stressen och oron som en studieövergång kan innebära.

ELEVER och studerande har enligt lag rätt till en trygg studiemiljö. Att få känna samhörighet, tillhörighet och gemenskap i skolan och att ha vänner är viktigt för ungas välmående.

Stadieövergångar innebär ofta en ökad oro och otrygghet och där kan vänelever och tutorer, tillsammans med skolans personal, göra en stor insats. Genom att erbjuda kamratstöd och välkomna nya elever på ett tryggt och inbjudande sätt kan väneleverna och tutorerna bidra till ett ökat välbefinnande bland skolans

nya elever. När det gäller trivsel och gemenskap är de unga en viktig resurs. Äldre elever har ett viktigt perspektiv när det gäller att introducera nya elever till skolmiljön. Vänelever finns inom den grundläggande utbildningen och tutorerna i andra stadiets utbildningar. I lägre årskurser handlar det oftare om klassvis verksamhet, medan det i högre årskurser i allmänhet är ett frivilliguppdrag. Kamratstödjare medverkar till en smidig introduktion till skolan, dels genom gemenskapshöjande aktiviteter och dels ge-

nom att finnas tillgängliga för frågor och råd. Det är en stor omställning att börja i en ny skola med mycket ny information under de första dagarna. För den som är ny i skolan kan det vara svårt att förstå hur skolvardagen ser ut, var lektionerna hålls och hur man hittar rätt i skolbyggnaden. Ibland kan det vara lättare att fråga en kamratstödjare än någon i skolans personal.

Vänelever och tutorer anmäler sig frivilligt till uppdraget, ofta rekryterar skolan nya kamratstödjare på vårvintern. Utsedda handledare på skolan ansvarar för verksamheten i helhet – allt från rekrytering, utbildning och det praktiska genomförandet. Utbildningen av nya kamratstödjare sker under våren och vid skolstarten i augusti är väneleverna och tutorerna redo. Kamratstöjdare har rätt till en utbildning inför uppdraget och många får också en kurs eller

studiepoäng för sitt uppdrag. Att få vara med och skapa en gemenskap där eleverna känner sig delaktiga och trygga är ett meningsfullt uppdrag, en erfarenhet att vara stolt över.

Kamratstödjaren får känna ansvar, delaktighet, träna ledarskap, organisation och samarbete. Det är också en möjlighet att öka den egna trivseln i skolan och få nya vänskapsrelationer.

HANDLEDARSKAP

Vänelevs- och tutorverksamheten behöver vara förankrad i skolans övriga verksamhet. Den behöver vara motiverad, planerad och det behöver finnas budgetmedel. Skolan utser handledare som ansvarar för verksamhetens genomförande, utvärdering och utveckling. Det rekommenderas att man har minst två handledare.

Handledarens uppgift

- Att planera verksamheten så att den passar skolans övriga verksamhet och behov.
- Att marknadsföra verksamheten bland elever och skolpersonal. Det är också bra att informera föräldrarna.
- Att rekrytera nya kamratstödjare.
- Att planera och genomföra kamratstödjarnas utbildning (cirka 12 timmar).
- Att handleda kamratstödjarna i planeringen och genomförandet av aktiviteter i klasser och grupper, samt att följa upp arbetet.
- Att utvärdera skolans kamratstödsverksamhet, både tillsammans med väneleverna eller tutorerna och i handledarteamet.

Ta kontakt med oss

- Folkhälsan stöder vänelevs- och tutorverksamheten i svenskspråkiga skolor i Finland.

- Vi erbjuder årligen en handledarutbildning och ett nätverk för handledare.

- Via nätverket får du som handledare material och information om aktuella evenemang.

- Vi bjuder in till regelbundna nätverksträffar där du har möjlighet att dela erfarenheter och goda modeller med handledare från andra skolor.

- Vi har även skapat material för vänelever och tutorer, till exempel en handbok, en dialogduk för verksamhetsplaneringen samt en lekdatabas där du hittar lekar och övningar för olika ändamål, åldrar och grupper:

lekar.folkhalsan.fi

- Verksamheten finansieras med stöd från Stea.

EN VIKTIG DEL av handledarens uppgift är att jobba med kamratstödsgruppens egen dynamik så att det blir en trygg grupp där eleverna trivs i varandras sällskap. I en trygg grupp vågar eleverna säga sina åsikter och man kan tillsammans med eleverna fundera på saker som är viktiga för att kunna påverka skolans trivsel till det bättre. Genom denna gemensamma diskussion stärks elevernas möjlighet till att göra sin röst hörd och att bli mera delaktiga.

Inom kamratstödsverksamheten finns också goda möjligheter till samarbete, både inom och utanför skolan. Kamratstödjare kan till exempel samarbeta med elev- eller studerandekåren kring gemensamma projekt eller vara delaktiga i skolans Skolfredsarbete. Många samarbetar med andra skolor kring gemensamma kamratstödsevenemang, ett tillfälle där kamratstödjare från olika skolor får träffas och dela erfarenheter. Gemensamma evenemang ger ofta inspiration och ger en känsla av att man jobbar i ett större sammanhang.

”Att vara tutor eller vänelev är ett meningsfullt uppdrag, en erfarenhet att vara stolt över.”



Läs mera

Vill du veta mera om vår vänelevs- och tutorverksamhet? Gå in på:

www.folkhalsan.fi/vanelevtutor

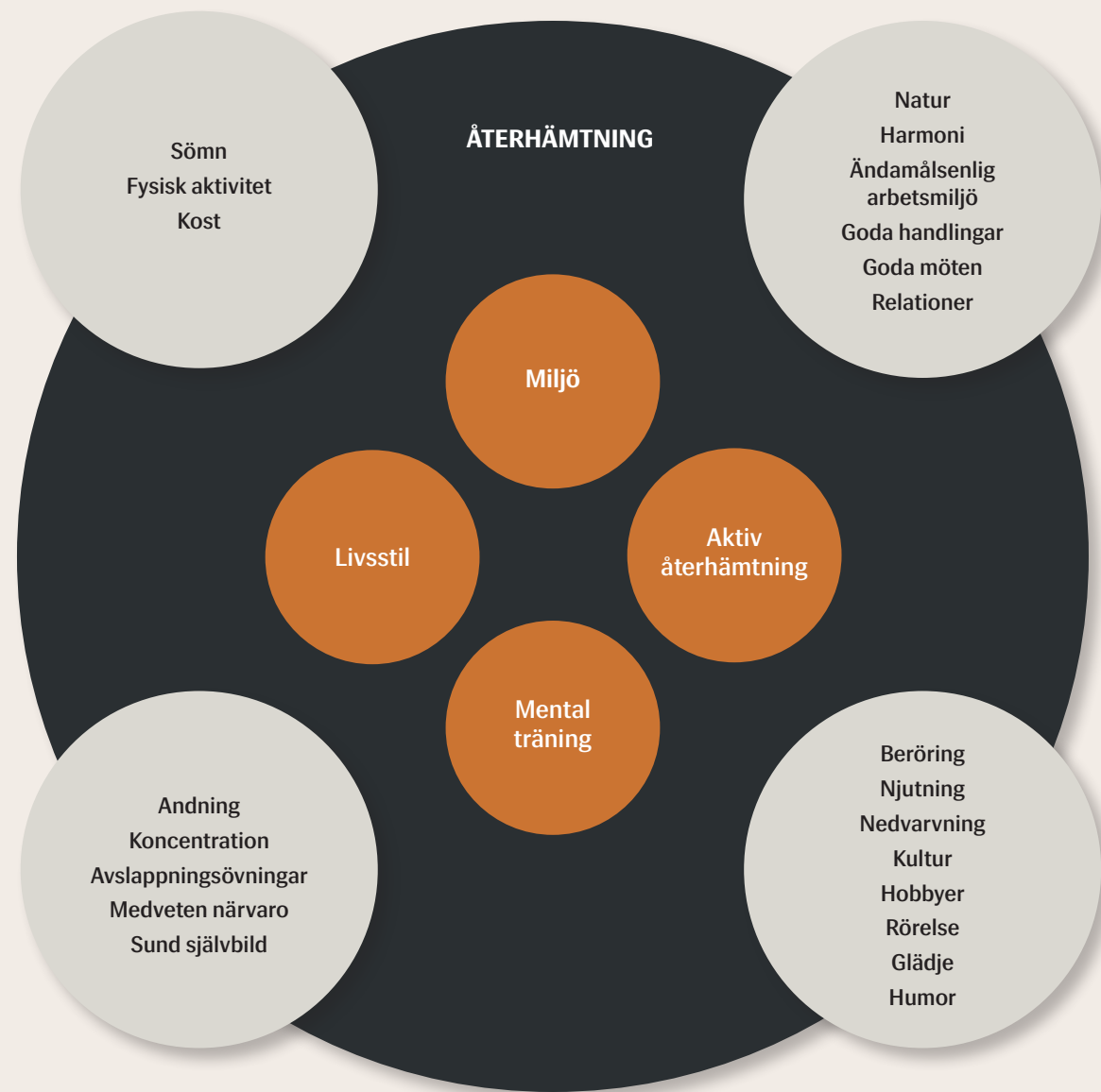
KÄLLOR

Lester, L. & Cross, D: The relationship between school climate and mental and emotional wellbeing over the transition from primary school to secondary school. Psych Well-Being 5, (9). 2015

