

# Workshop: Att främja barns förmåga att möta utmaningar och utvecklas

Birgitta Kimber <sup>1</sup>, Barbro Henriksson <sup>2</sup>,  
Therése Skoog <sup>3</sup>, Charli Eriksson <sup>4</sup>



# Dagens workshop



med fokus på  
social ojämlikhet

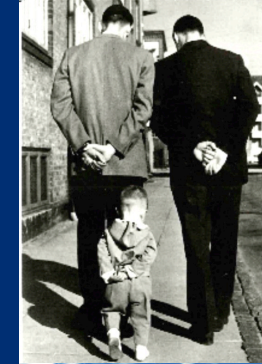


Pågående arbete

Vägar att stärka barns  
resiliens

En inblick i det  
pedagogiska materialet

Praktik och reflektion



Vårt pågående arbete

# Pågående studien



- Projektet syftar till att undersöka genomförande och effekter av ett pedagogiskt material för alla barn och barn som lever under olika svårigheter och är utsatta på olika sätt.
- Metoden har utvecklats i ett europeiskt samarbete, RESCUR (RESilience CURiculum)- [EU Comenius].
- RESCUR syftar till att öka barns resiliens, d.v.s. barns förmåga att klara av kriser, förändringar och stress utan att brytas ner av dem

# Deltagande

Möt oss och se utställningen

RESCUR-metodutbildade inom **skola**, **socialtjänst** och **idéburen sektor**

Fördelning över landet år 2017 - 2019

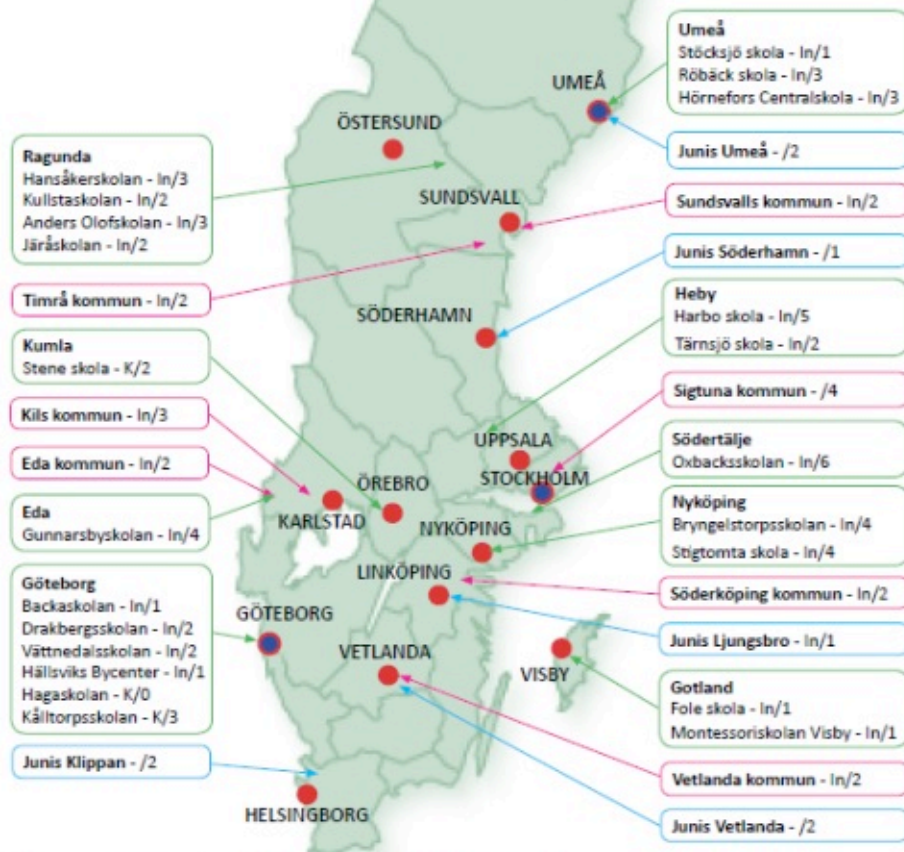
In Interventionsgrupp

K Kontrollgrupp

/x Antal Rescur-metodutbildade

● Lärosäten för RESCUR-forskningen är Göteborgs, Umeå och Stockholms universitet

Projektägare: IOGT-NTOs Juniorförbund, Junis  
Projektet finansieras av Folkhälsomyndigheten



Under projektiden har följande antal grupper deltagit i studien.

