



Material och verktyg för att främja barns och ungas psykiska hälsa

Projektet Välmående barnfamiljer

Anna-Lena Sahlström

mieli.fi



mieli



Skapa en trygg verksamhetsmiljö

16.09.2024 kl. 13:22

Välkommen att bekanta dig med MIELI rf:s material och verktyg med fokus på barns och ungas psykiska hälsa.

Eftisledares erfarenheter

- **Handboken Må bra tillsammans** är en idébank med många teman och övningar för åk 1-6.
- **Webbkursen Välbefinnande i hobbyverksamhet** handlar om enkla vardagliga handlingar som upprepas varje gång gruppen träffas (inget extra).
- Materialen ger **kunskap och praktiska verktyg** för att främja psykisk hälsa. Spegla innehållet med den egna verksamheten: BRA, BÄTTRE, HUR?

Välbefinnande i hobbyverksamhet, webbkurs för hobbyledaren

BÖRJA



Innehållet i webbkursen

I en trygg verksamhetsmiljö blir unga accepterade som de är, kan visa känslor, uttrycka sina tankar, misslyckas, lära sig av misstag och försöka igen.

- **Positive emotions** – positiva känslor
- **Engagement** – närvaro och engagemang
- **Relationships** – relationer och växelverkan
- **Meaning** – meningsfullhet
- **Accomplishment** – att uppnå mål

Ta små steg, välj 1-2 dimensioner att fokusera på.

(PERMA-teori, Seligman 2011)



Kännetecknen för bra eftis- och hobbyverksamhet

- **En trygg verksamhetsmiljö**
 - Återkommande element
 - Gemensamma spelregler
 - Det är tryggt att vara sig själv
- **Positiva känslor**
 - Visa vänlighet och uppmuntra
 - Visa uppskattning och tacksamhet
 - Hålla fast vid gemensam tillvägagångssätt
- **Närvaro och engagemang**
 - Visa glädje, entusiasm och passion
 - Vara fokuserad på det man gör
 - Vara genuint närvarande
- **Relationer och växelverkan**
 - Det är roligt att komma till Eftis
 - Verksamheten har trevlig stämning
 - Deltagarna kan lita på stöd och instruktioner från ledaren
- **Meningsfullhet**
 - Vi stöder självständigt agerande
 - Det är lov att sikta mot stjärnorna
 - Vi stärker det meningsfulla i verksamheten
- **Att uppnå mål**
 - Deltagarna lär sig ta ansvar
 - Vi stödjer ihärdiga försök
 - Vi synliggör framgång och utveckling

Vad är bra, vad kan bli bättre?

Utvärdering

- Markera med tumme upp: det här gör vi bra!
- Markera med hjärta: det här vill vi förbättra, hur?



Reflektion och utvärdering av egen verksamhet. Vad är bra och vad kan bli bättre?

Markera med tumme den del (välj 1) som fungerar bra i verksamheten, markera med hjärta den del (välj 1) som kan bli bättre och som du/ni kommer att ha i fokus.

torstai 9.15

En trygg verksamhetsmiljö

- Återkommande element
- Det är tryggt att vara sig själv
- Gemensamma spelregler

 20

Närvaro och engagemang

- Visa glädje, entusiasm och passion
- Vara fokuserad på det man gör
- Vara genuint närvarande

 23  2

Positiva känslor

- Visa vänlighet och uppmuntra
- Visa uppskattning och tacksamhet
- Hålla fast vid gemensam tillvägagångssätt

 12  8

Relationer och växelverkan

- Det är roligt att komma till Eftis
- Verksamheten har trevlig stämning
- Deltagarna kan lita på stöd och instruktioner från ledaren

 13  8

Meningsfullhet

- Vi stöder självständigt agerande
- Det är lov att sikta mot stjärnorna
- Vi stärker det meningsfulla i verksamheten

 12  3

Att uppnå mål

- Deltagarna lär sig ta ansvar
- Vi stödjer ihärdiga försök
- Vi synliggör framgång och utveckling

 19  5



Att uppnå mål

Deltagarna lär sig nya färdigheter och att ta ansvar

Deltagarna förstår vad det är meningen att lära sig och sträva efter under träningarna eller övningarna. Det finns en klar koppling mellan verksamheten och målen för den. Verksamheten och uppgifterna motiverar deltagarna och ger lämpliga utmaningar. Deltagarna har möjlighet att ta ansvar för hur verksamheten förverkligas och för sitt eget lärande.