Weare, K. & Gray, G: What works in developing children's emotional and social competence and wellbeing? Southampton: Health Education Unit, University of Southampton, 2003

psywb.springeropen.com/articles/10.1186/s13612-015-0037-8 (hämtad 21.4.2021)

www.researchgate.net/publication/242610650_What_Works_in_Developing_Children's_Emoional_and_Social_Competence_and_Wellbeing (hämtad 21.4.2021)



ANNA-LENA BLUSI

Sakkunnig i fysisk aktivitet och hälsa, Folkhälsan

Återhämtning och trivsel

Stress är ett välkänt fenomen inom skolvärlden. Stress uppfattas ofta som något negativt och behandlas som en riskfaktor. Men stress kan också vara positivt – med tillräcklig återhämtning kan stress till och med förbättra hjärnans aktivitetsnivå och prestationsförmåga.

NÄR STRESS blir långvarig och det saknas återhämtning kan det uppstå negativa effekter. Orsakerna kan finnas både i skolans arbetsmiljö och i hemmet, eller bero på individuell sårbarhet.

Hur ska vi då uppnå balans i tillvaron? Vad som upplevs som återhämtande varierar från individ till individ. Det gäller att fundera vad just jag mår jag bra av och vad som fungerar som

återhämtning för mig. På följande sida finns sju olika metoder och exempel på återhämtning. Fundera på vilken eller vilka som passar bäst just för dig.



SÖMN

SÖMN

Den viktigaste återhämtningen är sömnen. Sömnen gör oss utvilade, vilket gör det lättare att koncentrera sig och lära sig nya saker.

- Så kan du förbättra din sömn:

www.folkhalsan.fi/somn

CHILLA-METODEN

I klassrummet kan man med fördel använda sig av Folkhälsans Chillamaterial. Här finns korta andnings-, avslappnings- och beröringsövningar som hjälper eleverna att lugna ner sig och få energi. Elever och skolpersonal som är avslappnade har lättare att lyssna till de egna känslorna och kroppens behov.

www.folkhalsan.fi/chilla

AVSLAPPNING

En lugn kropp och en avslappnad hjärna har lättare att koncentrera sig och fokusera.

- Ljudspår med avslappningsövningar:
www.folkhalsan.fi/avslappningsovningar

AVSLAPPNING

RELATIONER

NATUREN

HOBBYER

UT I NATUREN

Återhämtning kan vara så mycket mera än avslappning. Till exempel att vistas i naturen ger många hälsofrämjande effekter och inverkar positivt på välbefinnandet. Forskning visar att tankeskärpan återhämtas och förbättras när vi är ute i naturen. Utevistelse förbättrar även humöret, vi öppnar våra sinnen och får en mera tillåtande attityd till andra personer.

Utomhusundervisning leder till förbättrad kognition, koncentration, bättre arbetsminne, själv- och impulskontroll. Det leder också till ökad kreativitet, samarbetsförmåga, studiemotivation och förbättrad motorisk förmåga jämfört med om undervisningen sker inomhus.

- Material för utomhusaktiviteter:

www.folkhalsan.fi/vuxna/ma-bra/friluftsliv/

KULTUR & HOBBYER

Återhämtning handlar också om att unna sig kulturupplevelser, lyssna på musik, läsa böcker och avsätta tid för hobbyer. Att ta en paus från skolvardagen och syssla med något som man tycker om att göra ger hälsofrämjande effekter.

FYSISK AKTIVITET

KULTUR

RÖR PÅ DIG!

En minst lika viktig form av återhämtning är fysisk aktivitet. Ibland kan det behövas en rejäl pulshöjning för att återhämtningen ska fungera, och ibland kan lugna rörelser vara det som krävs. Bland de fysiska hälsofrämjande effekterna finns bland annat starkare hjärta och skelett, bättre blodfettvärden, förebyggande av hjärt- och kärlsjukdomar, bättre syreupptagningsförmåga, starkare immunförsvar och mindre risk för fetma.

Även hjärnan mår bra när kroppen får röra på sig. Speciellt frontalloben, centrum för vårt logiska tänkande, fungerar bättre när vi rör på oss. Det här beror på att blodgenomströmningen ökar och vi får in mera syre i hjärnan. Fysisk aktivitet ökar också kreativiteten, stresståligheten och vår förmåga att fokusera. Dessutom förbättras minnet – precis vad vi behöver för att lyckas i skolarbetet.

- Rörelseverktyg för pausgymnastik:
www.folkhalsan.fi/barn/professionella/pausgymnastik/

Läs mera

Niclas Almén: Återhämningsguiden. Må bra trots stress och press. Natur&Kultur, 2021

Johan Faskunger: Klassrum med himlen som tak. En kunskapsöversikt om vad utomhusundervisning betyder för lärande i grundskolan. Linköping, 2020

Katarina Gospic: Hjärnbalans, Brombergs Bokförlag, 2018

Anders Hansen: Hjärnstark. Hur motion och träning stärker din hjärna. Fitnessförlaget, 2016

Anders Hansen: Skärnhjärnan, Bonnier Fakta, 2020

Anders Hansen och Mats Wänblad: Hjärnstark junior, Bonnier Fakta, 2020

Åsa & Mats Ottoson: Närmare naturen. Vetenskap och vetskap om varför vi mår bra därute, Bonnier Fakta, 2020

Anna Tebelius Bodin: Vad varje pedagog bör veta – om hjärnan, inlärnin g och motivation, Hjärna Utbildning Ab, 2017



MARIA STOOR-GRENNER & JENNIE STOLZMANN-FRANKENHAEUSER

Sakkunniga inom småbarnspedagogik, Folkhälsan

Kompiskonst

Handboken *Kompiskonst* ger praktiska råd för barns kamratfärdigheter. Här kan du läsa hur kamratskap kan identifieras och utvecklas, och hur man kan stärka en positiv gruppatmosfär. Modellen passar bäst för pedagoger som arbetar med 3–7-åringar, men kan också anpassas till äldre barn.

MATERIALET *Kompiskonst* är skapat av forskarna **Vilja Laaksonen** och **Laura Repo** och bygger på en stark teoretisk grund. Här fokuserar vi på hur du som pedagog kan förebygga mobbning genom att stärka och stödja kamratrelationer.

Sociala och emotionella färdigheter främjar barnens psykiska och fysiska hälsa och har visat sig hänga ihop med inläring och acceptans i kamratgruppen. Barns sociala och emotionella färdigheter utvecklas i relation till andra, både barn och vuxna. Jämbördiga kamratrela-

tioner är belönande och stärker barnets självkänsla och kännedom om sig själv. Tack vare sina vänner lär sig barn känsloreglering, att ta andra i beaktande, vänta på sin tur, stå upp för sig själva, hålla leken levande och att reda ut konflikter. Förutom att träna sina sociala och emotionella färdigheter är det också belönande och roligt att umgås med kompisar.

Med kamratfärdigheter avser Vilja Laaksonen de färdigheter som är relevanta i en grupp med jämnåriga som socialt, emotionellt och

kognitivt är på ungefär samma utvecklingsnivå som barnet självt. I boken *Kompiskonst* lyfter forskarna fram fyra färdigheter som behöver stödas för att barnets samspel med andra barn ska fungera:

- **Att anpassa samspelet till situationen.**
- **Att upprätthålla samspel och stödja sina kompisar.**
- **Att ansluta sig till en samspelssituation.**
- **Att visa hänsyn till kompisar.**

De här är färdigheter som barn behöver och kan öva i en kamratgrupp. Hur väl barn behärskar kamratfärdigheterna varierar. Ett barn kan ha styrkor på ett område men behöva stöd på ett annat. Laaksonens forskning visade att barn i förskoleåldern hade relativt goda färdigheter i situationsbundet samspel, alltså i att fungera i grupp. Däremot hade de svårigheter i att upprätthålla växelverkan och stöda kamraterna om de inte fick stöd och hjälp av en vuxen.

För att stärka förmågan att fungera i grupp kan man till exempel uppmärksamma barnet på hur de kommunicerar i olika situationer. Det kan handla om att lära sig att läsa andra barns känslor och kroppsuttryck eller att förstå att fri lek eller en ledd gruppsituation kräver olika saker och därigenom hjälpa barnet att förstå gemensamma regler.

