

Livskunskap och värdegrund

REQ och Forum Livskunskap blir en förening

De båda föreningarna Forum Livskunskap och Riksföreningen EQ för socialt och emotionellt lärande har under flera år arbetat med likartade frågor. Nu går vi ihop till en förening; *Forum Livskunskap—för socialt och emotionellt lärande*.

De två forskarna Peter Salovey och John Mayor myntade begreppet EQ, emotionell intelligens, som är förmågan att förstå sina egna känslor. När man kan göra det på ett adekvat sätt, kan man också förstå andra människors känslor. Ju mer emotionellt intelligenta vi är, desto större möjlighet har vi att använda vårt sunda förnuft. Riksföreningen EQ bildades 2004 med målsättningen att synliggöra värdet av emotionell kompetensutveckling, speciellt i barns och ungdomars uppväxtmiljöer, samt sprida kännedom om forskningsresultat och praktiska metoder till stöd för denna utveckling. En viktig förutsättning är samverkan på nationell nivå för att på bred front möta behovet av emotionell kompetens i det svenska samhället.

Livskunskap (life skills) är enligt WHO en förmåga att på ett ändamålsenligt sätt möta och hantera vardagslivets olika krav och utmaningar. Att arbeta med livskunskap handlar därför om att ge unga förutsättningar att förstå och hantera sin tillvaro samt känna att livet är meningsfullt. Socialt och emotionellt lärande är en central del i det arbetet.

Båda föreningarna har arbetat för att skolan ska få utrymme och kompetens att implementera läroplanens värdegrundsambitioner i skolans dagliga arbete samt att få alla aktörer i samhället att se sin roll och sina unika möjligheter att bidra till barn och ungas utveckling av livskunskap och socialt och emotionellt lärande.

Liksom tidigare kommer den ”nya” föreningen att arbeta med opinionsbildning och kunskapsspridning via sin webbsida (www.forumlivskunskap.se), facebookside och genom att arrangera seminarier/workshops.



Nätverka med oss!

Vi vill skapa utrymme för debatt och utveckling av ”life skills” och socialt emotionellt lärande. Som medlem får du bland annat fyra nyhetsbrev ”Livskunskap och värdegrund” om året och möjlighet att vid olika träffar nätverka med andra livskunskapare.

Du betalar 200 kr till bankgiro 509-8298. Ange namn, e-post och tfn (eller maila uppgifterna separat).

Kontakta oss

Forum Livskunskap
info@forumlivskunskap.se

Webbadress:
www.forumlivskunskap.se

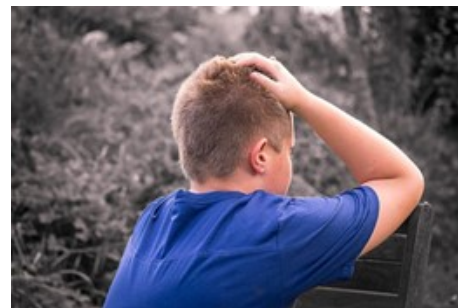
Ordförande: Bengt Sundbaum

Utredningen om "hemmasittare" är publicerad

Malin Gren Landell lämnade i januari sin utredning om hemmasittare, *Saknad! Uppmärksamma elevers frånvaro och agera* (SOU 2016:94), till regeringen. Utredaren konstaterar inledningsvis att det finns en lång rad brister som påverkar risken för problematisk frånvaro. Det närvarofrämjande arbetet brister. Fokus ligger främst på insatser då frånvaron är ett faktum. Det finns stora brister i samverkan mellan olika aktörer och i skolornas närvaroregistrering och i orsakerna till frånvaro vilket innebär att rätt åtgärder inte vidtas.

Bland utredarens många förslag kan nämnas

- Lagreglerade krav som tydliggör skyldigheten för skolor att vidta åtgärder vid frånvaro
- Statens skolverk bör ges i uppdrag att samla in och redovisa nationell statistik om såväl giltig som ogiltig frånvaro
- Hemkommunen ska samordna insatser med samhällsorgan, organisationer eller andra som berörs av en elevs problematiska frånvaro
- Mer kunskaper behövs om riskfaktorer för problematisk frånvaro
- Sammanhållna skoldagar för minskad frånvaro
- Stärk elevskyddsombuden
- Satsa på studievägledning för att motivera till närvaro
- Förtydliga elevhälsans främjande och förebyggande arbete
- Överlämning ska ske då en elev går från en skolform till en annan



Forum Livskunskap har en workshop på ENSECs internationella konferens 7-9 juni.