- Jag lägger upp mål tillsammans med deltagarna. Jag planerar verksamhet som stödjer målen.
- Jag berättar hur det vi gör under en enskild gång är kopplat till våra mål.
- Jag undviker att ge order och att vara högljudd. Istället för jag fram lärandet och ger deltagarna ansvar för vad de gör och hur de utvecklas.

Vi stödjer ihärdiga försök och att kämpa

Stämningen inom hobbyn är aktiv och tar verksamhetens mål i beaktande. De unga deltagarna uppmuntras att ta lärdom av såväl framgångar som av besvikelser samt att fortsätta försöka. Ledarna fäster minst lika mycket uppmärksamhet vid aktivitet och försök som vid slutresultatet.

- Jag planerar verksamhet som tar verksamhetens karaktär och mål i beaktande.
- Jag beaktar deltagarnas aktivitet och försök. Jag delar ut tack för en positiv atmosfär.
- Jag uppmuntrar och stödjer deltagarna både i stunder av framgång och i stunder av besvikelse.

Vi synliggör framgångar och utveckling

Förutom att fästa uppmärksamhet vid vad vi kan utveckla, fäster vi uppmärksamhet vid det som redan fungerar bra och till exempel vid hur gruppens dynamik utvecklas. Ledarna berättar aktivt för deltagarna om hur de utvecklas och vad de kan. Ledarna ber också aktivt om feedback på innehållet inom hobbyn och på sitt eget agerande.

- Jag synliggör deltagarnas kunnande och utveckling.
- Jag frågar deltagarna hur de själva upplever att de utvecklas och gör framsteg.
- Jag reserverar tid också för enskilda diskussioner.
- Jag ber om feedback.



Relationer och växelverkan

Det är roligt att komma till hobbytillfället

Medlemmarna i gruppen känner varandra vid namn, ler mot varandra och hälsar på varandra. Nya medlemmar hälsas välkomna till verksamheten och gruppen ser till att ingen blir utanför.

- Jag hälsar på och tilltalar deltagarna vid namn.
- Jag bekantar nya deltagare vid gruppen.
- Jag förverkligar uppgifter som främjar gruppandan och verksamhet där deltagarnas olika styrkor kommer fram.
- Jag skapar möjligheter för deltagarna att vara tillsammans också utanför träningsgångarna.

Verksamheten har en trevlig stämning

Medlemmarna i gruppen trivs bra tillsammans. Vi tar allas åsikter i beaktande och visar uppskattning för dem. Deltagarna bär tillsammans ansvar för att den gemensamma verksamheten gör framsteg och de binder sig vid gemensamma mål.

- Jag ger utrymme för deltagarnas åsikter och förslag.
- Jag uppmuntrar var och en att föra fram sina egna tankar och önskemål.
- Jag uppmuntrar deltagarna att hjälpa andra.
- Jag ger erkänsla för goda gärningar och för att hjälpa andra.
- Jag främjar ett gemensamt engagemang för verksamheten. Jag tydliggör och repeterar mål, spelregler och tillvägagångssätt som vi tillsammans kommit överens om.

Deltagarna kan lita på stöd och instruktioner av ledaren

Hobbyledaren är trygg; hen lyssnar genuint, diskuterar och är intresserad av deltagarna. Det är lätt att närma sig de vuxna och deltagarna kan berätta saker för dem i förtroende, såväl bekymmer som glädjeämnen. Deltagarna är medvetna om att det är ett tecken på mognad att be om stöd, inte ett tecken på svaghet.

- Jag är i aktiv växelverkan med deltagarna. Jag frågar hur deltagarna mår och hur de känner sig just i dag.
- Jag visar att jag är värd deltagarnas förtroende.
- Jag är redo att visa att jag själv är mänsklig och ofullkomlig; jag kan också be om ursäkt.

Webbkursens checklista är ett hjälpmedel för reflektion



RELATIONER OCH VÄXELVERKAN

Är jag en trygg vuxen som det är lätt att komma till för att prata och dela med sig av bekymmer? Kan deltagarna fungera tillsammans som grupp så att de förstår och visar uppskattning för olikheter?

