



SkolSkick tillsammans!

Delaktighetsbaserad årsklocka
för välmående för
förskoleundervisningen och
den grundläggande utbildningen



Finansiärer:

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ
UNDERSVINGS- OCH KULTURMINISTERIET



LOHJA
Järvikaupunki



HANGON KAUPUNKI
HANGÖ STAD

INKOO



**Siuntio
Sjundeå**



**RASEBORG
RAASEPORI**



Samarbetsorgan:



POSITIVE EDUCATION



**MEDIAKASVATUS-
SEURA**

mieli

Maaretta Tukiainen
och
Fannin tunnetaitokortit

**neuvokas
perhe**



SkolSkick tillsammans!

Den delaktighetsbaserade årsklockan för välmående för förskoleundervisningen och den grundläggande utbildningen har utarbetats inom projektet SkolSkick (2021-2022) med finansiering från undervisnings- och kulturministeriet och projektkommunerna.

Upphovsmän:

Mariia Kivelä I ped.mag., klasslärare, handledare i emotionella färdigheter för barn och unga, projektkoordinator

Anni Holmström I ped.mag., klasslärare, projektforskare, doktorand

Mari Tounas I ped.kand., lärare i småbarnspedagogik, handledare i emotionella färdigheter för barn och unga, projektkoordinator

Arbetsgrupp:

Jennie Ahtola I ped.mag., rektor

Tom Dahlqvist I psyk.mag., ledande terapeut

Niina-Kaisa Perälä I ergoterapeut, högre YH, projektchef

Maria Hormavirta I gymn.o.idr.mag., lärare i idrott och hälsokunskap

Tytti Hyytiä I häls.mag., överskötare inom öppen hälso- och sjukvård, doktorand

Timo Leijon I ped.mag., rektor

Maarit Lindman I ped.mag., specialsakkunnig inom serviceområdet för barn, unga och familjer

Emmi Romppainen I socionom, ledande kurator

Marjo Röman I ped.mag., speciallärare med bred behörighet

Grafisk design, illustrationer och layout: Aneljäviis I Annaliisa Salmelin

Fotografier: Studio Luxi I Tero Teränen



koulukunnossa.fi/se

[@skolskick](https://www.instagram.com/skolskick)

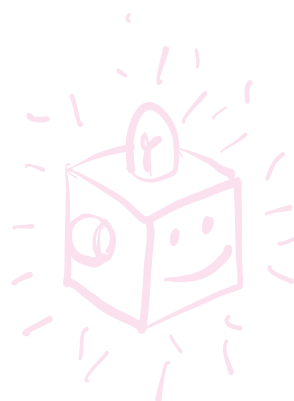
©SkolSkick2022

INNEHÅLLSFÖRTECKNING



SkolSkick tillsammans!	8
Teman i årsklockan för välmående	8
Anvisningar för användning av årsklockan	10
De mångsidiga kompetenserna och läroämnena	12
Hur gör vi för att börja använda årsklockan i vår skola?	13
SOCIAL GEMENSKAP	14
Hur främjar jag social gemenskap i praktiken?	15
ÖVNINGAR	16
Det här är min vän	16
Vår klass	16
Kampanjveckor för ett gott språkbruk	17
Uppmuntrande händer	17
Ord som gör oss starkare	18
Ett ord på var	18
Parcirkeln	19
Att säga förlåt och förlåta	19
Aktivitetsbaserad julkalender	20
Må bra-raster	20
HEMUPPGIFT: FamiljeBingo	21
FÄRDIGHETER INOM PSYKISK HÄLSA OCH ATT KLARA SIG I VARDAGEN	22
Hur kan jag i praktiken främja elevernas färdigheter inom psykisk hälsa och färdigheter för att klara sig i vardagen?	23
ÖVNINGAR	24
Må bra-plan för klassen	24
Anpassning av inlärningsmiljön	25
Lägg märke till allt det goda!	25
Positivitet på ett klädstreck	26
Må bra-handen	26
Goda gärningar gör oss lyckligare	27
Tacksamhetsdagbok	28
Må bra-minneslistan	28
Mitt skyddsnät	29
Vem hjälper mig?	30
Med blicken framåt!	30
Ta kontroll över situationen!	31
Inlärningsstilar	31
En skola i rörelse	32
Pausgymnastik	32

Tallriksmodellen	33
Jag klarar mig!	34
HEMUPPGIFT: Må bra-låtar	34
SJÄLVKÄNNEDOM	36
Hur främjar jag elevernas självkännetdom i praktiken?	37
ÖVNINGAR	38
Intressen	38
Det här är jag bra på!	38
Berömkort	39
Jag är en bra typ!	39
Liknande drag	40
Ett brev till mig	40
Styrkekollage	41
HEMUPPGIFT: Karaktärsstyrkor	41
EMOTIONELLA FÄRDIGHETER	42
Vad kan jag göra för att främja elevernas emotionella färdigheter i praktiken?	43
ÖVNINGAR	44
Känslopantomim	44
Var känns känslorna?	44
Utställning med känslobilder	45
Känslor i en kö	45
Känslomålning	46
Lektion i naturen	46
Ta kontrollen över dina känslor	47
Känslofotografier	48
Känslor i naturen	48
Bokför känslorna	49
Känslöväggen	50
Känslotornet	50
HEMUPPGIFT: Vi lär oss av framgångar!	51
EMPATI OCH MEDKÄNSLA	52
Hur främjar jag färdigheter inom empati och medkänsla i praktiken?	53
ÖVNINGAR	54
Så här är jag empatisk	54
Ord sårar	54
En bana för empatiskt lyssnande	55



Känslor och att lyssna på dem	56
NEJ till mobbning!	56
Meditationsövning för medkänsla	57
HEMUPPGIFT: Självmedkänsla	58
KOMPISFÄRDIGHETER OCH KONFLIKTLÖSNING	60
Hur stöder jag elevernas kompisfärdigheter i praktiken?	61
ÖVNINGAR	62
Rörelsespegeln	62
Skådespel om en konflikt	62
På spaning efter goda gärningar och vänliga gester	63
Kompisfärdighetstrappan	64
Figurpyssel	66
En bana för fredsbyggande	66
Skillnader och likheter	68
HEMUPPGIFT: Veckan för ett gott uppförande	69
MEDIA OCH VÄLMÅENDE	70
Vad kan jag i praktiken göra för att hjälpa eleverna att öva upp sin mediekompetens?	71
ÖVNINGAR	72
Medieväggen	72
Medietummen	72
Säkerhetsinstruktioner för nätet	73
Planera ett eget spel	74
Användning av sociala medier	75
Hjärnans välmående i medievardagen	75
Appar som underlättar vardagen och ökar inläringen	76
HEMUPPGIFT: Ditt välmåendebingo	76
PÅ VÄG MOT DRÖMMARNA	78
Hur kan jag i praktiken främja elevernas möjligheter att uppfylla sina drömmar?	79
ÖVNINGAR	80
Drömmar	80
Jag, en fjäril	80
Målsättningsstegen	81
Drömmarnas moln	82
HEMUPPGIFT: Drömsamtal med en förälder	83



ATT SLAPPNA AV OCH LUGNA SIG	84
Hur gör jag för att i praktiken få eleverna att slappna av och lugna sig?	85
ÖVNINGAR	86
Mobilappen Chillaa	86
Mindfulness-övning	86
Tankestjärnor	86
Andningsstjärnan	87
Fingerandning	87
Såpbubblan	88
Dyk ner i glädjen	88
Tacksamhetsfingrar	88
Varma händer	89
Kroppsskanning	89
Sagomassage	90
Den lilla lilla droppen	92
Rävens vinterdag	93
Vi planerar en egen sago- eller berättelsemassage	94
HEMUPPGIFT: Gå ut i naturen!	94
 UTVÄRDERING	 96
Hur kan välmåendefärdigheterna utvärderas i praktiken?	97
ÖVNINGAR	98
Fiilisinjen	98
Vilka positiva saker minns jag från det här året?	98
Då lyckades jag	99
Självutvärdering	99
Du är en stjärna!	100
Utvärdering av välmåendeundervisningen i form av ett grupparbete	101
HEMUPPGIFT: Utvärderingssamtal hemma	101
 KÄLLOR	 102
EXTRAMATERIAL	112
BILAGOR	114

SKOLSKICK TILLSAMMANS!

Årsklockan för välmående är ett verktyg som utformats för att hjälpa lärarna att uppmärksamma elevernas psykiska, fysiska och sociala välmående under hela läsåret. Målet med de övningar som sammanställts i årsklockan är att främja elevernas välmående och stärka deras koppling till skolan.

Årsklockan är indelad i tio olika teman. **Varje tema innehåller övningar för olika årskurser.** På webbplatsen www.koulukunnossa.fi/se finns dessutom morgonsamlingar (i genomsnitt fem minuter långa) som passar till vart och ett av temana.

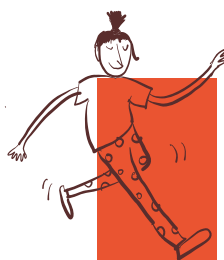
Teman i årsklockan för välmående



**SOCIAL
GEMENSKAP**



**FÄRDIGHETER INOM
PSYKISK HÄLSA OCH
ATT KLARA SIG I
VARDAGEN**



SJÄLVKÄNNEDOM



**EMOTIONELLA
FÄRDIGHETER**



**EMPATI OCH
MEDKÄNSLA**



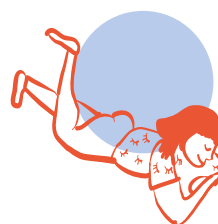
**KOMPISFÄRDIGHETER
OCH
KONFLIKTLÖSNING**



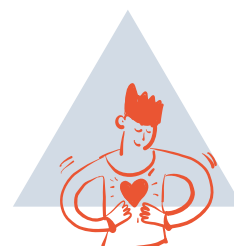
**MEDIA OCH
VÄLMÅENDE**



**PÅ VÄG MOT
DRÖMMARNA**



**ATT SLAPPNA AV
OCH LUGNA SIG**



**UTVÄRDERING
(MAJ)**

Att eleverna får delta och komma till tals är en viktig del av vardagen i skolan¹, därför kan skolan låta eleverna hjälpa till att placera in de olika välmåendeteman i årsklockan. Gemensam planering utgör ett gott tillfälle att engagera eleverna och väcka diskussion om teman som rör välmående. I högstadiet kan årsklockans teman fastställas per årskurs eller gemensamt för hela skolan, i lågstadiet även per klass.

Vid planering av årsklockan är det bra att ta hänsyn till skolans allmänna verksamhetsplan och eventuellt samarbete mellan årskurserna. Skolans välmåendeteam och elevrådsstyrelsen kan också delta i att upprätta planen. **Årsklockan är avsedd som ett stöd för övrig verksamhet i skolan, och övningarna kan inkluderas i vardagen för att öka elevernas välmående och stärka den positiva atmosfären i skolan.**

Alla yrkesverksamma i skolan ansvarar för att främja elevernas välmående och skolgångsförmåga². Klassläraren ansvarar för att följa med sina elevers mående och ta hänsyn till deras individuella behov³. Det finns också ett starkt samband mellan elevens välmående, känslor och sociala interaktion och kunskapsmässig inläring. Skolarbetet stöder elevens välmående, när det känns betydelsefullt för honom eller henne och när han eller hon känner sig sedd och hörd i skolan⁴. Att bli bemött och lyssnad på sporrar eleven också i livet i stort⁵.

Vuxnas stöd är av central betydelse när det gäller att främja elevernas välmående, öva upp välmåendefärdigheterna och upprätthålla studiemotivationen. En vuxens handledning och vuxna förebilder spelar därtill en viktig roll när unga lär sig sociala färdigheter och självreglering. En balanserad och närvarande vuxen som själv mår bra är en av de viktigaste faktorerna för barns möjligheter att tillägna sig färdigheter inom välmående⁶.

Undervisningen i välmåendefärdigheter börjar med att läraren först själv gör övningarna och avgör om de är lämpliga för klassen. Det är viktigt att komma ihåg att inte alla övningar som sådana passar för alla elevgrupper. Den vuxnas exempel är ytterst viktigt i samband med undervisning i välmåendefärdigheter. **Med små steg kan vi växa, öva och lära oss tillsammans med barnen⁷.**

1 Utbildningsstyrelsen (2014). Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014. Föreskrifter och anvisningar 2014:96.

2 FINLEX (2013). Lag om elev- och studerandevård 1287/2013

3 Utbildningsstyrelsen (2014). Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014. Föreskrifter och anvisningar 2014:96.

4 Barnstrategin (2021). <https://www.lapsenoikeudet.fi/sv/kampanj/barnstrategin/publikationer/>

5 Välijärvi, J. (red.) (2019). Förutsättningar för uppväxt, lärande och delaktighet för alla. Forskarnas observationer och rekommendationer för främjandet av möjligheterna till mångsidig utveckling, hälsa och deltagande bland barn och unga. Statsrådets publikationer 2019:7. Undervisnings- och kulturministeriet, social- och hälsovårdsministeriet.

6 Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiope- tuksen käsikirja. BEEhappy publishing.

7 Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiope- tuksen käsikirja. BEEhappy publishing.

ANVISNINGAR FÖR ANVÄNDNING AV ÅRSKLOCKAN

De teman och övningar som ingår i årsklockan för välmående är avsedda att inkluderas i skolans vardag och undervisning. Övningarna är inte avsedda för lektioner i något visst ämne, utan kan göras i varje ämne under läsåret. För att välmåendetemana ska vara synliga för eleverna och smälta in i skolans verksamhetskultur, är det bra att konkret placera årsklockan på en synlig plats, exempelvis på väggen i klassrummen och på skolans webbplats. Botten för årsklockan finns i mittuppslaget i denna handbok.

Handboken innehåller en **kort beskrivning av den teoretiska bakgrunden** till varje tema i årsklockan, samt **konkreta tips** på bra sätt att gå igenom respektive tema med eleverna. För varje tema finns dessutom **övningar** med olika längd som passar för elever i olika åldrar.

I synnerhet avslappnings- och närvaroövningarna kan utföras varje vecka eller till och med varje dag, och är enkla att utföra exempelvis i början av en lektion. Tveka inte att prova olika övningar under alla slags lektioner!

Utöver uppgifterna finns det för varje tema **morgonsamlingar** som passar för elever i olika åldrar, på **www.koulukunnossa.fi/se**. Morgonsamlingarna är fritt tillgängliga på YouTube. Varje morgonsamling tar cirka fem minuter.

Varje temaavsnitt avslutas med en **hemuppgift**, utgående från vilken välmåendetemana kan diskuteras också hemma. Eleverna kan göra hemuppgifterna med föräldrar, syskon eller kompisar.

Följande element ingår i alla övningar i årsklockan.



TIDSÅTGÅNG

förskoleundervisning, åk 1-6

förskoleundervisning, åk 1-9

LÄMPLIGHET FÖR OLIKA
ÅLDERSGRUPPER

VAD SOM BEHÖVS FÖR
ÖVNINGEN



ÖVNINGSTYP

Övningarna är utgående från sitt innehåll indelade i olika övningstyper.



PENNÖVNING



EGEN REFLEKTION



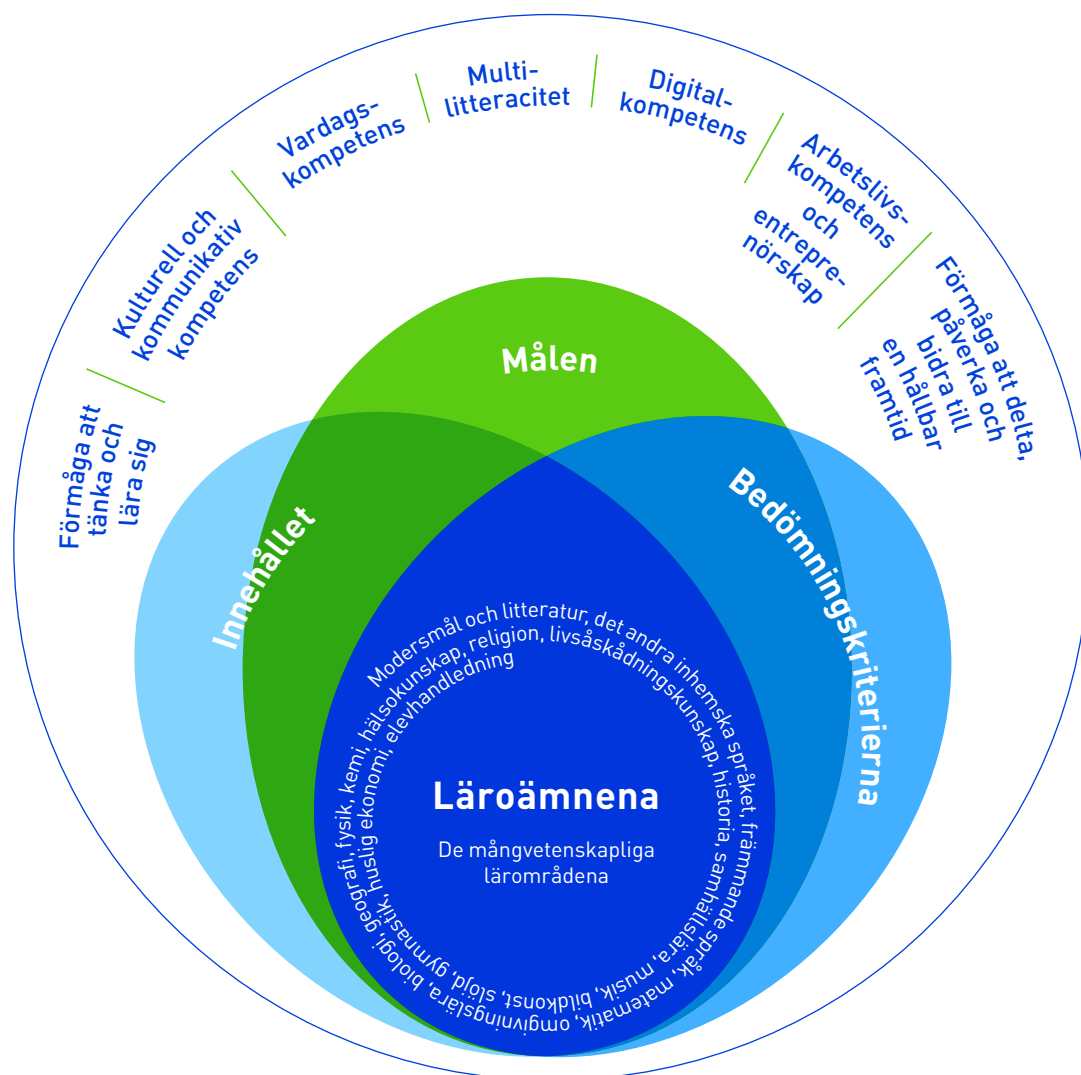
GRUPP- ELLER PARÖVNING



AVSLAPPNINGS- ELLER NÄR-
VAROÖVNING

De mångsidiga kompetenserna och läroämnena

Delområdena inom mångsidig kompetens ingår i årsklockans innehåll¹.



¹ Utbildningsstyrelsen

Hur gör vi för att börja använda årsklockan i vår skola?

- ☐ Skolan reserverar tid i början av läsåret för att behandla och presentera årsklockan.
- ☐ Skolans verksamhetsplan anger ordningsföljden för årsklockans olika teman.
- ☐ Skolan tillsätter ett välmåendeteam som i hög grad involveras i planeringen av årsklockan.
- ☐ Vårdnadshavarna får i början av läsåret ett infobrev om skolans verksamhet för välmående (Bilaga 2). Målet är att också familjerna ska engageras i verksamheten.
- ☐ Elever och vårdnadshavare informeras fortlöpande om verksamheten under hela läsåret.
- ☐ Om skolan har en infoskärm eller en anslagstavla används den för att ge eleverna information om månadens tema.
- ☐ Skolan reflekterar över hur eleverna kan engageras i arbetet med att införa årsklockan för välmående.
- ☐ Elevrådsstyrelsen uppmärksammar välmåendeteman i sitt arbete under hela skolåret.
- ☐ I mån av möjlighet börjar skolan använda mer personliga Wilma-anteckningar som stöder skolans välmåendearbete, dessa skulle kunna vara mångsidigt inriktade på positiva anteckningar eller förbättringsförslag, till exempel samarbetsexpert, uthållig, ansvarsbärare, hjärta <3, förbättringsförslag¹.

¹ Huhtala, L. personlig uppgift 25.11.2021. Wilma-anteckningar som lades till under temaåret Finland100 på Mäntynummen yhtenäiskoulu.



SOCIAL GEMENSKAP

Tema i årsklockan för välmående



Skol- och klassgemenskapen utgör ett sammanhang där eleverna har goda möjligheter att öva sig i delaktighet och påverkan. En av skolans centrala uppgifter är att skapa förutsättningar för att bygga upp en gemenskap, och det är viktigt att skolan ger eleverna erfarenhet av att höra till en gemenskap och en grupp¹.

Klassen eller gruppen har en social struktur och består av individer som ofta förenas av ett gemensamt mål eller en gemensam uppgift. Att göra saker tillsammans och uppleva delaktighet stärker samhörigheten och uppmuntrar individen att arbeta för de gemensamma målen. Interaktion, samarbete och mångsidigt arbete tillsammans är faktorer som främjar inläringen och välmåendet för varje person i gemenskapen eller gruppen². En lärande gemenskap fungerar smidigt i olika situationer. I en fungerande gemenskap ska mobbning, rasism eller annan diskriminering inte accepteras, och man ska genast ingripa vid osakligt beteende³.

Hur främjar jag social gemenskap i praktiken?



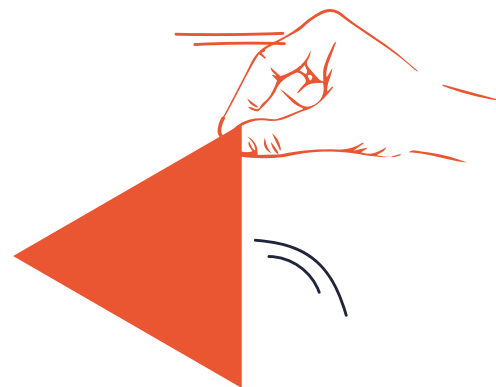
Arbetet med att bygga upp en social gemenskap inleds redan vid läsårets början och borde sedan fortsätta under hela året. Det är viktigt att regelbundet iaktta och utvärdera atmosfären i klassen tillsammans med eleverna. På det sättet kan man under läsårets gång bedöma hur atmosfären i gruppen utvecklas och ingripa vid eventuella problem. Det är viktigt att också lärarna och övriga vuxna i skolan funderar på hur deras ord och gärningar inverkar på atmosfären i klassen och hela skolan. Att eftersträva god interaktion inverkar positivt på hela gemenskapen.

¹ Utbildningsstyrelsen (2014). Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014. Föreskrifter och anvisningar 2014:96.

² Utbildningsstyrelsen (2021). Yhteisöllisyys. <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/yhteisollisyys>

³ Barnstrategin (2021). <https://www.lapsenoikeudet.fi/sv/kampanj/barnstrategin/publikationer/>

ÖVNINGAR



Det här är min vän



5-10 min

förskoleundervisning, åk 1-6



Eleverna sätter sig i en ring och tar varandras händer. Varje elev frågar vad klasskamraten till vänster heter. En av deltagarna börjar genom att säga namnet på den elev som sitter till vänster, och lyfter samtidigt upp hans eller hennes hand och säger "det här är min vän (namn)". På det sättet får var och en i tur och ordning säga namnet på sin klasskamrat. Till slut är allas händer i luften.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-projektet och Rovaniemi stad.

Vår klass



5-10 min

åk 5-9



Läraren ber eleverna ställa sig på kö. Uppgiften går ut på att eleverna ska ställa sig i bokstavsordning enligt första bokstaven i förnamnet. De får bara använda gester och ansiktsuttryck, inga ord. Sedan kan övningen upprepas så att eleverna ordnar sig i kön enligt exempelvis födelsedag eller hårets längd. Eleverna kan också själva hitta på nya sätt att ordna sig i ledet.

Eleverna kan utgå från ordningsföljden i kön när de ska dela in sig i par eller grupper för att arbeta tillsammans. Om klassen ständigt hittar på nya sätt att ordna sig i kön kan par och grupper sättas samman på varierande sätt.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-projektet och Rovaniemi stad.

Alisaari, J., Kekki, N., Kivimäki, R., Kivipelto, S., Kuusento, K., Lehtinen, L., Raunio, A., Repo, E., Sissonen, S., Tyrer, M. & Vigren, H. (red.) (2020). Minästä kiinni. Perusopetuksen oppimateriaali moninaisista identiteeteistä. Åbo universitet.

Kampanjveckor för ett gott språkbruk

åk 1-9



Behövs för övningen: tabellen för kampanjveckor för ett gott språkbruk (Bilaga 3)

Alla skolans elever uppmanas att delta i en utmaning för gott språkbruk. Man enas om när tävlingen börjar och slutar. Den klass som klarat sig bäst får ett pris! Varje klass kan anteckna sina poäng i tabellen.

Hormavirta, M. (2020). Hyvinvointia edistävän toiminnan vuosikello 7.-9. luokat.

Uppmuntrande händer



5-10 min

åk 1-9



Behövs för övningen: ledigt utrymme

Skapa ett tomt utrymme i klassen för aktiviteten, eller gör övningen utomhus. Läraren ställer frågor till eleverna och ber eleverna lägga en hand på axeln på den klasskamrat som svaret passar in på. Efter att läraren ställt dessa frågor får eleverna hitta på egna frågor.

Frågor:

Vem är bra på att lyssna om du grämer dig över någonting?

Vem är bra på att ta hänsyn till sina klasskamrater?

Vem skulle kunna hjälpa dig med matte-/modda-/språkläxan?

Vem uppmuntrar andra på gymnastiklektionerna?

Vems berättelser lyssnar du särskilt gärna på?

Vem skulle du helst planera ett skådespel med?

Vem skulle du vända dig till om du ville be någon rita ett gratulationskort för din räkning?

Med vem skulle du lyckas lösa en riktigt svår uppgift?

ÖBS! Övningen passar bra i en klass med god gruppanda, där eleverna känner varandra. Det är viktigt att i övningens början inhämta varje elevs samtycke till att hans eller hennes axel vidrörs.

Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. (2017). Må bra tillsammans. Handbok för främjande av lågstadielärares psykiska hälsa. Föreningen för Mental Hälsa i Finland.

Ord som gör oss starkare



20-30 min

åk 3-9



Behövs för övningen: kartong i olika färger, pennor

Klassen kan göra denna övning efter övningen Uppmuntrande händer. Varje elev får en bit färgad kartong som han eller hon skriver sitt namn på. Eleverna kan forma kartongbiten enligt eget tycke. Eleverna sätter sig i en ring och räcker sin kartongbit till den elev som sitter till vänster. Varje elev skriver på övriga elevers kartongbitar någonting som respektive elev är bra på. Det kan vara en mening eller bara ett ord. Huvudsaken är att eleverna bara skriver trevliga saker om sina klasskamrater.

Efter att eleven tagit emot stärkande ord eller meningar från alla i klassen, får han eller hon återgå till sin plats och slutligen fundera på någonting positivt som han eller hon skulle kunna säga om sig själv. Klassen kan avsluta övningen genom att tänka på dels hur det kändes att ge sina klasskamrater positiv respons, dels hur det kändes att själv få beröm.

Anpassad utifrån Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. (2017). Må bra tillsammans. Handbok för främjande av lågstadielevs psykiska hälsa. Föreningen för Mental Hälsa i Finland.

Ett ord på var



5 min

förskoleundervisning, åk 1-6



En elev i taget får säga högst ett ord. Eleven tänker ut ett ord som beskriver den egna veckan eller skoldagen. Övningen kan gå till så att gruppen efter veckoslutet samlas i en ring varpå eleverna med ett enda ord berättar om hur de haft det. Övningen blir allt lättare för varje gång vartefter den blir en del av rutinen i klassen eller gruppen. Om klassen vill kan övningen fortsätta i form av ett par- eller gruppsamtal där varje elev får berätta mer om sitt ord. För en del elever räcker det att de tar mod till sig och beskriver sin vardag med ett ord.

