



Lärande och välbefinnande

Sociala och emotionella färdigheter i praktiken

Åse Fagerlund

FD, neuropsykolog, psykoterapeut

Gästforskare vid pedagogiska fakulteten, HU



Hur utvecklar och stöder vi
dessa färdigheter i skolan i
enlighet med läroplanen?

Varför vi behöver satsa på dem
i skolan?

Vad kan det här arbetet ha för
fördelar för dig som lärare?

Hur gör vi allt det här i
samarbete med föräldrarna
och hur bygger vi en god
kontakt till dem?

Att få ord på
känslor är
viktigt





”If you can name it you can tame it”







Hur stark är din känsla?

10

0



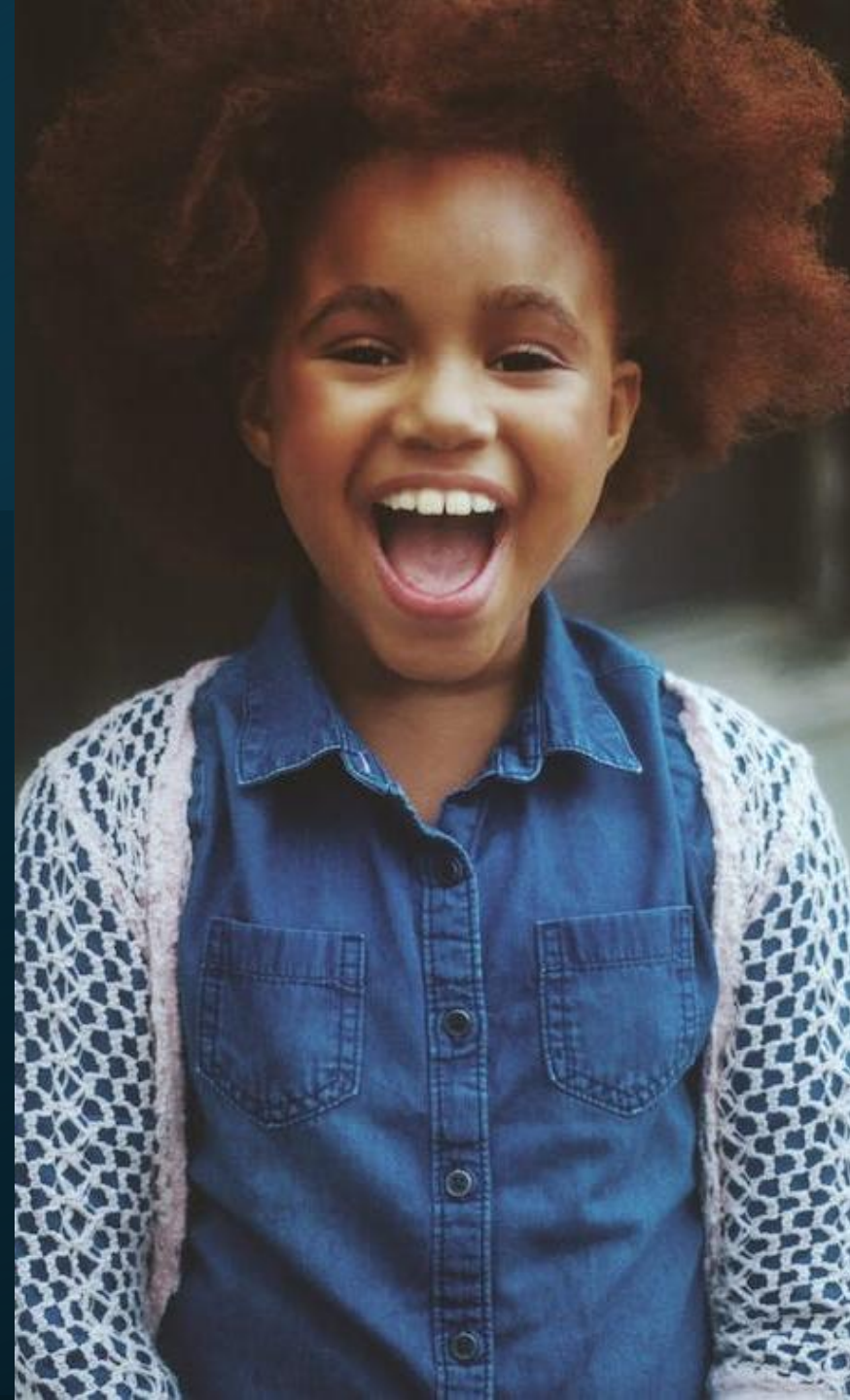
Hur stark är din känsla?