- ✓ Jag växelverkar aktivt med deltagarna. Jag frågar hur de mår och hur de känner sig just i dag. Jag hälsar på och tilltalar deltagarna vid namn.
- ✓ Jag förverkligar övningar och verksamhet som främjar gruppandan och där deltagarnas olika styrkor kommer fram.
- ✓ Jag ger utrymme för deltagarnas åsikter och förslag. Jag uppmuntrar var och en att föra fram sina egna tankar och önskemål.



ATT UPPNÅ MÅL

Stärker jag deltagarnas känsla av att ha uppnått mål och känslan av att klara av saker med positiv feedback, stöd och uppmuntran?

- ✓ Jag planerar verksamhet som tar hobbyverksamhetens karaktär och mål i beaktande.
- ✓ Jag synliggör deltagarens eget kunnande och egen utveckling.
- ✓ Jag frågar deltagarna vilka framsteg de själva tycker att de gör.

Vilka tankar väckte webbkursen?

- Hur viktig jag är för barnens vardag.
- Bra att kursmaterialet finns fritt att använda när som helst
- Hur man kan agera som ledare för att barnen ska må bra i verksamheten. Vad man kan göra vid utmanande situationer eller oro. Hur stärka gemenskaps känslan och positiv atmosfär i gruppen.
- Det var en bra kurs med mångsidigt innehåll, inte mycket direkt "ny" kunskap men bra visualiserat och påminnelse på sånt man kanske glömt bort.
- Mycket bekant och sådant jag redan gör. Bra med checklista på att inte ha glömt något.
- Kursen gav en hel del funderingar. Saker som vi kan ta med oss och jobba vidare med. Vi märkte att vi gör ett bra jobb. En sorts positiv bekräftelse för oss.

(Feedback, eftisledare hösten 2024)

Vad kommer att ändras i mitt arbete?

- Ge mera tid på att lyssna på barnen när dagen börjar
- Att alltid ge barnen tid. Tänk till över beteende som syns. Tänk efter. Stöda barnen med förståelse. Jag vet inte vad som händer i barnens privata liv. Gör mitt bästa i stunden.
- Jag kommer att ställa upp mer konkreta mål i arbetet samt hjälpa barnen med att fundera på sin målsättning och utveckling. Jag funderar mer på barnens delaktighet och hur alla kan känna att reglerna är till för att de ska trivas.
- Vi kommer att försöka ta med det vi lärde oss till vardagen, bl.a. "Hobbyledarens checklista" kommer att vara i aktiv användning.
- Gick kursen i egenskap av eftisledare och vi kommer nog att titta in på materialet imellanåt och kolla om det är något vi behöver jobba på.
- Ingenting. Vi fortsätter - rikare på ideér och tankar.

(Feedback, eftisledare hösten 2024)

Handboken Må bra tillsammans (åk 1-6)

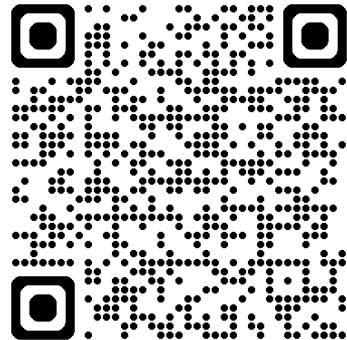


MÅ BRA TILLSAMMANS

Handbok för främjande av lågstadielävers psykiska hälsa



mieli



Färdigheter inom psykisk hälsa:

- En god vardag / vardagskompetens
- Värdefulla saker i livet
- Självkänedom
- Unikhet / värderingar, individualitet och jämlikhet
- Emotionella färdigheter
- Att lyssna på kroppens och sinnets budskap
- Vänskapsfärdigheter
- Trygghetsfärdigheter

(Dimensioner av psykisk hälsa, Keyes 2005, 2007)