European Network for Social and Emotional Health (ENSEC) arrangerar i samarbete med Göteborgs och Örebro universitet en internationell konferens 7-9 juni i Stockholm/Helsingfors .

Maria-Pia Gottberg har för föreningens räkning lämnat in—och fått antaget—ett abstract för en workshop, *Make friends with your feelings*.

Skickliga lärare har närhet och visar integritet på samma gång

En skicklig lärare behöver ödmjukt bekräfta eleven, behålla sin egen integritet och visa tydlighet. Likaså behöver läraren ha en föreställning om hur en ideal lärare bör vara. Det skriver Per Lindqvist i en artikel i *Nordisk tidskrift för allmän didaktik*. *Artikeln bygger på lärares reflektioner över vad som utmärker skickliga lärare samt deras kommentarer till videoinspelningar av egna och andras undervisningspraktiker*. Enligt Lindqvists artikel utmärks skickliga lärare av deras förmåga att se och skapa relationer till eleverna. I skolvardagen skapar de tid och rum för relationsbygge och de vågar "visa sig själva" så att eleverna kan lära känna, och få en relation, till dem

Säkert är vi många som känner igen de här egenskaperna hos de favoritlärare vi själva har haft. Och vi återfinner egenskaperna i olika formuleringar i andra studier kring framgångsrika lärare.

En stilla undran är dock i vilken utsträckning de här kunskaperna finns med i lärarutbildningarna?

(En sammanfattning av artikeln finns på Skolverkets webbsida: <https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning/didaktik/relationer-larande/skickliga-larare-har-narhet-och-visar-integritet-pa-samma-gang-1.254660>)

Irländsk undervisningsmodell för kontroversiella frågor

Att få möta och framföra argument, både för och emot, i kontroversiella frågor upplevs som mer lösningsinriktat och mindre polariserande än en vanlig debatt mellan elever, men också tidskrävande och bäst lämpad för mindre grupper. Det visar en studie från Irland där undervisningsmetoden har prövats och utvärderats i några skolor.

Att lära elever och studenter att pröva argument från olika perspektiv för att sedan komma fram till en egen eller gemensam ståndpunkt har stöd i skolans styrdokument och kan vara ett sätt att minska den polarisering som blir alltmer påtaglig i svensk samhällsdebatt.

Artikeln kan laddas ner i sin helhet på <http://www.jsse.org/index.php/jsse/article/view/1459/1617>

På Skolverkets hemsida <https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning/amnen-omraden/so-amnen/samhallskunskap/undervisning/mer-fokus-pa-losningar-med-modell-for-kontroversiella-fragor-1.254944>



Varför arbeta förebyggande om man inte vet att det fungerar?

Radioprogrammet Skolministeriet tog i ett av sina program i februari upp skolans drogundervisning. Skolan ska ju enligt läroplanen arbeta förebyggande och upplysa om riskerna med alkohol, tobak och narkotika. I programmet konstaterade man att gemensamma riktlinjer saknas för hur drogundervisningen ska gå till. När Statens beredning för medicinsk och social utvärdering, SBU, utredde effekten av ett antal metoder som används i skolor, kom man fram till att de flesta i praktiken är verkningslösa. Den utvärdering som SBU gjort av drogundervisningsprogram bygger till stor del på relativt gamla studier och i sin rapport konstaterar SBU att den låga eller uteblivna effekten av drogförebyggande program inte behöver betyda att programmet är dåligt utan att det också kan bero på bristfällig implementering och brist på utbildning i programmet. Man konstaterar också *att det vetenskapliga underlaget för många interventioner är otillräckligt. Dessa fynd skulle kunna motivera en ökad satsning på välgjorda studier samt ett utvecklat stöd för implementering.*

Trots SBU:s slutsatser är det snålt med stöd till nya initiativ kring skolans drogförebyggande arbete som faktiskt pågår i olika delar av landet (till exempel ett cannabisförebyggande projekt vid gymnasieskolor i Norrbotten och som genomförs i samarbete med Luleå tekniska universitet).