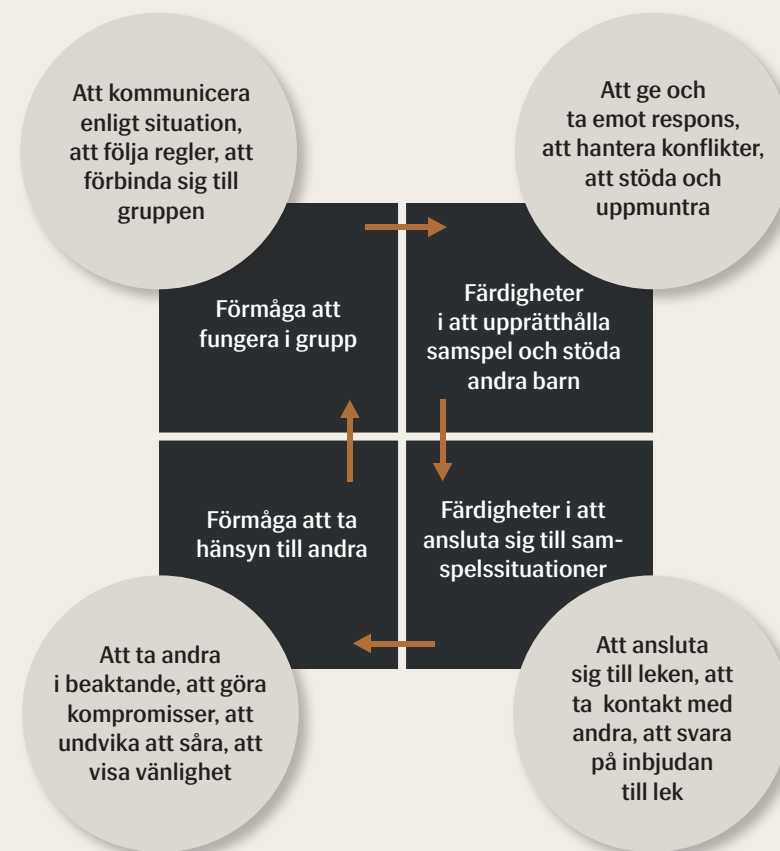
När det gäller att stärka förmågan att upprätthålla samspel och stöda sina kamrater kan barnet öva sig i att ge och ta emot respons,

kompromissa och hantera konflikter. Färdigheterna i att ansluta sig till samspelssituationer är nära förknippade med initiativförmågan, att våga ta plats i gruppen och ta kontakt med andra. Den i sin tur stärks av att barnet får uppmuntran och ges tillfällen att öva sig i en trygg miljö. Om det finns brister i förmågan att ta hänsyn till andra är det viktigt att fokusera på hur barnet kan göra för att bemöta andra på ett vänligt sätt och undvika att såra andra.

Laaksonens forskning visar att det finns ett samband mellan barns sociala färdigheter och mobbning. De barn som utsatte andra för mobbning hade speciellt svårt med att ta andra i beaktande och visa hänsyn medan de som blev mobbade hade svårt att ansluta sig till en samspelssituation och upprätthålla samspelet med andra barn. De som både var utsatta och utsatte andra hade svårt att upprätthålla samspel, stödjade sina kamrater och fungera i grupp. De barn som inte var delaktiga i mobbningen hade däremot goda sociala färdigheter inom alla delområden.

Att fästa uppmärksamhet vid och tidigt och kontinuerligt stödja barnets samspelsfärdigheter både hemma och i daghem och skola hjälper vuxna att identifiera riskfaktorer för mobbning och utanförskap och kan på så sätt ses som en viktig del i det mobbningsförebyggande arbetet. Ur det här perspektivet blir det avgörande för att skapa en trygg grupp att pedagogen kan identifiera och stöda alla barns samspelsfärdigheter i gruppen.

Kamratfärdigheternas fyra delområden



KÄLLOR

Laaksonen, V: Lasten vertaissuhdetaidot ja kiusaaminen esikoulun vertaisryhmissä. Jyväskylä Studies in Humanities 221. Jyväskylän yliopisto. 2014

Repo, L: Bullying and its prevention in early childhood education. Tutkimuksia 367. Helsinki: Picaset Oy. 2015



Kompiskonst

I boken *Kompiskonst* presenteras lekar och verksamhet som stöder utvecklingen av barns kamratfärdigheter. Då du som pedagog har kartlagt vilka delområden som som behöver stödas, kan du bättre stärka kamratfärdigheterna systematiskt och med utgångspunkt i barnets starka sidor.

Vill du lära dig mera

På webben hittar du materialet i sin helhet. Boken går även att beställa i tryckt version, både på svenska och finska:

www.folkhalsan.fi/kompiskonst



TOVE AJALIN

Sakkunnig inom mobbningsförebyggande arbete, Folkhälsan

Dialogduken

GENOM ATT satsa på god trivsel i klassen kan man förebygga kränkningar, mobbning och ut-
anförskap. Dialogduken är ett verktyg för att
jobba tillsammans med klassens trivsel och
främja en trygg skolmiljö där alla får vara delaktiga. Dialogduken har utvecklats och utvärderats tillsammans med elever.

Folkhälsan erbjuder fyra olika dialogdukar: för klasser, vänelever och tutorer, skolpersonal samt föreningar. Dialogduken ger möjlighet för målgruppen att reflektera över värderingar, hur de kan förverkligas och hurdan miljö vi tillsammans vill umgås i. Dialogduken för skolpersonal

koncentrerar sig till exempel på hurdan skola vi vill skapa baserat på värdegrundsarbete.

SÅ HÄR FUGERAR DET

Dialogduken är precis som namnet säger en stor duk som man breder ut på bordet. På duken finns ett flertal frågor och uppgifter att läsa och besvara. Här finns även instruktioner och anteckningsmöjligheter.

Eleverna sitter i mindre grupper runt duken, vilket ger möjlighet för alla att delta aktivt i dialogen. Genom det strukturerade samtalet får alla möjlighet att höras och bidra med sina syn-

“Dialogduken *Vår klass* är ett bra och konkret verktyg för klassföreståndaren i arbetet att jobba för en bra gruppdynamik i en klass.”

KÄLLA: Covell, K & Howe, B: Rights, Respect and Responsibility in Hampshire County RRR and Resilience Report, 2011

punkter och idéer. Det är viktigt att alla känner sig trygga och inkluderade. Arbetet med duken bygger på att eleverna själva delar med sig av erfarenheter och diskussioner och skapar gemensamma överenskommelser. Först jobbar man i mindre grupper för att sedan samlas i stor grupp för de sista frågorna. Den vuxna är med då hela gruppen jobbar tillsammans. Resultatet av överenskommelsen kan man hänga på väggen i klassrummet.

Målgrupp

Elever från årskurs 4 och uppåt

Gruppens storlek

3–5 personer

Vision

En trygg och trivsamt skolmiljö för alla

Forskning visar

I de miljöer där elever har möjlighet att diskutera och bli hörda ser vi positiva effekter. En studie gjord av **Covell & Howe** år 2011 visar att studerande som fick vara delaktiga och bli hörda upplevde sin skolmiljö mer positiv, rättvis och respektfull. De var också mer aktiva och hade en mer positiv syn på sin skola. Då lärare lyssnade på dem och tog deras åsikter i beaktande kände de att de blev hörda, vilket i sin tur gjorde att de respekterade sin skola mer. Med hjälp av dialogduken kan man öka delaktigheten hos eleverna.

Vill du ha en egen?

Dialogdukar kan beställas gratis på

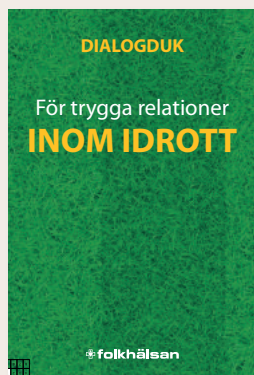
www.folkhalsan.fi/tryggarelationer

SÅ HÄR SER DIALOGDUKEN FÖR KLASSER UT

Folkhälsan har även utarbetat dialogdukar för vänelever och tutorer, lärare och föreningar.

Samtliga dialogdukar hittar du på

www.folkhalsan.fi/skola



”Dialogduken är ett hjälp-medel för att skapa ett bra klimat i klassrummet. Den är lätt att använda och något man kan återkomma till under skolåret.”

DIALOGDUK

För: Skolklasser årskurs 4 och uppåt, under ledning av klassföreståndare/gruppledare.
Steg 1–4 görs i mindre grupper om 3–5 elever i varje.
I steg 5 samlas hela klassen.

3. JAG SOM KLASSKOMPIS

Berätta för varandra:

- Positiva saker som beskriver vår klass.
- Hur gör jag för att vara en bra klasskamrat? Fundera både på situationer som uppstår i skolan och via telefon/skärm.
- På vilket sätt engagerar jag mig för en bra stämning i klassen?