**IDÉBUREN SEKTOR, JUNIS** - 5 orter - 1 grupp  
**SOCIALTJÄNST** - 7 kommuner - 6 grupper  
**SKOLA** - 9 orter/kommuner - 22 skolor - 46 klasser (24 lågstadiet / 22 mellanstadiet)

# Pågående samarbete

- Charli Eriksson: Professor emeritus, Stockholms universitet: [charli.eriksson@su.se](mailto:charli.eriksson@su.se)
- Barbro Henriksson, Junis. Projektledare, utbildare. [Barbro.henriksson@junis.org](mailto:Barbro.henriksson@junis.org)
- Birgitta Kimber: med.dr., psykoterapeut, Institutionen för klinisk vetenskap, Umeå universitet: [b.kimber@telia.com](mailto:b.kimber@telia.com)
- Therese Skoog: Docent, Psykologiska institutionen, Göteborgs universitet: [therese.skoog@psy.gu.se](mailto:therese.skoog@psy.gu.se)
- Mona Örjes, Junis ordförande



# Begreppet resiliens

# Begreppet Resiliens

- Resiliens kan definieras som
- en framgångsrik anpassning,
  - såsom skolprestationer, hälsosamma relationer, välbefinnande och frånvaron av inåtriktade (internaliserade) eller utåtriktade (externaliserade) problem
- vid motgångar,
  - såsom till exempel fattigdom, hemlöshet och familjesammanbrott och konflikter (Masten, 2011).

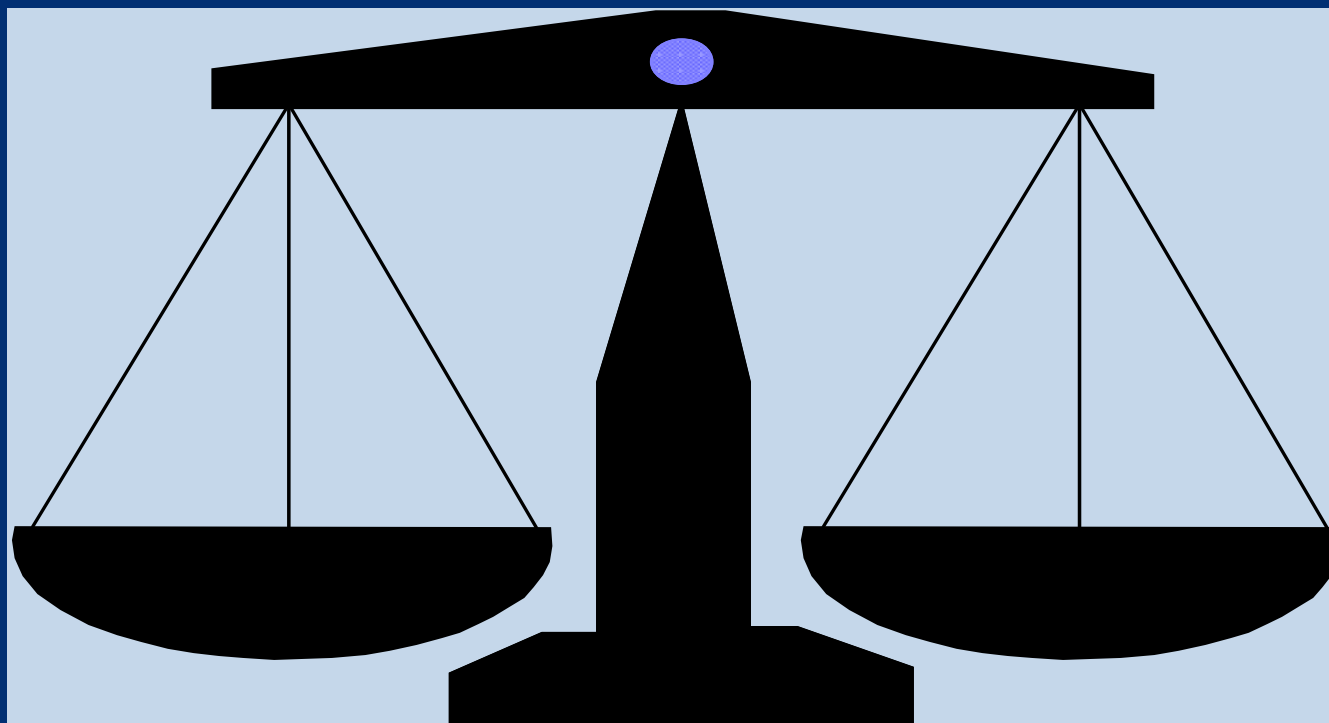
[https://www.youtube.com/watch?v=xSf7pRpOgu8&feature=player\\_embedded](https://www.youtube.com/watch?v=xSf7pRpOgu8&feature=player_embedded)