10

0



Emotionella färdigheter: Att förstå sig på känslor



Vardagen är möjligheten

En utmaning är att sociala och emotionella färdigheter lätt blir något som vi tänker att ska "undervisas" separat, trots att de egentligen tränas hela tiden i skolans vardag – i klassrummet, på rasten och i alla möten mellan elever och vuxna. De vuxnas eget sätt att bemöta elever, hantera konflikter och visa respekt blir därför kanske ett av våra viktigaste verktyg. Samtidigt ser jag just vardagen som den stora möjligheten. Vi har väldigt många naturliga situationer där elever kan få öva på att uttrycka känslor och behov, lyssna på andra, hantera motgångar och konflikter och ta ansvar för hur det egna agerandet påverkar andra. En utmaning är förstås också tid och kontinuitet. När vardagen är pressad är det lätt att försöka lösa situationen snabbt i stället för att stanna upp och använda den som ett tillfälle för lärande. Jag tror därför mycket på ett gemensamt förhållningssätt bland de vuxna: att vi inte bara frågar vad eleven gjorde, utan också vad som hände, hur eleven upplevde situationen och vad som behövs för att komma vidare.



Vad är en känsla?



Hur det känns i
kroppen

Vad jag tänker

Vad jag får lust att göra

För att förstå din egen känsla:

- Vad hände nyss? Vad gjorde jag innan det här hände?
- Vad kan ha orsakat min känsla eller reaktion?
- Vad hände i morse eller förra natten som kan ha påverkat det här?
- Vad har hänt tidigare med den här personen som kan ha ett samband med det som händer nu?
- Vilka minnen har jag av den här situationen eller platsen?

- Se beteende som en signal för en känsla
- Var en forskare inte en domare





Hur stark är din känsla?