2. VAD ÄR TRIVSEL?

Vad menar vi när vi säger att vi trivs? Fundera tillsammans på situationer när vi trivs i klassen eller i skolan. Ge gärna konkreta exempel!

Klass: _____ Skola: _____ År: _____

VÅR KLASS

Det här är en dialogduk. Den använder vi för att prata om hur vi vill ha det i vår klass, vad vi ska göra för att alla ska må bra och trivas tillsammans. Målet är att komma fram till en gemensam överenskommelse om hur vi tillsammans kan jobba för trivsel och trygghet i klassen.

1. DIALOG ÄR ATT TÄNKA TILLSAMMANS

Först ska vi komma överens om vilka spelregler som ska gälla medan vi jobbar med dialogduken.

Hur ska vi göra så att alla i gruppen känner att de har möjlighet att prata fritt och säga sin åsikt?

Skriv ner de spelregler ni kommer överens om här.

4. DET HÄR VILL VI GÖRA

Vi har nu pratat om vad trivsel är, vad som är positivt i vår klass och hur vi själva bidrar till en bra stämning.

Vad kan vi alla göra i fortsättningsen för att alla i klassen ska trivas och må bra tillsammans, både när vi ses och umgås i skolan och via telefon/skärm?

Skriv ner alla era förslag här.

6. AVSLUTNING

Hur tyckte ni att det gick att prata om trivsel och vad ni kan göra för att alla ska trivas i klassen? Följde ni de spelregler ni gjorde upp i början? Var någonting särskilt svårt att följa?

5. VÅR KLASS – VÅR ÖVERENSKOMMELSE

(Hela klassen diskuterar tillsammans under lärarens ledning.)
Varje grupp läser upp alla de förslag gruppen skrivit ner i steg 4.
Vilka förslag vill vi ta med i klassens överenskommelse för trivsel?
Skriv ner dem i rutan på baksidan, alla i klassen får skriva under med sitt namn.
Ni kan hänga upp överenskommelsen på väggen i klassrummet. Ni kan också fylla på eller ändra i överenskommelsen under läsårets gång. Kom då ihåg att det är just en *överenskommelse*, det vill säga att alla i klassen ska vara delaktiga när man ändrar den.



ÅSE FAGERLUND

Neuropsykolog, Folkhälsans forskningscentrum

Positiv psykologi

Positiv psykologi är ingen quick fix, utan ett långsiktigt arbete för att öka välbefinnandet i skolan. Det handlar om att lära eleverna se styrkorna hos sig själv och hos andra.

MÅNGA barn och unga lider av psykisk ohälsa och har därför svårare att ta till sig kunskap. Inom positiv psykologi tar vi inte fasta på svårigheterna, utan fokuserar i stället på det som fungerar. Om man redan från start får med sig verktyg för att se de egna styrkorna har man en bra grund att stå på.

För att nå målen i läroplanen räcker det inte att mobbningen minskar eller att vi kan minska andelen barn med psykisk ohälsa. Vi måste också kunna erbjuda verktyg som stöder de ungas utveckling och välbefinnande. Positiv psyko-

logi innehåller många verktyg. Metoden handlar bland annat om att stärka självkänslan, medkänslan och den personliga utvecklingen.

Metoderna är bevisligen effektiva, det finns klasser där mobbningen försvunnit så gott som helt. Andra positiva effekter vi kunnat påvisa är att det allmänna välbefinnandet ökar, barnen blir mera positiva och hoppfulla i fråga om den egna skolgången och inläringen förbättras. Vi har också kunnat mäta att nivån av stresshormoner minskar i takt med att välbefinnandet ökar. Jag har lång erfarenhet av att jobba med

problem, att försöka minska eller eliminera det som är fel, inte minst i mitt tidigare arbete som skolpsykolog. Från början hade jag fördomar mot positiv psykologi, tänkte att det är en ytlig metod som lovar snabb lycka. Men när jag började läsa på såg jag att det var precis tvärtom – metoden kunde erbjuda det jag saknat. I stället för att fråga vad är fel på dig, kan jag nu fråga hur kommer du till din rätt.

Vi har fina verktyg för att jobba med svårigheter. Vi vet hur vi ska jobba med barn som har problem med språkutvecklingen, koncentrationsproblem eller andra utmaningar. Tack vare positiv psykologi har vi nu också verktyg för att stärka självkänslan.

Men det är inte fråga om någon quick fix. För att lyckas måste man bestämma sig och vara beredd på en långsiktig och systematisk satsning. Positiv psykologi är inget du kan presentera på en temalektion eller ett enstaka föräldramöte, utan det kräver att tänket genomsyrar hela verksamheten. En bra början för intresserade lärare är att först testa på sig själv. För att kunna lära ut positiv psykologi måste man själv tro på att det fungerar. Nästa steg är implementera metoden i klassen eller skolan.

Det är viktigt att leva som man lär. Den positiva psykologin behöver komma fram i allt från hur ni löser konflikter till hur ni bemöter varandra, och det är ett arbete som aldrig tar slut. Man kan föreställa sig den positiva psykologin som ett stort paraply över resten av verksamheten.

Aktuell forskning

- Positiv psykologi i skolan är temat för två olika forskningsprojekt inom Folkhälsan: *Styrka, glädje och medkänsla i grundskolan* och *Studera starkt för gymnasier*.

- I grundskolan har teamet regelbundet hållit lektioner tillsammans med klassens lärare. I gymnasiet lärs metoden ut genom att först utbilda lärare som i sin tur ordnar kurser för de studerande.

- Projektet riktar sig till grundskolelever, lärare, föräldrar, skolpersonal och gymnasiestuderande.

- Teamet består av:

Åse Fagerlund, ledande forskare
Mari Laakso, doktorand
Stefania Fält, doktorand
Nina Hongell-Ekholm, doktorand
Pehr Jakobsson, forskningskoordinator
Julia Simonsen, forskningsassistent

- Mera information hittar du på:

www.folkhalsan.fi/gladje

Så kommer du igång

1. Stanna upp och fundera över vad allt du redan gör kring välbefinnande i ditt jobb? Minns du någon höjdpunkt då du riktigt lyckades stärka dina elevers välbefinnande?

2. Stanna sedan upp och fundera vad du vill uppnå i ditt arbete med välbefinnande. Vad är på riktigt viktigt för dig i hur du vill bidra kring välbefinnande i skolan?

3. Vad är en första sak du kunde göra för att stärka välbefinnande hos dig själv i ditt jobb eller för dina elever?



Läs mera

Åse Fagerlunds bok *Öka välbefinnandet i skolan: Praktiska lektioner i positiv psykologi* är en handbok som innehåller lektionsplaner med övningar och tips som presenteras utifrån olika teman.



Fler boktips

Lotta Uusitalo-Malmivaara & Kaisa Vuorinen: *Se det goda! Så hjälper du barn och unga att hitta sina styrkor.* PS-Kustannus, 2018.
+ Aktivitetskorten *Se det goda*

Lauri Järvillehto: *Hauskan oppimisen vallankumous.* PS-kustannus, 2014.

Anne Linder & Stina Breinheld Mortensen: *Glädjens pedagogik.* Studentlitteratur, 2011.

Jacolyn Norrish: *Positive Education.* Oxford University Press, 2015.

Boniwell & Lucy Ryan: *Personal Well-Being Lessons.* Open University Press, 2012.

Karsten Hundeide, *Kannustava vuorovaikutus käytännössä.* 2017

Rick Hanson: *Resilient.* Penguin Random House, 2018.



EMINA ARNAUTOVIC

Integrationssakkunnig, Folkhälsan

Mångkulturell kompetens

Även genom skolans väggar sipprar det in rasism och haterotik. En medveten satsning på trygghet och gemenskap är en god grund för att förebygga mobbning – också ur ett mångkulturellt perspektiv.

FORSKNING visar att det är vanligt att invandrarbarn utsätts för mobbning och fysiskt våld. De utsätts oftare för hot om våld jämfört med andra unga, och det är svårare för dem att få hjälp. Den mångkulturella skolan ställer allt större krav på lärarens interkulturella kompetens. Skolans verksamhet behöver utvecklas utifrån mångfalden, och olika kulturbundna antaganden, perspektiv, referensramar och frågeställningar behöver problematiseras och betraktas med andra synsätt.

Att lära sig tillsammans över språkgränser-

na, oavsett kulturell bakgrund och religion eller livsåskådning, skapar förutsättningar för genuin kommunikation och en gemenskap som i sin tur förebygger fördomar och motverkar negativa attityder. Ett sätt att genomföra det här är att skapa utrymme och möjlighet för olika kulturer att samverka, att bejaka barnens, ungdomarnas och personalens olikheter och kompetenser samt att ta tillvara olikheterna i undervisningen och övriga verksamheter. Trots fina strategier och dokument, vet vi att den praktiska tillämpningen kan vara utmanande – delvis på

grund av resursbrist och delvis på grund av att ett interkulturellt arbetssätt förutsätter att den genomsyrar hela skolans verksamhet och inte enbart enskilda klasser.

