

# Att främja skolbarns känsla av trygghet och välbefinnande

Ulrika Willför-Nyman

# Trygghet - välbefinnande

---

- Att vara trygg i sig själv
  - Att vara trygg i sin familj
  - Att vara trygg i sina kompis/sociala relationer
  - Jag är OK!
- 
- Jag kan lita på dig, du kan lita på mig....

# Trygghet - tillit

---

- Om vi har svårt att be om, och i förlängningen ta emot, stöd och hjälp, kan vi då känna tillit?

# Vad säger lagen om trygghet i skolan?

---

- Grundskollagen §29
  - Den som deltar i utbildningen har rätt till en trygg studiemiljö
  - I samband med att läroplanen utarbetas skall utbildningsanordnaren utarbeta en plan för att skydda eleven mot våld, mobbning och trakkaseri samt verkställa planen och övervaka att den iakttas och förverkligas

# Elever och trygghet

---

- Vad betyder/ger trygghet för elever (i er skola)?
- Hur tar sig otrygghet uttryck?
- Har ni sett /märkt sånt?

- 
- På vilket sätt påverkar t.ex. personalens och föräldrarnas otrygghet elevernas:

■ **Santavirta Nina**  
**Aittola Eija**  
**Niskanen Paula et al**

NYT RIITTÄÄ. Raportti peruskoulun ja lukion opettajien työympäristöstä, työtyytyväisyydestä ja työssä jaksamisesta Laajuus: 115 s. nid.

Julkaisuvuosi: 2001

ISBN: 951-45-9994-2

**Kieli:** fin

**Kustantaja:** Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitos Nyt riittää,- tutkimusraportti kattaa osan laajasta seurantatutkimushankkeesta, joka käynnistettiin 1998. Sen tarkoituksena on selvittää suomalaisten peruskoulun ja lukion opettajien työolosuhteita, lomautusten pitkäaikaisvaikutuksia, opettajien tyytyväisyyttä ja heidän työssä jaksamistaan. Raportissa esitetään vuonna 1998 kerätyn aineiston perusteella saatuja tietoja opettajien työympäristöstä. Tulokset osoittivat että suuri osa opettajista katsoi, että opettajan työ on palkitsevaa ja että he pitävät työstään. Työn koettu vaativuustaso ja opettajien arviot omista vaikutusmahdollisuuksistaan ovat yhteydessä siihen millaiseksi opettajat kokivat työympäristönsä, miten uupuneita he olivat ja miten tyytyväisiä työhönsä he olivat. Jokapäiväisen työn kuormittavimmat tekijät olivat kiire, melu, puutteelliset työtilat, opetuksen valmistelu, kokeiden laadinta ja korjaus sekä opetusvälineiden niukkuus tai puutteellisuus. Suomalaiset opettajat potevat yleistä väsymystä. Uupuneita opettajia oli noin 16 %, vakavasti uupuneita noin 4 %. Naisopettajat olivat uupuneempia kuin miesopettajat.

# Opetusalan erityispiirteitä

- 72 % melko tai erittäin *rasittunut psyykkisesti* sivistystoimessa (Kuntabarometri 2007)
- 25 % kokenut sivistystoimessa *työpaikkakiusaamista* (eristämistä, työn mitätöimistä, uhkaamista, selän takana puhumista tai muuta painostusta (Kuntabarometri 2007)
- *opetustyön luonne muuttunut*: luokan ulkopuolinen työ lisääntynyt; työn määrällinen kuormittavuus
- *riittämättömyyden tunne*: oppilasaineksen monimuotoistuminen; ”opettaja-psykologi-poliisi-sosiaalityöntekijä-isä ja äiti”
- *työmäärän lisääntyminen*
- *työtä tehdään yksin*: sosiaalisten suhteiden toimivuus ja esimiestoiminta voisivat helpottaa

# Hur trygga och välmående är pedagogerna?

---

- *Burnout and work engagement among teachers.*  
2005
- "Educators have the highest burnout levels compared to workers in all other human services and white collar jobs".