# 10 sätt att bygga resiliens

1. Skapa relationer
2. Undvik att se på kriser som att de är oövervinnerliga
3. Acceptera förändring som en del av livet
4. Rör dig hela tiden mot målet
5. Var bestämd
6. Hitta olika sätt att upptäcka dig själv
7. Vårda en positiv självsyn
8. Ha perspektiv på saker
9. Upprätthåll en positiv framtidssyn
10. Ta hand om dig själv

**Tänk på dem du arbetar tillsammans med, vad skulle ni behöva utveckla, hur?**



***Utvecklingsuppgift*** =  
Vad ett barn behöver  
lära sig i en viss ålder

***Vuxenförmåga*** =  
Hur stödjer vuxna barnet  
att tillägna sig en viss  
utvecklingsuppgift

# Den saknade pusselbiten

M J Elias

- ◆ Socialt och emotionellt lärande är basen för skolans förebyggande och hälsofrämjande uppdrag
- ◆ Skolprestationer har samband med utvecklingen av social och känslomässig förmåga
- ◆ Sociala och emotionella förmågor är viktiga för medborgarskapet i en demokrati

Varför ett pedagogiskt material  
i Europa?

# Vilka utmaningar och svårigheter har barnen i dagens Europa att möta och klara av?

- Krigsupplevelser
- Flykt
- Förföljelse och diskriminering
- Ny i ett främmande land
- Fattigdom
- Drogproblematik
- Psykisk ohälsa
- Våld, hot om våld
- Egna funktionshinder
- Särbegåvning
- Mobbning mm

# RESCUR – ett svar på dessa utmaningar?

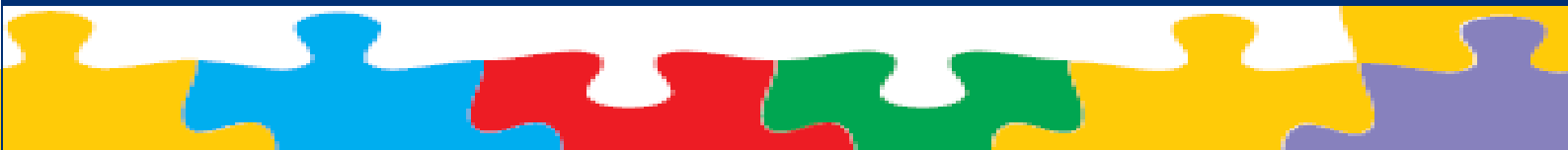
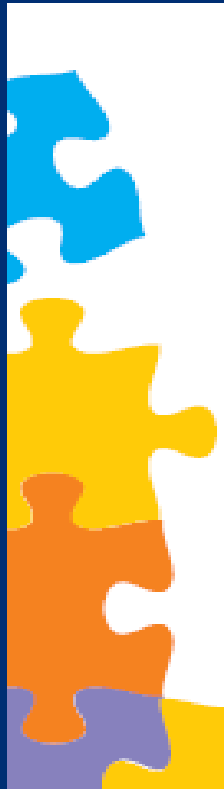
- Materialet syftar till att stimulera unga och utsatta barn i Europa att utnyttja sina styrkor för att övervinna de utmaningar i livet samtidigt som de fortsätter att växa och frodas.

# En inblick i det pedagogiska materialet



# JAG VILL, JAG KAN, JAG TÖRS!

Ett material för att stärka barns resiliens





## **Materialiets mål:**



- Att utveckla och förbättra barns sociala och emotionella lärande och resiliens-färdigheter
- Att främja barns positiva och sociala beteende och hälsosamma relationer
- Att främja barns psykiska hälsa och välbefinnande, i synnerhet bland dem som löper risk för psykiska problem
- Att förbättra barns skolengagemang, motivation och lärande

## Materialet består av

- Fem manualer:
  - Guide för lärare/ledare
  - Lärarhandledning för tidiga år (4-5 år)
  - Lärarhandledning för tidiga skolår (6-8 år)
  - Lärarhandledning för åldrarna 9-12 år
  - Guide för föräldrar
- Verktyg och resurser
- Har presenterats i vetenskapliga artiklar och vid internationella konferenser



# Struktur för Rescur, Jag vill, jag kan, jag törs



- Samma teman för alla åldrar (spiral)
- Utvecklingsanpassad snarare än åldersbestämd, upp till läraren/ledaren
- Inom varje grupp tre nivåer: (bas, medel, avancerad), läraren/ledaren avgör
- Önskad föräldramedverkan – hemuppgifter, Guide för föräldrar
- Fem manualer

# Teman i materialet



## TEMA 1

Att utveckla  
kommunikationsfärdigheter.