I skolorna lägger man ner en hel del tid och pengar på att bedriva undervisning om droger och det är illa att man inte kan få mer stöd och vägledning från centralt håll om vad som fungerar. Skärpning således Skolverket, Skolforskningsinstitutet, Folkhälsomyndigheten och Socialdepartementet (med ansvar för nationella ANDT-strategin)! Det drogförebyggande arbetet i skolorna behöver betydligt bättre stöd från centralt håll. Se till att kunskapsluckorna täpps till och uppmärksamma och stötta de nya initiativ till drogförebyggande arbete i skolan som tas på olika håll i landet.

Vad är livskunskap?

Enligt WHO: Livskunskap (life skills) är en förmåga att på ett ändamålsenligt sätt möta och hantera vardagslivets olika krav och utmaningar

Enligt professor Aaron Antonovskys salutogena (hälsofrämjande) teori handlar livskunskap om att ge unga förutsättningar att förstå och kunna hantera sin tillvaro samt känna att livet är meningsfullt.

Vi vill ge barn och unga goda förutsättningar till livskvalitet genom att:

- skolan får utrymme och kompetens att omsätta läroplanens värdegrund i konkret arbete
- alla verksamheter, som riktar sig till barn och unga, ser sin roll och sina unika möjligheter att bidra till barns och ungas utveckling av livskompetens

Emotionell intelligens, EQ

För att underlätta förståelsen av emotionell intelligens, konstruerade psykologen Bodil Wennberg EQ - trappan som är en tydlig pedagogisk infallsvinkel för att se på sig själv- barn och vuxen - i mellanmännsliga processer i skolan och på andra arbetsplatser.

EQ- trappan fungerar som en grundstomme i arbetet med EQ i skolan för sin tydlighets skull. Trappan har fem nivåer och karakteriseras enligt följande:

Självkänedom, att kunna identifiera sina egna känslor när de uppstår.

Empati, att uppfatta, tolka och respektera andra människors känslor.

Ansvar och konsekvens, att kunna ta ansvar för vad jag säger och gör.

Kommunikation och förhållningssätt, att skapa och bevara goda relationer.

De här punkterna leder fram till;

Konflikthantering, som handlar om att lösa vardagliga konflikter och problem

Bortsett från i hemmet, är det i förskola och skola som man har störst möjlighet att träna dessa förmågor för hur vi ska umgås med varandra (för de måste tränas och tränas igen!) Men hemmen ser olika ut, så förskola och skola är betydelsefulla!

Nytt verktyg för konfliktkunskap, freds- och konfliktforskning samt fredsundervisning

Lära för fred

(www.laraforfred.se) är en ny hemsida för pedagoger på alla nivåer, övrig skolpersonal och föräldrar. En annan målgrupp är freds rörelsen i vid bemärkelse. Vi räknar in miljö- och solidaritetsrörelserna till dem som arbetar för fred, positiv fred. Hemsidan är ett verktyg för konfliktkunskap, freds- och konfliktforskning och fredsundervisning.

Sidan lägger fokus på sociala relationer och tidig konflikthantering. Den vill vara ett stöd, en kunskapsbank och en materialkälla för alla som vill veta hur man kan arbeta med tidig konflikthantering, interkulturell förståelse, ickevåldligt språk, förebyggande /stopp av mobbning, och annat som ingår i det internationella begreppet fredsundervisning men även "life skills". Det innebär en undervisning för social och emotionell kompetens, trygghet och utveckling.

Huvudmenyn SKOLA ger fri tillgång till en mängd väl beprövat metod- och undervisningsmaterial för alla stadier, presenterat i original eller genom referat med inlagda filer och länkar. Här finns en stor samling material som relateras till skolans styrdokument och till lärarutbildningens moment "Sociala relationer, konflikthantering och ledarskap".

Menyn FORSKNING ger en nyckel till freds- och konfliktforskningen med rubriker som Konflikt, Icke-våld, Ett nytt säkerhetsbegrepp. Här finns också dramapedagogisk och freds pedagogisk forskning, liksom presentation av och länkar till relevanta utbildningsinstitutioner. Avsikten med sidan är att ge överblick, inspiration och nya infallsvinklar för den som vill orientera sig och finna sitt eget arbetssätt inom ett grundläggande, alltmer efterfrågat men ännu relativt okänt arbetsområde i skola och utbildning.



Menyn VERKSAMHET riktar sig främst till freds-, miljö- och solidaritetsrörelsen.