*"Job demands-job resources" -filosofin*

*Job demands: disruptive pupil behaviors, work overload, poor physical work environment*

*Job resources: job control, access to information, supervisory support, innovative school climate, social climate*

# Versus eleverna....

---

- WHO/[www.who.dk](http://www.who.dk) HBSC
- Stakes / [www.stakes.fi/kouluterveys](http://www.stakes.fi/kouluterveys)
- Vad vet ni om dem - resultaten av dem?

# Lösningar... Vad ger vind i seglen?

---

- Nu just råder ett gynnsamt klimat angående trygghet och välbefinnande, både hos beslutsfattare, samhällspåverkare och föräldrar: det ska vi värna om! Detta kan vi göra genom att formulera vår syn på temat och hur vi i eftis och skolan aktivt jobbar förebyggande och utifrån våra resurser med detta.
- (aktivt = synsättet implementeras i, och genomsyrar det dagliga arbetet bland alla vuxna. Dokumentering, uppföljning, utvärdering...)

# Vind i seglen: också för ”bromsar”?

---

- MOTIVERINGAR:
- § 29/GGL medför att ALLA lärare är skyldiga att jobba med elevers upplevda trygghet/otrygghet.
- I grundskolans läroplan omnämns elevens välbefinnande och trygghet som ett centralt mål (sk temaområden, nr 1 och 6)
- Hälsa 2015
- Undervisningsministeriets riktlinjer och program
- Vad säger er hemkommun om sina medborgares välbefinnande?

# Positiv hälsa innebär:

---

- **Välbefinnande**; livsglädje, andlighet, optimism, hoppfullhet, lycka och glädje
- **Livshantering**; kraft, inre helhet, självförtroende, känsla av kompetens, anpassningsförmåga, positiv jagbild; JAG ÄR OK!
- **Resurser**: fysisk kondition, livskraft, styrka
- **Socialt stöd**; vänlighet, pålitlighet, hjälpsamhet, vänskap, kärlek; DU ÄR OK!

■ (HJORT 1994)

SALUS = hälsa

GENESIS = ursprung

---

- Sök hälsans ursprung!
- Alla har en frisk drivkraft att utgå ifrån som ger motivation till ett positivt och aktivt liv
  
- Främja hälsa istället för att preventivt hindra ohälsa!

Salus –genesis = att söka de faktorer som gör att människor mår och fungerar bra

---

- Ju tidigare man kan finna de salutogena faktorerna, desto lättare kan ungdomarna själva hantera sina problemsituationer (coping-strategier) och därmed öka sin hälsa och förutsättningar att klara sig bra i livet

# Hälsofrämjande faktorer för unga

---

- Att ha kontakt med minst en vuxen
- Att vara bra på något och kunna uttrycka det
- Att bli sedd i positiva termer, ej som problem
- Utmaningar – testa sig själv
- Stödjande relationer
- Klara regler och gränser
- Regelbundna vanor
- Uppgifter i hemmet

# Rutiner som stärker hälsa

---

- En bra dygnsrytm, som kan utgöras av tid för;
- SÖMN
- MAT/DRYCK (var 3e timme)
- RÖRELSE

# Kan vi få unga människor att tro på att det är viktigt att ha en aktiv livsstil, kommer de också att engagera sig för att få det! hur göra?

---

- Genom att väcka intresse för den egna livsstilens betydelse, koppla den till livet just nu och till egna upplevelser
- Starta medvetandegörande processer som stimulerar ställningstaganden
- Medvetandegöra om den egna, positiva kraften att påverka sin hälsa/sitt liv
- Det finns alltid något som är positivt i elevens egen livsstil; sök det och börja där!