FLERSPRÅKIGHET SOM RESURS

Vårt modersmål är en viktig del av vår identitet. Om min rätt att uttrycka mig på mitt modersmål ifrågasätts, kan det väcka sorg, ilska och framför allt en känsla att jag inte får bekräftelse för den jag är. Här ett exempel som beskriver känslan:

”Haris går i sexan, talar flytande svenska och har bosniska som modersmål. När hans mamma ringer svarar han inte om de svenskspråkiga kompisarna är med. Han skickar i stället ett meddelande. Han vill inte tala bosniska när hans finlandssvenska vänner lyssnar. Han har berättat för sin mamma att han skäms. Vid ett skede insisterade man i skolan att det bara ska talas svenska under skoldagen. Skolan strävade efter att alla skulle känna sig inkluderade, men flera av eleverna kände sig i stället sig utsatta och inte bekräftade. De övriga eleverna i skolan fick omedvetet en signal om att det är negativt att tala andra språk än svenska.”

”Invandrare utsätts oftare för hot om våld jämfört med andra unga, och det är svårare för dem att få hjälp.”

Många nationaliteter?

Jimmy Cummins lyfter fram några punkter som kan vara till hjälp för dig som lärare:

- Koppla undervisningen till elevernas liv.
- Bekräfta elevernas identiteter.
- Uppmuntra eleverna och få dem engagerade i aktivt läsande och skrivande i alla ämnen.
- Uppmuntra eleverna att använda och utveckla sina flerspråkiga förmågor.
- Stötta förståelsen av innehåll med hjälp av bilder och undervisning i läsförståelsestrategier.
- Ge eleverna tillfällen att använda språk effektivt för att nå kunskapsmässiga och personliga mål.

KÄLLA

Cummins, Jim: Flerspråkiga elever: effektiv undervisning i en utmanande tid. 2017



Det grundläggande arbetssättet i en flerspråkig miljö är inte att konsekvent använda svenska, utan att se och visa positiva attityder till elevernas språk och kultur och att ge dem möjlighet att aktivt delta språkligt i olika situationer: i helklass, i grupper och individuellt. Vår uppgift är att visa eleverna att vi tror att de kan, och de måste få möjlighet att utveckla sina språk och ämneskunskaper parallellt.

Ett långsiktigt arbete för en tryggare och mera inkluderande skola innebär också goda relationer till föräldrarna och att ha kunskap, nyfikenhet och förståelse för varandras kultur, språk och sedvänjor.

Läs mera

maailma2030.fi/sv/till-lararen/material/

sroppimateriaalit.fi/web/site-29501/state-jurdgmbreiwe6mi/front-page

www.ad-astra.fi/sv/om_oss

www.levandehistoria.se/klassrummet

www.youtube.com/watch?v=S-k6ntYXr_E

urplay.se/program/217865-dagen-da-kriget-kom

KÄLLOR

Bunar Nihad, red: Nyanlända och lärande – mottagande och inkludering, 2016

Delegationen för etniska relationer (ETNO): kotoutuminen.fi/sv/-/delegationen-for-etniska-relationer-etno-publicerade-en-handbok-om-mobbning-i-skolan-for-personer-med-ett-frammande-sprak-som-modersmal

EU Agency for Fundamental Rights rapport: fra.europa.eu/en/publication/2018/being-black-eu

Institutet för hälsa och välfärd: thl.fi/sv/web/invandring-och-kulturell-mangfald/stodmaterial/paloma-utbildning

Justitieministeriet, Trakasserier är diskriminering 1/2018: yhdenvertaisuus.fi/sv/policy-brief-serien

Pirjo Lahdenperä, Eva Sundgren red: Nyanlända, interkulturalitet och flerspråkighet i klassrummet, 2017

Pirjo Lahdenperä, Eva Sundgren red: Skolans möte med nyanlända, 2017



PAULA ALA-KÄKELÄ

Koordinator för riktat familjestöd, Folkhälsan

NPF-barn i klassen

Alla är unika och har sina särdrag – det är det som gör oss till människor. Ändå belastas barn med neuropsykiatriska funktionsvariationer (NPF) mer än andra i skolmiljön. I deras drömskola blir de bli sedda, hörda och förstådda.

DEN SVENSKA pedagogen **Kenth Hedevåg** har lång erfarenhet av ett neuropsykiatriskt utredningsteam. Han betonar tillgänglighet för alla i fråga om fysisk, pedagogisk och social miljö – samma saker som barn och unga med NPF själva efterlyser: praktiska lösningar i skolmiljön och en pedagogik som fungerar för alla.

När det gäller skolmiljön är det viktigt med skåp i klassrummen eller i närheten dit det är lätt att gå och hämta saker man glömt, stora tydliga klockor i klassen, korridoren och utomhus samt tydliga markeringar var olika klassrum

finns. Det behövs även platser där man kan dra sig undan och få vara i lugn och ro. Pedagogiken ska omfatta olika lärostilar. Lektionen ska ha en klar agenda som eleven ser på tavlan. Agendan bör svara på frågorna vad, hur och varför. Ett bra tips för koncentrationen är timerklockor som visar hur länge man ska jobba med en viss uppgift. Olika sittdynor, stressbollar, möjlighet att stå vid bordet eller sitta på en boll hjälper också till för att hålla fokus. Tiden för genomgång borde inte vara mer än 15 minuter – efter det tappar man bort många elever. En elev med

koncentrationssvårigheter kan behöva ett ännu tydligare schema: gör uppgifterna 1–3 och ta en paus på två till tre minuter. Det är också viktigt att man säger vad eleven kan göra under pausen. Fundera tillsammans om hen vill rita, lösa sudoku, lyssna på musik, gå ut i korridoren och sträcka på sig eller vila en stund i soffan.

Alla elever mår bra av positiv uppmärksamhet och uppmuntran. Ett forskarteam i Holland under ledning av psykolog **Anna van Duijvenvoorden** har med hjälp av magnetröntgen studerat hur olika inlärningsområden i hjärnan reagerar på olika typer av respons. Barn och unga under 15 år lär sig inget genom att få veta att de gjort fel, ingen aktivitet skedde i hjärnan. Däremot ökade hjärnverksamheten inom områden som påverkar inläringen då eleven fick positiv respons och fick höra att hen gjort rätt. Däremot var resultatet det motsatta då det gäller ungdomar över 15 år. De började lösa problemet på nytt och inlärningscentrat aktiverades. De behöver förstås även positiv respons.

Den sociala miljön påverkas starkt av bemötandet mellan lärare och elever. Stanna gärna upp och fundera varför eleven beter sig på ett visst sätt, varför är hen rastlös, inte kommer igång eller drömmer bort sig. Psykologen **Ross W Green** hävdar att barn som kan uppföra sig gör det. Psykologen och författaren **Bo Hejlskov Elvén** säger så här:

”I varje situation där barnen betett sig mindre bra, kommer vi att hitta nån sak som vi vuxna inte lyckades med i den bråkiga situationen.

Vadå NPF?

De vanligaste funktionsnedläggningarna är adhd, AST, Tourettes syndrom och språkstörning.

Personer med NPF har ofta svårigheter med:

- Reglering av uppmärksamhet.
- Impulskontroll och aktivitetsnivå.
- Samspel med andra människor.
- Inärning och minne.
- Att uttrycka sig i tal och skrift.
- Motorik.

KÄLLOR

Greene, Ross: Explosiva barn. Studentlitteratur. Lund, 2016

Hejlskov Elvén, Bo & Sjölund, Anna: Hantera, utvärdera, förändra med låg-affektivt bemötande och tydliggörande pedagogik. Natur & Kultur. Stockholm, 2018

Riksförbundet Attention: attention.se

Filmen I morgon ska jag vara normal www.youtube.com/watch?v=W6rr5_9_D1M

www.huddinge.se/kallbrinksskolan/om-skolan/npf-sakring/

Filmen Få skolan att funka för elever med NPF: www.youtube.com/watch?v=swuzWsX6d4k&t=192s

Kenth Hedevåg: hedevagpedagogik.se/nar-mallen-inte/

Så är det. Det kan vara svårt att acceptera, men det är sant. Alla mänskliga beteende uppstår i samspel med omgivningen.”