Parcirkeln



10-20 min

förskoleundervisning, åk 1-9



Behövs för övningen: ledigt utrymme

Övningen kan göras sittande eller stående. Eleverna delas in i två grupper som bildar två cirklar – den ena innanför den andra. I cirkelarna placerar sig eleverna ansikte mot ansikte. I parcirkeln talar den inre cirkeln, medan den yttre cirkeln lyssnar. När läraren ger signal är det den yttre cirkelns tur att tala.

Innan eleverna övergår till en ny diskussionsfråga hojtar läraren "Flytta!". Den inre cirkeln stannar på sin plats medan den yttre cirkeln flyttar ett steg medsols. Samtidigt får den yttre cirkeln ordet. Genom denna metod kan eleverna ta upp olika problem i klassen som de vill lösa. Om det exempelvis upplevs störande att elever pratar högt på lektionerna, kan klassen prata om sina önskemål i fråga om arbetsro och därefter försöka finna en lösning.

Kauppinen, S. & Poijula, H. (2021). Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali – Yläkoulu. Turvallinen Oulu -hanke, Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut.

Anpassad utifrån Verso-programmet (2021). Finlands Forum för Medling.

Att säga förlåt och förlåta



15-25 min

förskoleundervisning, åk 1-4



Behövs för övningen: elevernas egna kramdjur

Eleverna funderar på olika situationer där man kan behöva säga förlåt eller förlåta. Eleverna förevisar i små grupper, antingen genom att agera själva eller genom att använda kramdjur, olika situationer som handlar om att säga förlåt eller förlåta. Barnen kan ta med sig ett kramdjur hemifrån för föreställningen. Läraren kan ta bilder av situationerna och sedan sätta upp dem på väggen i klassrummet. Elevernas uppgift är att fundera på hurdan situationen är och sedan framföra den.

Läraren kan hjälpa till genom att ställa följande frågor: Vad har hänt? Vem säger förlåt, till vem? Hur förlåter man?

Sipola, M., Karvo, P.-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-projektet och Rovaniemi stad.

Aktivitetsbaserad julkalender

förskoleundervisning-åk 9



En aktivitetsbaserad julkalender är ett bra sätt att stärka gemenskapen mellan alla skolans elever. Julkalendern kan till exempel innehålla olika motionsutmaningar eller andra typer av utmaningar som eleverna får ta sig an under sina skoldagar. Utmaningarna kan publiceras en dag i taget, till exempel via skolans webbplats.

Hela skolan kan engageras i att förbereda kalendern. Varje klass hittar på ett överenskommet antal utmaningar som beskrivs och delas med resten av skolan.

Tips! Den aktivitetsbaserade julkalendern kan också kombineras med en klassvis tävling som inspirerar eleverna att regelbundet ta sig an utmaningar.

Hormavirta, M. (2020). Hyvinvointia edistävän toiminnan vuosikello 7.-9. luokat.

Må bra-raster

åk 1-9



Skolan kan börja med Må bra-raster redan vid skolårets början, även om gemenskap som tema tas upp senare under läsåret. Välmåendeteamets medlemmar eller andra intresserade lärare kan leda aktiviteterna under sådana raster. Det är också bra att engagera vänelever i aktiviteterna.

Rasternas teman kan vara hämtade ur välmåendeårsklockan, eller så kan elevrådsstyrelsens medlemmar eller alla elever bidra med idéer. Exempel på möjliga teman är längre avslappningsövningar, pingis, brädspel eller en drömkarta som eleverna får sätta samman. Man kan också låta alla elever rösta om vilka teman som ska ingå.

Hormavirta, M. (2020). Hyvinvointia edistävän toiminnan vuosikello 7.-9. luokat.

HEMUPPGIFT: FamiljeBingo

förskoleundervisning, åk 1-9



Behövs för övningen: FamiljeBingo-botten (Bilaga 6)

Hemmet är vid sidan av skolan en av elevens viktigaste uppväxt- och inlärningsmiljöer. Det är viktigt att arbetet för att stärka gemenskapen också utökas till att omfatta hemmen. Målet med FamiljeBingo är att engagera familjerna i de gemenskapsstärkande aktiviteterna.

Läraren skriver ut en FamiljeBingo-botten till varje elev. Klassen kommer överens om hur länge bingo ska pågå, till exempel en vecka. Familjerna samlar först lodräta och vågräta bingorader, och kan sedan ha som mål att avklara alla fält i bingo.

Botten till FamiljeBingo innehåller färdiga uppgifter för hela familjen samt tomma rutor där klassen kan hitta på fler uppgifter. Alternativt kan familjen själv hitta på intressanta uppgifter för familjemedlemmarna.

OBS! Denna hemuppgift kräver att läraren känner eleverna väl. Det är bäst att avstå från att ge denna hemuppgift om det i klassen finns någon elev i vars familj FamiljeBingo inte kan genomföras.

Projektgruppen för förebyggande arbete. Projektet SkolSkick (2021-2022).



FÄRDIGHETER INOM PSYKISK HÄLSA OCH ATT KLARA SIG I VARDAGEN

Tema i årsklockan för välmående

Läsvärt!

Grunden till barns och ungas välmående läggs genom viktiga uppväxtmiljöer och trygga mellanmännsliga relationer under barndomen. Psykisk hälsa och färdigheter för att klara sig i vardagen utgör viktiga delar av ett övergripande välmående. Psykisk hälsa hos barn i skolåldern kan studeras som förmågan att (1) gå i skolan och lära sig saker, (2) agera självständigt, (3) lära sig att stå ut med besvikelser och motgångar i enlighet med sin ålder, (4) ägna sig åt fritidsaktiviteter och tillbringa tid med kompisar, (5) fungera som en del av en familj och nära krets samt (6) finna glädje i livet¹.

Det är viktigt att läraren är medveten om att psykisk hälsa är en kraftresurs som vi kan utveckla genom att stärka olika färdigheter inom psykisk hälsa². Eleverna mår bra i en uppväxtmiljö som ger dem utrymme att tryggt öva på bland annat emotionella färdigheter och interaktionsfärdigheter, färdigheter för att klara sig i vardagen samt färdigheter för att klara av bekymmer och kriser. Skolan ska ge barn och unga kunskap om dessa saker som är centrala för välmåendet³.

Barn och unga i skolåldern ställs ibland inför kriser, vilka också kan störa den psykiska hälsan. I skolan kan psykiska problem ta sig uttryck som koncentrations- eller perceptionssvårigheter, motivationsbrist eller beteendeproblem⁴. Dessutom kan problemen försvåra barnets koppling till skolan och leda till skolfrånvaro.

Hur kan jag i praktiken främja elevernas färdigheter inom psykisk hälsa och färdigheter för att klara sig i vardagen?

Skolvardagen erbjuder många tillfällen att öva färdigheter inom psykisk hälsa, till exempel situationer där konflikter måste lösas eller där svåra känslor tagit överhanden. Eleverna behöver öva sig i dessa färdigheter på ett mångsidigt sätt i de olika läroämnena. Psykiskt välbefinnande har getts utrymme i läroplanen för den grundläggande utbildningen, såväl i planens allmänna delar som i flera läroämnen och inom områdena för bred kompetens⁵. Forskning har visat att regelbunden undervisning i emotionella färdigheter och interaktionsfärdigheter minskar mobbning och impulsivt och aggressivt beteende bland elever⁶.

1 MIELI Psykisk Hälsa Finland rf (2021). Mielenterveys lapsuudessa ja nuoruudessa.

2 MIELI Psykisk Hälsa Finland rf (2021). Mielenterveystaidot auttavat selviämään poikkeusoloissa och Psykportenforunga.fi (2021). Att stärka sin psykiska hälsa. Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikt.

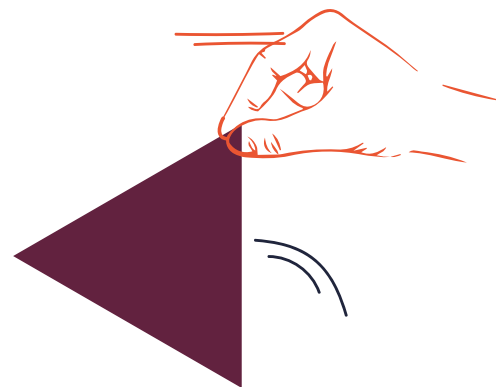
3 MIELI Psykisk Hälsa Finland rf (2021). Mielenterveystaidot osana koulun arkea

4 Kaltiala-Heino, R., Ranta, K. & Sari Fröjd (2010). Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. Duodecim 126(17), 2033–9.

5 Utbildningsstyrelsen (2014). Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014. Föreskrifter och anvisningar 2014:96.

6 MIELI Psykisk Hälsa Finland rf (2021). Mielenterveystaidot osana koulun arkea.

ÖVNINGAR



Må bra-plan för klassen



15-25 min

åk 1-9



Behövs för övningen: penna och papper, föremål som får gå runt i ringen (kramdjur, boll)

Under övningen får eleverna sitta i en ring. Läraren låter ett föremål gå runt i ringen, och inleder med att själv berätta om någonting som får honom eller henne att må bra. När eleven får föremålet berättar han eller hon om något som får honom eller henne att må bra. Läraren skriver svaren på ett papper eller på tavlan. Under det andra varvet ber läraren eleverna ställa sig frågan "vad kan en klasskamrat göra för att jag ska må bra?". Under det tredje varvet ber läraren eleverna fundera på vad klassen kan göra för att alla ska må bra.

Till slut går läraren högt igenom allt sådant som framkommit i punkt 3. Av alla saker som framkommit formuleras därefter 1-3 månadsmål som görs till en separat "rumstavla". Rumstavlan byts ut varje månad i klassen, så att alla mål gåttts igenom vid årets slut.

TipS: Klassen kan följa upp sina mål, exempelvis genom att en gång i veckan rita "smileys" på tavlan för att markera att klassen lyckats uppnå sina mål. Mål som inte uppnåtts lämnas obeaktade och följs inte av några markeringar eller bestraffningar. På det sättet strävar man efter att ge uppmuntrande respons.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-projektet och Rovaniemi stad.

Anpassning av inlärningsmiljön



15-25 min

förskoleundervisning, åk 1-9



Eleverna får tillsammans reflektera över var de helst arbetar, och var de tycker att det är lättast att koncentrera sig. Eleverna får tillsammans, om det är möjligt, anpassa sättet att använda klassens utrymmen. Eleverna begrundar användningen av utrymmena med utgångspunkt i att det vid behov ska finnas möjlighet att dra sig undan och lära sig att reglera sin egen belastning.

I samband med anpassningen av inlärningsmiljön kan klassen också reflektera över hur skolgården används och vilka aktiviteter den kan användas för. Skulle det exempelvis kunna finnas en bänk för elever som behöver någon att leka med? Eller kanske en rastpunkt där äldre elever ordnar rastprogram? Rasterna kan också ägnas åt avslappningsövningar, eller så kan eleverna erbjudas ett lugnt, övervakat utrymme för avslappning.

Kan vi göra någonting för att få inlärningsmiljön eller skolgården att bli trivsammare eller i högre grad främja välmåendet? Eleverådsstyrelsen (eller alla skolans elever) kan uppmuntras att reflektera över saken.

Holopainen, P., Järvinen, R., Kuusela, J. & Packalen, P. (2009). Työrauha tavaksi. Kohtaaminen, toimintakulttuuri ja pedagogikka koulun arjessa. Utbildningsstyrelsen.

Hormavirta, M. (2020). Hyvinvointia edistävän toiminnan vuosikello 7.-9. luokat
Projektgruppen för förebyggande arbete. Projektet SkolSkick (2021-2022).

Lägg märke till allt det goda!

åk 1-6



Behövs för övningen: pennor, papperslappar, glasburk

Skriv upp roliga saker som hänt under dagen på små lappar och samla dem i en glasburk. Gå igenom lapparna varje dag eller varje vecka.

Tanken med övningen är att eleverna ska lära sig att uppmärksamma alla bra saker som händer, komma ihåg dem och sedan återkomma till dem.

Särskilt under kriser och exceptionella omständigheter är det bra att också uppmärksamma roliga och trevliga saker, händelser och möten. Hur skulle vi själva kunna glädja andra?

Positivitet på ett klädstreck



15-20 min

förskoleundervisning, åk 1-6



Behövs för övningen: rep, små klädnypor, papper

Läraren hänger upp ett klädstreck för positivitet. Klassen hittar tillsammans på olika positiva saker som man skulle kunna säga om en annan person. Varje elev får på en lapp skriva ned tre positiva saker som de upplever som viktiga i form av en mening, exempelvis "Du är en rolig kompis", "Jag kan alltid lita på dig", "Det är roligt att vara med dig på rasterna", "Du är världens bästa lärare". De positiva budskapen hängs upp i klassen på ett klädstreck, så att alla kan se dem.

Varje morgon väljer läraren genom lottdragning vem som får hämta ett positivt budskap från klädstrecket. Eleven läser budskapet högt för klassen, men får inte berätta vem han eller hon tänker ge det till. Eleven får föra budskapet till den elev som han eller hon tycker att budskapet stämmer in på. Klassen kan också komma överens om att budskapen får ges till personer utanför den egna klassen, exempelvis till elever och lärare i andra klasser.

OBS! Läraren bör se till att varje elev får minst ett positivt budskap. Läraren kan också själv dela ut budskap från klädstrecket.

Projektgruppen för förebyggande arbete. Projektet SkolSkick (2021-2022).

Må bra-handen



20-30 min

förskoleundervisning, åk 1-9



Behövs för övningen: penna och papper, Må bra-handen (Bilaga 7)

I Må bra-handen står varje finger för val som vi gör i vår vardag:

- TUMMEN står för sömn och vila. Hade du tid att ta det lugnt? Vilken tid gick du till sängs? Höll sociala medier dig vaken för länge?
- PEKFINGRET står för måltider. Vad åt du under dagen? Kom du ihåg att äta mellanmål också? Med vem åt du? Åt du i lugn och ro? Njöt du av maten?
- LÅNGFINGRET står för relationer och känslor.

- RINGFINGRET står för motion och lyhördhet för kroppen.
- LILLFINGRET står för fritid och kreativitet.
- HANDFLATAN står för vardagens rytm: studier, arbete, hushållssysslor, läxor, egentid och fritidsaktiviteter.
- HANDLEDEN står för de värderingar som ger en grund till och stöder våra vardagliga val.

Sätt fram bilden av Må bra-handen (Bilaga 7) så att eleverna kan se den. Dela ut penna och papper till alla. Gå igenom frågorna ovan en i taget och be eleverna fälla ner fingret om de mestadels svarade "nej" på fingrets frågor, och lämna fingret upprätt om de mestadels svarade "ja". Eleverna behöver inte låta andra veta vad de svarar. När eleverna gått igenom hela handen ber läraren dem skriva sin namnteckning med de fingrar som de fortfarande håller upp.

Fundera sedan på följande frågor:

- Håller du fortfarande upp alla fingrar?
- Hur kändes det att skriva ditt namn med de återstående fingrarna? Gick det bra?
- Ser din underskrift ut som din egen? Är vi oss själva när vi är trötta och jäktade?
- Vad skulle du vilja ha mer av i din vardag?
- Vad får dig att må bra i vardagen?

Peräaho, K. & Nikkinen, E. (2018). Övningsbok för ett positivt sinne. Handbok för ledare. Övningar för att främja ungdomars psykiska hälsa (andra utgåvan). MIELI Psykisk Hälsa Finland rf.
MIELI Psykisk Hälsa Finland rf (2021). Mielenterveystaidot osana koulun arkea.

Goda gärningar gör oss lyckligare



10+10 min under en vecka

förskoleundervisning, åk 1-6



Gruppen tänker tillsammans på olika sätt att glädja andra. Det kan handla om små gärningar: att öppna dörren för varandra, tillsammans söka efter en tappad vante, lyfta upp en penna som kompisen tappat, eller att säga god morgon.

På tavlan skrivs gärningar som får oss att må bättre, och eleverna utmanas att glädja sina kompisar på så många sätt som möjligt under skolveckan. I slutet av veckan får eleverna berätta vilka gärningar de bevittnat under veckan. Hur kändes det att göra en god gärning? Hur kändes det att någon gjorde något snällt för dig?

Tacksamhetsdagbok

åk 4–9



Behövs för övningen: penna och papper (häfte)

Tacksamhet ökar välbefinnandet och är en viktig kraftresurs för att hantera bekymmer och rädslor. Det går att öva sig i tacksamhet. Ett bra sätt är att föra en tacksamhetsdagbok.

Eleverna kan börja med att under en veckas tid dagligen reflektera över saker som de kan vara tacksamma för. Det räcker med en sak om dagen. Varje elev får i början eller slutet av dagen skriva upp sådana saker som han eller hon är tacksam för (på ett papper eller i ett häfte). Eleverna kan föra tacksamhetsdagbok under så lång tid som känns bra för dem.

Gruppen kan börja med en inledande diskussion om saker vi kan vara tacksamma för. Det kan handla om familjen, skolan, fritiden, måltider, fritidsaktiviteter, vänner etc. Alternativt kan övningen genomföras så, att eleverna varje dag fotograferar något som de är tacksamma för.

Tips! Tacksamhet kan läggas till som ett tema i de olika självutvärderingsformulär som eleverna fyller i. "Idag är jag tacksam för..." _____

Aktan-Collan, K., Laukkanen, H., Lautala, E., Snicker, L. & Tunturi, S. (2021). Onnellisuusharjoitteet – viiden viikon harjoitusohjelma. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim.

Må bra-minneslistan



10-15 min

åk 5–9



Behövs för övningen: pennor, Må bra-minneslistan (Bilaga 8)

Fyll Må bra-minneslistan med sådant som får dig på gott humör och som gör dig glad. Att tillföra glädjeämnen till vardagen ökar vår stresstålighet och främjar vår förmåga att återhämta oss. Hur kan du få mera sådant i din vardag?

Anpassad utifrån Peräaho, K. (2019). Må bra-årsklockan. Främjande av ungas psykiska hälsa i ungdomsarbete (första utgåvan). MIEI Psykisk Hälsa Finland rf, Kompetenscentret Vahvistamo.

Mitt skyddsnät



20–30 min

åk 5–9



Behövs för övningen: papper, pennor och kopior av Mitt skyddsnät (Bilaga 4)

Till en början får klassen tillsammans fundera på vilka som kan tänkas höra till elevens skyddsnät, i hemmet, skolan och på fritiden. Det kan exempelvis vara familjemedlemmar, mor- och farföräldrar eller andra släktingar, vänner, eller personal inom skolan eller ungdomstjänsterna. I det här sammanhanget är det bra att läraren lyfter fram de trygga vuxna som finns i skolan, såsom lärare, skolgångsbiträden, skolhälsovårdaren, skolkuratoren och skolpsykologen. Därefter får eleverna tänka på vilka som utgör deras skyddsnät.

Eleven bygger upp en bild av sitt eget skyddsnät, på så sätt att han eller hon själv är i bildens mitt. Eleven placerar runt sig själv de viktiga personer som han eller hon kan vända sig till för att få hjälp eller stöd. Närmast sin egen bild skriver eleven namnet på de personer som står honom eller henne allra närmast. Därefter antecknar eleven intill varje namn på vilket sätt respektive person stöttar honom eller henne. Eleven behöver inte visa bilden för någon, men kan spara den för ett tillfälle när han eller hon har bekymmer och behöver någon som lyssnar.

Om läraren märker att någon elev i gruppen behöver stärka sitt skyddsnät kan elevens skyddsnät kompletteras genom att man lägger till lärare, skolkurator, psykolog eller hälsovårdare. Läraren kan vid behov visa bilder av dessa personer på nätet eller låta eleven träffa dem. Dessutom är det bra om läraren ser till att eleven kan komma i kontakt med trygga vuxna även under loven.

På nätet finns olika stödtjänster för barn och unga, exempelvis Barn- och ungdomstelefonen som upprätthålls av Mannerheims Barnskyddsförbund och till vilken man kan ringa eller skriva anonymt och konfidentiellt.

Anpassad utifrån Sipilä, M., Karvo, P.-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-projektet och Rovaniemi stad.

Peräaho, K. & Nikkinen, E. (2018). Övningsbok för ett positivt sinne. Handbok för ledare. Övningar för att främja ungdomars psykiska hälsa (andra utgåvan). MIELI Psykisk Hälsa Finland rf.

Vem hjälper mig?



10-15 min

åk 5-9



Behövs för övningen: pennor, Vem hjälper mig (Bilaga 5)

Uppgiften utgör en fortsättning på övningen Mitt Skyddsnät. Läraren ger eleverna exempel på olika situationer där man kan behöva en annan människas hjälp eller stöd. Elevens uppgift är att i sitt skyddsnät ringa in de personer som skulle hjälpa honom eller henne i en viss situation.

Det är inte roligt att vara i skolan. Jag är osams med min skolkamrat.

Jag är nervös inför ett framträdande i skolan.

Pappa klagar hela tiden.

Jag skulle vilja börja med en ny fritidsaktivitet.

Jag fick ett bra vitsord i provet.

Jag lyckades med något som är viktigt för mig.

Jag skadade min hand på gympan.

Det känns som att ingen vill vara med mig.

Jag har tappat intresset för min gamla fritidsaktivitet.

Det är svårt för mig att läsa till proven.

Tips! Läraren kan vid behov hitta på fler situationer.

Sipola, M., Karvo, P.-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-projektet och Rovaniemi stad.

Med blicken framåt!



10-15 min

förskoleundervisning, åk 1-9



Eleverna får tillsammans fundera på olika jobbiga situationer som de kan ställas inför i vardagen. Det räcker med riktigt vardagliga exempel. Reflektionen fortsätter genom att eleverna får fundera på vilka positiva aspekter vi kan hitta i en jobbig sak eller situation. Avsikten är att öka det positiva tänkandet och finna en accepterande attityd. Situationerna skrivs upp på tavlan och eleverna får därefter tänka på hur man skulle kunna ta sig an dem på ett så positivt sätt som möjligt.

Exempel:

Det är en regnig dag. > Jag kan bjuda in en kompis att sova över och se en film.

Fotbollsträningen är inställd. > Jag kan ta en cykeltur med en kompis.

Kompisen kan inte träffas idag. > Jag kan kura ihop mig på min favoritplats och läsa en bok. **Min favoritglass är slut i kiosken.** > Jag kan välja en annan smak och lära mig att tycka om andra sorter.

Ta kontroll över situationen!



20-30 min

åk 5-9



Behövs för övningen: pennor, kopior av bilagan Ta kontroll över situationen! (Bilaga 9), utrymme för arbete i små grupper

Eleverna får gruppvis göra uppgiften Ta kontroll över situationen!. Varje grupp tänker på en motgång eller sorg (eller flera) som kan möta oss i vardagen. Situationerna får gärna vara påhittade. Be eleverna fylla i tabellen enligt anvisningarna: ange vilka känslor situationen väcker, och vad man skulle kunna göra åt situationen. Gå till slut igenom uppgifterna.

Exempel:

Jag grälar med en vän. > Jag blir gråtfärdig, arg. > Vi måste bli sams. > Jag pratar med min vän och ber om ursäkt för mitt uppförande.

Skolarbetet stampar på stället, jag kan inte. > Jag blir frustrerad. > Tydligare instruktioner. > Jag ber läraren om hjälp.

Jag kan inte koncentrera mig. > Jag känner ångest, stress. > Överblick över mina uppgifter. > Jag gör en "to do"-lista och koncentrerar mig på en sak i taget.

Jag försov mig. > Jag blir gråtfärdig, stressad. > Jag klär på mig och gör mig redo snabbt. > Jag uppmuntrar mig själv att be om ursäkt och delta i lektionen.

Inlärningsstilar



15-20 min

åk 5-9



Behövs för övningen: blädderblock, pennor

Gruppen diskuterar vilka slags inlärningsstilar som finns i klassen. Vem lär sig bäst genom att göra saker? För vem fungerar det bättre att läsa eller prata om saker? Utgående från diskussionen sammanställs olika inlärningsstilar på ett blädderblock. Eleverna gör klokt i att använda sin egen inlärningsstil när de studerar och gör hemuppgifter. Eleven kan också växla mellan inlärningsstilar beroende på uppgiftens art.

Hitta på så många strategier som möjligt för att öva hemma exempelvis inför ett ordförhör i engelska. Skriv upp dessa strategier. Exempel: öva tillsammans med en annan person, skriva upp ord på en minneslapp, använda Kahoot! eller Bingel.

En skola i rörelse

förskoleundervisning, åk 1-9



Forskning har visat att ökad rörelse och aktivitet i vardagen förbättrar välmåendet och möjligheterna att upprätthålla funktionsförmågan. Färre än 7 500 steg om dagen varslar om framtida problem med funktionsförmågan. För att kunna höja antalet steg till 10 000 är det viktigt att vara aktiv under hela skoldagen!

Exempel på sätt att öka rörelsen och aktiviteten i skolan:

- Att gå till skolan till fots
- Mer motion på rasterna
- Mer fysisk aktivitet på lektionerna
- Pausgymnastik på lektionerna, till exempel pausgymnastik som utformats inom projektet SkolSkick.

Hormavirta, M. (2020). Hyvinvointia edistävän toiminnan vuosikello 7.- 9. luokat.

Pausgymnastik



20 min

förskoleundervisning, åk 1-9



Behövs för övningen: tillräckligt utrymme, anteckningsmaterial

Klassen inleder med en ledd pausgymnastik (till exempel SkolSkick-projektets YouTube-kanal). Eleverna indelas i grupper och får utveckla olika pausgymnastikprogram som är ett par minuter långa och som sedan kan utföras med lämpliga intervall under de följande veckorna. Varje grupp får leda gymnastiken enligt det program som de utformat.

Tallriksmodellen



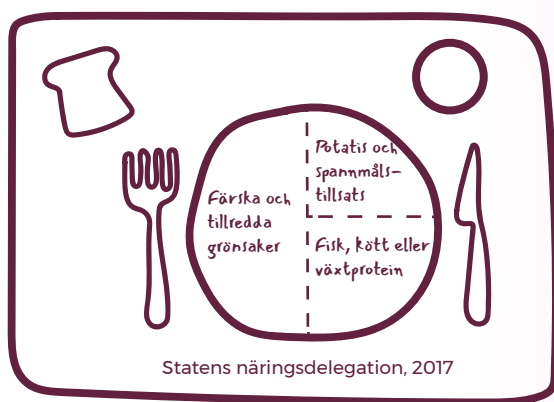
20 min

förskoleundervisning-åk 2



Behövs för övningen: bild på tallriksmodellen, hemuppgift (Bilaga 10)

En mångsidig kost och regelbundna måltider piggar upp och får dig att må bra. Tallriksmodellen hjälper oss att sätta samman en fullvärdig måltid. Modellen ger också en utmärkt bild av de baserande som enligt rekommendationerna bör ingå i kosten.



Klassen får gå igenom detta under lektionen, och tallriksmodelluppgiften (Bilaga 10) kan ges i hemuppgift.

Fundera sedan på följande frågor utgående från hemuppgiften:

Har portionerna varit lagom stora? Kanske vore en regnbågsutmaning på sin plats: mer grönsaker av olika färger på tallriken?

Livsmedelsverket (2021) Tallriksmodellen.

Statens näringsdelegation (2017). Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus (som pdf på svenska med titeln Vi äter och lär tillsammans – rekommendationer för skolbespisningen). Statens näringsdelegation, Utbildningsstyrelsen och Institutet för hälsa och välfärd.

Jag klarar mig!