10

0



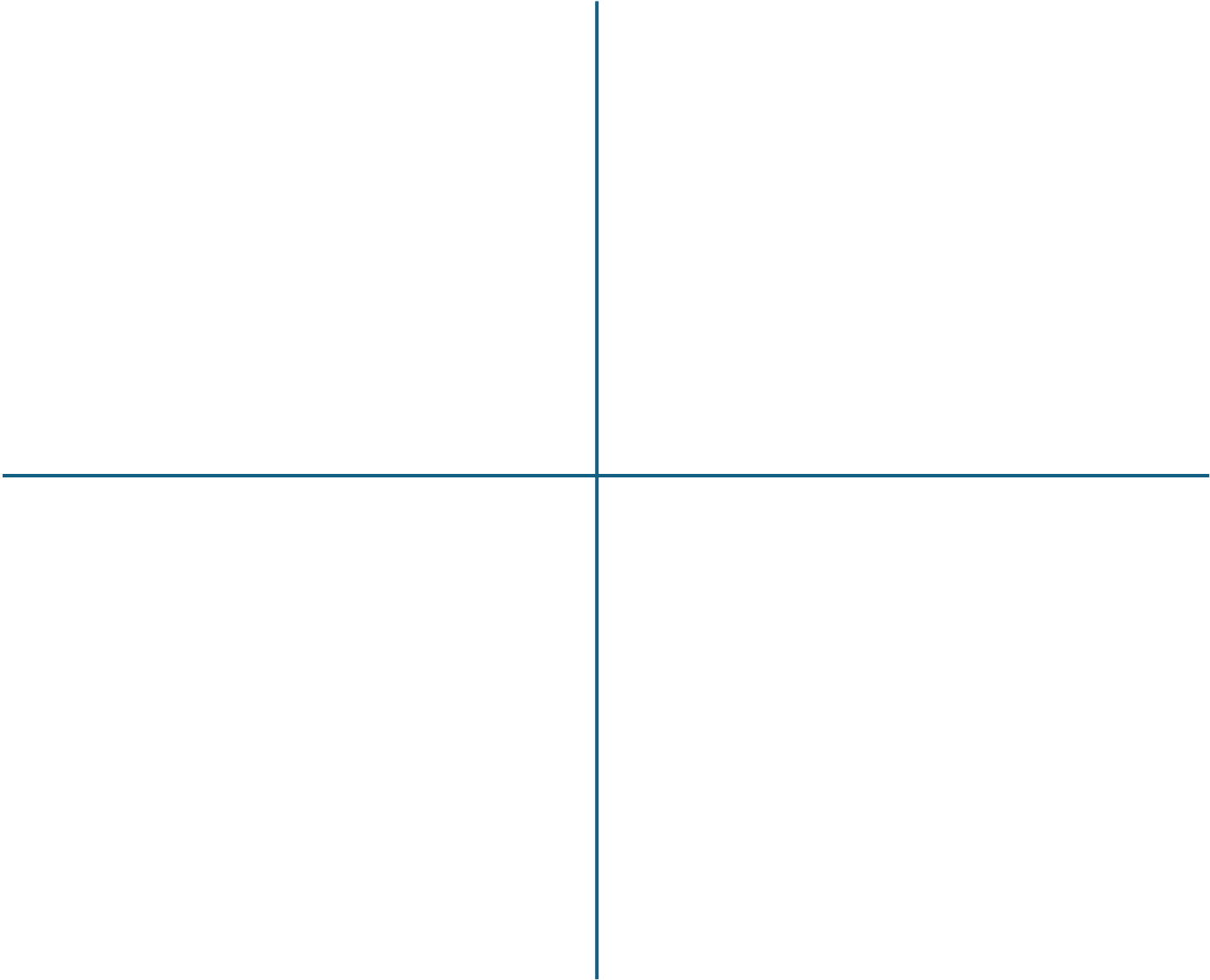
Känslofältet

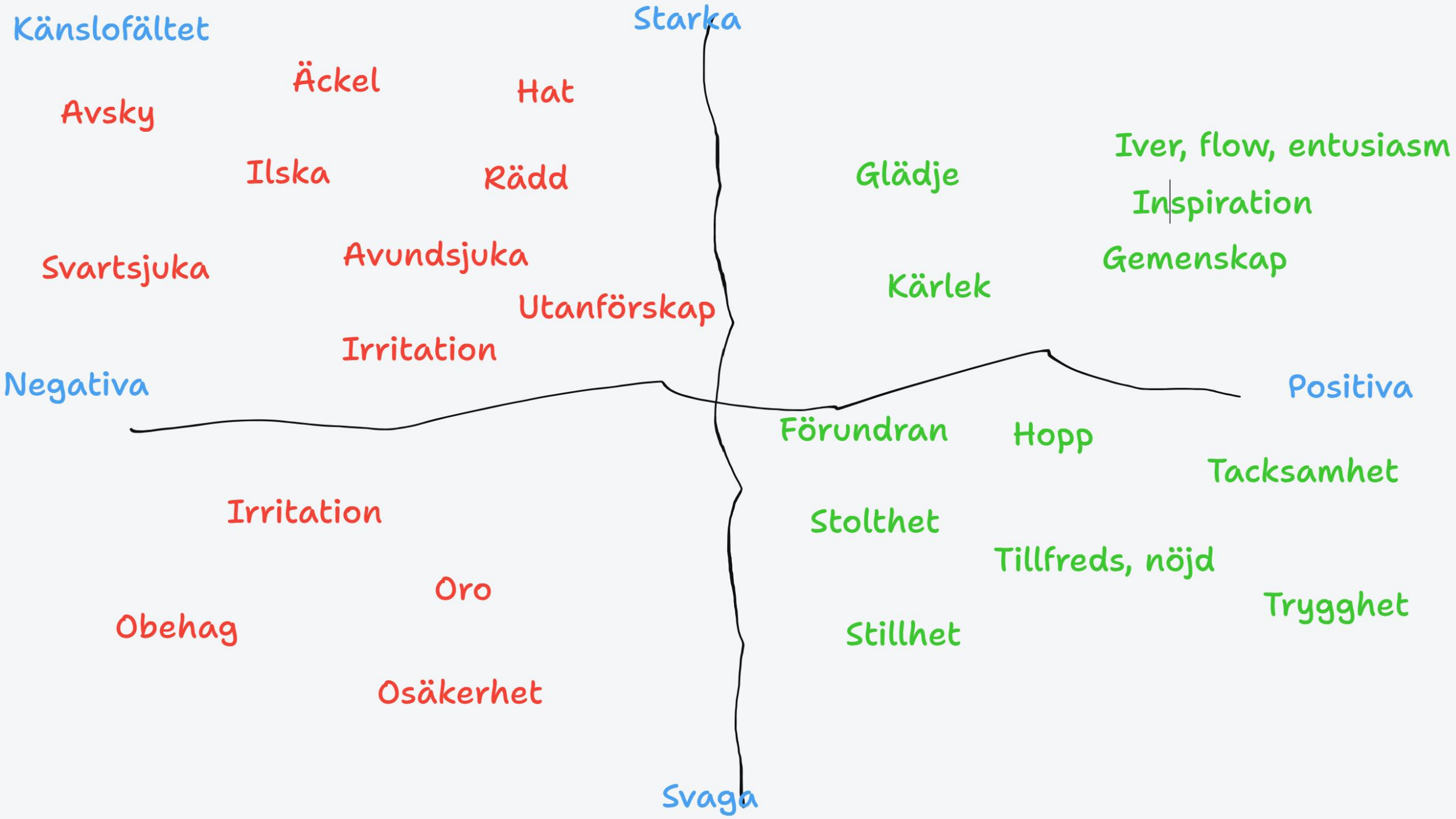
Stark

Negativ

Positiv

Svag







FIGHT



FLIGHT

OR







Hur ser ett hotläge
ut på bland elever
idag?

- Attack
- Flykt
- Apati



Hur ser ditt hotläge ut i ett möte med en elev, en förälder eller kollega?

- Attack
- Flykt
- Apati

- Dagens samhälle är så jag -centrerat. Jag bryr mig inte är ett vanligt förekommande uttryck i dagens skola.
- De tänker ofta ganska mycket på sig själva och jämför hela tiden och tycker att de andra bara har fördelar.



Vikten av att
komma i
stämning för
inläarning



Positiva känslor...

1. Öppnar upp oss,
vidgar oss
2. Stärker oss,
hjälper oss att
växa

(Fredrickson,
1998, 2001)

Positiva känslor vidgar oss och hjälper oss att växa...

Vi ser och tar in mer.



Vi förstår mer, kan lösa problem bättre.