## TEMA 2

Att skapa och bevara  
hälsosamma relationer.



## TEMA 3

Att utveckla  
positivt tänkande.



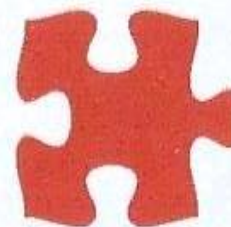
## TEMA 4

Att utveckla  
självbestämmande.



## TEMA 5

Att bygga  
på styrkor.



## TEMA 6

Att göra svårigheter  
till möjligheter.



# Teman

## 1. Att utveckla kommunikationsfärdigheter

- a. Effektiv kommunikation
- b. Bestämmdhet

## 2. Att skapa och bevara hälsosamma relationer

- a. Hälsosamma relationer
- b. Samarbetsfärdigheter, empati och etiskt resonemang

## 3. Att utveckla självbestämmande

- a. Problemlösning
- b. Autonomi och självbestämmande

## 4. Att utveckla ett positivt tänkande

- a. Positivt och optimistiskt tänkande
- b. Hopp, lycka och humor

## 5. Att bygga på styrkor

- a. Positiv självbild och självkänsla
- b. Att använda sina styrkor akademiskt och socialt

## 6. Att göra svårigheter till möjligheter

- a. Att hantera bakslag och motgångar
- b. Att hantera avvisande
- c. Att hantera konflikter i familjen
- d. Att hantera förlust
- e. Att hantera mobbning
- f. Att hantera förändringar och övergångar

# Lärrar-/ledarhandledningarna



- Mål
  - Lärandemål
  - Nivå på aktiviteten
  - Material som behövs
- Aktiviteter/Övningarna i detalj
  - Mindfulness
  - Hemuppgift

Härvaroövning – inleder varje aktivitet



## Sagor och berättelser

ekorren Sherlock



igelkotten Zelda

Aktiviteter – lekar/övningar

Hemuppgifter

# Härvaro





# Vad vet vi om mindfulness?



Idag publiceras runt 600 vetenskapliga artiklar om året om effekten av mindfulness, jämfört med endast några under 1989.

Här är några av resultaten:

- Påverkar telomererna (ändarna på kromosomerna) vilken kan innebära att vårt åldrande kan bromsas
- Minskad skadlig stress, genom förmåga att behålla vårt lugn vilket i sin tur kan påverka vårt immunförsvar och minska förekomsten av en rad sjukdomar
- Den del av hjärnan som styr känsloreglering fungerar bättre

# Aktivitet



RESCUR: *Jag vill, jag kan, jag törs!* – Lärar-/ledarhandledning för barn 9-12 år, Tema 5

## Aktivitet 3: Om kattnamn

### Mål

Att tänka ut ett flott och ett hemligt namn för sig själva.

**Lärandemål. När denna del är avklarad kommer jag att kunna:**

Tänka ut ett flott och ett hemligt namn för mig själv.

### Nivå

Avancerad

### Material

Papper och pennor att rita med, övningsbladet "Om kattnamn".



# Aktivitet steg för steg

1. **Börja med en mindfulness-övning.**

2. **Prata än en gång med barnen om hur olika varandra vi är, att vi är unika mänskliga varelser med unika kvaliteter och egenskaper.**

Att lära känna andra unika människor är spännande, vi är både lika och olika dem. Vi kan ha olika färg på ögon, hår och hud. Vi kan tala olika språk, komma från olika etniska grupper och olika kulturer. Trots att vi är unika så är vi också väldigt lika, vi har samma behov, hur vi än ser ut och var än i världen vi kommer ifrån.

Vi har samma rättigheter och skyldigheter. Vad vi heter är en viktig del av den vi är, många namn liknar varandra även om vi kommer från olika delar av världen, t ex så är John, Juan, Johannes, Yahya exempel på namn efter Johannes Döparen. Våra namn betyder en del för hur vi ser på oss själva, en del trivs med sina namn andra inte.