15 min

åk 4-9



Behövs för övningen: pennor, kopior av Jag klarar mig! (Bilaga 11)

Vi möts alla av motgångar ibland. Vi har emellertid olika färdigheter som hjälper oss att komma vidare. Det kan till exempel hjälpa att prata med andra eller be om hjälp, röra på sig, måla, lyssna på musik eller fokusera på andningen. Du har klarat dig tidigare, så det kommer du att göra i fortsättningen också!

ANVISNINGAR: Tänk på någon situation som du har tagit dig igenom. Fyll i kopian utgående från situationen. På vilket sätt skulle du kunna ha nytta av erfarenheten i framtiden?

Peräaho, K. & Nikkinen, E. (2018). Övningsbok för ett positivt sinne. Handbok för ledare. Övningar för att främja ungdomars psykiska hälsa (andra utgåvan). MIELI Psykisk Hälsa Finland rf.

HEMUPPGIFT: Må bra-låtar



15 min

åk 5-9



Behövs för övningen: papper och penna

Musik får oss att stressa av, ökar välmåendet och främjar inläringen. Eleverna kan lyssna på musik hemma och göra listor med sina favoritlåtar. Musik från listorna spelas sedan i klassen med lämpliga intervaller (beakta upphovsrättigheterna). Eleverna kan själva fundera på om det ibland är lämpligt att arbeta med musik i bakgrunden, och för vilket slags arbete eller vilka slags aktiviteter bakgrundsmusik passar bäst. Vilken musik passar bäst för att slappna av? Vilken musik gör det lättare att koncentrera sig? Vilken musik ger kraft i svåra stunder?

Numminen, A., Erkkilä, J., Huotilainen, M., & Lonka, K. (2009). Musiikki hyvinvoinnin evoluutiossa: Aivot, mieli ja yhteisö. Tieteessä Tapahtuu, 27(6), 10-15.
Kopiraittila (2021). Användning av musik och noter.





SJÄLVKÄNNEDOM

Tema i årsklockan för välmående

Läsvärt!

Att identifiera sina kraftresurser och styrkor förbättrar barnets självkänsla, ökar tron på de egna möjligheterna och befäster barnets positiva bild av sig själv¹. Läraren och övriga vuxna i skolan har till uppgift att hjälpa eleven att hitta och sätta ord på sina karaktärsstyrkor och kraftresurser. När den vuxna fokuserar på positiva saker snarare än på svårigheterna, är det lättare för eleven att närma sig också situationer som känns svåra².

Hur främjar jag elevernas självkännetdom i praktiken?



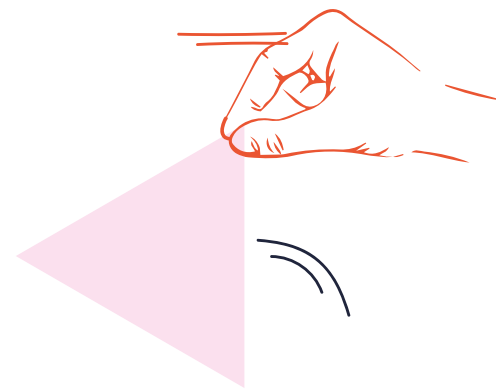
Barns och ungdomars starka sidor utvecklas bäst genom social interaktion i olika vardagliga verksamhetsmiljöer. Att göra saker tillsammans med skolkamrater och andra viktiga människor stärker självkännetdomen och inläringen av styrkefärdigheter. Att fokusera på sina starka sidor fungerar som en medicin mot psykiskt illamående. Det är viktigt att läraren uppmärksammar elevernas styrkor och hjälper dem att vidareutveckla dem³.

1 Lappalainen, K. & Sointu, E. (2013). Vahvuuksia tunnistamalla käyttäytymisen ja tunteiden hallintaa koulussa. Itä-Suomen kehittämisverkosto, ISKE-projektet.

2 Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2017). Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta löytämään luontevahvuutensa (andra utgåvan). PS-kustannus.

3 Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiope-
tuksen käsikirja. BEEhappy publishing.

ÖVNINGAR



Intressen



5-10 min

förskoleundervisning, åk 1-2



Eleverna ställer sig i ring med ryggen mot ringens mitt. Eleverna berättar i tur och ordning om något som de är intresserade av, exempelvis någon viss fritidsaktivitet, och vänder sig därefter med ansiktet mot ringens mitt. Om en elev till exempel säger "jag rider" vänder sig alla andra som också håller på med ridning om så att de ser varandra.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-projektet och Rovaniemi stad.

Det här är jag bra på!



15-20 min

förskoleundervisning, åk 1-3



Behövs för övningen: kopior av Det här är jag bra på (Bilaga 13), pennor, papper, färgpennor

Övningen inleds genom att eleverna pratar om vilka färdigheter och styrkor som finns inom gruppen. Som hjälp kan ni använda listan i bilagan eller exempelvis karaktärsstyrkor. Eleverna gör en teckning på temat "Det här är jag bra på!". Teckningen kan föreställa föremål eller situationer med koppling till den egna färdigheten eller styrkan. På den andra sidan av pappret får eleven göra en teckning på temat "Det här vill jag lära mig!". Gruppen går igenom övningen på så sätt att var och en berättar om sin teckning. Gruppen diskuterar sedan hur man borde förhålla sig till att lyckas eller misslyckas. Hur känns det att lyckas och få beröm? Hur känns det att misslyckas och bli skrattad åt? Hur känns det att misslyckas och få uppmuntran att försöka igen? Till slut får klassen diskutera hur vi kan lära oss nya saker genom övning.

Berömkort



10-15 min

förskoleundervisning, åk 1-9



Behövs för övningen: penna och vykort för barnens föräldrar/vårdnadshavare

Under ett föräldramöte får föräldern/vårdnadshavaren skriva ett berömkort till sitt barn, med positiv feedback, beröm och uppmuntran. Fokus ska särskilt ligga på barnets goda egenskaper. Kortet lämnas i barnets pulpet/låda så att barnet kan läsa det följande dag.

Eleverna kan också skriva berömkort till varandra eller till fadderklassen. Läraren kan också skriva berömkort till eleverna.

Anpassad utifrån Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. (2017). Må bra tillsammans. Handbok för främjande av lågstadielevs psykiska hälsa. Föreningen för Mental Hälsa i Finland. Anpassad utifrån övningen Berömkort.

Jag är en bra typ!



15-20 min

förskoleundervisning, åk 1-9



Behövs för övningen: penna och kamera/mobilkamera

Eleverna får planera och förverkliga ett fotografi av sig själva, där temat är Världens bästa/mest fantastiska/coolaste person. Eleverna förbereder sina bilder genom att välja miljö, bildvinkel och pose. Eleverna kan också välja att ta med fotorekvisita. Fotografierna kan sättas upp på väggen i klassrummet så att de varje dag påminner eleverna om vilka fina typer som finns i klassen. Bilderna kan också arrangeras till en utställning inför ett föräldramöte.

Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. (2017). Må bra tillsammans. Handbok för främjande av lågstadielevs psykiska hälsa. Föreningen för Mental Hälsa i Finland.

Liknande drag



25-30 min

förskoleundervisning, åk 1-9



Behövs för övningen: papper, färgpennor

Alla elever får rita sitt eget ansikte på ett papper och ange till exempel följande på bilden: vilken färg ögonen har, vilken färg håret, ögonfransarna och ögonbrynen har, om det finns fräknar eller födelsemärken, om ytterörat har en snibb, om de kan forma tungan till en ränna och om de kan vifta på öronen.

Sedan får eleverna gå runt i klassen och jämföra teckningarna och med hjälp av staketuppställning anteckna hur många likheter de hittar mellan sig och sina klasskamrater. Därefter fortsätter man att gå runt i klassen. Eleverna förhör sig om varandras intressen och antecknar med hjälp av staketuppställning varje intresse som de upptäcker att de har gemensamt med sina klasskamrater. Det kan handla om exempelvis fotboll, lek, cykling, hundar, katter, barnprogram, pizza osv.

Till slut samtalar klassen om huruvida alla hittat gemensamma drag eller intressen bland sina klasskamrater. Klassen reflekterar över vad "olikhet är en rikedom" kan tänkas betyda och samtalar om det faktum att vi har mycket gemensamt trots att vi alla är olika.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-projektet och Rovaniemi stad.

Ett brev till mig



20-30 min

åk 5-9



Behövs för övningen: penna och skrivpapper

Det är viktigt att reservera tillräckligt med tid för att skriva brevet, eftersom avsikten är att få eleverna att reflektera över sina styrkor. Läraren ber eleverna skriva ett brev till sina framtida jag. Breven öppnas efter ett år, eller efter så lång tid som klassen kommer överens om.

I brevet kan eleverna besvara följande frågor: Vilka är dina starka sidor som klasskamrat eller vän? Vad är du särskilt bra på? Vad gör just dig till en bra typ? Om du skulle ge dig ett pris för ett särskilt drag, vilket skulle detta drag vara? Läraren och eleverna kan tillsammans hitta på fler exempelfrågor som kan besvaras i breven.

Eleverna försluter breven och ger dem till läraren för förvaring. Efter en tidsperiod som klassen kommit överens om (till exempel ett år) reserveras en lugn lektion för att läsa breven. Då kan eleverna prata om de känslor som breven väcker. Vilka tankar väcker brevet hos eleven? Har omständigheterna förändrats sedan brevet skrevs? Har eleverna fortfarande samma styrkor som när brevet skrevs?

Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. (2017). Må bra tillsammans. Handbok för främjande av lågstadielärares psykiska hälsa. Föreningen för Mental Hälsa i Finland. Anpassad utifrån uppgiften Uppmuntringsbrev från en hemlig vän.

Styrkekollage



15-20 min

åk 1-6



Behövs för övningen: karaktärsstyrkor (Bilaga 13), dagstidningar eller tidskrifter, tuschpennor, färgpennor, papper, lim

I den här övningen ligger fokus på de styrkor som finns hos var och en. Det kan vara synliga eller dolda styrkor, eller styrkor som är under utveckling. Vi kan utveckla våra styrkor genom att öva eller genom att skaffa oss fler starka sidor.

Läraren delar slumpmässigt ut tre styrkekort till varje elev. Eleverna gör egna styrkekollage av styrkeorden, med hjälp av bilder ur tidningar. Eleverna söker fram bilder som uttrycker styrkorna på de kort som de fått. Intill bilden skriver eleven en situation där han eller hon själv använt denna styrka, eller en situation där styrkan skulle komma till nytta.

Sipola, M., Karvo, P.-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-projektet och Rovaniemi stad.

HEMUPPGIFT: Karaktärsstyrkor

Bilaga 13

Eleverna får ta med sig hem en kopia av Karaktärsstyrkor (Bilaga 13) som innehåller en lista på olika karaktärsstyrkor. Uppgiften är att tillsammans med en förälder hitta 5-10 styrkor som stämmer in på eleven.

Anpassad utifrån Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy publishing.



EMOTIONELLA FÄRDIGHETER

Tema i årsklockan för välmående

Läsvärt!

Emotionella färdigheter har en positiv koppling till lärande, hälsa och sociala relationer. Goda emotionella färdigheter ökar också självkännedom och känslan av att klara av livet. Kraftiga negativa känslor däremot anstränger kroppen och psyket. Negativa känslor som inte identifierats, som inte fått utlopp eller som trängts undan kan rentav äventyra hälsan. Inläring av emotionella färdigheter kan ses som förebyggande arbete som främjar den psykiska hälsan¹.

Vad kan jag göra för att främja elevernas emotionella färdigheter i praktiken?

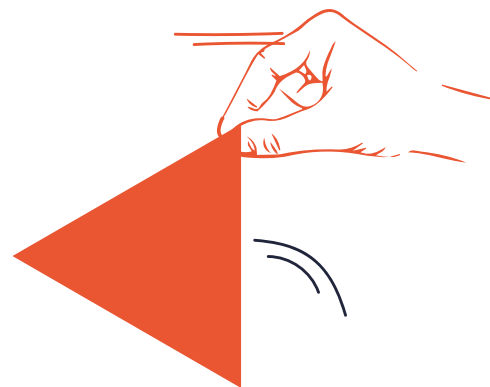
I början av övningen för emotionella färdigheter är det viktigt att tillsammans med eleverna prata om vilka känslor som finns. Övningar i emotionella färdigheter ska anpassas till elevernas utvecklingsnivå och ålder². När det gäller yngre elever kan läraren ta hjälp av känslokorten eller kroppsliga övningar. Med äldre elever kan läraren skilja på positiva och negativa känslor och utvidga känslordförrådet.

Varje känsla har en viktig uppgift. Det är viktigt att betona att känslor alltid berättar något om oss själva och våra behov. Det blir lättare att förstå känslorna vartefter eleven lär sig att känna igen hur och var i kroppen de känns.

¹ Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy publishing.

² Lajunen, K., Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. (2019). Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali (andra utgåvan). Institutet för hälsa och välfärd.

ÖVNINGAR



Känslopantomim



5-10 min

förskoleundervisning, åk 1-6



Behövs för övningen: känsloordlista (Bilaga 14) eller känslokort (Bilaga 15)

En elev tar upp ett känslokort från högen och förevisar känslan på kortet för de övriga utan att säga någonting. Gruppen försöker gissa vilken känsla det rör sig om.

Anpassad utifrån Pöyhönen J., Livingston H. (2020). Fannin tunnetaitokortit. Kummakustannus.

Var känns känslorna?



15-20 min

förskoleundervisning, åk 1-6



Behövs för övningen: penna, stort papper på rulle, färgpennor

Konturerna av elevens kropp ritas på ett papper, exempelvis av en annan elev. Eleven väljer en färg som enligt honom eller henne beskriver känslan glädje, och färglägger den punkt på kroppen där känslan känns. Känslan kan ges en viss form (t.ex. spetsig, rund, kantig). Eleverna får fortsätta på samma sätt med övriga grundläggande känslor: ilska, sorg, rädsla, skam.

Anpassad utifrån Pöyhönen J., Livingston H. (2020). Fannin tunnetaitokortit. Kummakustannus.

Utställning med känslobilder



10-15 min

förskoleundervisning, åk 1-6



Behövs för övningen: känsloordlistan (Bilaga 14) eller känslokorten (Bilaga 15)

Övningen kan göras direkt efter övningen Var känns känslorna?.

Varje elev lägger till känslans namn eller ett känslokort på sin bild, intill känslans form eller färg. Bilderna arrangeras till en konstutställning som hela gruppen sedan får ta del av. Den som vill får presentera sin bild.

Anpassad utifrån Pöyhönen J., Livingston H. (2020). Fannin tunnetaitokortit. Kummakustannus.

Känslor i en kö



10-15 min

förskoleundervisning, åk 1-9



Behövs för övningen: känsloordlista (Bilaga 14)

Eleverna delas in i grupper på fyra eller fem personer. Varje grupp ställer sig i kö på beröringsavstånd från varandra. Läraren visar ett känsloord för den elev som står sist i kön. Eleven har till uppgift att beskriva känslan med ansiktsuttryck och gester, utan ord. Eleverna kan under en stund öva sig på att uttrycka känslan. När eleven är redo att uttrycka känslan knackar han eller hon på ryggen på den elev som står framför, och visar sedan känslan för denna med hjälp av ansiktsuttryck och gester. Den andra eleven försöker gissa vilken känsla det rör sig om, och får därefter visa känslan för följande elev i kön. Övningen fortsätter på det sättet fram till den elev som står först i kön, som i sin tur försöker gissa vilken känsla det handlar om.

Eleverna analyserar uppgiften genom att tillsammans reflektera över hur människor kan uttrycka samma känsla på olika sätt, och hur känslor känns i kroppen. Samtidigt är det bra att reflektera över att vi ibland kan misstolka människors känslor om vi utgår från enbart gester och ansiktsuttryck.

OBS! Det är bäst att börja med känslor som är lätta att uttrycka, för att sedan gå vidare med de svårare.

Känsloord, lätta: glädje, sorg, ilska, entusiasm, lycka, rädsla, överraskning.

Känsloord, svåra: förvirring, avund, kärlek, förlägenhet, avsky, utmattning.

Känslomålning



20-30 min

förskoleundervisning, åk 1-9



Behövs för övningen: stora papper att måla på, färger, penslar

Färger har en stark koppling till känslor och nästan alla kan beskriva sina känslor med olika färger. Att måla kan vara ett sätt att förenhetliga våra upplevelser.

Eleverna får måla sina egna känslor med hjälp av följande frågor:

Fundera på vilka känslor du upplevt under de senaste två dagarna.

Vilken känsla har du sällan?

Vilken känsla har du ofta?

Måla olika känslor.

Till slut får eleverna samtala om hur det kändes att måla. Skulle de kunna prova någonting liknande hemma, exempelvis för att ge utlopp för svåra känslor?

Peräaho, K. & Nikkinen, E. (2018). Övningsbok för ett positivt sinne. Handbok för ledare. Övningar för att främja ungdomars psykiska hälsa (andra utgåvan). MIELI Psykisk Hälsa Finland rf.
Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutus (2021). Tunne ja Taida Oy.

Lektion i naturen



45 min

förskoleundervisning, åk 1-9



Naturen och att röra sig i den inverkar positivt på den psykiska hälsan och det allmänna välbefinnandet. Naturen hjälper människan att glömma sina bekymmer och verkar samtidigt avstressande. Även en kort vistelse i naturen ger oss möjlighet att ta del av dess gynnsamma effekter och stärka det psykiska välbefinnandet. Att stanna upp i naturen kan öka elevernas självkännet och resultera i lugnare lektioner.

Pröva att hålla någon av dina lektioner i naturen. Lektionen behöver inte handla om naturen, utan målet är att få eleverna att tillbringa mer tid i det fria och därigenom ta del av naturens gynnsamma effekter för det psykiska välbefinnandet. Klassen kan gå till en närliggande skog eller strand, exempelvis för att skriva berättelser under modersmålstimmen, hämta inspiration till bildkonst eller lösa matematikuppgifter.

Anpassad utifrån Psykporten.fi. (2021). Luonto arjessa.
Naturresursinstitutet (2021). Naturen som källa för människans välmående

Ta kontrollen över dina känslor



10 min

förskoleundervisning, åk 1-9



Alla känslor är viktiga och hör livet till. Alla känslor går så småningom över, men det går också att lära sig att reglera sina känslor. Klassen kan tillsammans öva på och testa följande metoder för att reglera känslor.

FOKUSERA PÅ ANDNINGEN: Andas in och sedan riktigt långsamt ut. Sätt handen på magen så att du känner andningsrörelsen ännu tydligare.

TÄNK LUGNANDE TANKAR: "Det går ingen nöd på mig, allt blir bra."

FOKUSERA PÅ POSITIVA SAKER: Försök koncentrera dig på positiva saker i din omgivning som vänder tankarna i positiv riktning. Det kan vara solljuset eller en vacker istapp.

GÅ BORT FRÅN PLATSEN: Lämna situationen och gå till ett annat rum eller ta exempelvis en promenad. Detta skapar på flera sätt distans till situationen och hjälper dig att återhämta dig från situationen.

RÄKNA TILL TIO: Att räkna gör andningen och nervsystemet lugnare och får på så sätt hela kroppen att slappna av.

SKAKA KROPPEN: Skaka bort känslan ur kroppen. Att skaka kroppen låter den slappna av, och fysisk rörelse gör det lättare att släppa känslan.

Ta dig den tid du behöver för att låta känslan lägga sig. Det tar i genomsnitt åtta minuter eller en halv rast. Att vara medveten om och acceptera detta kan hjälpa dig när känslan är som starkast.

Peräaho, K. & Nikkinen, E. (2018). Övningsbok för ett positivt sinne. Handbok för ledare. Övningar för att främja ungdomars psykiska hälsa (andra utgåvan). MIELE Psykisk Hälsa Finland rf.

Känslofotografier



15-20 min

åk 2-9



Behövs för övningen: en kamera/mobilkamera per par, känslordet för läraren (Bilaga 14)

Eleverna delas in i par. Läraren ger varje par 2-6 känslord. Elevernas uppgift är att ta bilder av känslorna med hjälp av gester och ansiktsuttryck. Eleverna i paret turas om att fotografera och uttrycka känslorna. När fotona är klara visas de för ett annat par som får gissa vilka känslor det är fråga om. Samtidigt kan eleverna diskutera i vilka situationer känslorna i fråga kan tänkas uppstå.

För att ytterligare aktivera eleverna kan läraren bestämma att eleverna ska ta bilden på en viss plats, exempelvis "entusiastisk, plats: skolgården".

Anpassad utifrån Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. (2017). Må bra tillsammans. Handbok för främjande av lågstadielärares psykiska hälsa. Föreningen för Mental Hälsa i Finland.

Känslor i naturen



20-30 min

åk 5-9



Behövs för övningen: en mobil/pekdator per par

Eleverna kan delas in i par för denna övning. För varje par väljs en känsla som paret sedan försöker avbilda med mobiltelefon eller pekdator, genom element från naturen, egna ansiktsuttryck och poser. Det är bra att förbereda övningen omsorgsfullt och tillägna den tillräckligt mycket tid i naturen. Till slut är det bra att prata om hur det kändes att avbilda känslan. Var det lätt eller svårt att uttrycka känslor med bilder och med element från naturen? Var det lättare att avbilda känslan med hjälp av en pose, ett ansiktsuttryck eller med element från naturen? Går det att känna igen olika känslor i bilden? Bilderna kan bearbetas vidare och arrangeras till en utställning eller video.

Anpassad utifrån MIELI Psykisk Hälsa Finland rf (2021). Hyvän mielen metsäkävelyt lapsille ja nuorille

Bokför känslorna



45 min - arbete under flera veckor

åk 3-9



Behövs för övningen: pennor, stort papper, skrivpapper, känsloordlista (Bilaga 14)

Skriv ner era känslor

Sammanställ gruppens gemensamma känslodagbok på väggen. Var och en får vid dagens slut skriva eller rita en känsla som han eller hon haft under dagen.

Undersök känslosaldot

Undersök tillsammans vilka slags känslor klassen haft under veckan. Har det varit mest positiva eller negativa känslor? Har det påverkat atmosfären i klassen eller elevernas eget mående? Vad har påverkat situationen?

Vilken känsla skulle kunna regleras för att bli mindre intensiv?

Varje elev får välja en negativ känsla och under följande vecka eftersträva att medvetet reglera den så att den blir mindre intensiv. Det är bra att tillsammans gå igenom olika sätt att reglera sina känslor: andning, beröring, egna tankar (inre tal), fokus på kroppens känselsinnen, samt fantasibilder och visualisering.

Vilken känsla skulle gärna kunna förstärkas?

För följande vecka får varje elev välja en positiv känsla och försöka att ge den mer utrymme. Det är bra att gå igenom hur positiva tankar kan hjälpa oss att förstärka våra positiva känslor.

Ett annat sätt att genomföra övningen är att var och en skriver ned sina känslor och framgångar i sitt häfte. Känslan av att ha lyckats skiljer sig åt från person till person.

Anpassad utifrån Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. (2017). Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Lasten keskus ja kirjapaja Oy.

Känsloväggen



10-15 min

förskoleundervisning, åk 1-9



Behövs för övningen: pennor, blädderblock eller papper på rulle

Övningen går ut på att känna igen känslor och prata om dem. Eleverna får under dagens lopp rita känslor, exempelvis på ett stort papper på rulle eller ett blädderblock. Till slut får eleverna prata om vilka tankar teckningarna väcker. Vad kan tänkas dölja sig bakom känslan? Vilka slags känslor upplever jag mest eller minst? Hur känns det oftast? Hur känns det just nu?

MIELI Psykisk Hälsa Finland rf (2021). Hyvän mielen metsäkövelyt lapsille ja nuorille.

Känslotornet



10+10 min

åk 1-9



Behövs för övningen: känslotornet (Bilaga 16), pennor och färgpennor

Välj färger för känslorna i känslotornet. Var uppmärksam på dina känslor under veckan. När du identifierat en känsla kan du färglägga en låda i den rad som motsvarar känslan. Intill kan du ange i vilken situation känslan uppstod.

Tukiainen, M. (2017). Hyvän mielen vuosi. PS-kustannus. .

HEMUPPGIFT: Vi lär oss av framgångar!



Behövs för övningen: Kopior av Vi lär oss av framgångar (Bilaga 17)

Familjens uppgift är att fokusera på ett tillfälle där ni lyckats komma till rätta med en känslosituation. Det räcker med en liten framgång! Var och en kan reflektera över saken ur sitt eget perspektiv, sedan kan ni skriva ner allas tankar.

Anpassad utifrån Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. (2017). Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Lasten keskus ja kirjapaja Oy.





EMPATI OCH MEDKÄNSLA

Tema i årsklockan för välmående



Empati och medkänsla är ytterst viktiga färdigheter som barn behöver för att växa som människor och för att lära sig att respektera individualitet. Empati gör det möjligt för en människa att gestalta hur en annan människa känner och leva sig in i hans eller hennes positiva och negativa känslor¹. En empatisk människa känner och förstår vad en annan människa går igenom, dock utan att låta sig svepas med i den andras känsla². Medkänsla tar sig i sin tur uttryck som en känsla och en vilja att hjälpa en annan människa. Medkänsla är alltså handling som motiveras utifrån empati³.

Medkänsla är med tanke på mellanmänskliga relationer och interaktion en av de viktigaste färdigheter som vi kan lära ut till barn och unga. Medkänsla är handling och vänliga gärningar som främjar andra människors välbefinnande. Färdigheten är viktig för att vi ska kunna växa som människor och värna om det gemensamma bästa. Medkänsla gentemot sig själv är också viktigt att öva på, eftersom det har en viktig koppling till den psykiska flexibiliteten och till barns och ungas färdigheter när det gäller att ta sig igenom svåra situationer i livet⁴.

Hur främjar jag färdigheter inom empati och medkänsla i praktiken?

Barn behöver förebilder för att lära sig empati. I skolan kan eleverna tryggt öva sin empatiska förmåga genom att följa lärarens eller andra vuxnas exempel. Att spegla barns och ungas känslor och behov är ett sätt att konkret använda empati⁵. Det är lätt att visa i olika vanliga interaktionssituationer i skolan. Empati är också att ge akt på en annan människas situation, uppleva känslolägen tillsammans med honom eller henne och vid behov ge uppmuntrande respons⁶. En empatisk lärare kommer långt med att föregå med gott exempel!

1 Singer, T. & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18).

2 Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. (2017). Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Lasten keskus ja Kirjapaja Oy.

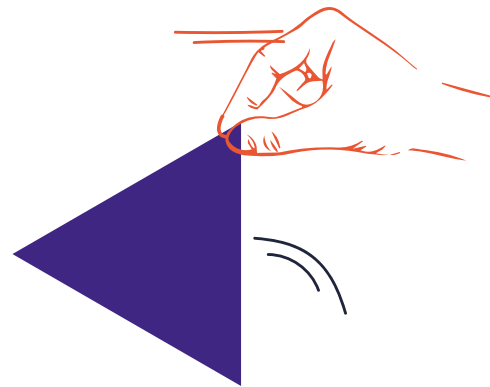
3 Singer, T. & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18).

4 Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiope- tuksen käsikirja. BEEhappy publishing.

5 Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. (2017). Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Lasten keskus ja Kirjapaja Oy.

6 Viitottu rakkaus.. (2021). Empatian supersankari. <https://viitotturakkaus.fi/tuote/empatian-supersankari/>

ÖVNINGAR



Så här är jag empatisk



10-15 min

förskoleundervisning, åk 1-6



Gruppen går tillsammans igenom vad det innebär att vara empatisk, till exempel med hjälp av nedanstående meningar. Barnen får fundera på om de upplevt situationer där de själva eller kompisar varit empatiska. Kanske har det någon gång hänt att den andra inte varit empatisk. När är det svårt att vara empatisk?

Så här är jag empatisk:

Jag bedömer inte en annan människas känslor
Jag bemöter andra så som jag själv vill bli bemött
Jag tänker på hur det skulle kännas om det samma hände mig
Jag hjälper andra genom uppmuntrande ord eller gärningar

Viitottu rakkaus.. (2021). Empatian supersankari.