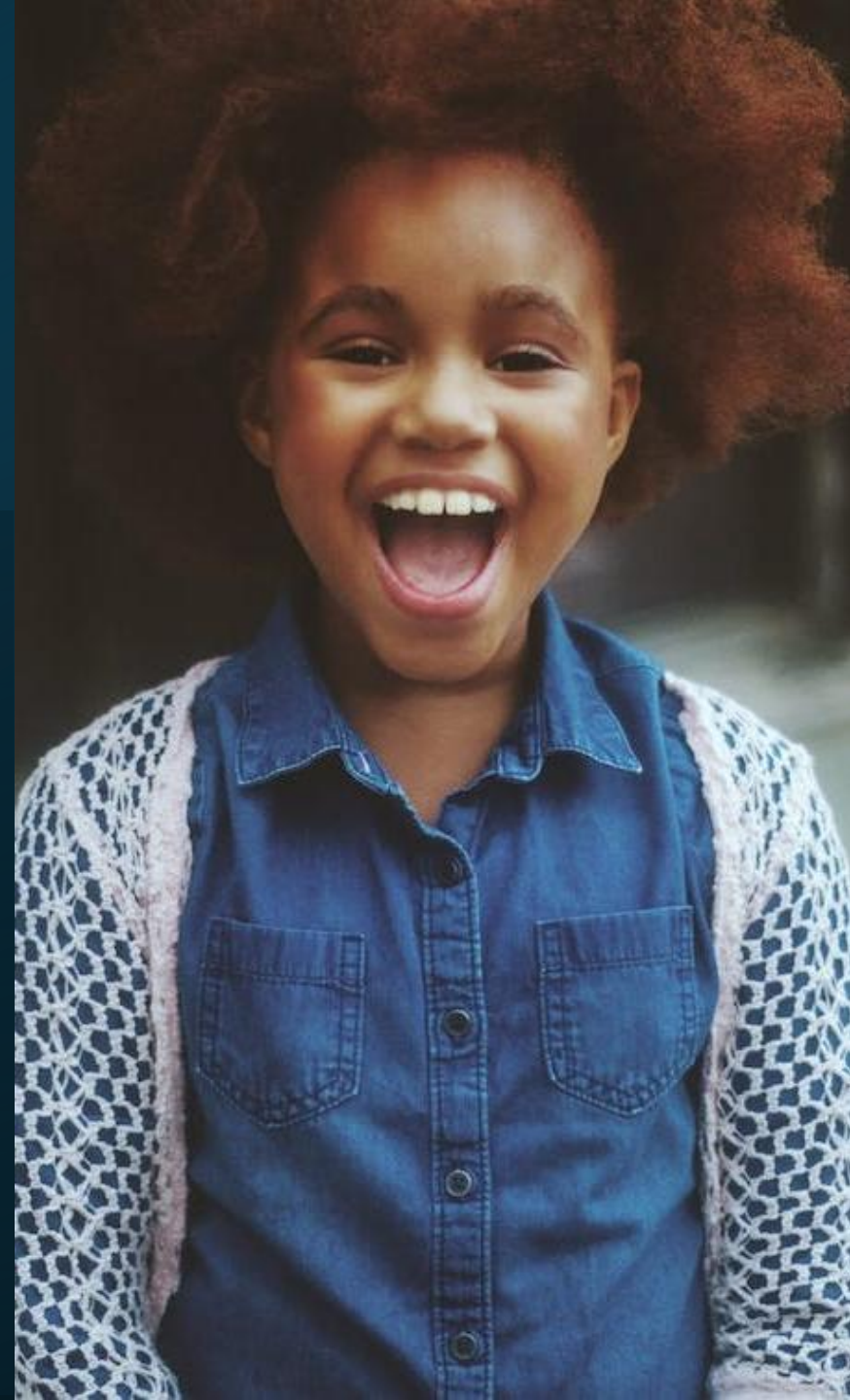


Vi blir bättre på att upptäcka och lära oss nya saker. Bättre relationer.



Vi klarar oss bättre i livet.