# Eftis uppgift på 2000-talet

---

- Göra eleverna mer:
- **Fysiskt starka**
- **Mentalt mer avspända och harmoniska**
- **Socialt mer förmögna till empati och hänsyn**

# KASAM i skolan

---

- Kasam är en förkortning av ”*Sense of coherence*” som betyder **känsla av sammanhang**
- Begreppet introducerades av Aron Antonovsky, medicinsk sociolog och professor i ämnet. Salutogenesis är även hans begrepp
- Vad är det som gör att människor som utsätts för svåra saker, ändå lever ett bra och trivsamt liv?
- De upplever att skeenden i deras liv är **hanterbara, meningsfulla och begripliga**

Kasam: ”en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande kraft och varaktig känsla av tillit till att”;

- 1. De stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är, strukturerade, förutsägbara och begripliga (BEGRIPLIGHET)
- 2. De resurser som krävs för att man ska kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga (HANTERBARHET)
- 3. Dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang (MENINGSFULLHET)

# Varför KASAM i eftis och skolan?

---

- Om livet ter sig som någorlunda begripligt, meningsfullt och hanterbart kommer man inte att uppleva sig själv som ett offer/orättvist behandlad osv
- En känsla av meningsfullhet leder till engagemang, lust, glädje i skolan och arbetslivet; det är dit vi ska sträva! Detta medför en motståndskraft att klara motgångar och ger en bättre beredskap att själv kunna bättra sin hälsa!

# Hur öka elevernas KASAM?

---

- Bereda eleverna möjlighet:
  - Att förstå ett skeende (begriplighet)
  - Att kunna göra något åt det (hanterbarhet)
  - Att finna engagemang i att göra det (meningsfullhet)
- Detta förverkligas av den vuxna genom målmedveten planering och uppföljning gm olika typer av medvetandegörande "samtal" med eleven

# Att ta i beaktande i planering och uppföljning

---

- Begriplighet; Varför/vad gjorde vi?
- Meningsfullhet; positiva upplevelser av egen insats och förmåga
- Hanterbarhet; min egen "effort" märks, jag kan påverka egen insats och i viss mån andras. Mina åsikter / upplevelser beaktas

# KASAM för pedagoger

---

- Vad är på gång i vårt eftis?
- Varför har eleverna blivit oroliga?      **Begriplighet**
- Vad skall/ behöver göras; när- vem – hur?
  
- Vad ger det mig? Mervärde? WIIFM?      **Meningsfullhet**
- Vad ger det eleverna, föräldrar, eftis?
  
- Hur kan jag vara med och påverka?      **Hanterbarhet**
- Hur märks min åsikt, kunnande och insats?
- Hur blir det mig ej övermäktigt/ vad är mitt ansvar?

Vilka är ”skyddsfaktorerna” som skolan tillsammans med föräldrar har anledning att värna om och utveckla för att öka KASAM hos eleverna? (och att uppnå målen med temahelheterna 1 och 6)

---

- Social kapacitet
- Självförtroende
- Självtändighet
- Framgångsrik coping
- Intressen och hobbyn
- Inre kontroll
- Impulskontroll

- 
- Energi & aktivitet
  - Optimism & framtidstro
  - Hjälpa andra
  - Tillitsfulla och intima relationer
  - Gränser
  - Traditioner

## Ämnesområden inom vilka salutogena skyddsfaktorer kan befrämjas och leda till starkare KASAM

---

- 1. Spänningsreglering, stresshantering, inre trygghet
- 2. Självbild, koncentration, kreativitet, glädje
- 3. Utveckling av positiva hälsovanor
- 4. Kommunikations- relations och teamträning
- 5. Beslutsfattande
- 6. Föräldraskaps- och ledarskapsträning

- Om vi vill lyckas med att föra en människa mot ett bestämt mål måste vi först finna henne där hon är och börja just där. Detta är hemligheten i att hjälpa. Den som inte kan det lurar sig själv när han tror att han kan hjälpa andra.

För att hjälpa någon måste jag visserligen förstå mer än vad hon gör men först och främst förstå det hon förstår. Om vi inte kan det så hjälper det alls inte att jag vet mera.

Vill jag ändå visa hur mycket jag kan så är det för att jag är högmodig så att jag i stället för att hjälpa honom vill bli beundrad själv i stället för att hjälpa henne.

All äkta hjälpsamhet börjar med ödmjukhet inför den man vill hjälpa och därmed förstå att detta med att hjälpa är att inte vara härsklysten utan att vara tålmodig.

Kan jag inte detta så kan jag inte heller hjälpa någon.

- /Kirkegaard