Ord sårar



15-20 min

förskoleundervisning, åk 1-6



Behövs för övningen: liten låda, Ord sårar-ordlista (Bilaga 18)

Orden har stor betydelse, liksom vårt sätt att tala till andra. Hårda ord kan göra mer ont än handlingar. Avsikten med denna övning är att få eleverna att reflektera över vad som är snällt att säga och vad som inte är det. Läraren klipper ut meningar från bilagan och lägger dem i lådan. Barnen får i tur och ordning ta upp en mening och avgöra om det är snällt sagt eller inte.

Anpassad utifrån Sipilä, M., Karvo, P.-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-projektet och Rovaniemi stad.

En bana för empatiskt lyssnande



30-40 min

åk 6-9



Behövs för övningen: utrymme i klassen och en stol för var och en

Inledningsvis får klassen diskutera vad som utmärker en empatisk lyssnare. Klassens iakttagelser skrivs upp på tavlan. En empatisk lyssnare söker ögonkontakt, tittar på den som talar, nickar eller ler och upprepar med egna ord vad den andra berättat. En empatisk lyssnare talar inte om sig själv, utan låter den andra prata.

Klassen delas upp i två delar så att stolarna placeras i rad mot varandra. Eleverna i den ena raden lyssnar medan eleverna i den andra raden berättar. Berättaren talar om något ur sitt liv (exempelvis ett bekymmer eller vad som hänt under veckoslutet). Lyssnarna ges följande roller: en tittar på sin telefon, en undviker ögonkontakt, en avbryter, en ser uttryckslöst den andra i ögonen, etc. I slutet av banan sitter empatiska lyssnare som koncentrerar sig på det som sägs genom att ta ögonkontakt: en upprepar med egna ord vad den andra sagt, en nickar och ler medan han eller hon lyssnar etc. Berättarna i raden flyttar vidare en stol åt gången så att de till slut kommer till de empatiska lyssnarna. Därefter får eleverna byta roller.

I den avslutande diskussionen går klassen igenom hur det kändes att vara en likgiltig respektive empatisk lyssnare, liksom hur det kändes att berätta något för de olika lyssnarrollerna.

Övningen kan också göras i par. Då lyssnar den ena med uttryckslös min utan ögonkontakt, med fokus på annat/på sin telefon. Under följande omgång koncentrerar sig den lyssnande parten på att lyssna, och vänder sig mot den som talar. Eleverna får emellanåt byta roller.

Anpassad utifrån Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutus (2021). Tunne ja Taida Oy.

Känslor och att lyssna på dem



10-15 min

förskoleundervisning, åk 1-3



Behövs för övningen: känslkort (Bilaga 15)

Barnen delas in i par. Läraren visar övningen med ett av barnen eller med en annan vuxen. Först tar den ena i paret upp ett känslkort och läser högt känslan på kortet. Exempel: "Jag är ledsen". Den andra upprepar och bekräftar därigenom kamratens känsla: "Du är ledsen". Det hela upprepas i motsatt riktning. Paren kan ta upp flera kort och fundera på varför den andra är ledsen/glad etc.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-projektet och Rovaniemi stad.

NEJ till mobbning!



60 min

åk 7-9



Behövs för övningen: videoprojektor eller liknande för att se på video

Titta tillsammans på Poliisitubes vlogg Vlog: Koulukiusaaminen som finns på YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=K4hSiPpxe2g>

Efter att ha sett videon får klassen gemensamt diskutera följande frågor:

Vad är psykiskt våld?

Vad innebär mobbning?

Är mobbning psykiskt våld?

Efter den gemensamma diskussionen får eleverna sätta sig i grupper och reflektera över hur psykiskt våld kan ta sig uttryck i skolan, i parförhållanden eller mellan kompisar. Hur kan man ingripa i skolan vid psykiskt våld, och vem borde man berätta för?

Sedan följer en avslutande diskussion utgående från gruppdiskussionerna.

Kauppinen, S. & Poijula, H. (2021). Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali - Yläkoulu. Turvallinen Oulu -hanke, Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut.

Meditationsövning för medkänsla



20-30 min

åk 3-9



Behövs för övningen: ljudenhet

Läraren läser långsamt följande text, eventuellt med avslappnande musik i bakgrunden.

Sätt dig i en bekväm och avslappnad ställning på stolen eller på golvet.

Blunda eller fäst blicken vid en viss punkt.

Andas lugnt och djupt in och ut några gånger.

Låt nu andningen löpa lugnt i sin egen takt.

Tänk på dig själv som ett riktigt litet barn. Säg nu inom dig till dig själv som barn: "Jag önskar dig allt gott och mycket glädje i livet".

Tänk sedan på en människa som du tycker väldigt mycket om. Det kan vara en familjemedlem, en vän eller exempelvis en klasskamrat. Säg nu inom dig till honom eller henne: "Jag önskar dig allt gott och mycket glädje i livet".

Tänk därefter på en person som du inte nödvändigtvis känner särskilt väl. Det kan vara exempelvis någon ur skolkökets personal eller en granne. Säg inom dig till honom eller henne: "Jag önskar dig allt gott och mycket glädje i livet".

Tänk sedan på en sådan människa som du inte riktigt tycker om eller som du är arg på. Även om det kan kännas svårt just nu ska du inom dig försöka att säga även till den personen: "Jag önskar dig allt gott och mycket glädje i livet".

Till slut tänker du på alla elever, alla lärare och hela personalen i skolan. Säg inom dig till hela skolan: "Jag önskar er allt gott och mycket glädje i livet".

Efter övningen är det bra att ställa frågor till eleverna: Hur kändes övningen? Var den lätt eller svår? Vad kändes särskilt lätt eller svårt?

HEMUPPGIFT: Självmedkänsla



Innan läraren ger hemuppgiften får klassen prata om vad självmedkänsla är. Eleverna kan anteckna följande viktiga saker som rör självmedkänsla:

Självmedkänsla innebär att förhålla sig vänligt till sig själv.
Tala till dig själv på samma sätt som du skulle tala till en vän.
Alla gör fel ibland. Var inte för hård mot dig själv.

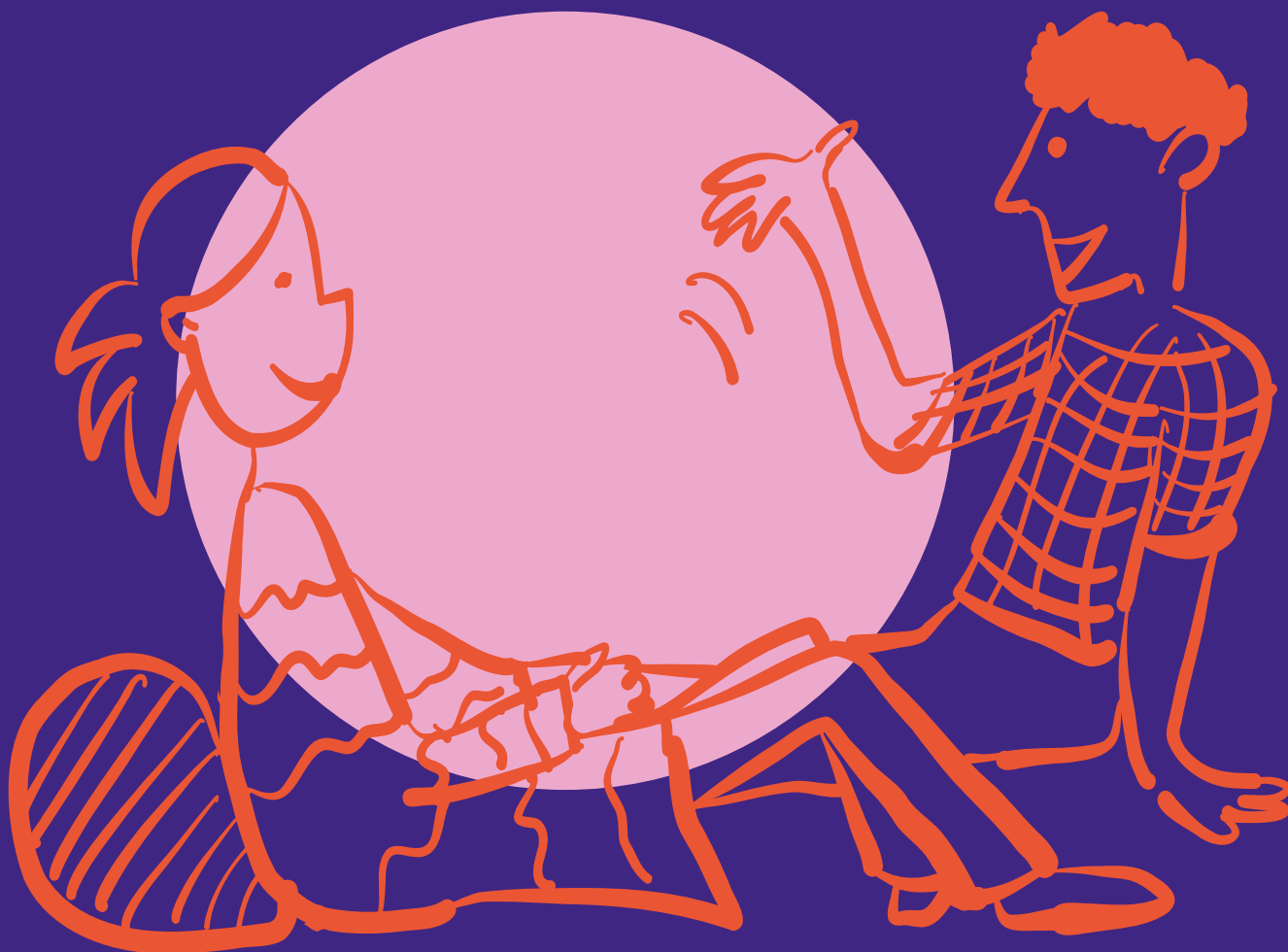
Som hemuppgift får eleven fundera på en situation där han eller hon upplevt att han eller hon misslyckats eller gjort dåligt ifrån sig. Därefter får eleven fundera på följande frågor och anteckna sina iakttagelser:

Vilka slags känslor upplevde du i situationen?
Hur talade du till dig själv i situationen? Var du hård mot dig själv?
Hur skulle du ha talat till din bästa vän om det var han eller hon som befann sig i samma situation? Hur skiljer det sig från ditt sätt att tala till dig själv?

Alternativt kan läraren ge eleverna Självmedkänsla-kopian (Bilaga 19) som hemuppgift.

Nyyti ry (2021). Självmedkänsla betyder vänlighet gentemot sig själv.





KOMPISFÄRDIGHETER OCH KONFLIKTLÖSNING

Tema i årsklockan för välmående



Goda kompis- och interaktionsfärdigheter hör till de viktigaste verktygen för att vi ska må bra. Samarbets- och grupparbetsfärdigheter hjälper eleven att nå framgång, inte bara i skolan utan också i mellanmännsliga relationer och i olika skeden av livet. Konflikter hör till livet och relationer mellan människor. Medling och konfliktlösning är viktiga färdigheter som barn och unga behöver för att lära sig att förhålla sig barmhärtigt till sig själv och andra, också i jobbiga situationer¹.

Skolgemenskapen ska vara trygg för varje elev. Att öva upp kompisfärdigheterna kan främja gemenskapsandan och förebygga psykiska problem som i många fall också hänger samman med hög skolfrånvaro².

Hur stöder jag elevernas kompisfärdigheter i praktiken?

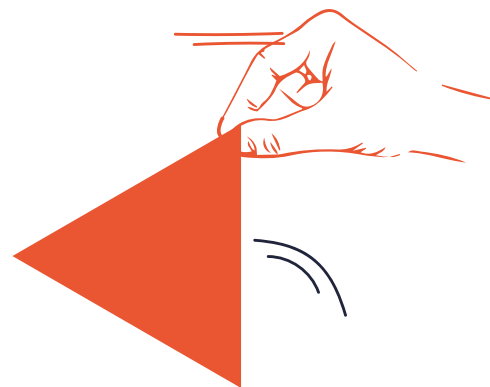
Med kompisfärdigheter avses förmågan att förhandla och sätta sig in i andra människors situation samt lösa konflikter. Det är förmågan att bemöta andra på ett respektfullt sätt och ta hänsyn till andra. Det innebär också att låta alla vara med samt att försvara sina kompisar. God vägledning och vuxna förebilder hjälper barnen att tillägna sig kompisfärdigheter³.

1 Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy publishing.

2 Kaltiala-Heino, R., Ranta, K. & Sari Fröjd (2010). Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. Duodecim 126(17), 2035–9.

3 Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. (2017). Må bra tillsammans. Handbok för främjande av lågstadielärares psykiska hälsa. Föreningen för Mental Hälsa i Finland.

ÖVNINGAR



Rörelsespegeln



5-10 min

förskoleundervisning, åk 1-6



Behövs för övningen: ljudenhet, utrymme i klassen

Eleverna får ställa sig parvis mittemot varandra. Bestäm vem som ska vara ledare först och vem som ska vara spegel. Ledaren rör sig i takt med musiken, och spegeln försöker upprepa ledarens rörelser så exakt och så simultant som möjligt. Den vuxna ger en ljudsignal när eleverna ska byta roller. Eleverna strävar efter att röra sig med så få avbrott som möjligt.

Sipola, M., Karvo, P.-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-projektet och Rovaniemi stad.

Skådespel om en konflikt



15-20 min

förskoleundervisning, åk 1-3



Behövs för övningen: handdockor/kramdjur, utrymme för att titta på ett skådespel

Den vuxna visar ett litet skådespel med handdockor/kramdjur om någon situation eller konflikt som ofta upprepas i klassen. Det kan också vara en situation med något viktigt tema, såsom att vara hjälpsam eller låta andra vara med och leka eller spela.

Exempeltema: Att lämnas utanför

Inledningsvis är det bra att reflektera över om det är rätt att lämna en kamrat utanför gemensamma aktiviteter och roliga saker, samt vilka känslor som väcks hos den som blir lämnad utanför.

Därefter leds eleverna vidare in i temat genom en gemensam lek: Gruppen bildar en cirkel. En eller två frivilliga stannar utanför cirkeln och försöker tränga sig in medan övriga försöker hindra dem. Till slut samtalar gruppen om hur det känns att lämnas utanför kompiskretsen.

Skådespel: Att viska i sällskap (läraren hittar på en för klassen lämplig situation och spelar upp den med hjälp av 2-3 handdockor/kramdjur).

Diskussion: Fundera på om alla parter agerat schysst och rätt mot varandra? Hur känns det när någon i sällskapet viskar? etc...

Skådespelet kan ges en fortsättning genom att eleverna får tänka ut hur det ska sluta. Eleverna kan då delta i skådespelet. Eleverna kan också hitta på motsvarande skådespel själva och visa dem för varandra.

Gruppen kan leka "trasiga telefonen" för att fördjupa sig i ämnet. Eleverna ställer sig då i tre köer. Läraren säger något till den sista eleven i vardera kön, till exempel "det är oartigt att viska", "varje vän är värdefull" eller "man får inte lämna sina kompisar utanför". Den elev som står längst bak i kön viskar det i sin tur till den som står framför, som sedan viskar till nästa elev i kön. Den första i kön säger meningen högt.

Anpassad utifrån Nurmi, R. (2021). Djurbarnens liv - Färdigheter inom psykisk hälsa med hjälp av dockteater. MIELI Psykisk Hälsa Finland rf.

På spaning efter goda gärningar och vänliga gester



2-3 min

Hela skolan



Behövs för övningen: lappar, pennor och en återlämningslåda

Tänk efter vilka goda gärningar du märkt bland dina skolkamrater, idag eller under veckan. Skriv på lappen och ge den sedan till läraren eller lämna den i skolans postlåda. Lapparna läses sedan under den gemensamma morgonsamlingen. Elevrådsstyrelsen kan också vara med och utvärdera gärningar och de personer som rapporterats ha utfört dem, och belöna de bästa.

Hormavirta, M. (2020). Hyvinvointia edistävän toiminnan vuosikello 7-9. Luokat.

Kompisfärdighetstrappan



25-45 min

åk 5-9



Behövs för övningen: stort papper, pennor, färgpennor

Eleverna gör en kompisfärdighetstrappa av papper enligt anvisningarna:

På trappsteget 1 skriver eleverna	"Det här behöver jag lära mig inom kompisfärdigheter"
Trappsteg 2	"Så här förbättrar jag mina kompisfärdigheter"
Trappsteg 3	"Så här löser jag konflikter"
Trappsteg 4	"Jag kan vara en bra kompis!"

Eleverna inleder reflektionen över kompisfärdigheter genom att först fylla det fjärde trappsteget och sedan det första trappsteget.

Därefter fylls det andra och tredje trappsteget. På det sättet fastställer eleverna de olika kompisfärdigheter som de sedan strävar efter att utveckla.

Eleverna skriver följande på trappstegen:

Första trappsteget: Det här behöver jag lära mig inom kompisfärdigheter

Här skriver eleverna:

- Hur beter sig en dålig kompis?
- Vilka slags saker säger han eller hon till andra?
- På vilket sätt tar han eller hon hänsyn till/struntar i andra?

Exempel:

"Skrattar åt andras misstag"
"Säger aldrig förlåt"
"Låter inte andra vara med och leka"
"Slår eller sparkar"
"Är ful i munnen och skäller på andra"
"Skvallrar om andra"

Andra trappsteget: Så här förbättrar jag mina kompisfärdigheter

Läraren ber eleverna att tänka på kompisfärdigheter som de ännu behöver öva på, och hitta på praktiska handlingar som kan hjälpa dem att utveckla sina färdigheter.

Här skriver eleverna:

- Vilka praktiska handlingar kan jag öva på?
- Minst tre praktiska handlingar

Exempel:

"Nästa rast frågar jag en klasskamrat som jag inte tidigare lekt med, om han eller hon vill vara med och leka."
"Jag berömmar någon."

"Jag tackar för maten i matsalen."

"Jag kommer på snälla saker att säga om mina klasskamrater, och säger dessa saker till dem."

Tredje trappsteget: Så här löser jag konflikter

Förmågan att lösa konflikter är en viktig del av kompisfärdigheterna. Läraren ber eleverna tänka ut anvisningar för konfliktlösning.

Här skriver eleverna:

- Anvisningar för att lösa konflikter
- Minst tre praktiska anvisningar

Exempel:

"Min vän bråkar med mig, och jag tror att det beror på att han eller hon fick ett dåligt vitsord i provet. Jag frågar oförskräckt varför han eller hon är på dåligt humör och bråkar med mig."

"Jag blev arg och sade något elakt till en klasskamrat. Jag ber om ursäkt så snart jag har lugnat ner mig."

"Jag lyssnar och accepterar olika åsikter, även om jag inte tycker likadant."

"Jag ser att en elev mobbar och knuffar en annan på skolgården. Jag berättar genast för rastövervakaren."

"Jag blir irriterad när jag inte lyckas göra mål. Jag lugnar mig själv genom att andas djupt. Jag återvänder till planen när jag har lugnat ner mig."

"När min vän mår dåligt frågar jag varför, och lyssnar på honom eller henne."

Fjärde trappsteget: Jag kan vara en bra kompis!

Här skriver eleverna:

- Hurdan är en bra kompis?
- Hur beter han eller hon sig?
- Vilka slags saker säger han eller hon till andra?
- På vilket sätt är han eller hon hjälpsam/hänsynsfull?

Exempel:

"En bra kompis... ger beröm"

"...lyssnar"

"...låter andra vara med och leka"

"...hjälper till"

"...uppmuntrar"

"...talar artigt"

"...är pålitlig"

Figurpyssel



10-15 min

åk 5-9



Behövs för övningen: pennor, färgpennor, häftmassa, sax, kartong

Övningen är en fortsättning på övningen Kompisfärdighetstrappan. Eleverna får göra en liten figur av kartong (5 x 5 cm), som sedan kan flyttas uppåt och nedåt i kompisfärdighetstrappan. Figuren fästs med häftmassa, så att den enkelt kan flyttas. Läraren ber eleverna placera sin figur på det trappsteg där de upplever att de befinner sig just nu.

Sedan ber läraren eleverna att ställa upp ett mål som de strävar efter att uppnå med hjälp av kompisfärdighetstrappan. Läraren berättar att det är mänskligt att figuren ibland måste flyttas nedåt i trappan. Alla har dåliga dagar ibland. Då kan man ta upp vilka praktiska handlingar (andra trappsteget) som låter elevens figur klättra uppför trappan igen, i riktning mot goda kompisfärdigheter.

Tips: Elevernas kompisfärdighetstrappor kan förvaras i pulpeterna, alternativt sättas upp på väggen i klassrummet så att klassen kan studera dem och påminnas om vad de lärt sig. Dessutom kan klassen ta till vana att tillsammans regelbundet kontrollera vilket trappsteg figuren befinner sig på, och hur kompisfärdigheterna utvecklats.

Sipola, M., Karvo, P.-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-projektet och Rovaniemi stad

En bana för fredsbyggande



20-30 min

åk 3-9



Behövs för övningen: tejp för att märka ut banan på golvet.

Fundera till en början tillsammans över ämnet "gräl och bråk", till exempel genom att reflektera över vilka saker eleverna grälar om med sina kompisar. Reflektera dels över hur det går till när ett gräl blir allt häftigare, dels vad man kan göra för att bli sams igen. Övningen ger konkreta verktyg för verkliga situationer, även om situationen i övningen är påhittad.

Banan för fredsbyggande är en fyrkant. Tre av dess hörn är olika metoder för att lättare lösa konflikter, medan det fjärde hörnet är vänskapshörnet eller målet. Banan kan märkas ut exempelvis som punkter på golvet, där eleverna tar sig vidare från en punkt till nästa, allt eftersom de övar sig i olika sätt att bygga fred. Läraren kan i denna övning hitta på ett ämne som eleverna får gräla om, eller så kan eleverna själva hitta på ett sådant ämne. Läraren kan tillsammans med en elev förevisa de olika punkterna för övriga elever.

VAR AV SAMMA ÅSIKT

När den andra är sårad eller arg på dig, tänk ut något som ni verkligen är överens om. Det kan fungera, överraskande nog. Båda parterna får berätta om sin uppfattning.

BERÄTTA HUR DU KÄNNER

När du har hittat någonting som du och kompiserna kan vara överens om berättar du ärligt hur grälet eller den andras uppförande känns för dig. Det kräver mod, men för dig framåt på banan.

Lyssna på varandras känslor i fråga om konflikten, utan att avbryta. Öva på att lyssna utan att komma med ursäkter eller förklaringar. Var och en får i lugn och ro berätta om sin känsla utan att den andra avbryter.

VAD ÖNSKAR DU ATT SKA HÄNDA?

När ni båda är överens och har berättat för varandra hur det känns, kan ni gå vidare till banans tredje hörn. Berätta nu båda två vad ni vill att ska hända härnäst. Vill ni glömma grälet, förlåta, säga förlåt eller göra något annat?

VÄNSKAPSHÖRNET

Därefter kan ni gå till banans mål, det vill säga vänskapshörnet. Prata en stund om hur det kändes att gå genom banan och vilken som var den lättaste respektive svåraste punkten.

Läraren gör klokt i att påminna eleverna om att det i en verklig konflikt är bra att först andas lugnt för att få det kraftigaste känslösvalet att lägga sig en aning, och först därefter pröva de olika metoder som ingår i banan för fredsbyggande.

Anpassad utifrån Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointipetuksen käsikirja. BEEhappy publishing.

Skillnader och likheter



15-20 min

förskoleundervisning, åk 1-3



Behövs för övningen: pärlor, knappar eller andra märken, två koppar för pärlorna, två bilder av olika djur eller två olika kramdjur

Läraren letar i förväg fram bilder av en räv och en ko eller två andra djur som är sinsemellan olika. Eleverna placerar sig i en ring och djurbilderna (eller kramdjuren) läggs i ringens mitt. Intill bilderna placeras två koppar som benämns "likheter" och "skillnader".

Varje elev får 1-3 pärlor, knappar eller andra märken. Eleverna har till uppgift att fundera på vad som skiljer exempelvis kon och räven åt. Vartefter en elev kommer på skillnader kan han eller hon lägga ett märke i koppen "skillnader". Därefter får eleverna fundera på vad djuren har gemensamt och vad de skulle kunna göra tillsammans trots att de är så olika. Vartefter en elev kommer på likheter kan han eller hon lägga ett märke i koppen "likheter". Målet är att det till slut ska finnas lika många märken i båda kopporna.

Till slut får var och en utgående från diskussionen välja något som djuren skulle kunna göra tillsammans, och rita det på ett papper.

Tips: Kramdjur kan användas i stället för djurbilder.

HEMUPPGIFT: Veckan för ett gott uppförande

Behövs för övningen: Utmaning till hemmen – Veckan för ett gott uppförande (Bilaga 20)

Skolan kan ordna en temavecka för gott uppförande och även utmana hemmen att delta. Veckans mål är att fästa uppmärksamheten vid gott uppförande. Att hälsa, fråga hur andra mår, komma i tid till lektionerna, uppmuntra och berömma hör till ett vackert uppförande. Ett gott uppförande hjälper oss att klara oss i livet. Hemmen kan uppmanas att delta i utmaningen, exempelvis med det brev som finns i Bilaga 20.

Hormavirta, M. (2020). Hyvinvointia edistävän toiminnan vuosikello 7.-9. luokat.



MEDIA OCH VÄLMÅENDE

Tema i årsklockan för välmående



Medier kan främja inläringen och tillföra nya upplevelser i barnets vardag. Medier kan bidra till att effektivisera inläringen under skoldagen. De kan också hjälpa eleverna med hemuppgifterna och exempelvis göra välmåenderelaterat medieinnehåll till en mer integrerad del av barns och ungas vardag. Överdriven medieanvändning eller felaktiga programinnehåll kan dock skapa olika problem för barnet. Syftet med mediefostran är att främja kritisk medieläskunnighet och färdigheter som barnen behöver för att förstå olika programinnehåll, liksom att öka antalet faktorer som skyddar barnen när de använder medier, såsom att diskutera och strukturera medieinnehåll med en vuxen. Mediefostran kan inverka positivt på barnets utveckling. Det är dock viktigt att komma ihåg att avsätta tid för direkt interaktion, lek, utevistelse och andra aktiviteter som passar barnets ålder. I en balanserad vardag får allt detta lagom mycket utrymme¹.

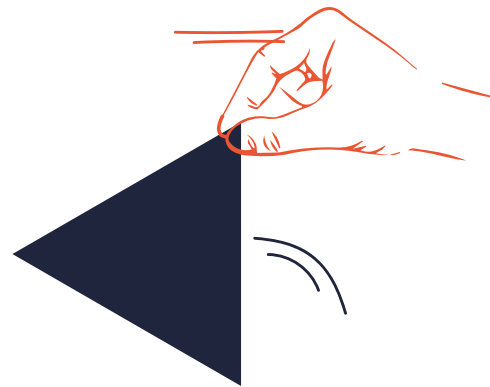
Vad kan jag i praktiken göra för att hjälpa eleverna att öva upp sin mediekompetens?

Det finns ett nära samband mellan övning av mediekompetens och övning av kompisfärdigheter. När elevernas mediefärdigheter övas upp är det viktigt att reflektera över de tankar och känslor som rör medieanvändning. Med litet större barn är det redan lämpligt att reflektera över regler för användning av sociala medier. Det är bra att regelbundet påminna eleverna om säkerhetsinstruktionerna för nätet. Det är också viktigt att fästa uppmärksamheten vid vad man gör med medieenheter och också beakta att de kan vara till nytta för inläringen och välmåendet. Det är viktigt att skolan vägleder barnen till medievanor som får dem att må bra².

¹ Paavonen, E. J., Roine, M., Korhonen, P., Valkonen, S., Pennonen, M., Partanen, J. & Lahikainen, A.-R. Media ja lasten hyvinvointi. Duodecim 127(15), 1563–1570. och Haverinen, R. (2021). Digihyvinvointi on tasapainoa. Sällskapet för mediefostran rf.

