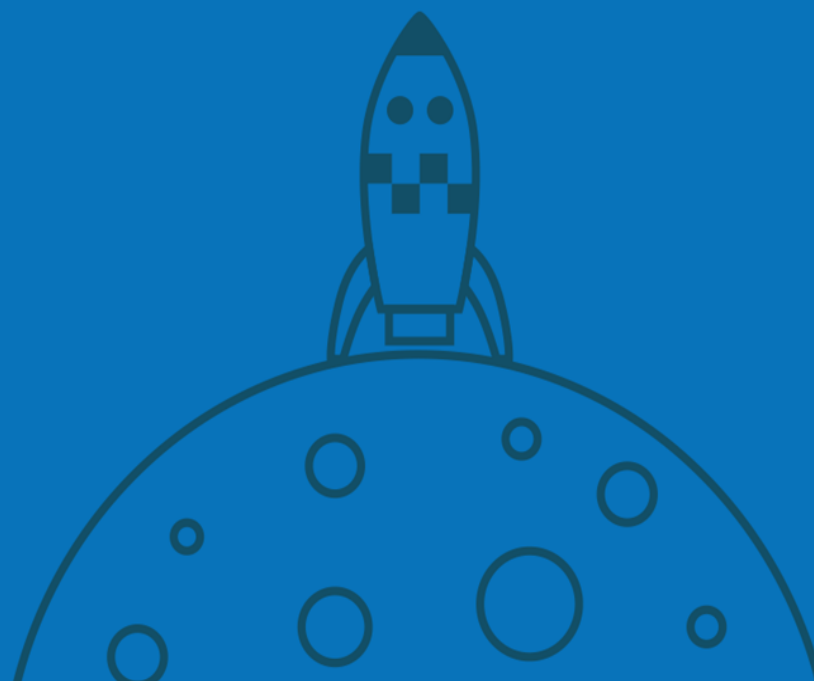


Hälsa och välbefinnande i skolan

Kristina Bähr,

Barnläkare och tidigare skolöverläkare

Chefshandledare



Viktiga siffror

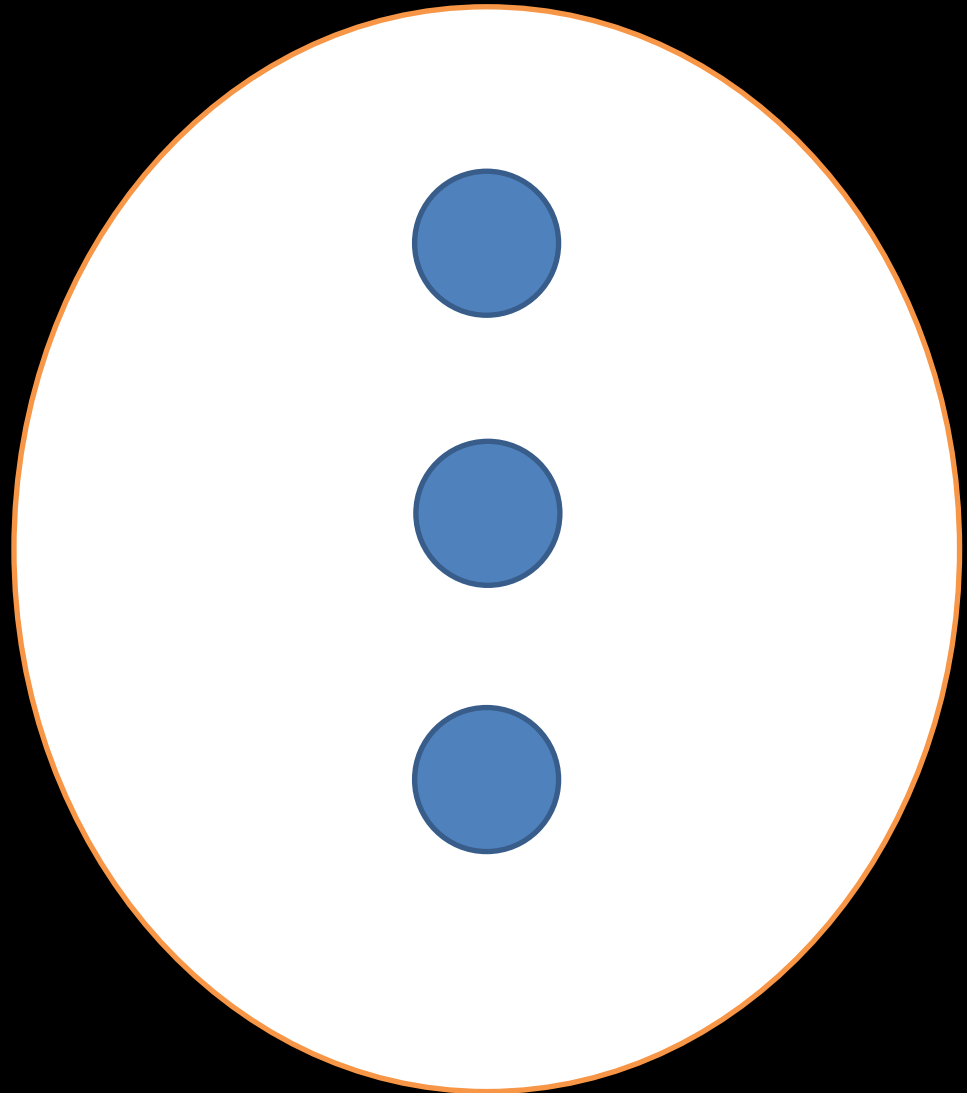
- 82 %
- 70 %
- X 6

Skolans uppdrag

- Kunskap
- Demokrati
- Respekt gemensam miljö
- Rättvisa
- Mänskliga rättigheter

Svårigheter

- Förmågor
- Kontext
- Ledarskap



Lärande-> Hälsa -> Lärande

Främjande



Ständigt ombygge

- Plasticitet
- Det vi gör får vi mer utav

Exekutiva funktioner



Självmedvetenhet

- Metakognition

Ska du göra något hyss igen?