Trygg gemenskap är en av grunderna för välbefinnandet

Sidan 34-35

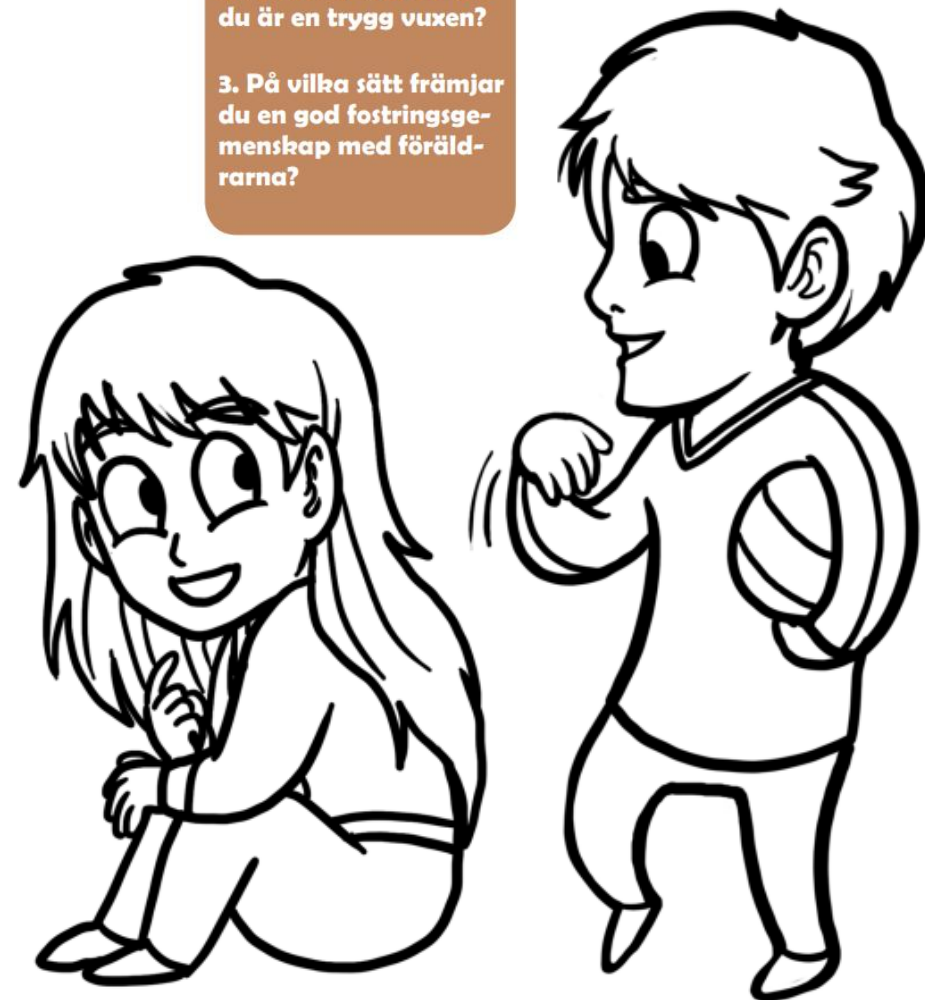
- För att eleverna ska känna trygghet behövs framför allt en vuxens genuina närvaro och den känsla av omsorg som denna närvaro ger upphov till.
- Den vuxnas omsorg tar sig uttryck i en varm blick, att hen lyssnar till eleverna, lägger märke till dem, försöker förstå dem, uppmuntrar dem och stöder dem i svåra situationer och frågor.

Att fundera på:

1. Hur visar du konkret en känsla av omsorg för dina elever varje dag?

2. På vilka sätt kan dina elever märka att du är en trygg vuxen?

3. På vilka sätt främjar du en god fostringsgemenskap med föräldrarna?





Övningar för att skapa en trygg gruppanda

Centrala inlärningsmål

- att skapa gruppanda
- att lära sig hur var och en själv kan påverka uppkomsten av en trygg atmosfär
- att bygga upp förtroende med hjälp av accepterande kontakt

Lektionen inleds

Handskakningslek

3–4

5–6

Mål: att skapa gruppanda genom att ta kontakt med gruppmedlemmarna.

Gå fritt omkring i rummet. Skaka hand med den som kommer emot, säg ditt eget namn och lägg den andra personens namn på minnet. Skaka hand med nästa person som kommer emot och säg det namn som den förra personen du skakade hand med sa till dig. Fortsätt på samma sätt tills den som kommer emot säger ditt namn. Ställ dig då vid sidan om och följ med leken tills den är slut. Det blir en överraskning i vilket skede alla kvarvarande personer upprepar endast ett eller två namn – och vems namn dessa är! Tips: samma lek kan lekas med favoritfärger, favoritdjur eller favoritmat.