² Haverinen, R. (2021). Digihyvinvointi on tasapainoa. Sällskapet för mediefostran rf.

ÖVNINGAR



Medieväggen



20-30 min

förskoleundervisning



Behövs för övningen: tidskrifter, saxar, stora papper som botten till postrar

Eleverna ritar och klipper ut bilder av medieenheter och gör gruppvis postrar som sammanställs till en medievägg. Till slut får eleverna tillsammans betrakta medieväggen och prata om användningen av medier: Vilka medieinnehåll tycker barnen om? Vem använder de gärna medier tillsammans med? Vilken slags medieanvändning får dem att må bättre?

Kuivala, A. & Poijula, H. 2021. Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali. Esiopetus - Luokka-asteet 1-6. Turvallinen Oulu -hanke, Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut.

Medietummen



5-10 min

förskoleundervisning, åk 1-3



Eleverna sätter sig i en ring. De visar med tummen om påståendet är sant eller falskt. Eleven gör tummen upp, om han eller hon anser att påståendet är sant. Eleven gör tummen ned, om han eller hon anser att påståendet är falskt. Efter varje påstående kan eleverna samtala om påståendet och om sina svar.
(fortsätter på nästa sida)

Sipola, M., Karvo, P.-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-projektet och Rovaniemi stad.

Allt jag läser på nätet är sant.

Det är bäst att inte avslöja sina lösenord för någon.

Allt som jag publicerat på nätet försvinner när jag tar bort det.

Det är tillåtet att publicera bilder av kompisar på nätet utan lov.

Det är tillåtet att utan lov publicera kompisens teckning på nätet.

Det är viktigt att vara artig också på sociala medier.

Bilder och text från Wikipedia kan användas fritt utan källhänvisning.

**Det är tillåtet att uppträda under någon annans namn på nätet,
så länge ingen märker det.**

**Det är bäst att berätta för en vuxen om du är bekymrad
över något du sett på nätet.**

Säkerhetsinstruktioner för nätet

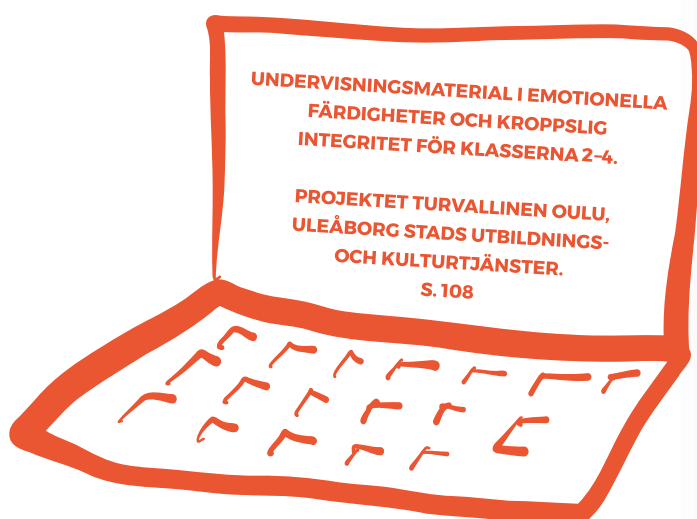


10 min

åk 2-4



Säkerhetsinstruktionerna för nätet projiceras så att alla kan se dem. Klassen diskuterar trygga sätt att använda nätet.



Kuivala, A. & Poijula, H. 2021. Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali. Esiopetus - Luokka-asteet 1-6. Turvallinen Oulu -hanke, Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. www.turvataitokasvatus.fi

Planera ett eget spel



25-35 min

åk 4-9



Behövs för övningen: papper, färgpennor, PEGI:s åldersmärkningar synligt på tavlan

Åldersgränsmärkningar för filmer och tv-program. För åldersmärkning av spel används i Finland fortfarande PEGI-systemet som gäller för hela Europa.

Målet med övningen är att få eleverna att reflektera över syftet med spel samt skadligt innehåll i dem och de åldersgränser som gäller för spel.

Läraren delar in eleverna i par och projicerar PEGI:s åldersmärkningar så att alla kan se dem.

Paren får till uppgift att planera egna data- eller konsolspel för resten av gruppen. Till slut får paren presentera sina spel.

- Är det ett dataspel eller ett konsolspel?
- Vad är spelets tema: rollspel, inläringsspel, actionspel, äventyrsspel, simulationsspel, dansspel, sportspel, frågesportspel, eller något annat?
- Vad är spelets syfte? Hur spelar man?
- Beskrivning av spelvärlden
- Vem är spelet avsett för?
- Teckning av en spelkaraktär
- Vald åldersgräns och motivering till den.

Till slut presenteras spelen för de övriga. Vad kan man lära sig av spelet? Vilken är nyttan med spelet? Kan det vara skadligt på något sätt? Diskutera också varför spel har åldersgränser och varför dessa måste respekteras.



Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-projektet och Rovaniemi stad.

Pan European Game Information (2021). PEGI hjälper föräldrar att fatta välgrundade beslut när de köper datorspel. <https://pegi.info/sv>

Användning av sociala medier

åk 1-9



Sociala medier kan i bästa fall öka den sociala interaktionen och göra det lättare att hålla kontakt med andra människor. Genom sociala medier får meddelanden, bilder och text mycket snabbt stor spridning. Därför bör sociala medier användas på ett ändamålsenligt sätt. Till en början kan gruppen prata om olika sätt att hålla kontakt. Vilka är för- och nackdelarna med de olika sätten? Vilka underlättar vardagen? På vilket sätt har kommunikationssätten förändrats under de senaste årtiondena? Vad är skillnaden mellan att berätta något i ett meddelande, per telefon och ansikte mot ansikte? Eleverna delas in i grupper för att diskutera användning av sociala medier utgående från följande hjälpfrågor:

- Vilka bilder är okej att publicera?
- Vilka videoklipp är okej att publicera?
- Vad gör du om du lägger märke till mobbning på sociala medier?
- Vem kan du berätta för, om du lägger märke till någonting som du börjar grubbla över?
- Vilken information om dig själv är det vettigt att lägga ut på nätet?

Därefter går klassen under lärarens ledning igenom gruppernas svar. Svaren används för att utarbeta instruktioner för trygg användning av sociala medier.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-projektet och Rovaniemi stad.

Hjärnans välmående i medievardagen



15-20 min

förskoleundervisning, åk 1-9



Behövs för övningen: kopior av Hjärnans välmående i medievardagen (Bilaga 21)

Gå tillsammans igenom kopian av Hjärnans välmående i medievardagen. Den kan också kopieras som underlag för diskussion i hemmen och som hemuppgift.

Appar som underlättar vardagen och ökar inläringen



10 min

åk 7-9



Gruppen diskuterar vilka appar vi idag har tillgång till som underlättar vardagen.

Hur skulle det exempelvis vara att sköta alla ärenden ansikte mot ansikte på banken eller hälsovårdscentralen? Eller att skicka ett fax eller brev i stället för e-post eller sms? På vilket sätt underlättar de digitala verktygen vår vardag? Vilka spel, program eller appar känner eleverna till som kan främja inläringen? Känner någon till någon app som skulle kunna hjälpa eleverna att slappna av eller på annat sätt öka välmåendet?

Koulukunnossa-hankkeen ennaltaehkäisyprojektiryhmä (2021).

HEMUPPGIFT: Ditt välmåendebingo

Behövs för övningen: Kopior av Ditt välmåendebingo (Bilaga 22)

Läraren skriver ut en Välmåendebingo-botten till varje elev. Eleverna strävar efter att göra så många uppgifter att de får bingo. Målet kan också vara att fylla hela rutfältet.

Koulukunnossa-hankkeen ennaltaehkäisyprojektiryhmä (2021).





PÅ VÄG MOT DRÖMMARNA

Tema i årsklockan för välmående

Läsvärt!

Att ställa upp mål och nå dem har stor betydelse för elevernas lycka och välmående. Att på sedvanligt sätt ställa upp mål för skolarbetet, arbeta för dessa mål och sedan uppnå dem, har i sig självt en gynnsam effekt på välmåendet. Att prata om och reflektera över mål, drömmar och önskemål lär barn och unga att rikta tankarna mot framtiden, och leder också till tillförsikt och ett lösningsorienterat tankesätt. Förmågan att drömma tar fram känslan av att livet är gott, värdefullt och betydelsefullt¹.

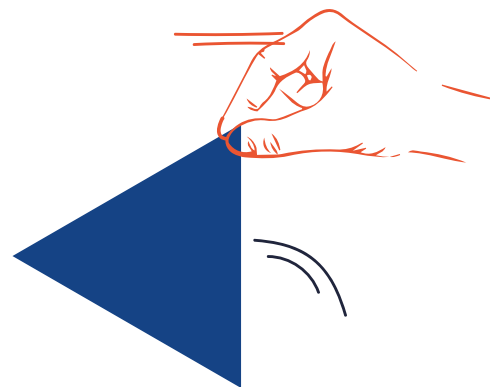
Hur kan jag i praktiken främja elevernas möjligheter att uppfylla sina drömmar?

När blicken riktas mot framtiden är målet att stärka barns och ungas förmåga att drömma och ställa upp betydelsefulla mål. Syftet är att lära ut ett lösningsorienterat tankesätt för att uppfylla mål och drömmar. Samtidigt ökas elevernas förmåga att arbeta ihärdigt för sina mål och drömmar, lägga märke till små framgångar och glädjas över dem. När vi riktar blicken mot framtiden är det viktigt att beakta vår egen delaktighet i att uppfylla drömmen samt fundera på hur vi själva kan hjälpa andra att uppfylla sina drömmar.



¹ Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy publishing.

ÖVNINGAR



Drömmar



5-10 min

förskoleundervisning, åk 1-9



Behövs för övningen: drömfrågor

Läraren delar in eleverna i små grupper och ger varje elev en fråga. I grupperna får eleverna svara på de frågor de fått, och övriga gruppmedlemmar kan ställa ytterligare frågor om de vill.

VAD SKULLE DU VILJA HA OM DU SKULLE KUNNA FÅ VAD SOM HELST?

VAR SKULLE DU VILJA VARA NU, OM DU SKULLE KUNNA VARA VAR SOM HELST?

VAD SKULLE PIGGA UPP DIN DAG?

VAD SKULLE DU GÖRA OM DU KUNDE TROLLA?

HURDAN ÄR DIN DRÖMBOSTAD?

VAD SKULLE DU GÖRA OM DU VANN PÅ LOTTO?

OM DU KUNDE ÄNDRA VAD SOM HELST I DITT LIV, VAD SKULLE DET VARA?

VAD SKULLE DU UPPFINNA OM DU VAR EN UPPFINNARE?

VEM OCH VAD SKULLE DU TA MED DIG TILL EN ÖDE Ö?

VILKET INSTRUMENT SKULLE DU VILJA KUNNA SPELA?

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-projektet och Rovaniemi stad.

Jag, en fjäril



20 min

åk 4-9



Behövs för övningen: pennor, kopior av Jag, en fjäril (Bilaga 23)

Fjärilen är en symbol för förändring. Skriv eller rita centrala kraftresurser i fjärilen: från det förgångna, från ditt liv som det ser ut i dag, och från framtiden.

Målsättningsstegen



20-35 min

åk 5-9



Behövs för övningen: pennor och papper för att rita en stege

Gruppen får samtala kring temat målsättningar. Varje människa ställer upp mål enligt sina egna intressen. Det kan röra sig om små eller stora mål. Också stora mål kan vara uppnåeliga, när de delas upp i mindre delmål som uppnås ett i sänder. En del av målen kan vara sådana som uppnås inom en nära framtid, medan en del kan vara långsiktiga mål. Ett mål inom en nära framtid kan exempelvis vara att gå på bio, medan ett långsiktigt mål kan handla om exempelvis att utbilda sig och skaffa sig ett yrke. Eleverna får också fundera på i hur stor utsträckning de själva kan påverka sina möjligheter att uppnå sina mål, och på vilket sätt andra omständigheter, människor och omgivningen kan inverka på möjligheterna att nå målen. Elevernas uppgift är att rita en stege och skriva in sina mål (3-5 st.) på varje stegpinne.

Gruppen pratar tillsammans om de mål som eleverna ställde upp för sig själva. Dessutom diskuteras de känslor som vi kan uppleva när vi når våra mål.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-projektet och Rovaniemi stad.

Drömmarnas moln



20–30 min

åk 6–9



Behövs för övningen: stort papper eller blädderblock, post it-lappar

Rita tillsammans med ungdomarna ett moln på tre olika papper i blädderblocket, och ge molnen följande rubriker.

Den kommande månaden...

När jag blir vuxen...

Om jag kunde önska mig vad som helst...

Du kan låta avslappnande musik spela i bakgrunden. Dela ut post it-lappar till alla elever och uppmuntra dem att skriva upp sådant de drömmer om. Be dem sedan att fästa lapparna vid rätt moln.

Till slut får eleverna reflektera över följande frågor:

- Varför är drömmar viktiga?
- Behöver drömmar alltid gå i uppfyllelse?
- Kan du själv göra något för att uppfylla andras drömmar?
- Kan man drömma också om orealistiska saker?

Peräaho, K. & Nikkinen, E. (2018). Övningsbok för ett positivt sinne. Handbok för ledare. Övningar för att främja ungdomars psykiska hälsa (andra utgåvan). MIELI Psykisk Hälsa Finland rf.

HEMUPPGIFT: Drömsamtal med en förälder



10-15 min

åk 5-9



Behövs för övningen: Kopior av Drömsamtal med en förälder (Bilaga 24)

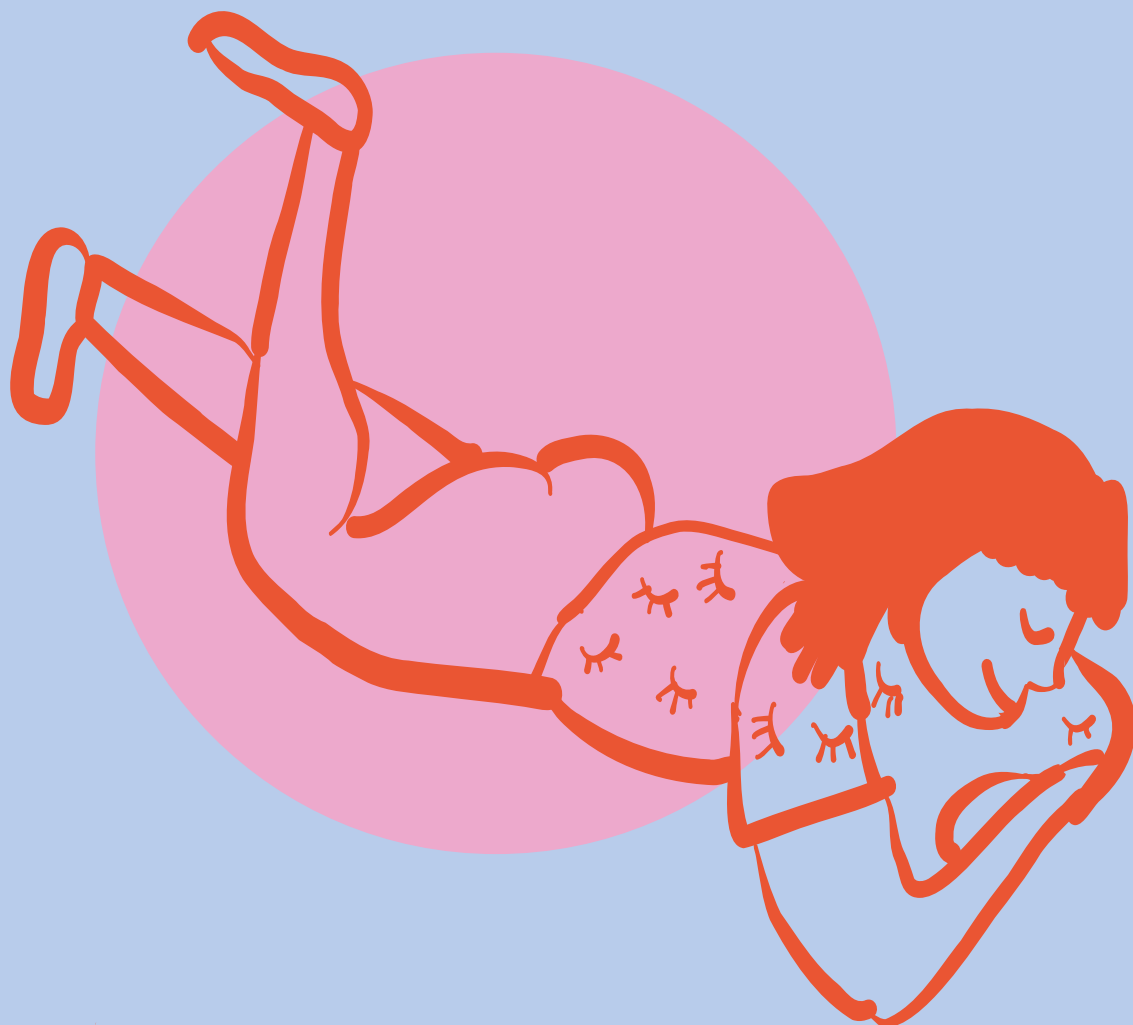
Fråga föräldrarna vilka av deras drömmar som gått i uppfyllelse?

Vad drömmer föräldrarna fortfarande om?

Berätta om dina drömmar och be föräldrarna om hjälp med att uppfylla dem.

Prata med varandra om framtiden.

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava kasvatus. BEEhappy publishing.



ATT SLAPPNA AV OCH LUGNA SIG

Tema i årsklockan för välmående

Läsvärt!

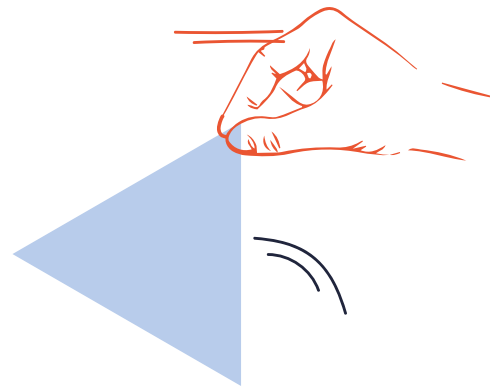
Övningar i medvetenhetsfärdigheter främjar välmåendet, koncentrationsfärdigheterna och inläringen. Sådana övningar utvecklar barns och ungas stresshanteringsförmåga, uppmärksamhet, emotionella jämvikt, lycka, medkänsla och sociala färdigheter. Det är nästintill omöjligt för en elev att lära sig något om han eller hon inte förmår lugna sig och fokusera på nuet. När eleven är medveten och avslappnad förbättras koncentrationsförmågan och det blir lättare att lära sig saker. Då är det också lättare att ta itu med svåra, spännande och ångestframkallande situationer ¹.

Hur gör jag för att i praktiken få eleverna att slappna av och lugna sig?

För närvaro och jämvikt behövs tre dimensioner: kropp, sinne och hjärta. Inre samling och andnings- och medvetandeövningar, liksom kropps- och beröringsövningar, spelar en viktig roll för våra närvarofärdigheter. Att låta kroppen slappna av mitt i skoldagen är viktigt, liksom att känna ömsint beröring av en annan människa, exempelvis genom massage. Övningarna tar ofta bara några minuter. För att få ut så mycket som möjligt av övningarna är det bäst att utföra dem regelbundet.

¹ Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava kasvatus. BEEhappy publishing. och Lassander M., Hintsanen M., Suominen S. Mullola S., Vahlberg T., Volanen S-M. (2021). Effects of school-based mindfulness intervention on health-related quality of life: moderating effect of gender, grade and independent practice in cluster randomized controlled trial. Quality of Life Research 30, 3407–3419.

ÖVNINGAR



Mobilappen Chillaa

åk 7-9

Ladda ner appen Chillaa som är avsedd att lindra stress, spänning och ångest. Appen innehåller olika funktioner som kan hjälpa dig när något trycker dig. Du kan också använda närvaroövningarna vid andra tillfällen.

Mindfulness-övning



3 min

åk 4-9



Fokusera på andningen. Ge akt på vilka känslor du känner i kroppen. Du kan acceptera kroppens förnimmelser och låta dem finnas där, trots eventuella jobbiga känslor. Du kan försöka att acceptera dig själv genom dessa förnimmelser.

MIELI Psykisk Hälsa Finland rf

Tankestjärnor



2-5 min

förskoleundervisning, åk 1-9



Syfte: att lugna sinnet

Blunda och föreställ dig att du ligger och tittar upp mot den vackra stjärnhimlen. Stjärnorna är som dina tankar: du kan räkna dem. Du kan räkna dina tankar under några minuter. Hur många tankestjärnor upptäckte du?

Andningsstjärnan



10-15 min

förskoleundervisning, åk 1-5



Behövs för övningen: kartong, sax, penna (lamineringsfilm)

Eleverna får göra en stjärna av kartong. Var och en får utforma sin stjärna på sitt eget sätt. En stjärna med fem uddar ger en bra grund för andningsövningen. Du kan laminera stjärnan eller beklä den på något annat sätt.

Inta en bekväm ställning på stolen, med fötterna stadigt på golvet. Placera stjärnan på bordet framför dig. Fokusera på andningen en stund.

Andas in och för ditt finger uppåt längs en av stjärnans uddar. Stanna upp med fingret på udden och håll andan för ett ögonblick.

Andas sedan ut och för samtidigt fingret nedåt längs med uddens andra sida. För fingret långsamt ned längs udden så att utandningen förlängs. Låt fingrarna löpa längs en udde i taget. Följ stjärnans uddar så länge som det känns bra.

I stället för att låta stjärnan vila på bordet kan du också göra övningen stående och hålla stjärnan i den andra handen.

Anpassad utifrån källan Nyström E. (2018) Tassun Toimintakortit. PS-kustannus

Fingerandning



2-5 min

förskoleundervisning, åk 1-9



Håll upp vänster handflata framför dig och sträck ut höger hands pekfinger. För pekfingret uppför yttersidan av vänster hands lillfinger och ner på andra sidan av fingret.

Fortsätt över alla fingrar i takt med din andning:

- för fingret uppåt när du andas in
- för fingret nedåt när du andas ut

Fortsätt några varv till.

Byt hand och upprepa övningen.

Anpassad utifrån Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutus (2021). Tunne ja Taida Oy.

Såpbubblan



2-5 min

förskoleundervisning, åk 1-9



Du kan låta uppmärksamheten vila på andningen – på magen, bröstkorgen eller näsan. Dessa kallas ankare.

När du lägger märke till olika tankar kan du föreställa dig dem som såpbubblor; spräck bubblan och flytta fokus tillbaka till ankaret, till andningen.

Laasala H. & Wikström S. (2019). Rauhoittumiskortit lapsille ja nuorille. Hidasta elämää.

Dyk ner i glädjen



2-5 min

förskoleundervisning, åk 1-9



Blunda. Föreställ dig att du gör något riktigt roligt som du tycker väldigt mycket om. Föreställ dig att du är omgiven av personer som är viktiga för dig. Föreställ dig att du är glad och skrattar. Känn hur glädjen känns i kroppen

Laasala H. & Wikström S. (2019). Rauhoittumiskortit lapsille ja nuorille. Hidasta elämää.

Tacksamhetsfingrar



2-5 min

förskoleundervisning, åk 1-9



Tänk för varje finger ut något som du är tacksam för. Det kan vara "jag är tacksam för min vän som jag kan göra saker med" eller "jag är tacksam för mina ögon, att jag kan se".

Om du upprepar övningen kan du för varje gång försöka komma på nya saker som du är tacksam för.

Laasala H. & Wikström S. (2019). Rauhoittumiskortit lapsille ja nuorille. Hidasta elämää.

Varma händer



2-5 min

förskoleundervisning, åk 1-9



Syfte: rörelsens lugnande kraft

Gnugga dina händer mot varandra som om du försökte värma dem, och räkna samtidigt till tio.

Avbryt rörelsen och fokusera på hur det känns i händerna. Hur känns händerna?

Laasala H. & Wikström S. (2019). Rauhoittumiskortit lapsille ja nuorille. Hidasta elämää.

Kroppsskanning



20-30 min

åk 3-9



Behövs för övningen: utrymme i klassen, gymnastikmattor eller liknande om övningen utförs liggande på rygg

Lägg dig på rygg eller inta en bekväm ställning på stolen. Fokusera på andningen. Blunda. Om det inte känns naturligt kan du i stället rikta blicken snett neråt eller på en viss punkt. Andas lugnt in och ut. Upprepa detta åtminstone tre gånger i egen takt. Känn hur du genom andningen blir mer medveten om din kropp och ditt tillstånd och slappnar av i övningen.

Fäst nu uppmärksamheten vid vänster fot och den punkt där den möter golvet. Det kan vara fotsulan eller hälen. Känn känslan. Känn fotsulan och fotryggen. Känn dina tår och försök känna igen varje tå för sig. Känn sedan din vrist och flytta uppmärksamheten till underbenet och vaden och sedan till vänster knä. Koncentrera medvetandet till låret och känn hela vänster ben.

Flytta nu uppmärksamheten tillbaka till vänster fot och sedan till höger fot och den punkt där den möter golvet. Det kan vara fotsulan eller hälen. Känn känslan. Känn fotsulan och fotryggen. Känn dina tår och försök känna igen varje tå för sig. Känn sedan din vrist och flytta uppmärksamheten till underbenet och vaden och sedan till höger knä. Koncentrera medvetandet till låret och känn hela höger ben.

fortsätter på följande sida...

Flytta sedan uppmärksamheten till höfterna och känn rumpan mot underlaget. Känn hela höftområdet. Flytta sedan din uppmärksamhet till magen och känn den från nedre delen av buken till dess övre del. Känn hur den slappnar av. Känn nu nedre delen av ryggen, sedan mitten och övre delen. Känn hur det känns i hela ryggen. Flytta nu uppmärksamheten till bröstpartiet, hjärtat och lungorna. Känn känslan. Känn dina axlar och armhålor. Känn hur axlarna slappnar av när du flyttar uppmärksamheten till dem.

Flytta nu uppmärksamheten till vänster hands fingrar, handflata och handrygg. Känn handleden, underarmen, armbågen och överarmen. Känn hela vänsterarmen.

Flytta nu uppmärksamheten till höger hands fingrar, handflata och handrygg. Känn handleden, underarmen, armbågen och överarmen. Känn hela högerarmen.

Flytta nu uppmärksamheten till halsen och nacken. Känn hakan, munnen och läpparna. Flytta uppmärksamheten till ansiktet. Känn kinderna, ögonen och pannan. Känn känslan.

Flytta nu uppmärksamheten till hjässan och baksidan av huvudet. Känn öronen och hela huvudet.

Känn nu konturerna av hela din kropp. Känn efter: känner du något särskilt någonstans? Låt kroppen slappna av i stunden. Du kan därefter i egen takt röra på fingrarna eller tårna och öppna ögonen

Sagomassage

förskoleundervisning, åk 1-9

Beröring är viktigt för alla, oavsett ålder. Det bygger upp en sund jagbild, lugnar nervsystemet och skapar kontakt till andra människor. Sagomassage är ett effektivt sätt att slappna av från stressade situationer. Forskning har visat att sådan massage ökar välmåendet om den görs till en regelbundet återkommande del av vardagen. Den som ska massera måste alltid först be om lov: sagomassagen inleds med att den som ska massera frågar kamraten om det är okej. Paren måste alltid sättas samman på ett sådant sätt att massagen känns behaglig och trygg för alla. Varje massagestund inleds med att ni enas om vilka delar av kroppen som får vidröras: endast neutrala områden.