Båda påpekar att omgivningen bör fundera på om kraven och förväntningarna på barnet är för höga. Många barn med NPF har svårt med socialt samspel, de tolkar lätt saker fel, kan ha svårt med nonverbala uttryck, tappar lätt tålamodet och blir lätt arga. Många önskar att de skulle vara mera som andra och omtäckta och inte stökiga, rastlösa och socialt klumpiga. De efterlyser hjälp med att berätta för andra elever varför de beter sig som de gör. De vill gärna att även kompisarna ger korta och tydliga instruktioner och att pedagogerna skapar en lärmiljö där de kan koncentrera sig, vara mindre stökiga och därmed inte störa andra. En del elever behöver lite mer eller på ett annat sätt för att få lika. Jämlikt betyder inte exakt lika för alla.

VAR UPPMÄRKSAM PÅ LJUD OCH DOFTER

För ett NPF-barn kan det vara stressigt att ta in många olika intryck av ljud, dofter och människor. De kan behöva en rast per dag då de får vara i lugn och ro för sig själva. I klassen kan det vara jobbigt att sitta längst fram. Många reagerar på alla ljud, till och med då kompiserna längst bak i klassen vässer sin penna. Därför kan det kan vara skönt att få skärma av med en keps eller huva, öronproppar eller musik.

Även dofter kan kännas svåra. Tala gärna öppet i klassen om hur hårprodukter, parfymer och deodorant påverkar andra.





SARA SUNDELL

Sakkunnig i jämställdhetsarbete, Folkhälsan

Normer i skolan

**Det som ses som normalt värderas mer i vårt samhälle.
Att tillhöra majoriteten innebär därför makt, ett privilegium
som man inte nödvändigtvis ser eller tänker på.**

NORMER är idéer och förväntningar som skapas utgående från föreställningar om vad vi ser som normalt. De kan ändras beroende på tid, plats och situation. Normer är något vi ofta inte märker före någon bryter mot dem. Heteronormen är ett exempel på att man oftast tar för givet att alla är heterosexuella, ända tills någon kommer ut och säger att hen inte är det. Även vithetsnormen är stark i vårt samhälle. Den är något man kanske inte tänker på före man till exempel har någon som inte är vit i klassen.

Det är oftast lättare att följa normerna än att

bryta mot dem. För att upprätthålla normer kan de som inte passar in uteslutas och på olika sätt bestraffas av andra i skolan. Det är därför viktigt att fundera på de egna internaliserade normerna, värderingarna och förväntningarna, samt synliggöra de normer vi har i skolan och vilka effekter de får. Vilka normer är ojämlika, exkluderar eller begränsar? I en trygg skola finns det inte vi och dom, utan alla kan vara med på lika villkor och vara de personer de är eller vill vara utan att bli ifrågasatta eller kränkta.

Ibland är vi kränkande eller osynliggör an-

dra, utan att vi menar eller märker det. Det kan vara svårt att få syn på begränsande normer om man inte själv tillhör en minoritet, men genom att lyssna på personer som bryter mot normen kan vi få en ökad förståelse eller känna igen oss.

Folkhälsans diskussionsmaterial *Tänk om* innehåller berättelser om normer och kan användas både i klasserna och med personalen. Förutom att synliggöra vårt bemötande behöver vi granska strukturerna, utrymmena, bilder och berättelser i skolan ur ett normkritiskt perspektiv. Vilka förändringar behövs för att alla ska känna sig representerade och inkluderade? Det behövs ett systematiskt arbete för att främja jämlikhet och jämställdhet. Kartlägg problemområdena och gör de förändringar, som behövs med hjälp av en handlingsplan.

Det kan till exempel handla om att en elev som har ett pojknamn, men feminint utseende och beteende, blir ifrågasatt och kränkt och känner sig obekväm till exempel att byta om i flickornas eller pojkarnas omklädningsrum. Första steget är att identifiera problemet, sedan behövs konkreta handlingar som att ordna fler omklädningsrum eller fler turer och att diskutera med elever och skolpersonal.

Att bryta mot normer kan vara positivt, berikande och medföra gemenskap, men det kan även skapa utsatthet och utanförskap. Ett normmedvetet arbete är samtidigt mobbningsförebyggande. Genom reflektion, kunskap och målmedvetet arbete kan vi skapa en respektfull och inkluderande skola.

” Om vi vill komma åt kränkningar, trakasserier och diskriminering är det just i normerna vi bör börja. Genom att kritiskt granska hur normer görs och vilka effekter de får, lär vi oss att se vilka normer det är som vi behöver ifrågasätta och förändra för att komma åt att en del elever och lärare marginaliseras i skolan.”

MARTINSSON & REIMERS, 2020

Läs mera

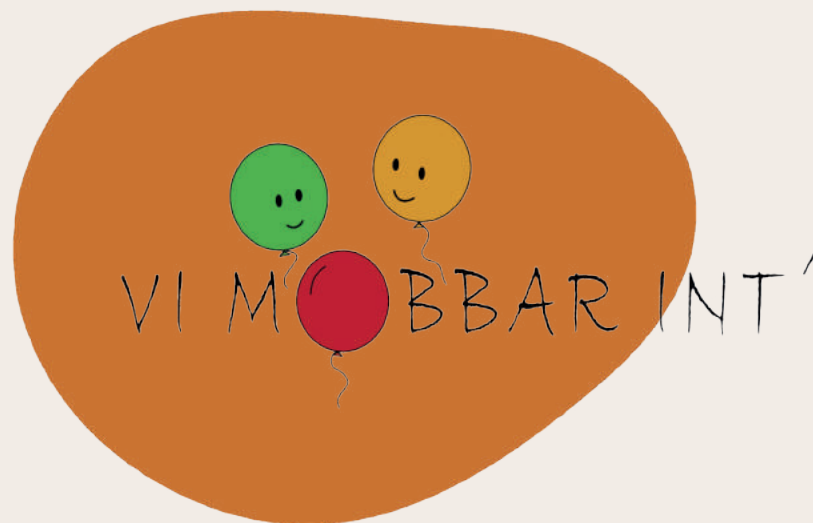
Diskussionsmaterial om normer:

- Tänk om:
www.folkhalsan.fi/tankom
- Alla med – på riktigt:
www.folkhalsan.fi/allamed
- Teflontestet: jamstall.nu
- Skola: jamstallt.se

KÄLLA

Martinsson, Lena & Reimers, Eva: Skola i normer. Gleerups utbildning Ab, 2020





20 år av mobbningsförebyggande arbete

År 2003 lanserade Folkhälsan materialet *Vi mobbar int'*. Sedan dess har mycket hänt. En stor del av det som poängterades då är fortfarande aktuellt, men mycket har också förändrats. Skolan ser annorlunda ut, samhällsklimatet är ett annat och vi blir allt mer individuella. Men målsättningen med Folkhälsans arbete är fortfarande den samma – att jobba för en skola som är trygg för alla.

Vi har pratat med fyra personer i skolvärlden om mobbning, trivsel och om hur skolan ser ut i dag jämfört med för 20 år sedan.



MICAELA ROMANTSCHUK

*Tidigare projektledare för Vi mobbar int'
och i dag verksamhetsledare för Förbundet Hem och Skola*

• **Hur var det att jobba med *Vi mobbar int'*? Vilka likheter eller skillnader finns det jämfört med i dag?**

”Det var både givande och utmanande att starta upp arbetet med *Vi mobbar int'*. På den tiden fanns det väldigt lite systematiskt arbete mot mobbning i Finland och vi fick vara något av pionjärer. Mobbning som begrepp användes nog och mobbning erkändes som fenomen, men det fanns väldigt lite arbete för att motverka mobbning. Så småningom skapades en stor efterfrågan på stöd och jag reste mycket runt och föreläste och svarade på frågor av olyckliga föräldrar.

Jag minns en pappa som under en av mina föreläsningar sa att det jag talar om låter som fredsarbete på hög nivå, och att det nog kommer att vara svårt att lyckas. Det motiverade

mig att jobba ännu hårdare! Jag fick också läsa på en hel del själv och skapa nytt material. Projektet blev senare en integrerad del av Folkhälsans arbete och med facit på hand är jag glad att vi inte gick in för att föra ut en enskild modell utan bjöd på ett smörgåsbord.

I dag får jag ofta frågan om mobbningen aldrig tar slut. Själv ser jag positivt på utvecklingen. Jag tror inte att mobbning som fenomen någonsin försvinner, men det är vårt ansvar som vuxna att jobba målmedvetet och ta ett ansvar för att förebygga och stoppa mobbning. Jag tycker också att det är fint att man på många håll i dag talar mera om att bygga välbefinnande i stället för att enbart förebygga mobbning. Vi måste ta ett steg vidare och se på vad som stärker det goda i oss människor, och här ser jag att föräldrar och föräldraföreningar som en stor resurs i våra skolor.”