3. **Läs följande dikt för barnen:**

- T.S. Eliot: Om Kattnamn i översättning av Britt G. Hallqvist

## Om kattnamn

Att ge namn åt en katt, det är knepigt som katten.

Det finns inte många som duger till de'!

Man grubblar sig tokig av grubbel om natten.

ETT namn är för lite. En katt vill ha TRE!

Först har vi det namnet som används därhemma,

det enkla, rejäla som Peter och Tom

och Viktor och Jonatan, Hugo och Emma -

förnuftiga namn, som en var tycker om.

Och om man vill undvika banaliteter,

så kan man väl flottare namn hitta på

som Plato, Admetus, Elektra, Demeter -

förnämliga namn, men rejäla ändå.

Och sen ska man hitta nå't säreget åt'en,

nå't ovanligt kattnamn med resning och glans,

så katten kan känna sig stolt och belåten

och snurra mustaschen, och svänga sin svans.

Och sådana namn har jag några på lager

som Munkustrap, Quaxo och Korikopatt

och Bombalurina och Fille Podager.

Det är namn som blott bärs av en endaste katt.

Till sist ska ni veta att misse och missa

har något som inte för människor är,

det namnet som ingen i världen kan gissa,

som katten om natten, i hemlighet bär.

Och ser ni en kisse som tyst mediterar

och grubblar, försjunken i länsstolens famn

då vet vi meddetsamma, på vad han funderar.

Han grundar och blundar – begrundar sitt namn,

sitt nattliga, kattliga, evigt ofattliga,

allra förtegnaste, egnaste namn.

## Aktivitet steg för steg forts

**4. Berätta för barnen vilket “flott” namn du skulle vilja ha, och säg också att du har tänkt på ett hemligt namn, precis som katten.** Berätta inte för dem om ditt hemliga namn men tala om vad du vill att ditt hemliga namn skall berätta om dig. Prata med dem om vilka möjliga saker du vill att det hemliga namnet skall säga om dig.

**5. Låt barnen tänka ut ett “flott” och ett hemligt namn till sig själva.** Prata med dem om vad de vill att deras hemliga namn skall säga om dem. Låt dem berätta om sina “flotta” namn, men inte om sina hemliga namn.

Låt dem illustrera sina namn (sina riktiga och sina “flotta”).



# Hemuppgift

Barnen visar illustrationerna för sina föräldrar. De läser dikten tillsammans och pratar om namn.



RESCUR: Jag vill, jag kan, jag törs! – Lärar-/ledarhandledning för barn 9-12 år, Tema 5



## Hemuppgift

Barnen visar illustrationerna för sina föräldrar. De läser dikten tillsammans och pratar om namn.

# Aktivitet 1:

## Sonya - en resilient flicka med en dröm

### Mål

Att beskriva och dela med sig av känslor och tankar vid diskriminering och orättvisa.

### Lärandemål. Då denna aktivitet är klar kommer jag att kunna:

Uttrycka mina känslor och tankar då jag har varit med om diskriminering och orättvisa.

### Nivå

Bas

### Material

Papper, krita, färg- eller filtpennor, övningsblad "Att hantera orättvisa och diskriminering".

### Aktiviteten steg för steg

1. Börja med en mindfulness-övning.
2. Läs följande:



## **Sonya - en resilient flicka med en dröm!**

Sonya var 9 år gammal. Även om ingen av hennes syskon gick i skolan, så bad Sonya sin mamma om att få gå. Familjen försökte att få henne att avstå men hon hade bestämt sig. Hon ville gå i skolan och lära sig läsa och skriva.

Familjen gav till sist med sig och skrev in Sonya i den kommunala skolan. Hur som helst så var det inte så lätt för henne. Hon fick gå varje dag till skolan, och när hon kom hem var hon tvungen att hjälpa till hemma med hushållsgöromål och sedan fick hon gå ut på gatan och sälja diverse saker som familjen sålde. När dagen var slut var Sonya utmattad, men hon hade läxor att göra. Sonya fortsatte eftersom hon hade en dröm som gav henne styrka att fortsätta.