Berättelserna kan anpassas i det oändliga, och handla om helt vardagliga saker. Huvudregeln är att ju enklare berättelsen är, desto lättare är den att gestalta genom massage. Sagomassage, eller för äldre elever kanske berättelsemassage, passar för alla. Alla elever måste inte ge eller ta emot massage för att delta. Det kan räcka med att se på och lyssna – samma delar av hjärnan aktiveras ändå. Det spelar heller ingen roll om du ger eller får massage. Den lugnande verkan är den samma. Ett barn får aldrig tvingas att delta. Eleverna kan utföra sagomassage på sig själva eller på en annan person. För att avslappningssystemet ska aktiveras borde sagorna alltid till sina teman och innehåll vara sådana att de får eleverna att må bra och känna sig trygga. Det är enkelt att hämta många slags berättelser exempelvis från naturen och djuren. Att mångsidigt gestalta teman från naturen på kompisens rygg är lätt: barnen kan återge växter, träd och hur olika djur rör sig med olika steg. Endast fantasin sätter gränser!

Nedan beskrivs två övningar. Den ena kan eleverna göra på sig själva, den andra på en klasskamrat.

Först går läraren igenom de allmänna anvisningarna med eleverna:

INLEDNING:

Sagomassagen börjar alltid med att den som utför massagen lägger händerna på kompisens rygg och därefter stannar upp en stund och slappnar av. Beröringen måste kännas. En alltför lätt beröring kan kittlas, men greppet får inte heller vara alltför kraftigt. Massagen måste kännas behaglig.

Respektera integriteten. Klassen går tillsammans igenom baddrähtsregeln: de kroppsdelar som simdräkten eller badbyxorna täcker är privata områden.

Tips!

Vän-/fadderelever kan utföra sagomassage på yngre elever.

Taikapuu – Satuhieronnan perusteet™ (taso 1) TYÖKIRJA Tarina ja Kosketus Oy. 2018.

Field, T., Morrow, C., Valdeon, C., Larson, S., Kuhn, C., & Schanberg, S. (1992). Massage reduces anxiety in child and adolescent psychiatric patients. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 31(1).

Ellneby, Y. (1999). Om barn och stress och vad vi kan göra åt det. Stockholm: Natur och Kultur.

Jernberg, A. M., & Booth, P. B. (2003). *Theraplay: Vuorovaikutusterapian käsikirja*. Helsingfors: Psykologien kustannus.

Den lilla lilla droppen

Övning att göra på sig själv

förskoleundervisning, åk 1-3



Sagomassageövning

Det var en gång en
dimma

*(tassande rörelser
med fingertopparna
mot låren).*

Grå, grå dimma.

Dimman svävade,
svävade

*(smekning från
tårna ända upp till
huvudet).*

Dimman tätnade,
tätnade till ett moln

(tryck mot axlarna).

Små små droppar
föll från molnet

*(små droppar som
småningom blir
allt större, med
fingertopparna
mot armarna och
benen)*

och regnet blev allt
häftigare

och samlades i pölar

*(med handflatorna
mot låren).*

Små bäckar rann
från pölar
*(ett finger ritar
bäckar på armarna)*

och bildade en stor
flod
*(på armarna och
benen med hela
handflatan).*

Floden blev till en
skummande fors

*(cirkelrörelser med
breda drag på hela
kroppen).*

Forsen vällde fram,
vällde fram, för att
till slut samlas i ett
stort hav. Ett stort,
fridfullt hav

*(smek hjässan och
armarna).*

Den lilla droppen
vaggade i havets
famn. Den var en del
av någonting större.
Och allt var bra

*(krama dig själv
med en vaggande
rörelse).*

Rävens vinterdag



20 min

förskoleundervisning, åk 1-4



Behövs för övningen: kudde eller gymnastikmatta, om man vill

PARÖVNING, kan också ske i grupper om tre, då masserar två personer den tredje samtidigt.

Det var en vinterkväll (måla ett vinterlandskap på ryggen med breda drag).

Räven gick ut för en kvällspromenad (stegrörelser med fingertopparna).

Räven gick och gick tills han nådde roten av en stor, yvig gran (rita en stor gran från topp till rot).

På granens kvist satt en ekorre. Ekorren hoppade ned från granens kvist (låt handen glida på ryggen uppifrån och ner)

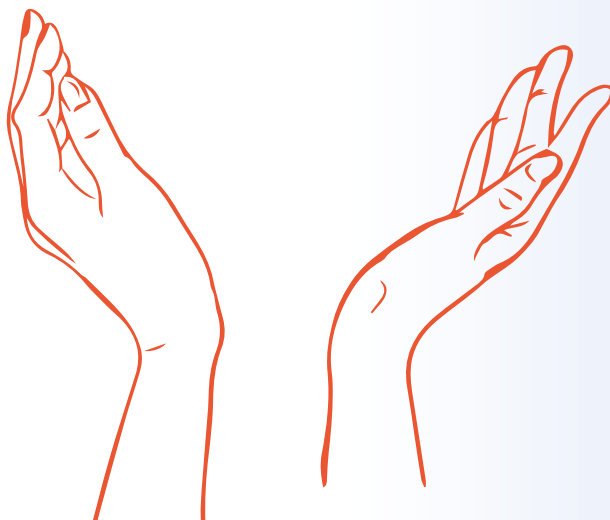
och satte sig alldeles intill räven (båda händerna stadigt sida vid sida, låt dem vara där en liten stund...en liten paus strukturerar sagomassagen).

Ekorren frågade: "Kan vi bli vänner?"

Och räven svarade: "Jag skulle gärna bli din vän."

Så strövade de tillsammans i skogen och blev goda vänner (gör olika rörelser med båda händerna).

Till sist läggs händerna sida vid sida på ryggen för att markera att sagan är slut.



Vi planerar en egen sago- eller berättelsemassage



45 min

åk 2-9



Behövs för övningen: papper och pennor

Temat kan hämtas ur händelser i barnets vardag, ur naturen etc.

Barnen får skriva ner sina idéer och sedan pröva dem som massage på en annan persons rygg.

Det är viktigt att händelserna är trygga och positiva. Om det händer något otäckt i berättelsen är det viktigt att berättelsen ändå får ett lyckligt slut och ökar känslan av trygghet.

Till slut får eleverna bilda par och lära varandra sina massagesagor.

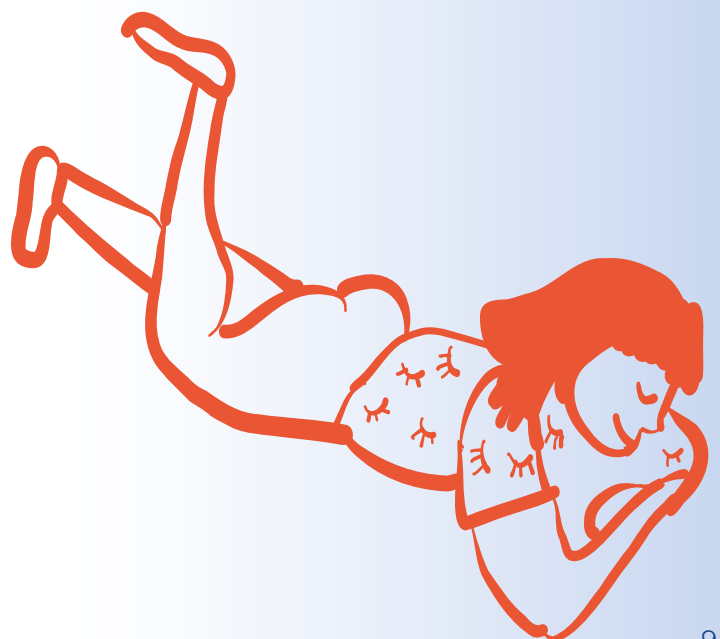
HEMUPPGIFT: Gå ut i naturen!



Forskning har visat att vistelse i naturen ökar välmåendet .

Reservera minst en halvtimme för dig själv. Gå ut i skogen, en park eller någon annan naturmiljö. Vad kan du hitta på att göra på platsen? Någon lek eller motionsform? Om du vill kan du också ta en bild av platsen. Beskriv platsen genom en teckning eller text när du kommer tillbaka.

Mielenterveystalo.fi. (2021). Luonto arjessa.





UTVÄRDERING

Tema i årsklockan för välmående



Det främsta syftet med att utvärdera välmåendeundervisningen är att stärka elevernas känsla av att de klarar av att använda sina välmåendefärdigheter i olika situationer och mellanmännsliga relationer. Avsikten är att eleverna ska bli medvetna om alla saker de lärt sig och därigenom kunna dra nytta av dem i vardagen. Eleverna kan alltså lära sig något av själva utvärderingen. Lärarens roll är att styra och stärka elevernas insikter och reflektioner och rikta in tänkandet genom nya frågor¹.

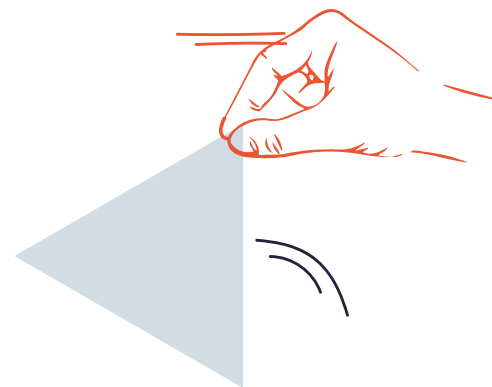
Hur kan välmåendefärdigheterna utvärderas i praktiken?

Utvärdering av välmåendefärdigheter får gärna ske genom självutvärdering. Med hjälp av självutvärdering kan eleven känna igen dels sina styrkor, dels områden där det finns utrymme för utveckling. Målet är att hjälpa eleverna att undvika att upprepa sina tidigare misstag eller dåliga tillvägagångssätt, samt att öka elevernas självkänsla och utveckla inlärningsförmågan och motivationen².

¹ Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy publishing.

² Sipola, M., Karvo, P.-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-projektet och Rovaniemi stad.

ÖVNINGAR



Fiilislinjen



5-10 min

förskoleundervisning, åk 1-9

Syftet med Fiilislinjen är att sammanfatta andan under det gångna läsåret. Eleverna ställer upp sig på en tänkt linje, där den ena änden står för "helt av samma åsikt" och den andra för "inte alls av samma åsikt". Läraren läser upp följande påståenden och eleverna placerar sig i linjen på den punkt som motsvarar deras känsla.

1. Jag har lärt mig att uppmuntra mina kompisar.
2. Jag har lärt mig att uppmuntra mig själv.
3. Jag har varit en bra kompis.
4. Jag har tänkt på positiva saker.
5. Jag är entusiastisk över något jag lärt mig.
6. Jag är nöjd med min skolframgång.

Tips: Du kan också själv hitta på påståenden som passar din klass!

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-projektet och Rovaniemi stad.

Vilka positiva saker minns jag från det här året?



5-10 min

förskoleundervisning, åk 1-9

Eleverna ställer sig i en stor ring tillsammans med läraren. En elev åt gången berättar om något trevligt från det gångna läsåret. Det kan vara något nytt som eleverna lärt sig eller något trevligt som hänt under året.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-projektet och Rovaniemi stad.

Då lyckades jag



15-25 min

åk 2-9



Behövs för övningen: pennor, skrivpapper

Elevernas uppgift är att skriva en berättelse om en situation där de lyckats. Berättelsen kan handla om en verklig upplevelse av att ha lyckats, eller en påhittad händelse. De färdiga berättelserna sätts upp på väggen i klassen, så att eleverna kan läsa dem.

Hjälpfrågor att utgå från:

- Vad lyckades jag med?
- Vad hände då?
- Var var jag?
- Hur kändes det att lyckas?
- Vem hjälpte mig?

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-projektet och Rovaniemi stad.

Självutvärdering



15-25 min

åk 6-9



Behövs för övningen: pennor, självutvärderingsbilagan (Bilaga 25)

Läraren förbereder övningen genom att berätta att självutvärdering innebär att bedöma sitt eget sätt att agera, och inverkar positivt på jaguppfattningen och utvecklingen av självkännedom. Det främjar också inläringen, eftersom självutvärdering hjälper eleverna att identifiera sina utvecklingsbehov och lägga märke till sina framsteg. Det kritiska tänkandet utvecklas genom självutvärdering. Att ge akt på upplevelser av att ha lyckats ger eleverna tilltro till sina förmågor. Det i sin tur gör det lättare att göra goda val, möta utmaningar och ansvara för sina egna handlingar. Läraren förbereder eleverna på självutvärderingen. Därefter får de avsluta meningarna på självutvärderingsformuläret.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-projektet och Rovaniemi stad.

Du är en stjärna!



15–20 min

åk 2–9



Behövs för övningen: pennor, självutvärderingsbilagan (Bilaga 25)

Läraren initierar övningen genom att uppmana eleverna att dra sig till minnes någon situation under det gångna året där de tycker att de lyckats särskilt väl. Sedan delas eleverna in i par och får i uppgift att intervjua varandra. Eleverna i paren turas om att vara stjärna. Läraren projicerar nedanstående frågor på väggen eller skriver dem på tavlan, så att intervjuaren kan läsa dem. Den intervjuade stjärnan svarar på intervjuarens frågor, och när alla frågor besvarats får eleverna byta roller.

Frågor:

- Vad hände när du blev en stjärna?
- När hände det?
- Hur och var blev du en stjärna?
- Hjälpte någon dig?
- Vad kan du göra i fortsättningen för att få uppleva liknande framgångar oftare?

Tips:

Eleverna kan ta hjälp av de berättelser som de skrivit i arbetsskedet
"Då lyckades jag",
eller välja att berätta om en annan upplevelse.

Sipola, M., Karvo, P.-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. SOSKU-projektet och Rovaniemi stad.

Utvärdering av välmåendeundervisningen i form av ett grupparbete



30-45 min

åk 6-9



Behövs för övningen: penna och papper, stora papper

Eleverna delas in i grupper och varje grupp fokuserar på något/någon av de teman eller livsfärdigheter som ingår i årsklockan för välmående. Grupperna ska formulera svar på dessa fyra punkter:

Välj en färdighet/ett temaområde

På vilket sätt är temat/färdigheten till nytta i livet?

Vad vet ni om temat/färdigheten och vilka ämnen är kopplade till det/den?

Hur skulle ni lära ut färdigheten till andra människor?

Efter reflektionen skriver grupperna sina svar på ett stort papper, med bilder/teckningar som hjälp. De färdiga alstren visas för övriga elever.

Anpassad utifrån Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointipetuksen käsikirja. BEEhappy publishing.

HEMUPPGIFT: Utvärderingssamtal hemma



10-15 min

åk 3-9



Det är bra att också hemma diskutera vilka välmåendefärdigheter barnet eller den unga inhämtat under skolarbetet. Läraren kan dela ut listan över karaktärsstyrkor som utgångspunkt för diskussion i hemmen. Diskussionen kan exempelvis utgå från följande frågor:

Vad kan vi och vilka är våra starka områden?

Vad fungerar i skolan och vad fungerar hemma?

Vilken färdighet borde stärkas närmast?

Hur kan föräldern hjälpa barnet att på bästa sätt nå sina mål?

Hur kan läraren konkret hjälpa barnet att nå sina mål?

Hur kan vi nå inlärningsmålen genom positivt samarbete?

Anpassad utifrån Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointipetuksen käsikirja. BEEhappy publishing.

KÄLLOR

INTRO

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). **Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja.** BEEhappy publishing.

FINLEX. (2013). Lag om elev- och studerandevård 1287/2013.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>

Huhtala, L. personlig uppgift 25.11.2021. Wilma-anteckningar som lades till under temaåret Finland100 på Mäntynummen yhtenäiskoulu.

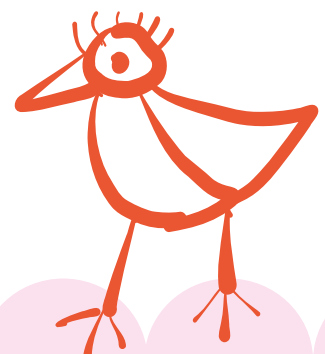
Hormavirta, M. (2020). **Hyvinvointia edistävän toiminnan vuosikello 7.-9. luokat.**
<https://sites.google.com/edu.lohja.fi/hyvinvoinninvuosikello7-9luoka/etusivu>

Kauppinen, S. & Poijula, H. (2021). **Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali - Yläkoulu.** Turvallinen Oulu -hanke, Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut.
<https://www.ouka.fi/oulu/turvataitokasvatus/opetusmateriaalit>

Barnstrategin (2021).
<https://www.lapsenoikeudet.fi/sv/kampanj/barnstrategin/publikationer/>

Utbildningsstyrelsen (2014). **Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014.** Föreskrifter och anvisningar 2014:96. <https://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/grunderna-laroplanen-den-grundlaggande-utbildningen>

Välijärvi, J. (red.) (2019). **Förutsättningar för uppväxt, lärande och delaktighet för alla. Forskarnas observationer och rekommendationer för främjandet av möjligheterna till mångsidig utveckling, hälsa och deltagande bland barn och unga.** Statsrådets publikationer 2019:7. Undervisnings- och kulturministeriet och social- och hälsovårdsministeriet. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161561/VN_2019_8_Forutsattningar_for_uppvaxt_larande_och_delaktighet_for_alla.pdf



SOCIAL GEMENSKAP

Alisaari, J, Kekki, N., Kivimäki, R., Kivipelto, S., Kuusento, K., Lehtinen, L., Raunio, A., Repo, E., Sissonen, S., Tyrer, M. & Vigren, H. (toim.) (2020). **Minästä kiinni. Perusopetuksen oppimateriaali moninaisista identiteeteistä.** Turun yliopisto.
<https://sites.utu.fi/minasta-ja-kielesta-kiinni/hanke/minasta-kiinni/>

Projektgruppen för förebyggande arbete. Projektet SkolSkick (2021-2022).
www.koulukunnossa.fi/se

Kauppinen, S. & Poijula, H. (2021). **Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali – Yläkoulu.** Turvallinen Oulu -hanke, Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut.
<https://www.turvataitokasvatus.fi/opetusmateriaalit>

Barnstrategin (2021).
<https://www.lapsenoikeudet.fi/sv/kampanj/barnstrategin/publikationer/>

Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. (2017). **Må bra tillsammans. Handbok för främjande av lågstadielevs psykiska hälsa.** Föreningen för Mental Hälsa i Finland.

Utbildningsstyrelsen (2014). **Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014.** Föreskrifter och anvisningar 2014:96. <https://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/grunderna-laroplanen-den-grundlaggande-utbildningen>

Utbildningsstyrelsen (2021). **Yhteisöllisyys.**
<https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/yhteisollisyys>

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). **Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa.** SOSKU-projektet och Rovaniemi stad. <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>

Hormavirta, M. (2020). **Hyvinvointia edistävän toiminnan vuosikello 7.-9. luokat.**
<https://sites.google.com/edu.lohja.fi/hyvinvoinninvuosikello7-9luoka/etusivu>

Verso-programmet (2021). Finlands Forum för Medling.
<https://sovittelu.com/vertaissovittelu/>

FÄRDIGHETER INOM PSYKISK HÄLSA OCH FÄRDIGHETER FÖR ATT KLARA SIG I VARDAGEN

Aktan-Collan, K., Laukkanen, H., Lautala, E., Snicker, L. & Tunturi, S. (2021). **Onnellisuusharjoitteet – viiden viikon harjoitusohjelma**. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01288>

Projektgruppen för förebyggande arbete. Projektet SkolSkick (2021-2022). www.koulukunnossa.fi/se

Holopainen, P., Järvinen, R., Kuusela, J. & Packalen, P. (2009). **Työrauha tavaksi. Kohtaaminen, toimintakulttuuri ja pedagogikka koulun arjessa**. Utbildningsstyrelsen. <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/työrauha-tavaksi-kohtaaminen-toimintakulttuuri-ja-pedagogiikka>

Kaltiala-Heino, R., Ranta, K. & Sari Fröjd (2010). **Nuorten mielenterveys koulumaa-ilmassa**. Duodecim 126(17), 2033–9. <https://www.duodecimlehti.fi/duo99043>

Kopiraittila. (2021). **Användning av musik och noter**. <https://kopiraittila.fi/sv/anvandning-av-verk/musik-och-noter/>

Utmaningen Motionera i Lojo (2021). <https://peda.net/lohja/liikkuva-lohja/IIh/IIh>

MIELI Psykisk Hälsa Finland rf (2021). **Må bra-handen-poster**. <https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/ma-bra-hand-poster/>

MIELI Psykisk Hälsa Finland rf (2021). **Mielenterveys lapsuudessa ja nuoruudessa**. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/hyvinvointi-ja-mielenterveys-elaman-eri-vaiheissa/hyvinvointi-ja-mielenterveys-lapsuudessa/>

MIELI Psykisk Hälsa Finland rf (2021). **Mielenterveystaidot auttavat selviämään poikkeusoloissa**. <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/koronaepidemia-ja-mielenterveys/mielenterveystaidot-auttavat-selviamaan-poikkeusoloissa/>

MIELI Psykisk Hälsa Finland rf (2021). **Mielenterveystaidot osana koulun arkea**. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/ala-ja-ylakoulu/mielenterveystaidot-osana-koulun-arkea>

Numminen, A., Erkkilä, J., Huotilainen, M., & Lonka, K. (2009). **Musiikki hyvinvoinnin evoluutiossa: Aivot, mieli ja yhteisö**. Tieteessä Tapahtuu, 27(6), 10–15. <https://journal.fi/tt/article/view/2420>

Psyksport.fi (2021) **Att stärka sin psykiska hälsa**. Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikt. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx

Utbildningsstyrelsen (2014). **Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014**. Föreskrifter och anvisningar 2014:96. <https://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/grunderna-laroplanen-den-grundlaggande-utbildningen>

Peräaho, K. (2019). **Må bra-årsklockan. Främjande av ungas psykiska hälsa i ungdomsarbete**. (första utgåvan). MIELI Psykisk Hälsa Finland rf, Kompetenscentret Vahvistamo.

Peräaho, K. & Nikkinen, E. (2018). **Övningsbok för ett positivt sinne. Handbok för ledare. Övningar för att främja ungdomars psykiska hälsa** (andra utgåvan). MIELI Psykisk Hälsa Finland rf.

Livsmedelsverket (2021). **Tallriksmodellen**. <https://www.ruokavirasto.fi/sv/teman/halsoframjande-kost/narings--och-matrekommendationer/tallriksmodellen/>

Sipola, M., Karvo, P.-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). **Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa**. SOSKU-projektet och Rovaniemi stad. <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>

Statens näringsdelegation (2017). **Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruo-kailusuositus (som pdf på svenska med titeln Vi äter och lär tillsammans - rekommendationer för skolbespisningen)**. Statens näringsdelegation, Utbildningsstyrelsen och Institutet för hälsa och välfärd. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>

SJÄLVKÄNNEDOM

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). **Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja**. BEEhappy publishing.

Lappalainen, K. & Sointu, E. (2013). **Vahvuuksia tunnistamalla käyttäytymisen ja tunteiden hallintaa koulussa**. Itä-Suomen kehittämisverkosto, ISKE-projektet. <https://www.researchgate.net/publication/236873371>

Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. (2017). **Må bra tillsammans. Handbok för främjande av lågstadielävers psykiska hälsa**. Föreningen för Mental Hälsa i Finland.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). **Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa.** SOSKU-projektet och Rovaniemi stad. <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2017). **Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta löytämään luonteenvahvuutensa.** (andra utgåvan). PS-kustannus.

Holopainen, P., Järvinen, R., Kuusela, J. & Packalen, P. (2009). **Työrauha tavaksi. Kohtaaminen, toimintakulttuuri ja pedagogikka koulun arjessa.** Utbildningsstyrelsen. <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/työrauha-tavaksi-kohtaaminen-toimintakulttuuri-ja-pedagogiikka>

EMOTIONELLA FÄRDIGHETER

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). **Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja.** BEEhappy publishing.

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. (2017). **Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunteiden tukeminen.** Lasten keskus ja kirjapaja Oy.

Lajunen, K., Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. (2019). **Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali.** (andra utgåvan). Institutet för hälsa och välfärd. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-467-0>

Naturresursinstitutet (2021). **Naturen som källa för människans välmående.** <https://www.luke.fi/sv/om-naturresurser/naturen-i-rekreationssyfte/naturen-som-kalla-for-manniskans-valmaende/>

Psykporten.fi (2021). **Luonto arjessa.** https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luontokokemus_oikeasti.aspx

MIELI Psykisk Hälsa Finland rf (2021). **Hyvän mielen metsäkävelyt lapsille ja nuorille.** <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ymparisto-vaikuttaa-mieleen/hyvan-mielen-metsakavelyt-lapsille-ja-nuorille/>

Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. (2017). **Må bra tillsammans. Handbok för främjande av lågstadielävers psykiska hälsa.** Föreningen för Mental Hälsa i Finland.

Peräaho, K. & Nikkinen, E. (2018). **Övningsbok för ett positivt sinne. Handbok för ledare. Övningar för att främja ungdomars psykiska hälsa** (andra utgåvan). Psykisk Hälsa Finland rf.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. (2020). **Fannin tunnetaitokortit**. Kummakustannus.

Tukiainen, M. (2017). **Hyvän mielen vuosi**. PS-kustannus.

Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutus (2021). Tunne ja Taida Oy.

EMPATI OCH MEDKÄNSLA

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). **Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja**. BEEhappy publishing.

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. (2017). **Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen**. Lasten keskus ja kirjapaja Oy.

Kuivala, A. & Poijula, H. 2021. (2021). **Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali - Esiopetus - Luokka-asteet 1-6**. Turvallinen Oulu -hanke, Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. www.turvataitokasvatus.fi

Kauppinen, S. & Poijula, H. (2021). **Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali - Luokka-asteet 7-9**. Turvallinen Oulu -hanke, Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. www.turvataitokasvatus.fi

Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutus (2021). Tunne ja Taida Oy.

Nyyti ry. (2021). **Självmedkänsla betyder vänlighet gentemot sig själv**. <https://www.nyyti.fi/sv/for-studerande/konsten-att-leva-tips-och-verktyg-till-battre-psykisk-halsa/utmattning/sjalvmedkansla/>

Singer, T. & Klimecki, O. M. (2014). **Empathy and compassion**. Current Biology, 24(18). <https://doi.org/10.1016/j.cub.2014.06.054>

Viitottu rakkaus. (2021). **Empatian supersankari**. <https://viitotturakkaus.fi/tuote/empatian-supersankari/>

KOMPISFÄRDIGHETER OCH KONFLIKTLÖSNING

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). **Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja**. BEEhappy publishing.

Hormavirta, M. (2020). **Hyvinvointia edistävän toiminnan vuosikello 7.-9. luokat**. <https://sites.google.com/edu.lohja.fi/hyvinvoinninvuosikello7-9luoka/etusivu>

Kaltiala-Heino, R., Ranta, K. & Sari Fröjd (2010). **Nuorten mielenterveyskoulumaailmassa**. Duodecim 126(17), 2033-9.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo99043>

Nurmi, R. (2021). **Djurbarnens liv - Färdigheter inom psykisk hälsa med hjälp av dockteater**. MIELI Psykisk Hälsa Finland rf.

Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. (2017). **Må bra tillsammans. Handbok för främjande av lågstadielävers psykiska hälsa**. Föreningen för Mental Hälsa i Finland.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). **Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa**. SOSKU-projektet och Rovaniemi stad. <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>

MEDIA OCH VÄLMÅENDE

Haverinen, R. (2021). **Digihyvinvointi on tasapainoa**. Sällskapet för medieföstran rf. <https://mediakasvatus.fi/puheenvuoro/2021/11/digihyvinvointi-on-tasapainoa/>

Honkanen, J. (2020). **Opas tasapainoiseen media-arkeen**. Handbok som tagits fram inom ramen för projektet Digitaalinen hyvinvointi perheissä.
<https://mediakasvatus.fi/materiaali/opas-tasapainoiseen-digiarkeen/>

Kuivala, A. & Poijula, H. 2021. **Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali - Esiopetus, Luokka-asteet 1-6**. Turvallinen Oulu -hanke, Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. www.turvataitokasvatus.fi

Sällskapet för medieförstran rf (2021). **Infografen Aivojen hyvinvointi media-arjessa.** <https://mediakasvatus.fi/median-kaytto-ja-aivojen-hyvinvointi/aivojen-hyvinvointi-media-arjessa-infograafi/>

Paavonen, E. J., Roine, M., Korhonen, P., Valkonen, S., Pennonen, M., Partanen, J. & Lahikainen, A-R. **Media ja lasten hyvinvointi.** Duodecim 127(15), 1563-1570. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201210241066>

Pan European Game Information. (2021). **PEGI hjälper föräldrar att fatta välgrundade beslut när de köper datorspel.** <https://pegi.info/sv>

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). **Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa.** SOSKU-projektet och Rovaniemi stad. <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>

PÅ VÄG MOT DRÖMMARNA

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). **Kukoistava kasvatus.** Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy publishing.