Emotionella färdigheter: Att uttrycka känslor

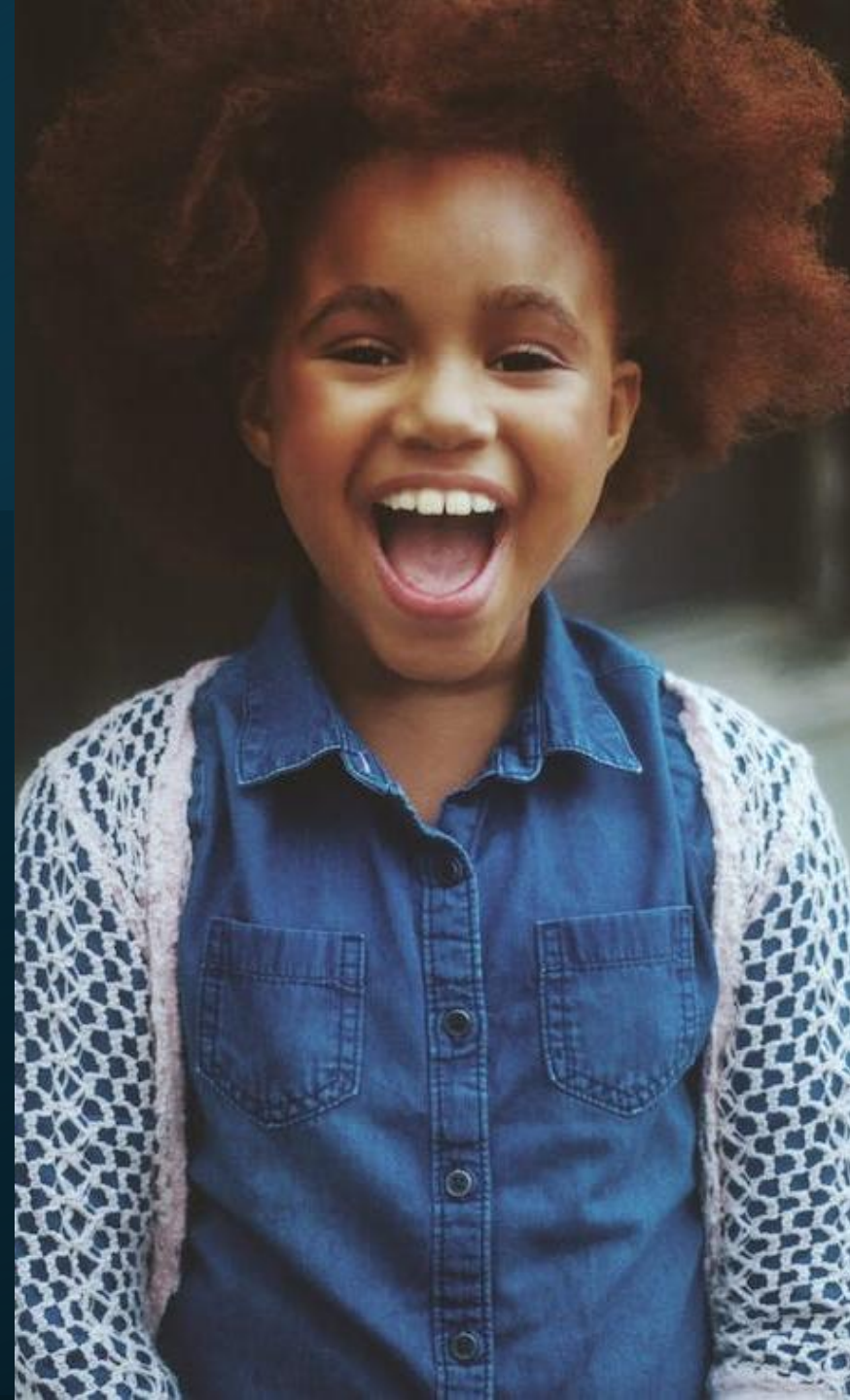


Att uttrycka känslor

- Kan jag dela det här? Vad? Var? Med vem?
- Det bästa sättet att engagera elever är genom att bygga en positiv relation till dem – och relationer byggs genom att uttrycka känslor



Emotionella färdigheter: Att reglera känslor



Utmanande beteende hos elever

- Utmaningar jag möter i arbetet är barn som har svårt att hantera och reglera känslor samt har en svag självkontroll. En del barn har socialt svårt med kompisrelationer. Jag märker också att flera barn har svårt att hantera stress och ser det mer som press. I skolan kan man jobba med olika teman/aktiviteter i klassen och bygga upp de sociala och emotionella färdigheterna. Kurator kan komma in ibland och hålla övningar om det behövs.
- Elever med svårigheter angående det egna måendet, t.ex. panikattacker, kan inte komma på lektioner.
- Det ökande våldet i skolan.
- De har varierande förmågor. Utåtagerande beteende. Att de stänger sig och visar bara fasad. Inget konsekvenstänk. Bristande empati. Respekterar inte läraren.
- Utmaningar: att nå de tysta och tillbakadragna

Att reglera känslor

- Medveten närvaro
- Planera framåt
- Flytta sin uppmärksamhet (distraktion)
- Utmana tankar
- Tryck på paus