Det finns ett KALENDARIUM med informationer om föreläsningar, seminarier, kurser och annan utbildning inom områdena konflikter/konflikthantering, fred och säkerhet. Vi tar gärna emot annonsering inom området.

Vi vill gärna ha kontakt med läsekretsens. Kanske kan vi starta ett nyhetsbrev. Se menyn KONTAKT.

Några sökord: konfliktkartan, toleransprojekt, DRACON, medling, barnkonventionen, rollspel, härskartekniker, civilkurage, förhållningssätt, sociala berättelser och seriesamtal, EQ-trappan, CPS, Ross Greene, giraffspråket, strukturellt våld, mänskliga rättigheter, den goda skolan.

Sökfunktion finns.

Medarbetare är de många pionjärer på olika områden som bidragit med texter.

/Karin Utas Carlsson

Medkänslans pedagogik

Maria-Pia Gottbergs nya bok *Medkänslans pedagogik* erbjuder ett brett och fördjupat perspektiv på uppmaningen i Läroplan för förskolans ”Förskolan ska uppmuntra och stärka barnens medkänsla och inlevelse i andra människors situation.”

Efter en inledande teoretisk del med fokus på förhållningssätt, känslor, impuls kontroll, stress och det författaren kallar familjelyftet, hur förskolan kan kommunicera med och erbjuda stöd till föräldrar, följer en utförlig metodhandledning.

Författaren har valt att kalla metoden för *medkänslans pedagogik* eftersom medkänsla och inlevelse inte bara betonas i läroplanen utan av många också uppfattas som en bristvara idag.

-Personal i förskolor och skolor säger ofta till mig att ”barn idag saknar empati” och menar att de är mer jagfokuserade än någonsin, berättar Maria-Pia.

-Jag tror inte att barn i dag har mindre empati. Däremot kan stress göra att de hamnar i ”empatisvacka”. Stressen gör oss mer självupptagna och vi får svårare att ta in andra människors behov. Idag ökar stressen hos barn och orsakerna kan skilja sig åt för olika individer varför kunskap om stress behövs bland alla som arbetar med barn. Inte minst för att kunna påvisa misstänkt stress hos barn och prata med deras föräldrar. Som förälder kan det vara mycket svårt att ta in att det egna barnet är utsatt för stress.

Maria-Pia har egen erfarenhet av hur hårt stressen kan drabba oss om vi är omedvetna eller saknar verktyg för att ta hand om oss själva. I boken berättar hon om sin utmattningsdepression men också hur den mentala träningen och kunskap om känslor och emotionell kompetens hjälpte henne.

-Jag var närmare trettiofem innan jag insåg att jag inte behövde vara ett offer för varken mina känslor eller stressen. Men bättre sent än aldrig. Sedan dess har jag vigd mitt liv åt att utveckla metoder och material som konkretiserar och förebygger stress och psykisk ohälsa hos barn.

Så länge vi ser till att återhämta oss och vila mellan stresspåslagen klarar de flesta av oss en stressig tillvaro. Och genom att lära barn att förstå och handskas med sina känslor ger vi dem de viktiga förutsättningarna att för att utveckla självkännet och självmedkänsla som är viktigt för att handskas med stress.



-Att förstå sig själv är första steget mot att förstå andra är bokens motto och ligger bakom både metod och förhållningssätt. Vi behöver börja med oss själva för att kunna förstå och känna medkänsla med andra.

-Rent konkret går det till så att barnen träffar en fiktiv karaktär som är ledsen. Tillsammans med barnen utforskar vi vem det här är och vad hen känner. Vad kan ha hänt? Varför blir vi ibland ledsna och hur känns det? Till stöd för arbetet finns materialet *Friendly* som består av dockor med känslorna glad, arg, rädd, ledsen, sur och lugn, illustrationer och musik som sjungs av barn om varje känsla, en app och ett avslappningsprogram. För den som inte har möjlighet att införskaffa materialet ges exempel på hur man kan skapa eget material.

Metodhandledningen gör det lätt att tillsammans med barnen utforska, uttrycka och utvecklas kring känslorna. Sex pass per känsla ger en gedigen grund för att barnen ska:

- veta vad de känner och få ett språk för känslor
- utveckla ett reglerande och stärkande självprat, en positiv inre röst
- veta vad de kan och får göra när de har starka känslor
- kunna säga ifrån när de bli felbehandlade, utveckla personlig integritet
- känna till några olika sätt att framkalla positiva känslor hos sig själva.