Peräaho, K. & Nikkinen, E. (2018). **Övningsbok för ett positivt sinne. Handbok för ledare.** Övningar för att främja ungdomars psykiska hälsa (andra utgåvan). MIELI Psykisk Hälsa Finland rf.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). **Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa.** SOSKU-projektet och Rovaniemi stad. <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>

Tukiainen, M. (2017). **Hyvän mielen vuosi.** PS-kustannus.

ATT SLAPPNA AV OCH LUGNA NER SIG

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). **Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja.** BEEhappy publishing.

Ellneby, Y. (1999). **Om barn och stress och vad vi kan göra åt det.** SAGA Egmont.

Field, T., Morrow, C., Valdeon, C., Larson, S., Kuhn, C., & Schanberg, S. (1992). **Massage reduces anxiety in child and adolescent psychiatric patients.** Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 31(1), 125–31.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1537763/>

Jernberg, A. M., & Booth, P. B. (2003). **Theraplay – Vuorovaikutusterapian käsikirja.** Psykologien kustannus.

Laasala H. & Wikström S. (2019). **Rauhoittumiskortit lapsille ja nuorille.** Hidasta elämää.

Lassander M., Hintsanen M., Suominen S. Mullola S., Vahlberg T., Volanen S-M. (2021). **Effects of school-based mindfulness intervention on health-related quality of life: moderating effect of gender, grade and independent practice in cluster randomized controlled trial.** Quality of Life Research, 30(12), 3407–3419.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33305618/>

Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutus (2021). Tunne ja Taida Oy.

Psykporten.fi (2021). **Luonto arjessa.** https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luontokokemus_oikeasti.aspx

MIELI Psykisk Hälsa Finland rf (2021). **Mitä ovat mindfulness -tietoisuustaidot?** <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness/>

Nyström E. (2018). **Tassun Toimintakortit.** PS kustannus.

Ruuttunen-Nuija, J., Nikkari, R. & Kivelä, M. (2021). **Tunnetaito-ohjaajakoulutus.**

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). **Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa.** SOSKU-projektet och Rovaniemi stad. <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>

Taikapuu – Satuhieronnan perusteet™ (taso 1). Työkirja. (2018). Tarina ja Kosketus Oy.

UTVÄRDERING

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). **Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja.** BEEhappy publishing.

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). **Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa.** SOSKU-projektet och Rovaniemi stad. <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>



EXTRAMATERIAL

Astinkainen, E. (2021). **Mindfulness- ja rentoutusäänitteitä**. Avslappningsband. <https://eeviastikainen.com/aanitteet/>.

Fannin tunnetaitokortit: <https://www.tunnetaitojalapselle.fi/fannintunnetaitokortit.html>

Honkanen, J. (2021). **Opas tasapainoiseen digiarkeen**. Handbok som tagits fram inom ramen för projektet Digitaalinen hyvinvointi perheissä. <https://mediakasvatus.fi/materiaali/opas-tasapainoiseen-digiarkeen/>.

Honkanen, J. & Haverinen, R. (2021). **Mediataidot hyvinvoinnin tukena -materiaalipaketti**. Sällskapet för mediefostran. Material på <https://mediakasvatus.fi/materiaali/materiaalipaketti-mediataidot-hyvinvoinnin-tukena/>.

Kuivala, A. & Poijula, H. 2021. **Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali - esiopetus, luokka-asteet 1-6**. Turvallinen Oulu -hanke, Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. www.turvataitokasvatus.fi

Kauppinen, S. & Poijula, H. (2021). **Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali - luokka-asteet 7-9**. Turvallinen Oulu -hanke. Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. www.turvataitokasvatus.fi

YouTube-kanal för projektet SkolSkick. Morgonsamlingar för välmående, pausgymnastikprogram samt föreläsningar för föräldrar. YouTube-kanalen finns på adressen <https://www.youtube.com/c/KouluKunnossaSkolSkick>.

Laasala H. & Wikström S. (2019). **Rauhoittumiskortit lapsille ja nuorille**. Hidasta elämää.

Material från MIELI Psykisk Hälsa Finland rf följande adress <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/>

Neuvokas perhe. (2021). Material till stöd för välmåendelinläring på adressen <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/materiaalit/>.

Onnellisuusharjoitteet - viiden viikon harjoitusohjelma. (2021). Material på adressen <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01288>

Positiivinen pedagogiikka. Positive Education Oy. www.positiivinenoppiminen.fi.
Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen koulutukset
Kukoistava kasvatus - Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiope-
tuksen käsikirja

Sipola, M., Karvo, P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). **Hyvinvoinnin vuosikello.**
Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perus-
opetuksessa. SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki. [https://www.rovaniemi.fi/
loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4](https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4)

Maaretta Tukiainen. **Hyvän mielen taidot -material** på adressen [https://www.
ps-kustannus.fi/kampanjat/hyvan-mielen-taidot.html](https://www.ps-kustannus.fi/kampanjat/hyvan-mielen-taidot.html) ja [https://www.maaretta.
com/](https://www.maaretta.com/)

**Tunne ja Taida: Fortbildning för lärare och material för undervisning i emotio-
nella färdigheter** Tunne ja Taida Oy. <https://www.tunnejataida.fi/>

Viitottu rakkaus (2016–2021). Avgiftsfria material som stöder undervisning och
handledning. Materialen är enkla att använda och finns på adressen
<https://viitotturakkaus.fi/>

Väestöliitto (2021). **Turvataidot.** Avgiftsfria material som stöder undervisning och
handledning. Materialen är enkla att använda och finns på adressen [https://www.
vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/hyvinvointi/turvataidot/](https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/hyvinvointi/turvataidot/)

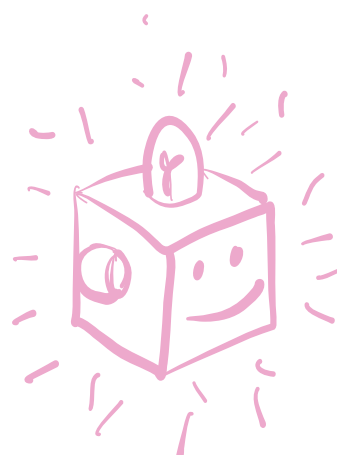


BILAGOR



Förteckning över bilagor:

Bilaga 1:	Välmåendeveckan
Bilaga 2:	Botten för infomeddelande
Bilaga 3:	Kampanjveckor för ett gott språkbruk
Bilaga 4:	Mitt skyddsnät
Bilaga 5:	Vem hjälper mig?
Bilaga 6:	FamiljeBingo
Bilaga 7:	Må bra-handen
Bilaga 8:	Må bra-minneslistan
Bilaga 9:	Ta kontroll över situationen!
Bilaga 10:	Tallriksmodellen
Bilaga 11:	Jag klarar mig!
Bilaga 12:	Det här är jag bra på
Bilaga 13:	Karaktärsstyrkor
Bilaga 14:	Känsloordlista
Bilaga 15:	Känslokort
Bilaga 16:	Känslatornet
Bilaga 17:	Vi lär oss av framgångar!
Bilaga 18:	Ord sårar
Bilaga 19:	Självmedkänsla
Bilaga 20:	Veckan för ett gott uppförande – utmaning för hemmen
Bilaga 21:	Hjärnans välmående i medievardagen
Bilaga 22:	Ditt välmåendebingo
Bilaga 23:	Jag, en fjäril
Bilaga 24:	Drömsamtal med en förälder.
Bilaga 25:	Självutvärdering



VÄLMÅENDEVECKAN

Skolan kan vid en lämplig tidpunkt under läsåret också till exempel ordna en temavecka för välmående. Veckans program kan sammanställas med hjälp av materialet SkolSkick tillsammans, eller utgående från lärarnas intressen och kompetensområden. Botten nedan kan användas för att samla idéer för välmåendeveckan. Tabellen kan sammanställas på en lämplig plattform som skolan använder för sin planering, på drive eller på följande underlag.

Hormavirta, M. (2020). Hyvinvointia edistävän toiminnan vuosikello 7.-9. luokat.

Årskurs	Ämne	Tidpunkt	Ansvarsperson
EXEMPEL: Nionde klass passar bl.a. huslig ekonomi, biologi, geografi, samhällslära, hälsokunskap, historia, kemi och åskådningsämnen	Naturen på tallriken: Aktivitetsbaserad distansektion med mattema med en gäst från WWF		
	Aktivitet och rörelse på alla lektioner!		
Alla elever i årskurserna 7 till 9	På spaning efter goda gärningar och vänliga gester! Vilka goda gärningar du märkt, idag eller under veckan? Lägg din respons i återlämningslådan. Under sina lektioner kan lärarna också låta eleverna skriva ned goda gärningar. En belöning lottas ut bland dem som utfört goda gärningar.	Hela veckan	
Pingisturnering		Hela veckan	
SKOLANS EGET GENOMFÖRANDE:			

VÄLMÅENDEHÄLSNINGAR SOM SKICKAS HEM TILL VÅRDNADSHAVARNA

Hej vårdnadshavare,



en av skolans prioriteringar under läsåret är att främja elevernas välmående. Vi har börjat använda materialet "SkolSkick tillsammans!" och har en delaktighetsbaserad årsklocka för välmående. Där ingår följande teman:

- social gemenskap
- färdigheter inom psykisk hälsa och färdigheter för att klara sig i vardagen
- självkännedom
- emotionella färdigheter
- empati och medkänsla
- kompisfärdigheter och konfliktlösning
- media och välmående
- på väg mot drömmarna
- att slappna av och lugna sig
- utvärdering.

Att låta eleverna delta och komma till tals är en viktig del av skolvardagen. Därför har eleverna fått vara med och planera användningen av årsklockan.

Vi kommer under läsåret att skicka några meddelanden om att stödja elevernas välmående. Meddelandena innehåller tips för att främja välmåendet, samt olika utmaningar som vi gärna ser att också hemmen deltar i, eftersom samarbete med hemmen är en mycket viktig del av vårt arbete för att öka elevernas välmående.

Hälsningar,

KAMPANJVECKOR FÖR ETT GOTT SPRÅKBRUK

Tävlingen börjar _____ och slutar _____ (tre veckor). Den klass som klarat sig bäst får ett pris!

Formulär för utvärdering av språkbruket i klass _____ (när eleverna kommer till lektionen och under lektionen).

Klassen kan för varje dag samla in tre vitsord = från tre lektioner (helst lektioner där hela klassen deltar). Klassens elevrådsrepresentant ber läraren ge ett vitsord vid lektionens slut. Klassen kan utvärdera sitt uppträdande tillsammans med läraren i slutet av lektionen.

1 = respektlöst tal hörs när eleverna kommer till lektionen/under lektionen

2 = otrevliga kommentarer eller respektlöst tal hörs vid enstaka tillfällen när eleverna kommer till lektionen/under lektionen

3 = språkbruket och uppförandet är respektfullt

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
FÖRSTA VECKAN					
ANDRA VECKAN					
TREDJE VECKAN					

MITT SKYDDSNÄT

Vem är viktig för mig?

För vem berättar jag
hur jag har det?

FRITID OCH FRITIDSAKTIVITETER

SKOLA

NÄRSTÅENDE



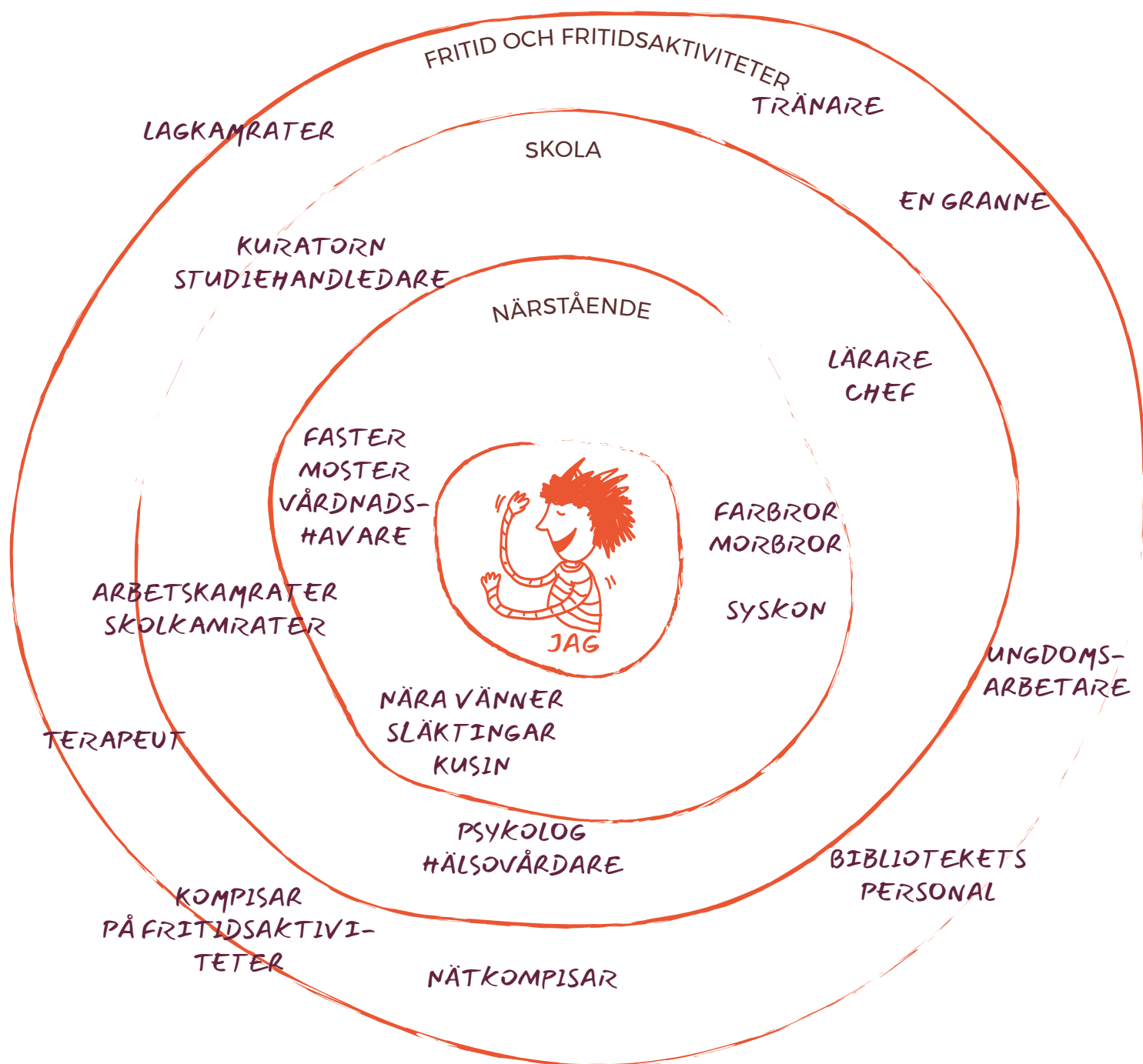
Anpassad utifrån MIELI Psykisk Hälsa Finland rf (2021). Turvaverkkoni. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/nuoriso-julistesetti-12-julistetta/>



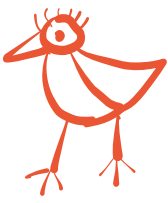
VEM HJÄLPER MIG?

Vem är viktig för mig?

För vem berättar jag
hur jag har det?



FAMILJEBINGO

Hitta på en gemensam motionsutmaning för familjen.	Planera veckans matsedel tillsammans.		
	Håll en onsdag för ett gott språkbruk.	Ät frukost/ lunch/ middag/ kvällsmål tillsammans.	
Samlas hela familjen för att prata igenom dagens händelser. Tänk på att lyssna!	Ge en familjemedlem spontant beröm.	 BONUS	
Håll ett familjemöte där alla får framföra sina önskemål.		Säg förlåt, om ...	Testa att göra nya saker med familjen, exempelvis en motionsform eller ett brädspel.

MÅ BRA-HANDEN

Vad åt du idag?
Kom du ihåg att äta
mellanmål också?
Med vem åt du?
Åt du i lugn och ro?

MAT OCH MÅLTIDER



Hur var ditt humör under dagen?
Berättade du för någon om dina
känslor?
Vem träffade du idag?
Vad gjorde du med familjen?
Vad gjorde dig glad eller ledsen?

RELATIONER OCH KÄNSLOR

Hur rörde du på dig idag?
Vilken typ av motion är bäst?
Motionerade du tillsammans
med någon?
Hur får motionen dig att må?

MOTION OCH GEMENSAMMA INTRESSEN

SÖMN OCH VILA



Vilken tid gick du till sängs?
Sov du gott?
Fick du tillräckligt med sömn?
Vaknade du pigg?
Hade du tid att ta det lugnt?
Hade du trevliga mysstunder
under dagen?

DAGENS RYTM

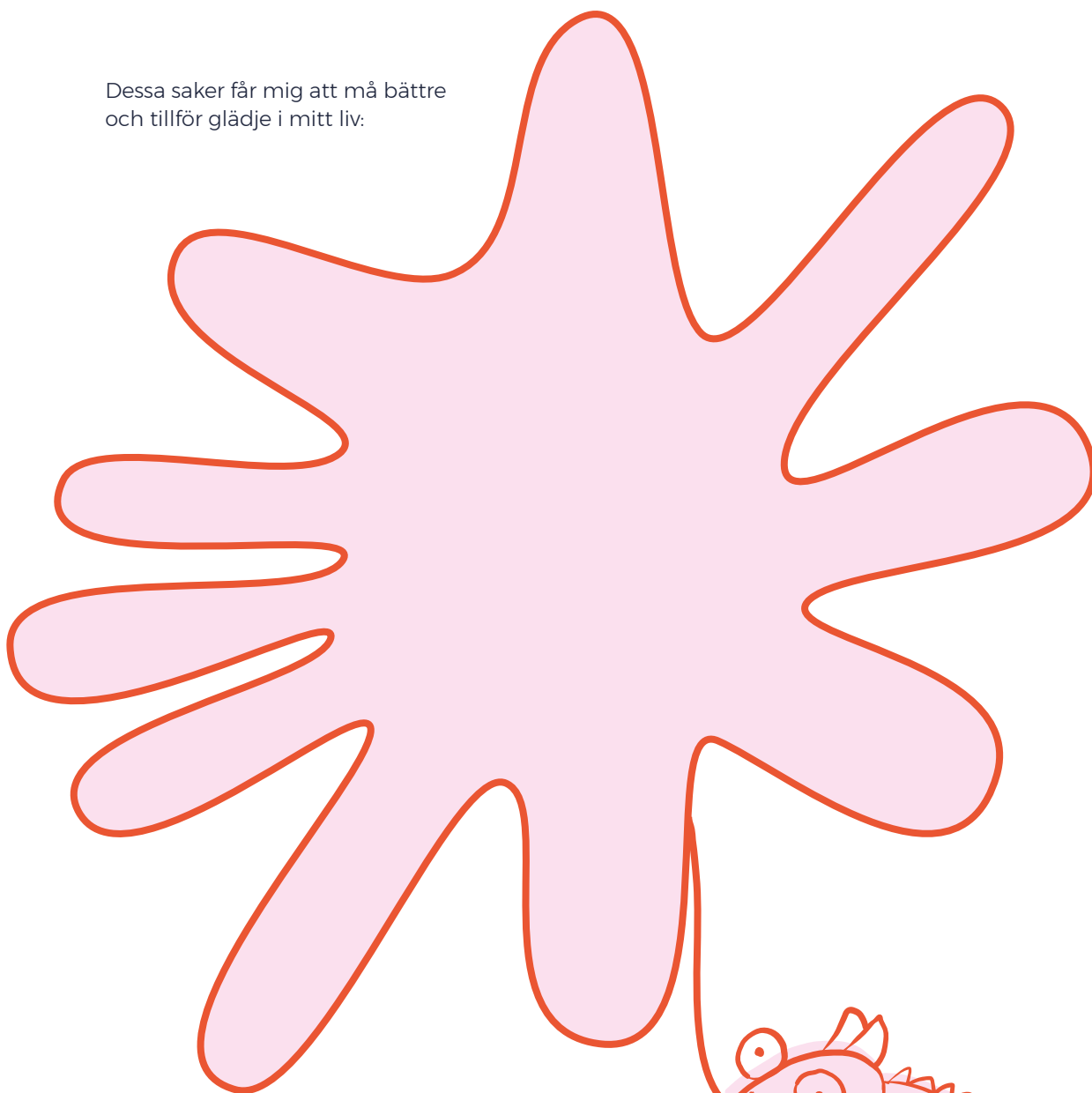


LEK OCH KREATIVITET

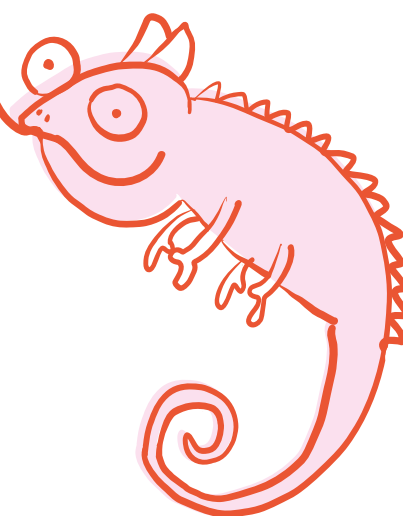
Gjorde du någonting kreativt?
Gjorde du något roligt?
Vad tycker du att är vackert?
Vilka slags aktiviteter får dig att
må riktigt bra?

MÅ BRA-MINNESLISTAN

Dessa saker får mig att må bättre
och tillför glädje i mitt liv:



Försök att regelbundet
inkludera saker ur din Må bra-
minneslista i din vardag.

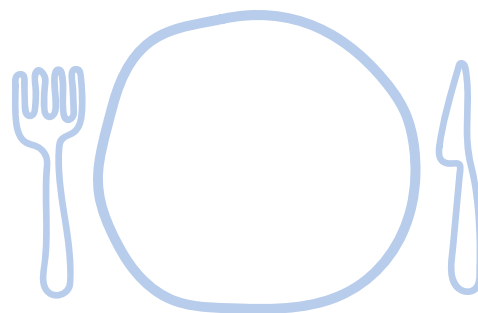
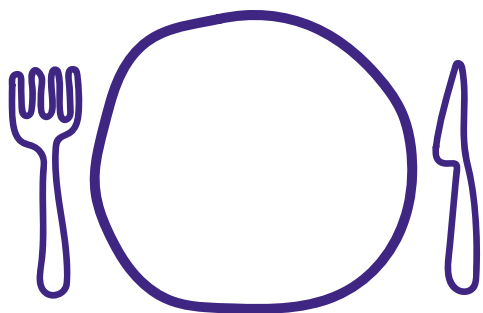
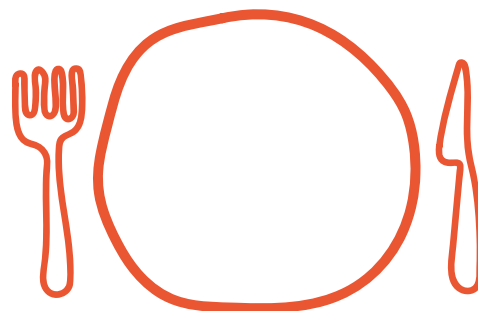
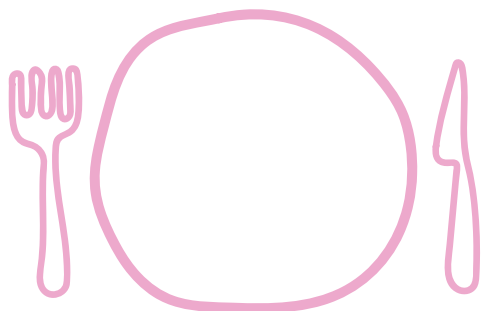
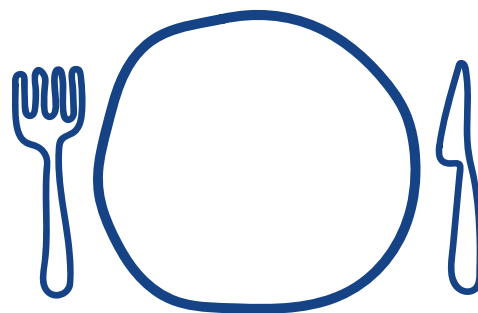
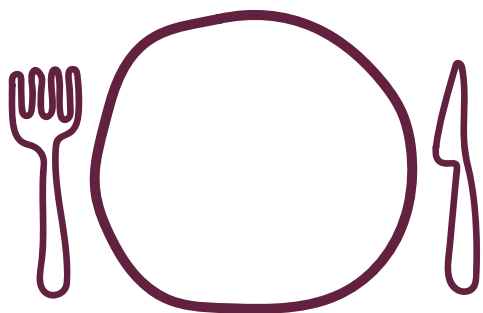


TA KONTROLL ÖVER SITUATIONEN!

VAD HANDLAR DET OM?	HUR KÄNNES DET?	VAD BEHÖVER JAG?	HUR FÅR JAG VAD JAG BEHÖVER?
En svår skoluppgift	Jag blir frustrerad och irriterad	Tydligare instruktioner	Jag ber läraren eller kompisarna om hjälp

TALLRIKSMODELLEN

Följ under en dag med hur väl du följer tallriksmodellen. Rita bilder av alla dina måltider (frukost, lunch, mellanmål, middag, kvällsmål).



JAG KLARAR MIG!

Vi möts alla av motgångar ibland. Vi har emellertid olika överlevnadsfärdigheter som hjälper oss att komma vidare. Det kan till exempel hjälpa att prata med andra eller be om hjälp, röra på sig, måla, lyssna på musik eller fokusera på andningen. Du har klarat dig hittills, så det kommer du att göra i fortsättningen också!

ANVISNINGAR: Tänk på någon situation som du har tagit dig igenom. Utgå från den när du fyller i rutorna nedan.

The worksheet features three large, hand-drawn speech bubble shapes in blue ink. Each bubble is accompanied by a cartoon lizard. The top bubble is labeled 'Situation:' and is positioned next to a blue lizard. The bottom-left bubble is labeled 'Hur kom du vidare i situationen?' and is positioned next to a pink lizard. The bottom-right bubble is labeled 'På vilket sätt skulle du kunna ha nytta av erfarenheten i framtiden?' and is positioned next to a pink lizard. The lizards are drawn in a simple, friendly style with large eyes and coiled tails.

Situation:

Hur kom du vidare i situationen?

På vilket sätt skulle du kunna ha nytta av erfarenheten i framtiden?

DET HÄR ÄR JAG BRA PÅ

I listan finns 18 karaktärsstyrkor.

Diskutera tillsammans med en förälder för att avgöra vilka styrkor som bäst stämmer in på dig. Välj 5-10 styrkor som passar dig bäst.

Diskutera och skriv:

Hur tar sig olika styrkor uttryck hemma?

...och i skolan?

Är det någon skillnad mellan styrkorna hemma och i skolan?

I vilka situationer kan du ha nytta av dem?

I vilka slags situationer är det bra att använda styrkan?

Föräldern kan också reflektera över sina egna styrkor och jämföra dem med barnets styrkor. Finns det likadana/annorlunda drag? Hur tar det sig uttryck hemma?