När Sonya började i skolan var hon lycklig, eftersom någon från hennes familj äntligen skulle kunna läsa och skriva. Hennes dröm var att bli lärare och att övertyga alla föräldrar i deras fattiga område att skicka sina barn till skolan. Situationen i skolan var inte heller lätt för Sonya, från första dagen blev hon retad av de andra barnen, eftersom hennes hy var mörkare och hon pratade med en annan dialekt. Barnen retade henne också för de kläder hon hade eftersom de inte liknade, de kläder de andra barnen bar. En del barn kallade henne "dum" eftersom hon var 9 år och gick i första klass.

Sonya var ledsen för hur det var i skolan. Hon sade ofta att det var orättvist. Hur som helst så fortsatte Sonya att gå till skolan och hon fick kraft från sin lärare som verkligen tyckte om Sonya och som försökte att lära henne något nytt varje dag.

Läraren hjälpte henne så att de andra barnen inte sade elaka saker till henne och gradvis började de andra eleverna att acceptera henne.

När Sonya kom hem till sitt fattiga område, beskrev hon vilka svårigheter hon hade i skolan. Hennes familj var imponerad över Sonyas vilja att gå i skolan för att lära sig att läsa och skriva. Familjen sade hela tiden till henne: "Glöm inte hur speciell du är och hur många saker du har lyckats med i ditt liv". De orden hjälpte Sonya att bli starkare i att hantera de dagliga problemen i skolan. Med tiden försvann skämten och de elaka orden. Läraren hjälpte Sonya att läsa och när hon var i slutet på det första året var hon en god läsare. En dag började hon att läsa berättelser och sagor för de andra barnen i grannskapet. De älskade det. Sonya var lycklig, hennes dröm hade gått i uppfyllelse





### **3. Börja med att hjälpa barnen att bearbeta berättelsen med följande frågor:**

- Vilka var de svårigheter och motgångar som Sonya stod inför varje dag?
- Hur fick det henne att må?
- Vilken var Sonyas dröm?
- Vad hjälpte Sonya att fortsätta? Vem hjälpte henne?
- Blev hennes dröm uppfylld? Vad hjälpte Sonya att få sin dröm uppfylld?

### **4. Koppla sedan berättelsen till barnens egna erfarenheter genom att fråga:**

- Känner ni till någon som har varit med om orättvisa eller diskriminering i skolan?
- Hur kände hen?
- Hur reagerade hen?
- Pratade hen med någon om hur det var?
- Hjälpte någon hen att hantera motgången?
- Gjorde hen något för att må bättre eller för att ändra på situationen? Om ja, hur mådde hen efteråt?
- Vad kan hjälpa hen att hantera situationen framöver?



5. **Be barnen att på det tomma papperet, rita något orättvist som de har varit med om i skolan.** Om de inte har varit med om något kan de rita en bild som visar på orättvisa eller diskriminering som någon annan elev har varit med om. Prata sedan om bilderna och dela tankar och känslor. Ställ ut barnens arbete i resilienshörnet i ert rum eller på väggen.

6. **Mot slutet av aktiviteten, stryk under att orättvisa saker händer alla barn och att negativa känslor följer på dessa.** Det är OK att må dåligt, men det finns alltid något man kan tänka på och göra så att man känner sig starkare och kan hantera den obehagliga situationen. Använd exempel från det som barnen tidigare sa.