Emotionella färdigheter

Sid 64

Forskning visar att träning i emotionella färdigheter:

- förbättrar sociala relationer
- minskar stress
- hjälper att hantera impulser och aggression

[Kort för känslo- och vänskapsfärdigheter - MIELI rf](#)



Åtta sätt att använda bildkort

Åtta sätt att använda känslö- och vänskapsfärdighetskorten

1 Berättelser

Hitta på en gemensam eller individuell berättelse utifrån ett eller flera kort, muntligt eller skriftligt.

2 Drama och stillbilder

Spela upp korta scener i små grupper eller göra "statyer" som visar en känsla eller situation.

3 Samtalsstartare

Använd korten för att inleda diskussioner: vad händer på bilden, vilka känslor finns, har du varit i en liknande situation?

4 Kategorisering

Sortera korten efter t.ex. känslor vi upplevt idag, känslor som ger/tar energi, vanliga lek-situationer, lätta/svåra färdigheter.

5 Konfliktlösning

Välj ett konfliktkort, diskutera vad som hände, vilka känslor som uppstod, kortsiktiga/långsiktiga följder och hur man kan ta ansvar eller gottgöra. Vilka kort för vänskapsfärdigheter skulle kunna användas?

6 Dramaövningar

Gestaltar känslor med kropp och mimik, låt andra gissa, eller kombinera två känslor i en improviserad scen.

7 Litteraturkoppling

Läs en berättelse och låt eleverna välja känslkort som passar karaktärerna, analysera varför känslorna uppstod.

8 Reflektion

Skriv eller berätta utifrån ett känslkort, t.ex. dagboksanteckning ur en karaktärs perspektiv, eller välj ett kort som visar hur man känner sig före/efter en övning.



Korten kan köpas eller laddas ner på Mieli ry:s webbplats.

Bäst i test hos Folkhälsan: Dockteatern Djurbarnens liv



- Berättelserna utspelar sig i en sagovärld där djurbarns vardagssituationer löses via rollspel.
- Bygger på forumteater: scenen stoppas i konfliktläget och barnen får föreslå och testa lösningar.
- Fokus ligger på att utforska flera möjliga lösningar – inte hitta ”den rätta” direkt.
- Berättelserna handlar bland annat om känslor och hur man uttrycker dem, att vara bestämd och sätta gränser, att hjälpa andra och visa förståelse, samtal om olika familjeformer och mångfald.

[Körkort i psykisk hälsa; Frid och fred i Djurskogen - MIELI rf](#)