Med det i botten blir det lättare att utveckla empati och medkänsla med andra. När jag förstår vad som pågår i mig är det lättare att tycka om mig själv. Jag behöver inte vara så upptagen med att ”bråka med mig själv” utan kan rikta min uppmärksamhet mot och lättare att ta in andras behov och önskemål.

Fortsättning på nästa sida

Gilda, 16 år, drabbades av utbrändhet

Gilda är en högpresterande elev, som tar stort ansvar för sitt skolarbete. Efter att under lång tid lagt nästan all sin lediga tid på skolarbete tog kraften och orken helt slut i 8:an.

Hon fick anpassad skolgång där hon får plugga hemma och bara fokusera på två ämnen i taget. Själv menar Gilda att dagens betygssystem och skolans oförmåga att sätta gränser för högpresterande elever har en stor skuld till hennes utbrändhet.

(Källa Svt nyheter)

Forts. Från sid. 5. Medkänslans pedagogik

-Medkänsla är kanske viktigare än någonsin idag. För att vi ska kunna känna medkänsla med andra behöver vi uppleva vi-känsla och därför behöver vi sänka trösklarna så att fler kan kliva in och bli en del av ett vi. Våra hjärnor delar in i "vi och dom" vilket vi inte kan göra så mycket åt, vi fungerar så. Men det vi *kan* göra är att medvetet arbeta för att skapa en allt större vi-känsla. Utanförskap och exkludering är ett större hot än vi kanske vill tro.

I boken presenteras bland annat mental träning och självmedkänsla som verktyg för att stötta barn att bättre förstå sig själva och andra. Och till dig som är pedagog, förälder eller annan viktig vuxen ges många tips och reflekterande frågeställningar kring hur vuxna kan ta hand om sig själva för att kunna fungera som förebilder.

Metodhandledningen gör det lätt att komma igång med arbetet utan att behöva lägga så mycket tid på planering. Men författaren betonar det främjande förhållningssättet före metoder och verktyg.

-Men visst vore det fantastiskt om någon ville göra en studie baserad på metoden och förhållningssättet! Boken är baserat på ett nära samarbete med ett stort antal pedagoger som prövat sig fram och bekräftat vilken skillnad det gör i barngruppen att arbeta på det här viset, säger Maria-Pia entusiastiskt.

Ordet är fritt

Vad är viktigast—Pisa eller ungas psykiska hälsa?



Enligt Folkhälsomyndigheten har den psykiska ohälsan ökat mer bland 15-åringar i Sverige än i andra länder mellan läsåren 2009/10 och 2013/14. Från att ha legat nära genomsnittet (plats 19 av 39), placerar sig Sverige nu på plats 8 av 42 i listan över störst förekomst av psykisk ohälsa.

En sammanställning av Skolporten.se visar att den psykiska ohälsan fördubblats eller tredubblats från 1980-talet till våra dagar. Till exempel får nu inte mindre än var sjunde värmländsk gymnasieelev vård på Barn och ungdomspsykiatri. Psykosomatiska besvär är vanligare bland tonåringar som är stressade över skolarbetet. Studier (av Fiffi Boman) visar på tydliga samband mellan psykisk ohälsa och kunskaper i matematik och svenska. Skolstress och sociala medier är främsta orsaken till att niondeklassare sover för lite.

Stora satsningar på pilotprojekt för att utveckla förebyggande arbete - och första linjens insatser - mot psykisk ohälsa under 2000-talet verkar ha gett klen resultat. Har de fallit i glömska eller har de varit felsatsningar som missat viktiga orsaker till den psykiska ohälsan?

Carsten Obel, dansk professor i barns mentala hälsa, pekar på en internationell tendens där dagens unga upplever en större press dels på grund av sociala medier, dels på grund av en otryggare arbetsmarknad som skapar en osäkerhet inför framtiden och dels på grund av ett utbildningsväsende som sätter allt mer fokus på mätbara prestationer.

Det låter rimligt men vad kan vi göra åt det?

För att möta och försöka vända en sådan utveckling krävs satsningar på socialt, emotionellt lärande och på att förse unga med verktyg att hantera de utmaningar de möter i sociala medier, kamrat-och familjerelationer, skolstress, droger och bristande framtidstro. Här måste skolan och andra berörda aktörer se sitt ansvar!

/Bengt Sundbaum