## **Hemuppgift**

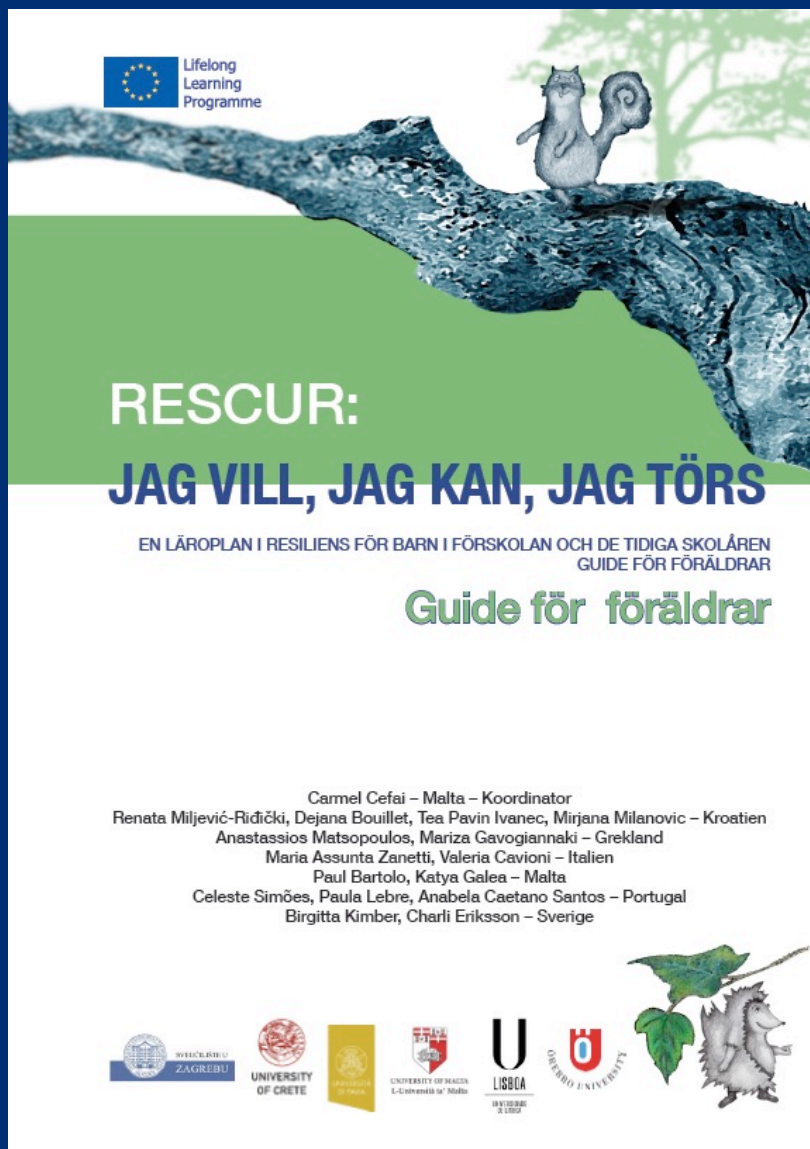
Be barnen att prata med sina föräldrar om de någonsin har varit med om orättvisa eller diskriminering i skolan och hur de klarade av de negativa känslor som den situationen gav upphov till.


# Föräldraguiden



- Indelning i samma teman som för barnen
- Teoretiskt avsnitt
- Exempel på saker man kan göra varje dag
- Exempel vad man kan göra då och då
- Ett exempel ur verkliga livet

# Föräldramedverkan




 Lifelong Learning Programme

**RESCUR:**  
**JAG VILL, JAG KAN, JAG TÖRS**

EN LÄROPLAN I RESILIENS FÖR BARN I FÖRSKOLAN OCH DE TIDIGA SKOLÅREN  
GUIDE FÖR FÖRÄLDRAR

**Guide för föräldrar**

Carmel Cefai – Malta – Koordinator  
Renata Miljević-Ridički, Dejana Bouillet, Tea Pavin Ivanec, Mirjana Milanovic – Kroatien  
Anastassios Matsopoulos, Mariza Gavogiannaki – Grekland  
Maria Assunta Zanetti, Valeria Cavioni – Italien  
Paul Bartolo, Katya Galea – Malta  
Celeste Simões, Paula Lebre, Anabela Caetano Santos – Portugal  
Birgitta Kimber, Charli Eriksson – Sverige



RESCUR: Jag vill, jag kan, jag törs – Guide för föräldrar

## Aktivitet 1



### Min familj, styrkor vi har

Det här tycker jag/vi om hos vår familj

Börja med att prata med ditt barn om vad det skrivit på övningsbladet. Uppmuntra ditt barn att tänka på fler saker och se till att du stödjer barnet vad hen än har skrivit.

Fråga ditt barn vad hen tror att du, och de andra familjemedlemmarna, tycker om i familjen. Försök att inte rätta ditt barn genom att säga att så är inte fallet. Var istället stödjande och uttryck ditt intresse för vad ditt barn har att säga.

Du kan också berätta för ditt barn om dina synpunkter och om barnet vill kan du också be andra i familjen berätta om saker de tycker om i familjen. Låt ditt barn bestämma vad ni ska skriva på övningsbladet.

Ni kan också göra kylskåpsmagneter med styrkor eller något annat som ni tycker om i er familj.



# Användning av föräldraguiden

Denna guide är indelad i sex delar efter programmets olika teman.

Först beskrivs deltemat, varför det är viktigt och hur det bidrar till barnens resiliens.