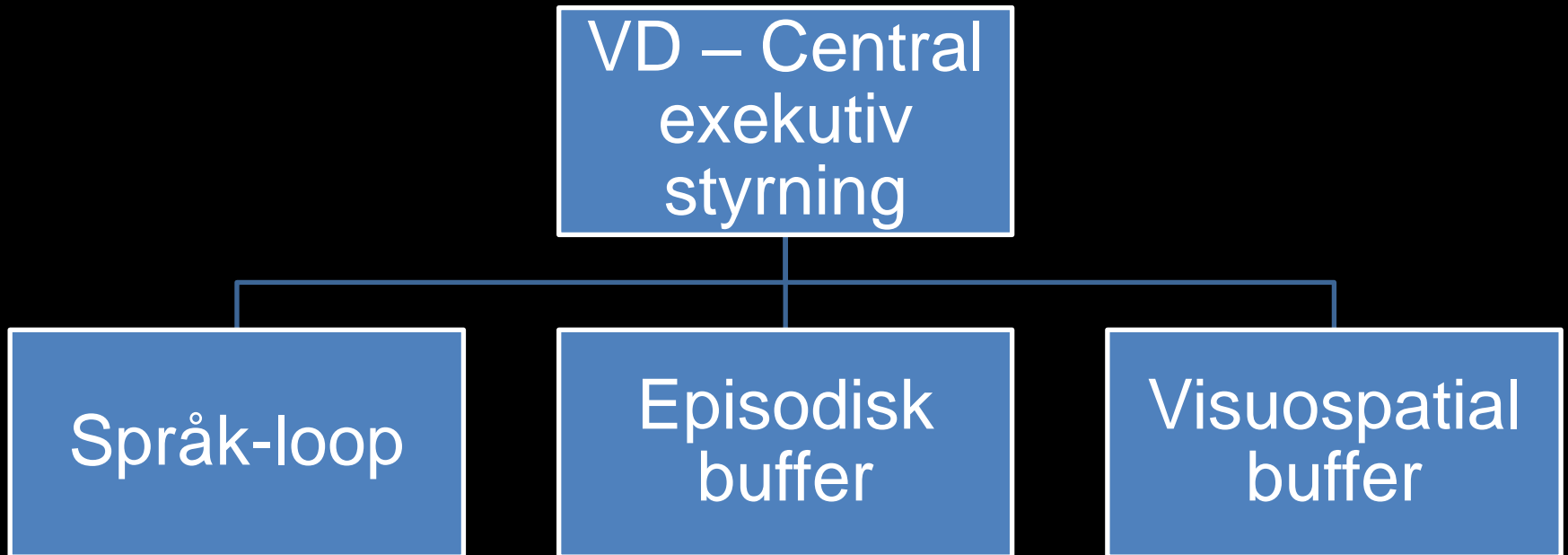


- "Det vet en ju aldrig förrän efteråt..." Emil

Inhibition

- Marshmallowexperimentet

Arbetsminne



Självrprat
Talat språk

Tidsspänn

Bilders mening

Arbetsminne

- 6

- Flaskhals

Planering, problemlösning

- Självlek (testar problem)

Självuppskattning

- Realism
- Självtröst
- Emotionell reglering

Exekutiva funktioner

- Självmedvetenhet
- Inhibition
- Arbetsminne
- Emotionell reglering (självuppskattning och tröst)
- Planering

Nedsatta vid

- Neuropsykiatriska funktioner
- Stress
- Psykisk ohälsa
- Trauma

Default mode System

- "Skärmsläckaren"
- Dagdrömmaren – slår på hela tiden

Självreflektion



Presterare

Varande

Försvar

Apberget

Misslyckanden

- Påverkar självbilden
- Psykisk ohälsa

• Misslyckande → Stress

Adrenalin

- Kortvarig effekt, ca 20 min
- Ofarligt, livsnödvändigt

Kortisol

- Längre tid i blodbanan 20 timmar
- Kräver längre återhämtning från stress
- Dödar celler i hjärnan

Spaceball

- Eisenberger, Lieberman (2004)
- Psykologisk smärta och utanförskap gör ont – som fysisk smärta
- Lindras av värktabletter

Skolforskning

- Relationer
 - Kvalitet på undervisningen (didaktik)
 - Tydlig pedagogik
 - Bemötande
 - Skolklimat
-
- Crehan 2018, Cummins 2017, Ekornes 2018, Werner&Smith 1979 m. fl.

Tillit, relationer

- Kompenserar för risker
 - Adverse Childhood Events (ACE-Study)
 - Funktionsnedsättningar
-
- Masten 2003, 2014, Farrington 2014, Lindén-Boström, Persson, Örebro Län (2014) Tough 2018.

Bärande relation

Ekornes 2018; SOU 2010:79; Crehan, 2017, m.fl.

- Pojkar
- Konfliktfri relation med vuxna
- Beteendeproblem – lägre prestation
- Flickor
- Emotionellt stöd (skolstart)
- Lägre självkänsla trots högre prestation

Livsstressorer

(Steinberg, 2010)

- Påverkar kognitiva förmågor
- Obalans i limbiska systemet
- → risker för missbruk, tidig graviditet, riskbeteenden

Reflektion

- Utifrån hjärnans uppbyggnad och funktioner vad är viktigt för välbefinnandet och lärandet?

Resiliensprojektet

Kontext

- Pedagoger
- Elever
- Dåliga resultat (minskade krav)
- Fler sjukskrivna elever (!)