KREATIVITET
NYFIKENHET
LUST ATT LÄRA SIG NYA SAKER
VIDSYNTHET
SOCIAL INTELLIGENS
FÖRMÅGA ATT FÖRLÅTA
ANSPRÅKSLÖSHET
EFTERTÄNKSAMHET
IHÄRDIGHET

MOD
ENTUSIASM
ÄRLIGHET
HUMOR
VÄNLIGHET
TACKSAMHET
LEDARSKAP
SJÄLVREGLERING
HEDERLIGHET

KARAKTÄRSSTYRKOR

KREATIVITET	NYFIKENHET
SOCIALITET	LUST ATT LÄRA SIG NYA SAKER
VIDSYNTHET	FÖRMÅGA ATT FÖRLÅTA
ANSPRÅKSLÖSHET	MOD
ENTUSIASM	IHÄRDIGHET
ÄRLIGHET	LAGARBETSFÖRMÅGA
VÄNLIGHET	HUMOR
TACKSAMHET	LEDARSKAP
TILLFÖRSIKT	SJÄLVREGLERING
KÄRLEK	HEDERLIGHET

KÄNSLOORDLISTA

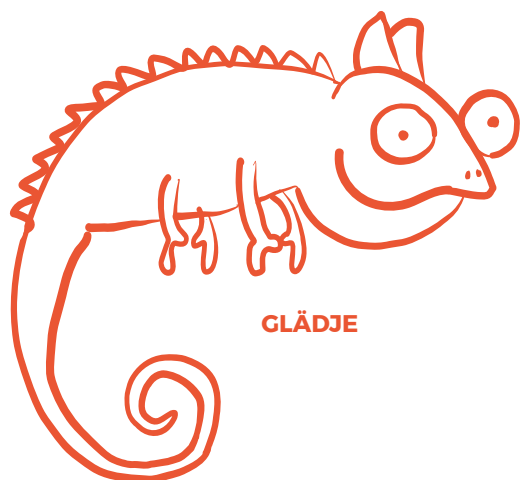
Känslor som vi upplever när våra behov **INTE TILLGODOSETTS**:

ANSPRÅKSLÖS	OLYCKLIG
ARG	OROLIG
AVSKYVÄRD	OSÄKER
AVUNDSJUK	OTRYGG
BEDRÖVAD	OTÅLIG
BEKYMRADE	PASSIV
BESVIKEN	RASANDE
BESVÄRLIG	RASTLÖS
BISTER	RESERVERAD
BITTER	RÄDD
DEPRIMERAD	SJÄLVISK
DYSTER	SKAKAD
DÄMPAD	SKAMSEN
ELAK	SKEPTISK
ENSAM	SKYLDIG
FRUSTRERAD	SKÄRRAD
FÖRLÄGEN	SLAPP
FÖRSKRÄMD	SÖRGEN
FÖRSLÖAD	SPÄND
FÖRTVIVLAD	STRAM
FÖRVIRRAD	SVAL
HARMSEN	SVARTSJUK
HETSIG	SVÅR
HJÄLPLÖS	TILLBAKADRAGEN
HÖPPLÖS	TROTSIG
HÅRD	TRÖG
ILSKEN	TRÖTT
IRRELEVANT	TUNG
KONFLIKTFYLLD	TVEKSAM
KRAFTLÖS	UPPRETAD
KYLIG	USEL
KÄNSLOKALL	UTMATTAD
LAT	UTTRÅKAD
LEDSEN	UTTRÖTTAD
LIGGILTIG	VETTLÖS
MISSNÖJD	VRESIG
MÖTSTRÄVIG	ÅNGESTFYLLD
NEDSTÄMD	ÄNGSLIG
NERVÖS	ÖVERRASKAD
OBETYDLIG	

Känslor som vi upplever när våra **BEHOV TILLGODOSETTS:**

AKTAD	MILD
ALERT	NJUTNINGSFULL
AVSLAPPNAD	NYFIKEN
BEHAGLIG	NÖJD
BEKYMMEFSRI	OPTIMISTISK
BLÄNDANDE	PIGG
BUBBLANDE	PÅLITLIG
DELAKTIG	RASK
DRIFTIG	ROAD
DÄMPAD	ROFYLLD
ENERGISK	STARK
EXALTERAD	STOLT
FRI	STOR
FÖRBLUFFAD	STORMFÖRTJUST
FÖRTJUST	STRÅLANDE
FÖRTROLLANDE	STÄRKT
FÖRUNDRAD	TACKSAM
GLAD	TAGEN
GLADLYNT	TAPPER
HANDLINGSKRAFTIG	TILLMÖTESGÅENDE
HJÄLPSAM	TREVLIG
HOPPFULL	TRYGG
HÄNFÖRD	UPPIGGAD
HÄPEN	UPPMUNTRAD
INKLUDERAD	UPPSKATTAD
INTRESSANT	UPPÅT
IVRIG	UTMÄRKT
KRAFTFULL	VAKEN
KÄNSLIG	VARM
LEVANDE	VIKTIG
LIVFULL	VÄLVILLIG
LIVLIG	VÄNLIG
LUGN	VÄRDEFULL
LYCKLIG	ÄVENTYRSLYSTEN
LYSANDE	ÖMSINT
LÄTTAD	ÖPPEN
LÄTTSAM	ÖVERRASKAD

KÄNSLOKORT



GLÄDJE



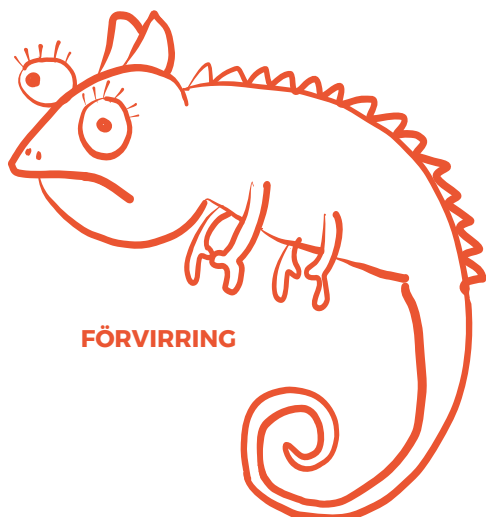
HAT



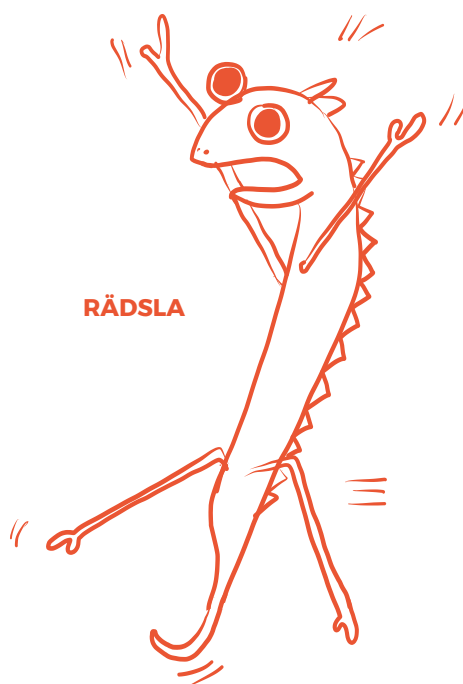
SORG



SKAM



FÖRVIRRING

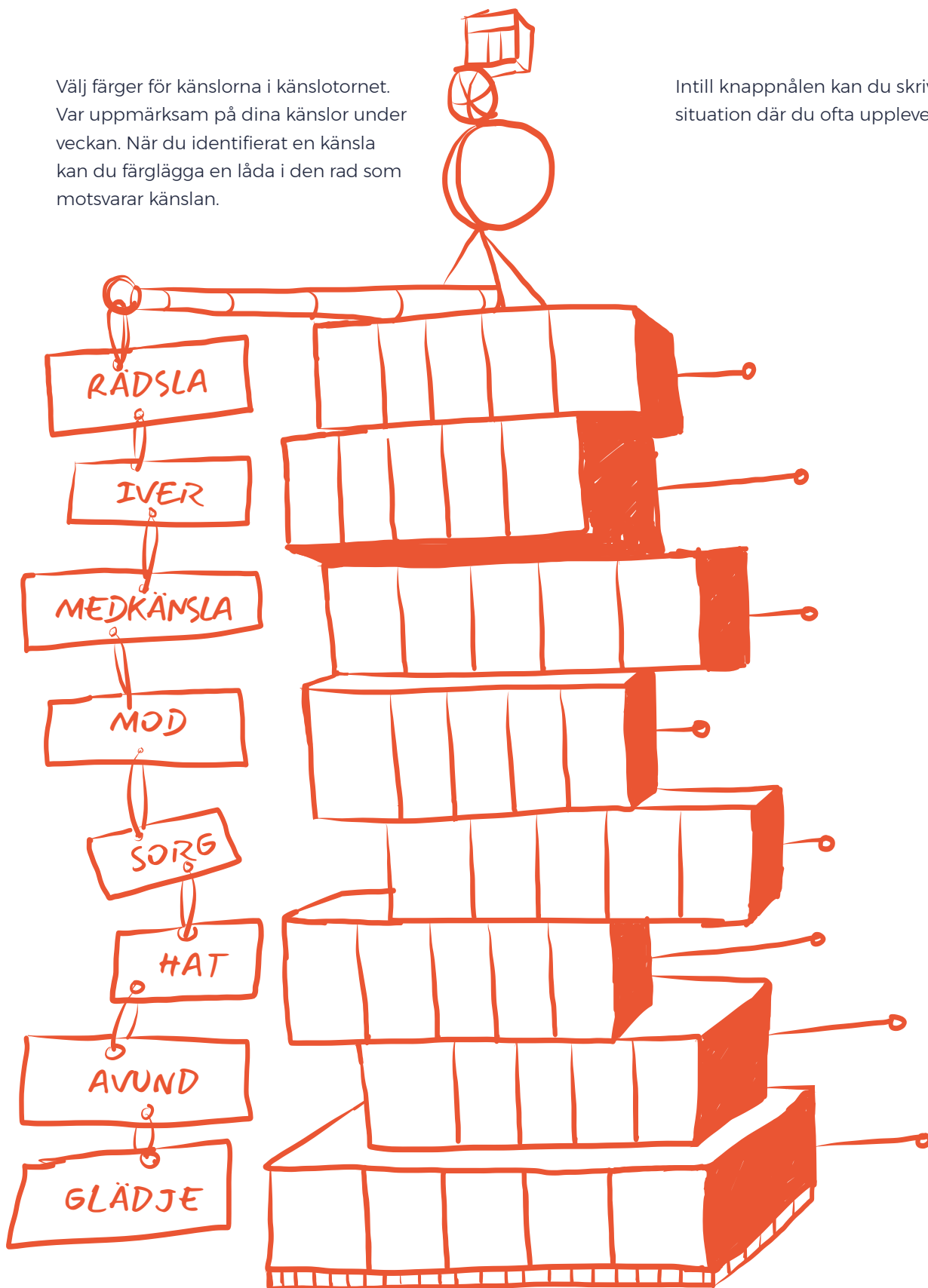


RÄDSLA

KÄNSLOTORNET

Välj färger för känslorna i känslotornet. Var uppmärksam på dina känslor under veckan. När du identifierat en känsla kan du färglägga en låda i den rad som motsvarar känslan.

Intill knappnålen kan du skriva in en situation där du ofta upplever känslan.



Anpassad utifrån Tukiainen, M. (2017). Hyvän mielen vuosi. PS-kustannus. .

VI LÄR OSS AV FRAMGÅNGAR!

Familjens uppgift är att fokusera på ett tillfälle där ni lyckats komma till rätta med en känslosituation. Det räcker med en liten framgång! Var och en kan reflektera över saken ur sitt eget perspektiv, sedan kan ni skriva ner allas tankar.

Hur mådde du före situationen? Hur mådde du efteråt?

Varför lyckades situationen bra?

Vad gjorde du för att lyckas?

Skilde sig situationen på något sätt från andra situationer?

Vilka förutsättningar för att lyckas skulle du kunna överföra från den här situationen till andra känslosituationer?

Fanns det i din ton, dina ord eller ditt sätt att tänka något som skulle kunna föras över på andra situationer?

Hur kan du främja dina chanser att lyckas också i framtiden? Det räcker med en liten sak.

ORD SÅRAR

DIN NYA
RYGGSÄCK ÄR
FIN!

DU ÄR SÅ BRA
PÅ ATT RITA.

MIN TECKNING ÄR
FINAST AV ALLA,
MYCKET FINARE ÄN
DIN.

JAG GILLAR
ATT VARA
MED DIG!

DU ÄR EN
NÖRD.

DET RYMS INTE
FLER MED I SPELET.

KOM OCH ÄT
MED OSS, HÄR
FINNS DET
PLATS.

HEJ! HUR ÄR
DET?

DEN HÄR PLATSEN
ÄR UPPTAGEN,
SÄTT DIG NÅGON
ANNANSTANS.

KOMMER DU
MED OCH
LEKER?

TREVLIGT
ATT VARA I
PAR MED DIG!

DU GJORDE INTE
ETT ENDA MÅL, JAG
GJORDE MÅNGA!

INGEN VILL
VARA MED
DIG.

JAG VILL INTE
VARA I PAR
MED DENDÄR.

VARFÖR HAR DU EN
SÅN DÄR MÖSSA?

JAG SKULLE
HELLRE VARA
ENSAM NU.

DU SER DUM UT.
HEH, DU ÄR EN
RIKTIG TÖNT.

GÅ ENSAM, DU
BEHÖVER INGEN
KOMPIS FÖR DET
DÄR.

JAG GILLAR
INTE DIN
NYA SKOR.

VAD GJORDE
DU UNDER
VECKOSLUTET?

DU GJORDE ETT
JÄTTEFINT MÅL
UNDER MATCHEN.

TACK!

DU ÄR ÄCKLIG.

SKA VI GÅ PÅ
BIO UNDER
VECKOSLUTET?

MÅR DU BRA?

VI KAN BLI
KOMPISAR OM
DU VILL.

KLAGA INTE.

SJÄLVMEDKÄNSLA

Reflektera inom familjen över temat självmedkänsla. Vad innebär det i ert fall?

Vad gör just jag för att värna om vänlighet i mina relationer, i mitt arbete och i möten med människor?

Hur kan jag vara kärleksfull och vänlig mot mig själv just idag och i den här livssituationen?

Vad skulle jag göra eller säga till mig själv om jag bemötte mig själv på samma sätt som jag bemöter min bästa vän?

I vilka situationer är det svårt att vara empatisk gentemot sig själv?

Vad kan hjälpa i sådana situationer?

Hur kan ni inom familjen hjälpa varandra att vara vänliga gentemot er själva?

VÄLMÅENDEUTMANING TILL HEMMEN – VECKAN FÖR ETT GOTT UPPFÖRANDE

Hälsning till hemmen!

Denna vecka är skolans Vecka för ett gott uppförande. Syftet med veckan är att fästa uppmärksamheten vid gott uppförande. Att hälsa, fråga hur andra mår, komma i tid till lektionerna, uppmuntra och berömma hör till ett vackert uppförande. Ett gott uppförande hjälper oss att klara oss i livet. Ett av veckans teman är att känna igen sina känslor. Det är viktigt att lära sig att känna igen sina egna känslor, eftersom känslorna inverkar på våra gärningar och val.

UTMANING FÖR HEMMEN:

Hur skulle det vara att också hemma fortsätta med dagens tema?

Nedan veckans teman och några tips för hur temana kan gås igenom i hemmen.

- | | |
|-----------------|--|
| Måndag: | Jag hälsar och frågar hur andra mår.
När den unga bemöts på ett trevligt sätt får han eller hon ett budskap om att man bryr sig om och lyssnar på honom eller henne. |
| Tisdag: | Jag kommer i tid till lektionerna.
Hemma kan ni uppmärksamma till exempel gemensamma mattider, hemkomsttider etc. |
| Onsdag: | Jag berömmar och uppmuntrar.
Alla behöver få beröm. Hur skulle du berömma ditt barn? |
| Torsdag: | Jag blir medveten om mina känslor.
Kan du fråga ditt barn hur det känns efter skoldagen? Du kan till exempel fråga vad som var roligt/irriterande/lätt/svårt under skoldagen. Alla slags känslor hör till den ungas liv. |
| Fredag: | Jag talar vackert och vänligt.
Jag tackar, säger varsågod, ber om ursäkt. I brådskan händer det att grundläggande vardagsfärdigheter faller i glömska, därför är det bra att påminna sig om dem. |

Let's do this!

Med samarbetshälsningar,

HJÄRNANS VÄLMÅENDE I MEDIEVARDAGEN

TOMGÅNG:
tysta stunder utan
stimulans, för att låta
hjärnan återhämta
sig



**RO ATT
KONCENTRERA
SIG:** lugn och
ro, utan att
smarttelefonens
plinganden stör



**MÅNGSIDIG
STIMULANS:** musik,
att göra saker med
händerna, mångsidiga
sätt att låta hjärnan
jobba exempelvis
i samband med
fritidsaktiviteter.



**MÖTEN OCH
BERÖRING:** kramar,
nära möten ansikte
mot ansikte

Använder du medier
mångsidigt och på flera
olika sätt?

ATT MOTIONERA OCH BLI ANDFÅDD:
motion hjälper dig att återhämta dig och
lära dig nya saker.

SÖMN OCH VILA:

att gå till sängs i tid och lägga undan
smarttelefonen tillräckligt tidigt på kvällen

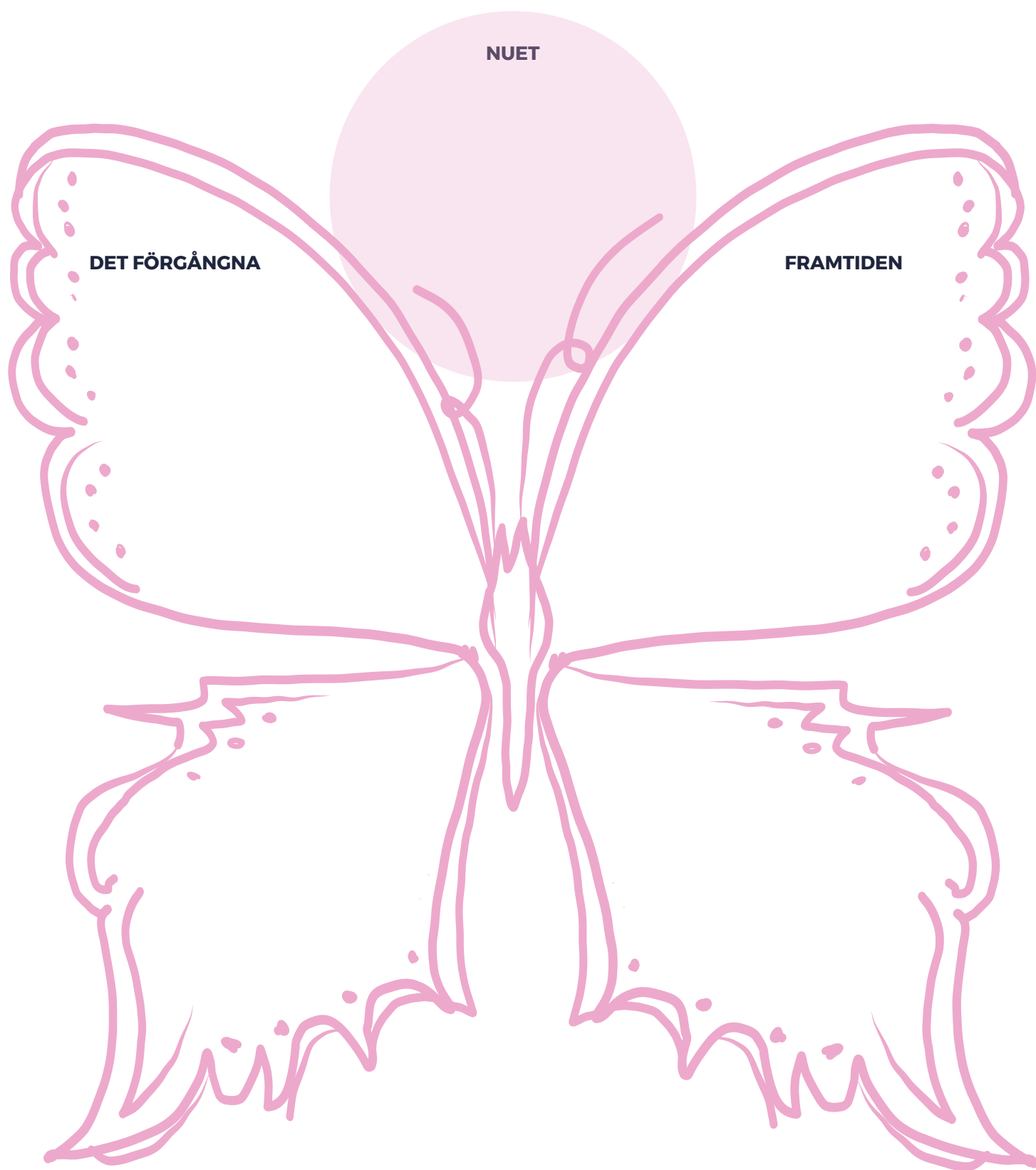
Skulle dina
smartapparater på
något sätt kunna
hjälpa dig att
motionera mera?

DITT VÄLMÅENDEBINGO

Denna hemuppgift är frivillig och avsedd för de elever som har egen smarttelefon.

Jag provade olika sätt att lugna ner mig på kvällen. Jag satte telefonen i flygläge eller lämnade den i ett annat rum.			Jag ringde till min vän eller släkting och vi pratade om hur vi har det.
Jag använde inte min telefon medan jag pratade med en person. Jag koncentrerade mig på att titta och lyssna på honom eller henne.	Jag skickade ett trevligt meddelande med telefonen till en vän eller släkting.		
	Jag laddade ned appen Chillaa och testade att använda den.		Jag använde min telefon eller andra apparater för att lära mig nya saker.
Jag var ute och rörde på mig.		Jag gjorde något med mina händer (pysslade, ritade...)	Jag lyssnade på ett avslappningsband på min telefon.

JAG, EN FJÄRIL



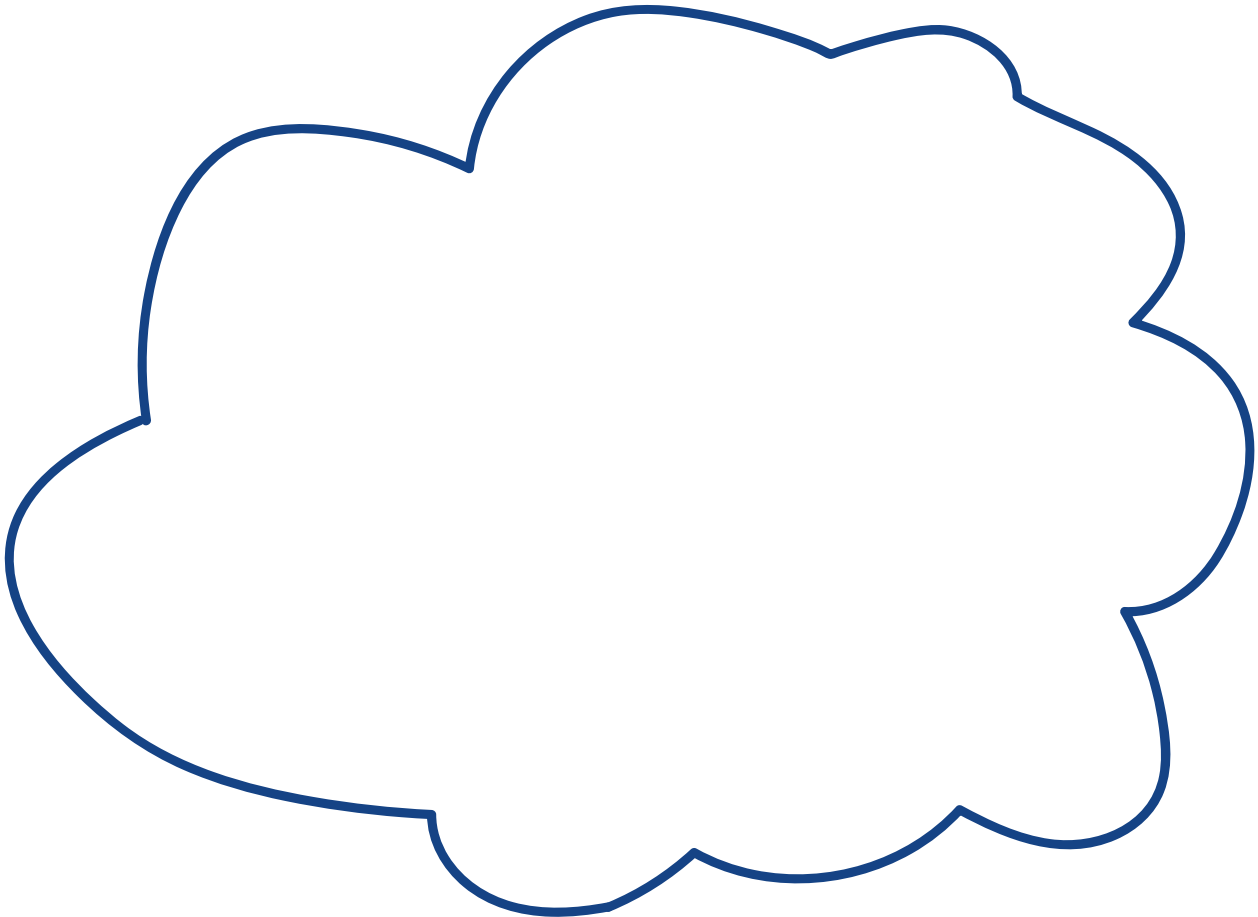
DRÖMSAMTAL MED EN FÖRÄLDER

Fråga föräldrarna vilka av deras drömmar som gått i uppfyllelse?

Vad drömmer föräldrarna fortfarande om?

Berätta om dina drömmar och be föräldrarna om hjälp med att uppfylla dem.

Prata med varandra om framtiden.



SJÄLVUTVÄRDERING

Du har under året övat välmåendefärdigheter med anknytning till dessa teman:
social gemenskap, färdigheter inom psykisk hälsa och färdigheter för att klara sig i vardagen, självkännedom, emotionella färdigheter, empati och medkänsla, kompisfärdigheter och konfliktlösning, media och välmående, på väg mot drömmarna och att slappna av och lugna sig.

Fundera nu på vad du lyckats med och vad du ännu behöver öva på, vad du tyckte om och vad du inte tyckte om. Skriv en självutvärdering i följande fält.

Det här lyckades jag med	Det här övar jag fortfarande på
Det här var roligt	Det här tyckte jag inte om

Fundera på hur du skulle avsluta följande meningar:

Det viktigaste i mitt liv är...
 När jag gör ett misstag, ...
 När jag får positiv respons, ...
 När jag får negativ respons, ...
 Jag är lycklig, när...
 Min framtid ser...
 När man inte förstår mig...
 Jag blir glad, när...
 När jag mår dåligt, ...

Tänk ut och skriv ner ett konkret mål för ditt välmående.

Det här är följande mål för mitt välmående:

EXEMPEL

- Jag gör en avslappningsövning varje vecka
- Jag går till sängs i tid
- Jag tar regelbundet en skogs promenad.



SkolSkick tillsammans!

Delaktighetsbaserad årsklocka för
välmående för förskoleundervisningen och
den grundläggande utbildningen



mångsidiga övningar som syftar till att stärka
 välmåendet hos förskoleelever och elever i
 den grundläggande utbildningen. Materialet
 hjälper skolan att integrera undervisning i
 välmåendeteman i skolans vardag och
 verksamhetskultur och göra eleverna
 delaktiga i detta.

Projektet SkolSkick 2021-2022

Opetus- ja Kulttuuriministeriö
 Undervisnings- och Kulturministeriet

Projektet SkolSkick 2021-2022

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ
UNDERSVINGS- OCH KULTURMINISTERIET