

Livskunskap och värderingar

Psykisk hälsa på schemat?

Den svenska skolan har två uttalade målområden: kunskaper och värderingar. Inom båda dessa områden innehåller utbildningen faktainläring och övning – teori och praktik. Inom området kunskaper mäts och jämförs resultat genom bl a betyg och OECD:s kunskapsutvärdering PISA. Inom området värderingar tillämpas endast kvalitativ mätning. Däremot noteras och registreras ofta elevers oönskade beteende och tecken på fallerande fysisk och psykisk hälsa.

Värderingar har alltid haft en plats i läroplanerna. I slutet av 1990-talet aktiverades frågan i proposition 1998/98:94, 'Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet m m': *"Regeringen anser att det finns skäl att förstärka läroplanen när det gäller samspelet med andra både i betydelsen av att utforska omvärlden tillsammans och i betydelsen av att visa respekt för andra"*. Propositionen följdes av 'Värdegrundsprojektet' med syftet att "under det s k värdegrundsåret (1999) stimulera det lokala arbetet i skolor och kommuner med att omsätta värdegrunden i praktisk handling. En viktig slutsats från detta arbete blev att värdegrund inte ska vara ett ämne på schemat utan istället 'genomsyra all verksamhet i skolan'. Först i de nya läroplanerna 2011 blev denna slutsats formellt formulerad och antagen.

I mellantiden har flera skolor ändå valt att organisera värdegrunden som ett eget ämne – 'Livskunskap', EQ, 'Levnadslära' är några exempel. Flera utvärderingar har gjorts och visar att erfarenheterna skiljer sig mycket mellan skolorna – både ros och ris. Skolinspektionens rapport 2012:9 visar *"att det på 13 av de 17 granskade skolorna saknas helhetssyn och en gemensam hållning kring demokrati- och värdegrundsuppdraget"*... *"Alla de demokratiska kvaliteter i form av kunskaper, värden och förmågor, som enligt läroplan och kursplaner ska integreras i undervisningen i olika ämnen, genomsyrar dock inte undervisningen."* Resultaten pekar speciellt på betydelsen av ledningens engagemang, ämnets utformning och lärarnas kompetens.

Frågan aktualiserades den 26/8 2018 i en radiodebatt med titeln **'Psykisk hälsa på schemat?'** - temat för detta nätverksmagasin. Bl a hänvisas till Finland, som har hälsokunskap som obligatoriskt ämne. Andra internationella jämförelser visar att den svenska utbildningspolitiken på detta område i flera avseenden avviker från andra västländers tydligare markering av skolans betydelse för psykisk hälsa och välbefinnande i hela samhället.

Med hänvisning till de senaste 20 årens erfarenheter från arbetet med värderingar menar vi från Forum Livskunskap att frågan om värdegrundsarbete i svenska skolor ånyo måste få komma upp på den politiska agendan. I det upprop, som vi publicerar på sid 7, får vi stöd för detta önskemål från vårt nätverk av såväl professionellt som ideellt engagerade undertecknare.



Hjälp oss att påverka!

Vi vill skapa utrymme för debatt och utveckling av "life skills", socialt och emotionellt lärande. Som medlem får du bland annat ett par 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

Ordf. Mona Lodén
mona.loden@comhem.se

År 2005 gjorde dåvarande Skolverket en inspektion i Ellagårdsskolan, Täby, som då arbetade med socialt och emotionellt lärande. Nedan återges ett utdrag av Skolverkets rapport.

Ellagårdsskolan har sedan 1997 en mycket tydlig och genomarbetad profil, Emotionell intelligens. EQ, som definieras som förmågan att tolka och förstå våra egna äkta känslor, finns på schemat och ingår i verksamheten i alla klassen, från förskoleklassen till och med årskurs 5. EQ i skolan är en metod för att arbeta med skolans normer och värden och hos eleverna utveckla egenskaper som hänsyn, tolerans, ansvar, förmåga till empati och kommunikation(...). Skolan bedriver ett aktivt värdegrundarbete genom den s.k. EQ-metoden. EQ står för emotionell intelligens och såsom metoden tillämpas i skolor, är den ett sätt att göra eleverna medvetna om sina egna och andras känslor (...). Inspektörerna bedömer att verksamheten i Ellagårdsskolan övergripande är av mycket god kvalitet. Skolans värdegrundarbete medverkar till att göra eleverna förtrogna med skolans övergripande mål.