GUN ANDERSSON

Pensionär som tidigare jobbat på Folkhälsan, bland annat med Skolfreden, vänelever och mobbningsfrågor

• **Hur såg det mobbningsförebyggande arbetet ut då du började, och hur har det förändrats?**

”När jag började jobba på Folkhälsan handlade mycket om vänelever och Skolfreden. Det första skolfredsevenemanget ordnades redan år 1990 i Åbo. Vi konstaterade att kontakten till de svenskspråkiga skolorna var nästan obefintlig och började med att starta egna lärarnätverk och ordna fortbildningsdagar. Skolfreden var också ett sätt att uppmärksamma de svenska skolorna på finska orter.

Samtidigt växte vänelevsverksamheten, men på svenska saknades en nationell samordnande instans. Skolorna ordnade korta utbildningar för sina vänelever men innehållet varierade stort. Jag var glad att Folkhälsan kunde ta rollen som koordinerare. Vi började ordna regionala handledarträffar och skapade en utbildning för

att inspirera handledarna och ge dem nytt material. Vi producerade också en vänelevsmapp som alla nya vänelever fick i samband med skolningen.

För högstadieskolorna ordnade vi vänelevsseminarier där vänelever från olika skolor i regionen kunde träffas och ta del av föreläsningar och lära sig nya arbetsmetoder. Det var roligt att se hur de behöll kontakten även senare under studietiden och i arbetslivet.

Jag var medlem i arbetsgruppen för *Vi mobbar int'* och hade fått delta i en nordisk arbetsgrupp kring förebyggande av mobbning där vi fick träffa alla de ledande nordiska forskarna kring frågor om mobbning.

På den tiden var behovet av material och utbildningar stort och vi hade hela tiden ögonen öppna för att hitta nytt material. Då satsades det också mera mera på att utbilda lärare än att direkt prata med klasser.”



MIKAEL FRÖJDÖ

Rektor i Zachariasskolan i Nykarleby

• **Vilka är styrkorna i dagens skola när det gäller mobbning och främjande av trygghet och trivsel?**

”I dag finns det uttalade och dokumenterade planer med mål, åtgärder och uppföljningar både vad gäller det förebyggande arbetet och det akuta arbetet med mobbning, trygghet och trivsel. Styrkan i dagens skola är framför allt att det sätts tid på att skapa en samsyn kring de här frågorna. Man prioriterar fortbildning och i organisationerna finns det personal som har detta som sitt ansvarsområde.

Vi är också bra på att inkludera eleverna i arbetet genom vänelever, kamratstödjare och elevkårsstyrelser. I vår skola har vi dessutom ett nära yrkesövergripande arbete med elevvården och hälsovården, och ett bra samarbete med föreningen Hem och Skola samt stadens kultur- och fritidskoordinator.”



PERNILLA GRANLUND

Ämneslärare och biträdande rektor i Lyceiparkens skola i Borgå

• **Hur jobbar ni konkret i klassen kring mobbningsförebyggande arbete, och hur ska man prata med eleverna?**

”Vi har ett trygghetsteam som förebygger mobbning och trakasserier och som reder ut konkreta fall. Teamet jobbar alltid i par.

I årskurs sju håller klassföreståndaren så kallade kompiskunskapstimmar där vi går igenom teman som hur man kan fungera i grupp, hur man kan hjälpa och stöda varandra i klassen och hur olikheter är en rikedom. Skolans vänelever gör också ett viktigt arbete och vi samarbetar även med Borgå stads ungdomstjänster och Borgå svenska domkyrkoförsamling. Ibland lyssnar eleverna bättre på någon utomstående än på sina egna lärare.

Vi måste fortsätta prata om mobbning – även om många elever upplever att det blir tjatigt.”

Vart kan jag vända mig?

På följande två uppslag hittar du information om och kontaktuppgifter till organisationer och föreningar som på olika sätt kan stöda och hjälpa barn och unga. Här finns också information och tips på verktyg och metoder för dig som pedagog.

folkhälsan

Vi på **Folkhälsan** finns också här för dig.

Håll utkik i våra kanaler och på vår webbsida för aktuella kurser och evenemang!



www.folkhalsan.fi



@folkhalsan



@folkhalsan



Folkhälsan



Barnavårdsföreningen

Finlands äldsta barnskyddsorganisation som jobbar för en bättre barndom, ett stärkt föräldraskap och ett barnvänligt samhälle. Vi tror på förebyggande arbete och stödjer barn, unga och familjer i ett så tidigt skede som möjligt.

HUR: Vi arbetar professionellt på svenska, finska och i mån av möjlighet på engelska.

VÄRDEGRUND: All vår verksamhet styrs av barnets bästa. Vi tror på en bra barndom, ett stärkt föräldraskap och ett barnvänligt samhälle.

• Tjejevillan

Träffpunkt för tjejer i åldern 10–18. Myshörnor, pysselmateriel, spel och gratis mellanmål. Finns i Helsingfors, Sibbo, Grankulla och Kyrkslätt.

• Lägerverksamhet

Vi ordnar olika läger för barn och unga, de flesta under sommarlovet och andra skollov.

• Stödjande samtal för barn och unga.

www.bvif.fi



Folkhälsan

Folkhälsan har ett brett utbud av hälsofrämjande verksamheter för skola och eftis. I en hälsofrämjande skola verkar elever, skolpersonal och vårdnadshavare tillsammans för sin egen och andras hälsa och livskvalitet. Helhetssynen på hälsa integreras i vardagen.

HUR: Till våra kompetensområden hör arbete för trygga relationer, fysisk aktivitet och återhämtning, kost, jämställdhet, sexuell hälsa och simundervisning. Med våra verksamheter vill vi inspirera dig att arbeta med hälsa och välmående under hela skollåret – både när det gäller personal, elever och studerande.

• Vi erbjuder även nätverk för skolkuratorer, skolcoacher, vänelevers- och tutorhandledare, lärare och medfostrare.

• Mer info om material, evenemang och våra nätverk för professionella finns på

www.folkhalsan.fi/skola



HelsingforsMission

En organisation inom socialsektorn som manar finländarna att kämpa för de bortglömda i samhället och jobbar för att motverka ensamhet.

HUR: Verksamheten drivs av både professionella hjälpare och över 700 utbildade volontärer. Vi fungerar bland seniorer, ungdomar, handikappade och andra specialgrupper.

• School to Belong

Ett program som tagits fram för att identifiera och lindra ensamhet bland barn och unga i skolvärlden, i samarbete med Utbildningsstyrelsen, lärarutbildningen vid Åbo universitet och Regionförvaltningsverket.

• Samtals- och krishjälp

Gratis och konfidentiell samtalshjälp för unga i åldern 12–29 samt för deras partners och familjer. Boka en telefontid till en av våra yrkeshjälpare via vår hemsida. Tjänsten erbjuds på svenska, finska och engelska.

• Stödpersonsverksamhet

En stödperson är en trygg vuxen som den unga kan umgås och diskutera med. Alla våra stödpersoner är utbildade volontärer.

www.helsingforsmission.fi/ungdomar



KiVa Skola

Ett åtgärdsprogram mot mobbning som utvecklats vid Åbo universitet. Målsättningarna är förebyggande av mobbning, effektivt ingripande i mobbningsituationer och kontinuerlig uppföljning.

SYFTE: Att förebygga mobbning.

HUR: Med hjälp av KiVa-lektioner som hålls hela läsåret kan man influera normerna i elevgrupper och påverka hur barn och unga agerar då de upptäcker mobbning. Det här förutsätter också en tydlig signal från alla vuxna i skolan om att ingen mobbning accepteras. En annan målsättning är anvisningar för och ett effektivt ingripande i de mobbningsfall som uppdagas. KiVa erbjuder även verktyg för kontinuerlig uppföljning i form av årliga online-enkäter samt material för föräldrar.

• **Över 900 finländska skolor** använder sig av KiVa Skola-programmet, som också finns i över 20 andra länder. Läs mer om det internationella KiVa på www.kivaprogram.net

www.kivaskola.fi



Luckan UngInfo

Erbjuder information, vägledning och utbildningar för unga i åldern 13–29 år samt för professionella inom ungdomssektorn.

HUR: UngInfo är informations- och kulturcentret Luckans ungdomsverksamhet. Vi erbjuder tjänster lokalt, nationellt och på webben. Här hittar du information om var unga kan få hjälp och stöd på svenska. Chatt- och telefonkalendern samlar svensk-språkiga samtalstjänster och *Hitta rätt* hjälper dig navigera bland stödtjänster. I vår kunskapsbank finns artiklar och länkar om allt från jobbsökning till välmående.

• Ärligt talat-chatten

Chatta anonymt med professionella handledare eller en psykolog, vardagar klockan 9–12 och 19–22.

• Våga fråga!

Ställ anonyma frågor om allt från arbete och studier till psykiskt och fysiskt välmående, relationer och sex. Du kan också läsa andras frågor och svar (samarbete med Decibel).