Känslofältet

Starka

Äckel

Hat

Avsky

Ilska

Rädd

Glädje

Iver, flow, enthusiasm

Inspiration

Gemenskap

Svartsjuka

Avundsjuka

Utanförskap

Kärlek

Negativa

Irritation

Förundran

Hopp

Positiva

Irritation

Tacksamhet

Stolthet

Tillfreds, nöjd

Trygghet

Oro

Stillhet

Obehag

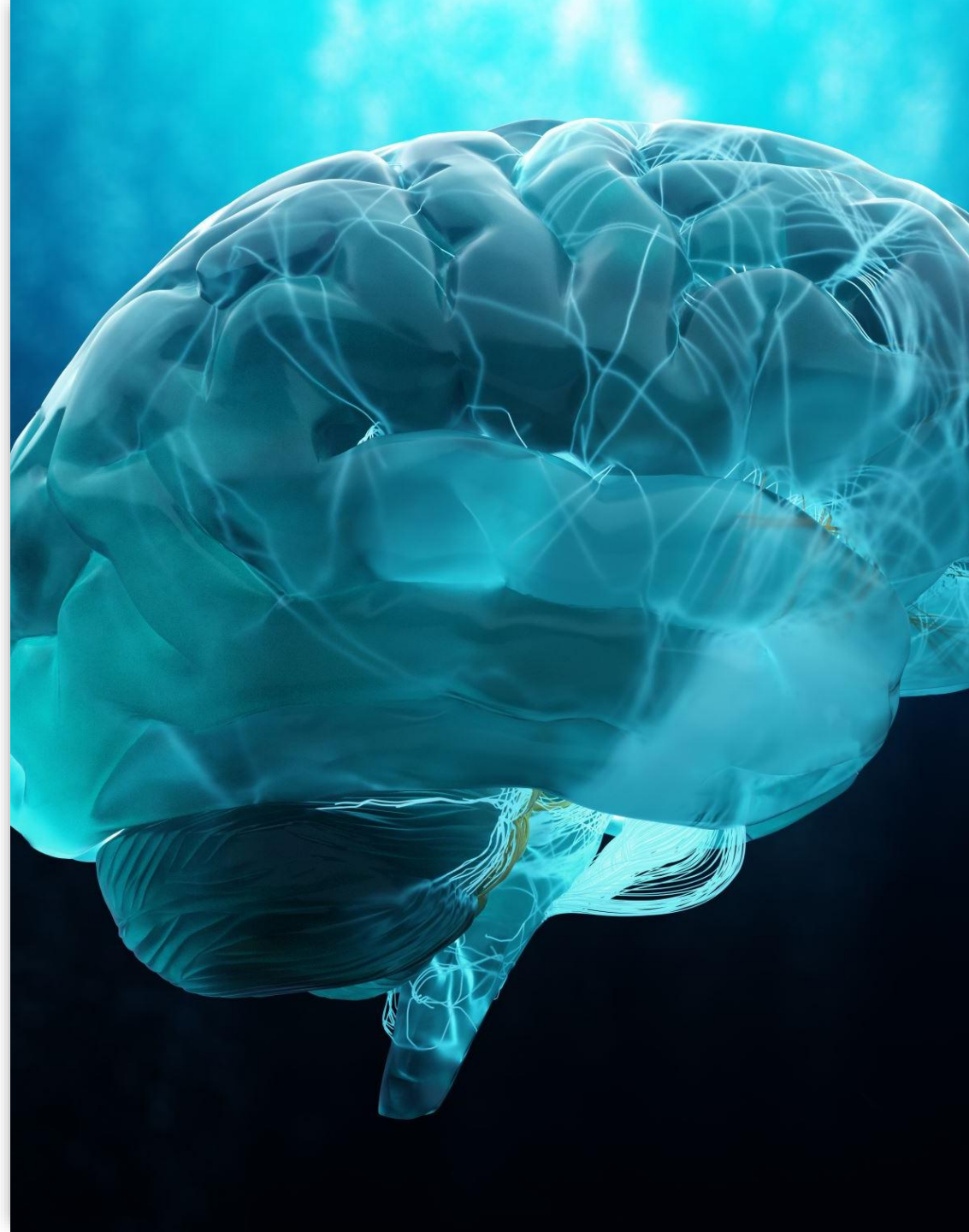
Osäkerhet

Svaga

Positiva känslor och inläring

- En hjärna i en positiv sinnesstämning lär sig mer och bättre än en hjärna i negativ eller neutral sinnesstämning
- Studie matteprov, 3 grupper:
 - Grupp1: Prov som vanligt
 - Grupp 2: Fick överraskande en chokladbit innan provet
 - Grupp 3: Tänk på ett positivt och glatt minne innan provet