/Skolverkets utvärderingsrapport fortsätter i marginalspalten på sid 3

Värdegrundarbetet i svenska skolan

Enligt **skollagen** (SFS 2010:800) ska utbildningen syfta till att barn och elever inhämtar och utvecklar kunskaper och värden. Utbildningen ska också förmedla och förankra respekt för de mänskliga rättigheterna och de grundläggande demokratiska värderingar som det svenska samhället vilar på.

Utbildningen syftar också till att i samarbete med hemmen främja barns och elevers allsidiga personliga utveckling till aktiva, kreativa, kompetenta och ansvarskännande individer och medborgare.

Enligt Skolverkets stödmaterial **Förskolans och skolans värdegrund – förhållningssätt, verktyg och metoder** har förskolan och skolan i uppdrag att förmedla både kunskaper och värden. För alla som arbetar i förskola och skola är arbetet med värdegrunden ett övergripande uppdrag som ska genomsyra hela verksamheten – organisation, undervisning, alla olika möten och aktiviteter.

Arbetet med värdegrunden handlar i praktiken främst om att utveckla ett förhållningssätt. Förhållningssättet ska bygga på grundläggande demokratiska värderingar och genomsyra den pedagogiska vardagen såväl i undervisningen som i alla formella och informella möten och aktiviteter. Förskolors och skolors demokratiska uppdrag handlar både om att tillvarata barnens och elevernas rättigheter och utveckla deras demokratiska kompetens.



Exempel på hälsoundervisning i kursplanerna Lgr11

Åk 7-9 Idrott och hälsa

- Styrketräning, konditionsträning, rörlighetsträning och mental träning. Hur dessa aktiviteter påverkar rörelseförmågan och hälsan.

- Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa.

Åk 7-9 Biologi:

- Hur den fysiska och psykiska hälsan påverkas av sömn, kost, motion, sociala relationer och beroendeframkallande medel.

- Människans sexualitet och reproduktion samt frågor om identitet, jämställdhet, relationer, kärlek och ansvar.

Att vara ledsen är inte detsamma som psykisk ohälsa

I en debattartikel "Gå inte på myten om psykisk ohälsa" i Expressen 12 september i år kritiserar ungdomsläkare Sven Bremberg och barn- och ungdomspsykiater Göran Höglund sammanblandningen av allvarliga psykiska sjukdomar och lättare stressreaktioner. Den ökning av "psykisk ohälsa" bland unga som olika enkätstudier pekar på beror, enligt författarna, sannolikt på en ökande svårighet att hantera de utmaningar och svårigheter som hör livet till.

De skriver att "det som kallas psykisk ohälsa bland unga är ofta friska reaktioner på normala påfrestningar och bör inte behandlas som medicinska problem". En medikalisering av dessa stressreaktioner på dessa normala påfrestningar stärker knappast den unga individens förmåga att på egen hand hantera sina känslor och de utmaningar som hör livet och växandet till. Dessutom är en ökande medicinering med antidepressiva läkemedel till och med kontraproduktiv eftersom den kan öka risken för självmordshandlingar.

Författarna menar att ångslan, oro och nedstämdhet hör livet och växandet till men att de också är varningssignaler som behöver förstås och som unga behöver lära sig att hantera. De är inte psykiska sjukdomar.

Däremot behöver vi utveckla psykoterapi för unga med svår medicinsk problematik.