• **Vi erbjuder även kostnadsfria skolbesök och workshoppar**, i första hand för elever i högstadiet och på andra stadiet.

www.unginfo.fi



MLL

Mannerheims Barnskyddsförbund är Finlands största barnskyddsorganisation. Målet med verksamheten är att främja barnets och familjens välbefinnande, öka respekten för barndomen och få barnens synpunkter beaktade i beslutsfattandet.

HUR: Barn och unga behöver pålitliga vuxna som har tid att lyssna. Ämnen som ensamhet i vardagen, psykisk ohälsa och sexualitet kan ofta vara lättare att diskutera anonymt.

• **Barn- och ungdomstelefonen** erbjuder barn och unga möjligheten att diskutera med en vuxen, anonymt och konfidentiellt. Tjänsten är gratis.

0800 96 116, på svenska.
Må–ons klockan 14–17, to klockan 17–20.

• Vill du hellre skriva till oss?

Ifall barnet eller den unga känner att det är utmanande att prata i telefon, erbjuder vi även en nätbrevstjänst på svenska. Skriv ett konfidentiellt och anonymt brev till oss på skriv.mll.fi

www.ung.mll.fi



Mieli

Ett förbund som främjar psykisk hälsa, erbjuder krishjälp och förebygger psykisk ohälsa. Mieli är en av världens äldsta medborgarorganisationer inom psykisk hälsa och har hjälpt finländare i 125 år.

HUR: Vi har 54 lokala medlemsföreningar runt om i landet. I vår verksamhet deltar närmare 150 yrkespersoner och över 3 000 frivilliga.

• **Kristelefon på svenska:** 09 2525 0112

• **Ungdomschat på finska:** www.sekasin.fi

• **Samtalshjälp** med låg tröskel på mottagning eller på distans från 22 kriscenter runt om i Finland, bland annat i Helsingfors, Vasa och Åbo.

• Vårt svenska material hittar du på vår hemsida under Material och utbildningar.

www.mieli.fi/sv/



Stationens Barn

En politiskt och religiöst obunden riksomfattande förening som vill bekämpa marginalisering, främja en trygg uppväxt för barn och unga samt stöda familjers välbefinnande. Grundades år 1990.

HUR: Vi har över 40 proffs inom fostran och den sociala branschen. Till arbetet hör att bemöta unga i offentliga utrymmen, ingripa i skolmobbing, bryta brottsspiraler, förlikningsarbete samt att stöda utvecklingen av socioemotionella färdigheter.

• Walkers-verksamheten

Trygga ställen där unga kan mötas. Walkersbussen är en gammal buss som byggts om till ungdomscafé.

• Friends-verksamheten

Ett program som stöder det psykiska välbefinnandet och stärker socioemotionella färdigheter. Friends ger verktyg för att hantera känslor och klara sig bättre i vardagen. Programmet används i daghem, skolor, inom ungdomsarbete, hälsovården och hobbyverksamhet och lämpar sig för både grupper och individer. Friends kan förebygga ångest och depression och rekommenderas av WHO.

www.asemanlapset.fi/sv/



Har du koll på begreppen?

delaktighet

Att vara en del av en aktivitet, ett sammanhang eller en relation. Det handlar både om känslan av att höra till men också om att ges förutsättningar att vara med, bli lyssnad till, kunna uttrycka sin mening, ha inflytande i gruppen och känna sig trygg.

• www.folkhalsan.fi/globalassets/unga/professionella/tank-om/tank_om_begrepp_slutlig.pdf

diskriminering

När en människa obefogat har behandlats sämre än en annan på grund av en personlig egenskap. Ett allmänt förbud mot diskriminering definieras i grundlagen (6 §) som också definierar att alla är lika inför lagen. Ingen får utan godtagbart skäl särbehandlas på grund av kön, ålder, ursprung, språk, religion, övertygelse, åsikt, hälsotillstånd, funktionsnedsättning eller av någon annan orsak som gäller hens person.

• <https://bit.ly/thlordlista>

hälsofrämjande skola

I en hälsofrämjande skola verkar elever, skolpersonal och vårdnadshavare tillsammans för sin egen och andras hälsa och livskvalitet. Helhetssynen på hälsa integreras i vardagen.

www.folkhalsan.fi/skola

kränkning

En handling som gör att personen som blir utsatt känner sig ledsen, sårad och mindre värd.

• www.friends.se/ordlista

mobbning

Skolorna använder vanligtvis en definition av mobbning från forskningslitteraturen som säger att *”mobbning är när en och samma elev upprepade gånger utsätts för skada eller lidande. Förövarna är en eller flera personer som den mobbade har svårt att försvara sig mot”*. Mobbning definieras alltså som att avsiktligt orsaka skada för en försvarslös elev. Mobbning har särdrag som skiljer sig exempelvis från gräl, trakasserier eller enstaka våldssituationer. Sådana egenskaper är bland annat upprepning, medvetenhet och maktutövning samt att mobbning ofta handlar om ett gruppfenomen. På grund av dessa särdrag kräver ingripande i mobbning andra metoder än ingripande i enstaka händelser.

• Olweus, D: *Bullying at school: What we know and what we can do*. Malden, MA: Blackwell Publishing, 1993.
• Salmivalli, C: *Koulukiusaamiseen puuttuminen. Kohti tehokkaita toimintamalleja*. PS-Kustannus, 2010.

norm

Samhälleligt antagande och förväntning kring vad som anses vara allmänt accepterat, ”normalt” eller idealiskt i ett visst sammanhang. Normer har makt och de kan vara medvetna eller omedvetna. Ofta handlar de om hur en person förväntas se ut eller göra.

• <https://bit.ly/thlordlista>

nätmobbing

Mobbning på internet eller genom enheter anslutna till nätet. Nätmobbing kan förekomma även på sociala medier samt i digitala spel. Förebyggandet av och ingripandet i nätmobbing genomförs enligt samma principer som vid traditionell mobbning men med hänsyn till vissa särdrag.

• www.oph.fi/sites/default/files/documents/antimobbningsarbete_i_skolor_och_laroanstalter.pdf

ostracism

Utstötning, ignorering och social uteslutning. En medvetet eller omedvetet orsakad social smärta som är jämförbar med våld eller mobbning. Metoder för att framkalla en känsla av utanförskap är bland annat att ignorera blickar och samtalsförsök, vända ryggen till, inte svara på meddelanden eller utesluta från gemensamma aktiviteter. Ostracism är ofta osynlig för utomstående och därför svår att lägga märke till och ingripa i.

• www.oph.fi/sites/default/files/documents/antimobbningsarbete_i_skolor_och_laroanstalter.pdf

rasism

Att se en del människor som mindre värda än andra och att behandla någon illa på grund av till exempel etniskt ursprung, hudfärg, kultur eller religion. Ett systematiskt förtryck av en grupp människor.

• www.folkhalsan.fi/globalassets/unga/professionella/tank-om/tank_om_begrepp_slutlig.pdf

sexuella trakasserier

Ett enligt jämställdhetslagen oönskat verbalt, ickeverbalt eller fysiskt beteende av sexuell natur vars syfte är eller som leder till kränkning av en persons psykiska eller fysiska integritet, särskilt när detta sker genom att skapa en hotfull, fientlig, förnedrande, förödmjukande eller tryckande stämning. Ofta är sexuella trakasserier även kopplade till trakasserier på grund av kön. Att sexuellt trakassera någon är en form av diskriminering.

• <https://bit.ly/thlordlista>

trakasserier

Ett beteende som kränker en persons människovärde så att man skapar en föraktfull, förnedrande, hotfull, fientlig eller aggressiv stämning som baserar sig på en förbjuden diskrimineringsgrund.

• www.folkhalsan.fi/globalassets/unga/professionella/tank-om/tank_om_begrepp_slutlig.pdf

våld

Ett mångtydigt begrepp som kan definieras på olika sätt. WHO har fastställt en definition av våld utifrån fyra olika våldstyper. Det handlar om fysiskt, sexuellt och psykiskt våld samt försummelse. Denna definition inkluderar handlingar som inte nödvändigtvis resulterar i skada eller död, men som innebär en betydande börda för individ, familj, samhälle och sjukvårdssystem världen över. Konsekvenserna kan vara omedelbara eller latent och kan bestå under lång tid efter övergreppet.

• www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/handbocker/2016-6-37.pdf





Ingen ska behöva vara ensam

Tillsammans i skolan är ett material för dig som jobbar med barn och unga. Här finns de senaste forskningsrönen, konkreta tips och en stor dos inspiration för hur vi kan skapa en trygg miljö där alla trivs och mår bra. Vi bär alla ett ansvar – ingen ska behöva vara ensam.

“ Jag vet hur det känns att vara mobbad och utanför och därför vill jag jobba för att andra inte ska råka ut för samma sak.”

FRIDA AHLBERG

tutor i Pargas svenska gymnasium