Detta följs av några förslag på hur föräldrar kan stimulera utvecklingen av respektive förmåga hos barn både dagligen (varje dag) och tillfälligtvis (ibland). Föräldrar rekommenderas att använda dessa förslag under den period som temat behandlas i skolan. Förslagen är bara några tips som föräldrarna kan använda eller anpassa men föräldrarna kan, om de vill, utveckla egna strategier.

Ett verkligt fall ur livet följer i form av en berättelse där föräldrarna hjälper barnen att utveckla deltemats resiliens-förmåga genom att vägleda dem i hur de kan tänka eller bete sig på ett resiliert sätt i en specifik situation. Föräldrar får anpassa det fallet till sin egen eller barnets situation. Det är bara ett exempel.

Det finns tre aktiviteter som föräldrar kan välja mellan beroende på barnets ålder (4-5 år, 6-8 år eller 9-12 år) och som de och barnet kan göra tillsammans. För varje aktivitet finns ett arbetsblad. Dessa är bara exempel på aktiviteter som föräldrar kan göra med sina barn och föräldrar rekommenderas att använda andra egna aktiviteter.

Slutligen finns en sammanfattning av temat.

# Användning av föräldraguiden

När föräldrar får den här guiden från skolan rekommenderas de att läsa inledningen och skaffa sig en överblick av det övriga innehållet i guiden.

Tanken är att när barnen arbetar med en specifik resiliens-färdighet i skolan så kommer föräldrar och barn genom hemuppgiften att arbeta med denna färdighet hemma, vilket kompletterar det arbete som görs i skolan. När barnen lär sig och övar en färdighet i skolan och hemma på samma gång, med stöd av både lärare och föräldrar, blir de mycket mer motiverade att lära sig denna färdighet och att tillämpa den i det dagliga livet i skolan, i hemmet, bland vänner och i samhället.

Denna guide är inte avsedd att vara ett färdigt recept för föräldrar om hur man uppfostrar resilienta barn. Det är en guide som introducerar föräldrar till RESCUR: Jag vill, jag kan, jag törs och visar på hur de kan bidra till utvecklingen av de resiliens-förmågor som barnen lär sig i skolan. Det är därför en vägledning för samarbetet mellan hem och skola när det gäller att bygga barns resiliens. För det andra är den här handboken avsedd att göra föräldrarna mer medvetna om sin roll i att bygga resiliens hos sina barn inom de sex huvudområden som studieplanen omfattar och att uppmuntra dem att ta en mer aktiv roll. Vi är också medvetna om att föräldrarna redan kan använda sig av andra lika effektiva strategier för att hjälpa sina barn att utveckla dessa färdigheter. I detta avseende står det föräldrar fritt att anpassa förslagen i den här guiden efter sin egen situation och sammanhang.

# Föräldraguiden

- Hur skulle du i din verksamhet kunna använda dig av föräldraguiden?

# Pågående studien



- Randomiserad, kontrollerad studie
- Junis och Göteborgs, Stockholms, Umeå universitet
- Stöds av Folkhälsomyndigheten
- Tre armar:
  - Skolan: 10 experiment och 10 kontrollklasser (väntelista)
  - Junis: 10 grupper
  - Socialtjänsten: 8 grupper



# Pågående studien

- Pre- och postmätningar - efter ett halvår, ett år och ytterligare ett år.
- Vi mäter implementering och effekt.
- Två olika informanter (barn och vuxna).
- Deltagarna får utbildning och handledning samt delta i nätverk för erfarenhetsutbyte



# Mätningar

## Barn

**Skolår 1-3:** Så känner man

(0,6,12,24 mån skolan)

**Skolår 4+:** Enkät med frågor om resiliens, fysisk hälsa, hälsovanor, Så känner jag, Mastery

(0,6,12,24 månader skolan; socialtjänst och frivillig sektorn pre- & postmätning och ev. en längre uppföljning)

**Demografi**

**Utvärdering efter varje tema**

**Intervjuer** (varje termin)

## Vuxna

**Enkät om barnen** (lärare, ledare, socialsekreterare och förälder)

**SDQ och mätning av resiliens**

**Implementering** (2ggr per år)

**Frågor om användandet av RESCUR**

**Intervjuer** gjorda av forskargruppen



# Våra erfarenheter så här långt

- Härvaro
- Lärarna – utförande, undersökning & tid
- Handledningarna
- Barnen
- Att forska där verkligheten är härvarande
- Högt deltagande i forskningen – få föräldrar avstod



Tack för uppmärksamheten