Psykisk hälsa på schemat? – debatt i Sveriges Radio P1 den 26 augusti 2018



I debatten sätts prioritering mellan kunskaps- och värdegrundsuppdraget på sin spets. Louise Aronsson och Mårten Granlund från föreningen Tilia – "Tillsammans för ungas psykiska hälsa" – pekar på erfarenheter av psykisk ohälsa och på ungas behov av kunskap om psykisk hälsa. De menar att man kan och ska skilja på undervisning om hälsa och stöd i form av t ex terapi. Det är faktakunskap genom undervisning som behövs. Högstadieläraren Isak Skogstad menar att det varken finns tidsutrymme eller lärarkompetens för ytterligare ett ämne och att kunskapsuppdraget måste prioriteras. Kerstin Evelius, regeringens nationella samordnare inom psykisk hälsa, framför en konkret 'beställning från de unga' att skolan ska förmedla grundläggande kunskap om psykisk hälsa. I Finland, där 'hälsokunskap' är ett obligatoriskt kärnämne på högstadiet och i gymnasiet, hävdar professor Lasse Kangas att bättre resultat uppnås om hälsa får vara ett eget ämne snarare än integrerat i de andra ämnena. I Finland har lärarna i hälsokunskap 2-4 års ämnesutbildning. Viss enighet uppnås i radiodebatten om att det eventuella ämnet ska syfta till lärande om hälsa, det vill säga fakta och teori -- inte till behandling av psykisk ohälsa. Oenighet kvarstod om hur övning av hälsokunskapens praktiska tillämpning ska genomföras.

Skolverkets utvärderingsrapport om Ellagårdsskolan

Forts. från sid 2

Värdegrundsarbetet sätter också sin prägel på arbetsmiljö och undervisning, skapar trygghet och trivsel i den sociala samvaron och bidrar till dialog och reflektion i lärandet. Styrningen och ledningen fungerar väl och skolan är organiserad för samarbete och utveckling. Kvalitetsredovisningen och den lokala arbetsplanen tillsammans med planen för utvärdering, "utvärderingsklockan", vittnar om att Ellagårdsskolan värdesätter en allsidigt hög kvalitet och strävar efter att ständigt förbättra sin verksamhet. Mycket talar för att Ellagårdsskolan utgör en lärande organisation, som själv upptäcker och åtgärdar sina utvecklingsområden.

Läs också i föregående nummer (1-2018) rektor för Ellagårdsskolan, Birgitta Ekmarks öppna brev till dåvarande utbildningsminister Jan Björklund

Emotionell intelligens, EQ

För att underlätta förståelsen av emotionell intelligens, konstruerade psykologen Bodil Wennberg EQ - trappan som är en tydlig pedagogisk infalls-vinkel 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:

Självkännedom, 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, 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. Hur vi ska umgås med varandra (måste tränas och tränas och tränas igen!). Men hem ser olika ut, så förskola och skola är betydelsefulla!

Alla steg i EQ-trappan används vid konflikthantering

I de olika årskurserna tränas de emotionella färdigheterna på olika sätt efter barnens mognad.

Vi arbetar också med något vi kallar "Stoppljusmodellen", en modell som utvecklar barnens förmåga att fatta beslut och ta ansvar för dem.

Stoppljusmodellen innebär;

Rött ljus - STOPP!

- Lugna ner mig!

- Någonting känns fel!

- Tänk och känn efter!

Gult ljus - VÄNTA!

- Formulera mitt problem.

- Sätt upp positiva mål.

- Tänk ut fler lösningar.

- Välj den lösning som du tycker är bäst.

Grönt ljus - OK!

- Prova min lösning.

Det är också viktigt att barnen tränas att ställa frågor som inte innebär att den andra parten går i försvarsställning. Det vill säga:

Använd "HUR- frågor" i stället för "varför- frågor".

Säg:

- HUR TÄNKER DU?

- HUR KÄNNER DU?

EQ- trappans viktigaste budskap är att alla känslor är OK- men inte allt beteende.

Man får känna vad man vill, men inte göra vad som helst. Vi ska vägleda barnen, i vad vi kan göra när vi har dessa känslor, så att de får en sorts känslor- och beteende "karta" att gå efter. Barnen lär sig helt enkelt att navigera i olika situationer.

Mona Lodén

Ordförande

Hälsokunskap obligatorisk i finländska skolor

I den svenska skoldebatten lyfts ofta den finska skolan fram som en förebild. Förutom sin toposition i internationella kunskapsjämförelser har Finland som enda europeiskt land systematiskt utvecklat hälsokunskap som ett obligatoriskt kärnämne i samtliga stadier. Psykisk hälsa ingår som en del av denna hälsokunskapsundervisning.

Ämnet hälsokunskap har en lång och brokig historia i den finska skolan och namnet har varierat. År 1994 försvann hälsokunskap som eget ämne och integrerades i stället i andra ämnen, till exempel huslig ekonomi, gymnastik och biologi. Efter en lång tids diskussion återinfördes hälsokunskap som eget skolämne år 2004. Skälet var att man hade märkt att ungdomarna inte mådde bra, vare sig fysiskt eller psykiskt, och hade stora kunskapsluckor, bland annat om preventivmedel.