(Bryan & Bryan, 1991)



Självkänsla och förtroende till vuxna

- En låg självkänsla som bottnar i att elever trycker ner andra eller drar sig undan och inte vågar försöka i rädsla för att misslyckas. Att man inte vågar vara sig själv och hålla fast vid sina goda värderingar när andra i klassen är rebelliska.
- Jobbar i åk 7-9 och där möter man många elever med stora utmaningar i de sociala och emotionella färdigheterna. De största utmaningarna medför de eleverna som har svårt att lita på och bilda en relation till de vuxna i skolan. Om man får elevens förtroende är lättare att stärka elevens sociala och emotionella färdigheter.

Sociala färdigheter

Hur bemöter vi varandra?

	Konstruktiv	Destruktiv
Aktiv	Äkta intresse, vidareutvecklar svaret; personen känner sig validerad och förstådd	Händelsen plattas ner, får slut på konversationen; personen känner skam, förlägenhet, skuld eller ilska
Passiv	Tyst underförstått stöd, konversationen dör ut; personen känner sig inte viktig, missförstådd, förlägen eller skyldig	Ignorerar händelsen, konversationen börjar aldrig; personen känner sig förvirrad, skyldig eller besviken.

”Jag fick bra i matteprovet!”

”Wow. Vad bra. Det lönade sig att träna så mycket som du gjorde. Visa mig provet så får jag se. Det här borde vi ju fira...”

”Det var ju bra.”

”Nå, det var ju konstigt när du inte alls brydde dig om att öva till det. Nästa gång kommer det inte att gå lika bra om du inte bryr dig om att börja satsa på ditt skolarbete.”

”Idag har vi kött bullar till mat. Jag håller just på och tar fram. Har du burit ut soporna som jag bad dig?”

Sociala färdigheter

Konflikthantering och assertivitet

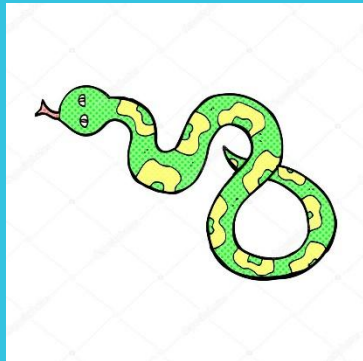
Passivitet



Aggressivitet



Manipulation



Assertivitet (Vänlig men bestämd)



Önska varandra väl i skolan

- *Jag önskar att du mår bra/har det bra*
- *Jag önskar att du får en bra dag idag*
- *Jag önskar att du ska få vara glad och trivas i skolan idag*



Hur ska vi hinna med?

- ”Skolans strukturer kan både medverka och hindra arbetet med att stärka eleverna sociala färdigheter. Skolan jag jobbar i har regelbundna lektioner om temat i alla årskurser och arbetet är planerat så att det är medvetet. Tidtabellen är en utmaning, det är alltid för bråttom att verkligen ta itu med vardagliga problem med eleverna.”
- Utmaningarna är klassens storlek (20-22 elever) på en lärare samt korta lektionstider 45 min vilket gör det utmanande att ge varje elev den tid de behöver.
- Utmaningar att hinna med det vid sidan av allt annat och få en bra och kontinuerlig struktur på det. Möjlighet: finns oändligt med material att söka, vilket också tar tid.

I praktiken

Implicit – explicit

Med elever –
med kolleger –
med hemmen –
med mig själv



Tack!

www.strengthbased.fi

#strength_based

ase.fagerlund@strengthbased.fi

Videomaterial kring styrkor,
konfliktlösning och gott bemötande
hittar ni här:

- <https://www.strengthbased.fi/skolor>