mieli

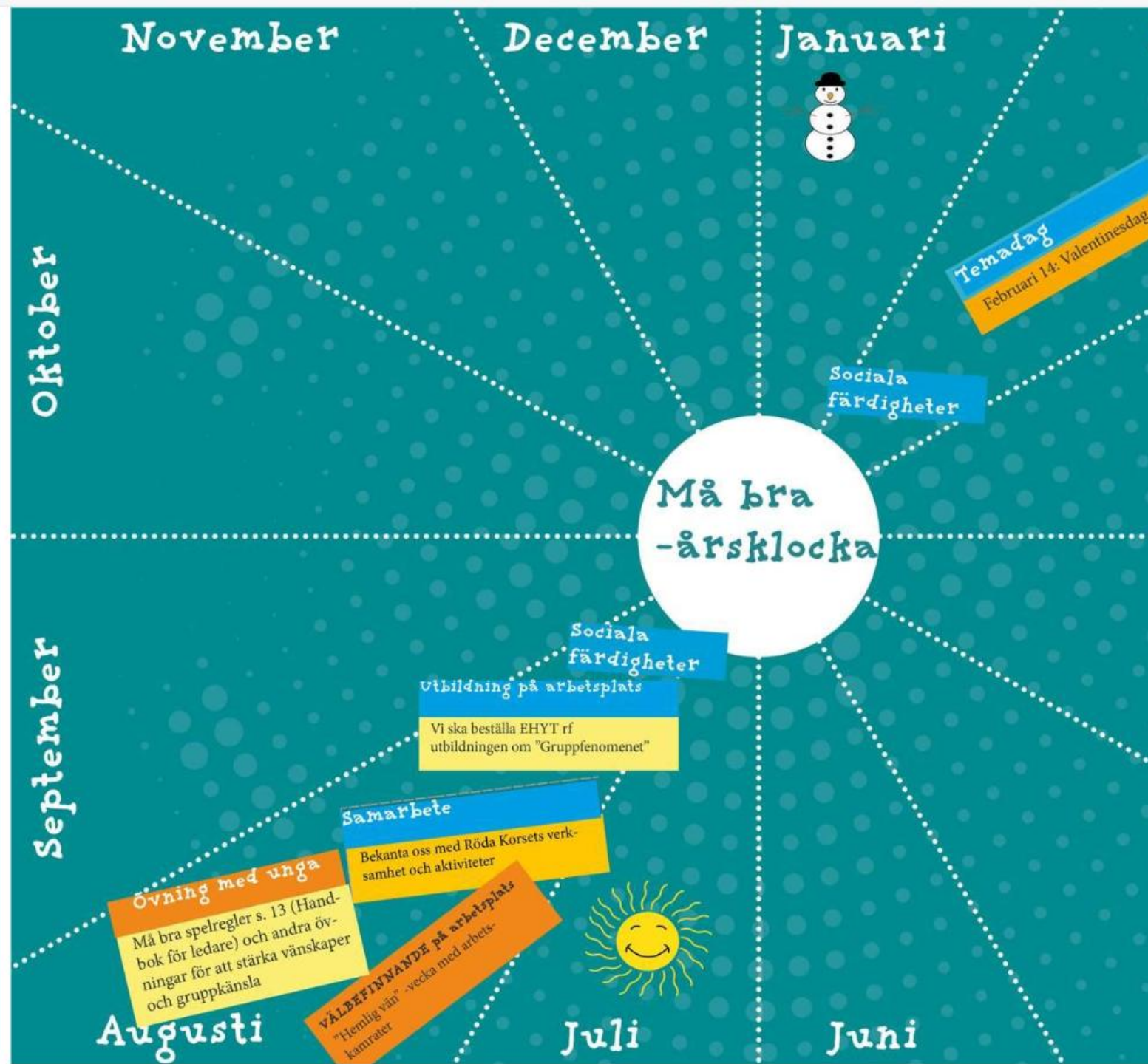


Erfarenheter djurbarnens liv

- Positivt mottagande
- Lätt att fånga barnens uppmärksamhet
- Prata om känslor och svåra ämnen
- Karaktärerna är djur
- Stärker självkänslan och empati
- Karaktärerna stereotypa/föråldrade

Vad tar du med dig?

- **Handbok** (samplanering skola)
- **Webbkurs** bra material för handledning av nya ledare, små handlingar gör stor skillnad, bra checklistor.
- **Djurbarnen** väckte nyfikenhet hos barnen, berättelserna tål att användas igen och igen.
- Behov av fortsatt arbete
 - Tid för planering
 - Tid för reflektion



lanu_mieli • 7 kuukautta

Skapa en trygg verksamhetsmiljö 2024 - 2025

Syftet är att prova på övningar och dela erfarenheter för att skapa 1) en trygg gemenskap, 2) positiva relationer, och 3) en känsla av att uppnå mål.

Positiva relationer



Att uppnå mål



Material



Frågor & reflektion



lanu_mieli
vuosi sitten

Empati och bemötande (s. 86-93)

Centralla inlärningmål:

- öva på att bemöta andra och lyssna empatiskt
- få erfarenhet av att bli hörd
- öva på att föra känslor och bekymmer på t...

Kommentera och dela ö...



lanu_mieli
vuosi sitten

En god vardag och psykisk hälsa (s. 24-31) Bedömning av färdigheterna (s. 168-177)

Vilken slags "synliggörande och bedömning" motiverar och stärker självkänslan?

a BILAGORNA i
lägg, eller ge egna
ämpliga övningar:



lanu_mieli
10 minuuttia sitten

PDF Checklista för hobbyledare



Checklista för hobbyledaren_

Stöd för utvärdering och

lanu_mieli
alle minuutti tulevaisuudessa

Reflektionsrunda



medarbetare.ki.se

Reflektion

- Beskrivning, vad hände?
- Känslor, vad tänkte/kände du?
- Värdering, vad var positivt,

mieli

Tack!

anna-lena.sahlstrom@mieli.fi