Sammanlagt ska eleverna läsa minst 114 timmar hälsokunskap under högstadiet men hur de fördelas mellan årskurserna eller sprids ut över läsåret är upp till varje skola att bestämma. På gymnasiet är hälsokunskap ett av de ämnen som kan ingå i studentskrivningen.



Lektionerna i hälsokunskap leds av välutbildade hälsolärare med 2-4 års heltidsstudier i hälsokunskap bakom sig. Ämnet är inriktat på kunskap, inte terapi. I de lägre årskurserna kan lektionerna handla om känslor, självförtroende och social interaktion. I högre årskurser kan hälsokunskapen handla om depression, stress, ångest, medicinering, attityder till psykisk ohälsa och att identifiera skillnaden mellan depression och att vara ledsen. På gymnasiet blir undervisningen mer teoretisk.

Enligt en utvärdering av Utbildningsstyrelsen anser två tredjedelar av eleverna att de lärt sig nyttiga och praktiska saker under hälsokunskapslektionerna och att det som behandlas är intressant. Mycket talar för att satsningen på hälsokunskap i skolan kan ge eleverna verktyg att hantera livet även om det är svårt att bevisa.

Om hälsokunskap i den finländska läroplanen 2014:

Undervisningen i hälsokunskap har som uppdrag att ge eleverna mångsidig kunskap om hälsa (...). Undervisningen ska stödja eleverna att självständigt och tillsammans med andra söka, bygga, bedöma och använda kunskap. Dessutom ska eleverna stödjas i att utveckla sina färdigheter gällande säkerhet och trygghet, sin sociala kompetens och sin förmåga att känna igen och reglera sina känslor.

Bland de 12 målen för läroämnet hälsokunskap finns:

- Handleda eleven att utveckla sin självkännet och att ge akt på sina värderingar och attityder samt kroppens och sinnets signaler och att identifiera och kontrollera faktorer som stödjer det egna beteendet, lärandet och studierna (Mål 3).
- Vägleda eleven att fördjupa sin förståelse för fysisk, psykisk och social hälsa, faktorer och mekanismer som stärker och hotar hälsan samt stödja elevens förmåga att använda relaterade begrepp på ett korrekt sätt (Mål 5).

Källa: Den finländska läroplanen 2014, Sveriges Radio, Utbildningsstyrelsens utvärderingsrapport om ämnet hälsokunskap (2012-2013), tidningen Grundskolan 2012.03.05 från Lärarförbundet.

Ur Vetandets värld P1 21/8 2018 "Nya grepp som får unga att må bättre"

Barnen i Europa har aldrig haft det bättre samtidigt som allt fler uppger att de mår dåligt. Vilken hjälp kan de eleverna få som mår dåligt utan att vara sjuka och i behov av barn- och ungdomspsykiatri?

Skottland har lyckats halvera antalet barn och unga som mår dåligt med den så kallade Skottlandsmodellen.

Utmärkande för denna modell är att skolan samarbetar nära med socialtjänst, vården och polisen och sätter in snabba åtgärder för unga som behöver hjälp.

Alla unga deltar dessutom i programmet Resilient Kids där man lär sig förstå sina känslor och kan lära sig hitta strategier för att hantera till exempel ilska. För unga som mist en anhörig finns möjlighet att delta i sorgebearbetningslektioner. Socialarbetare som ser att ett barn mår dåligt kan se till att snabba åtgärder sätts in.

Socialt och Emotionellt Lärande (SEL) - en internationell jämförelse

Neil Humphrey, professor i *Psychology of Education* vid University of Manchester, jämför i sin bok *Social and Emotional Learning – a critical appraisal* (2013) skolpolitiken med avseende på SEL i sex olika länder: USA, England, Nordirland, Australien, Sverige och Singapore. Han

hänvisar också till förekomst av SEL i flera andra länder såsom Kanada, Nederländerna, Spanien Tyskland, Portugal och Finland. Utvecklingen av SEL tog fart kring 2000, på flera ställen inspirerad av Daniel Golemans presentation av emotionell intelligens. På nationell nivå skiljer sig regeringarnas agerande. I USA är skolpolitiken delegerad till delstater och de lokala distrikten. 60% av skolorna har SEL på schemat. Formerna föreskrivs uppifrån ('top-down') med stor variation mellan olika områden samtidigt som kraven på evidens är mycket höga. I England, Nordirland, Australien och Singapore har riktlinjer ('framework') för SEL formulerats centralt, varvid kraven på evidens tenderar att vara lägre. Ramverket omfattar i allmänhet flera nivåer/komponenter, t ex arbetsmiljö, lärarkompetens, schemalagd undervisning och utvärdering. Det svenska ramverket har höga evidenskrav och framhåller arbetsmiljön som den enskilt viktigaste komponenten genom inriktningen att 'värdegrunden ska genomsyra all verksamhet' samt att värderingsfrågor inte ska vara ett eget ämne utan integreras i all undervisning.



“ For us, it's not about one more thing we have to budget for. SEL is in the blood of what we do in the district. It's not just an off-the-shelf program. It's really about what we do every day for kids.

Traci Davis, Superintendent of Schools, Washoe County, Nev.

UPPROP

FORUM LIVSKUNSKAP för Socialt och Emotionellt lärande (FL-SEL) är en ideell förening med ett nätverk av personer, många av oss engagerade för och i den svenska skolan.

VI VILL att Socialt och Emotionellt Lärande införs i alla svenska skolor

Emotionell hälsa definieras enligt WHO som förmågan att uppleva och uttrycka känslor som rädsla, glädje, sorg och vrede. Emotionell eller 'affektiv' hälsa innefattar här även förmågan att hantera stress, spänningar, depression och ångest.

VARFÖR behöver vi arbeta med Social och Emotionell Utveckling?

Ungas moraliska utveckling har varit skolans främsta uppgift i flera århundraden. Denna uppgift, som också innehåller vad vi idag kallar att stärka elevernas sociala och emotionella kompetens, har under de senaste decennierna kommit i skymundan.

Med alltmer kunskap om hjärnans utveckling finns det nu ett tydligt neurologiskt och naturvetenskapligt stöd för nyttan av att arbeta med social och emotionell utveckling i skolan, vilket bland annat följande exempel visar.

En svensk studie av Erik Lindqvist och Roine Westman visade att bättre icke-kognitiva färdigheter bland unga minskade risken för arbetslöshet i vuxenlivet. (*The Labor Market Returns to Cognitive and Noncognitive Ability: Evidence from the Swedish Enlistment, 2009*).

Carl-Gerhard Gottfries, professor em i psykiatri, och civilingenjör Sven-Olof Olsson hävdar i boken *Emotik* (2017) att 70% av kommunikationen mellan människor sker med det emotionella språket. Mobbing måste betecknas som ett symptom på misslyckat emotionellt lärande. Brister i emotionell förmåga hämmar det intellektuella lärandet.

I boken *Kunskapssynen och pedagogiken* (2017) hävdar Martin Ingvar, professor i integrativ medicin vid Karolinska Institutet, att synen på lärande i den svenska skolan står i stark kontrast till vad som är känt om hur hjärnan fungerar.

DÄRFÖR vill vi som undertecknar detta uppdrag skapa opinion och få upp frågan om social och emotionell utveckling på den politiska agendan.

September 2018

Christina Adrian
Birgitta Almert
Kajsa Björnson
Ingrid Bolmgren
Sven Bremberg
Camilla Carlberg
Bo Dahlin
Birgitta Ekmark
Lil Froby
Agneta Görres
Carl-Gerhard Gottfries
Anita Grünbaum
Lena Hammarbäck
Kerstin Haraldsdotter
Ingrid Inglander
Jens Jerndal
Ninna Kallin

Lena Locklund
Mona Lodén
Maria Melin-Blomqvist
Claes Nordén
Liza-Maria Norlin
Catharina Olsén
Ulla Premmert
Birger Söderqvist
Bengt Sundbaum
Leif Sundsvik
Yvonne Terjestam
Bertil Thomas
Karin Utas Carlsson
Anna William-Olsson
Stig Zandrén
Lisbeth Zeiloth

Vill du också skriva under uppdraget? Meddela oss i så fall på info@forumlivskunskap.se.