Grupp

- Skolmisslyckanden
- Emotionell reglering
- Självbild skadad
- Jämförelse (perfektionism)

Psykisk ohälsa i Sverige 2017-18

- Självupplevd psykisk ohälsa
- Flickor 50 %
- Pojkar 30 %

Basen för intervention inom resiliens

	LÅG	HÖG
LÅG	Sårbara 12,1%	Mental hälsa 65% (50%)
HÖG	"Sjuka" 12,8 %	Symptomatisk men nöjd 10 %

6 kompetensområden för resiliens

- Emotionell intelligens
- Impulskontroll
- Optimistiskt tänkande
- Flexibelt och realistiskt tänkande
- Självkänedom
- Relationsförmågor (ge och ta)

Vad ska vi göra åt detta?

- Resiliensträning
- Första hjälpen till psykisk hälsa (MHFA)

Pennsylvania Resilience Project

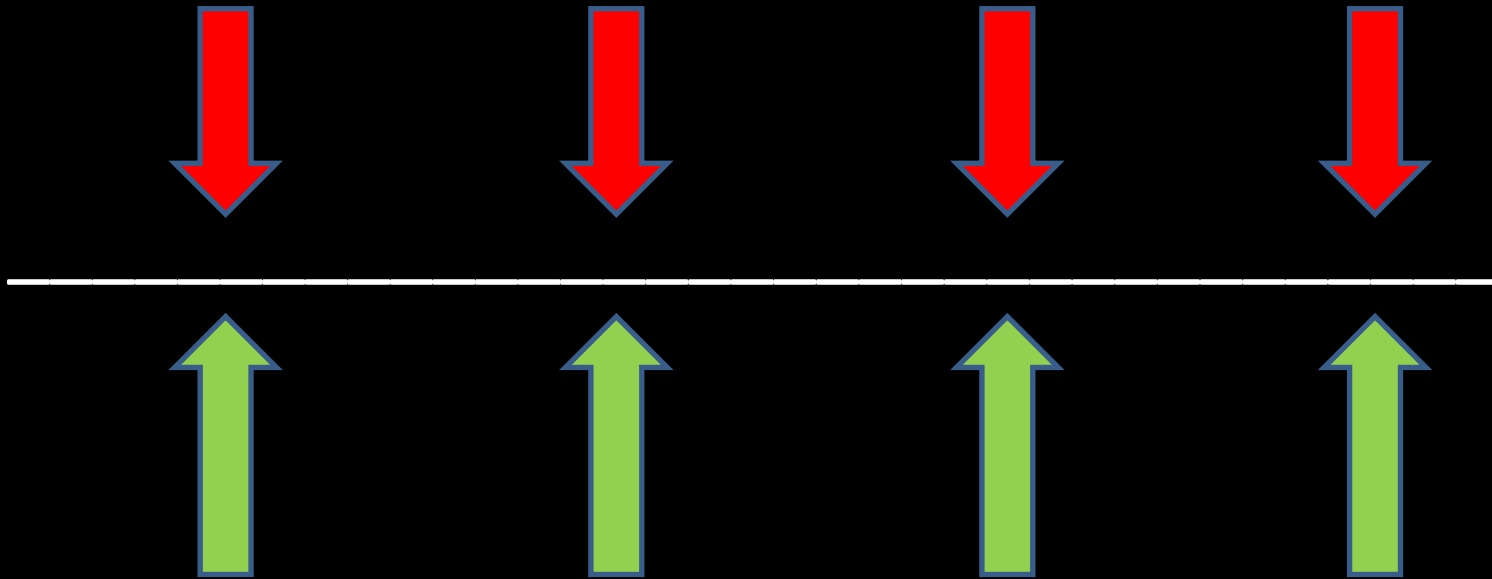
- Minskad risk för PTSD
- Minskad frekvens för depression (1 år)
- Bättre motståndskraft vid motgångar
- Bättre effekt på utsatta elever i London (skolsvårigheter matte, engelska)
- Eleverna positiva, använder färdigheterna i livet

- Martin Seligman, Karen Reivitz

Färdighetsträning

- Lära sig färdigheter – inte lösa problem

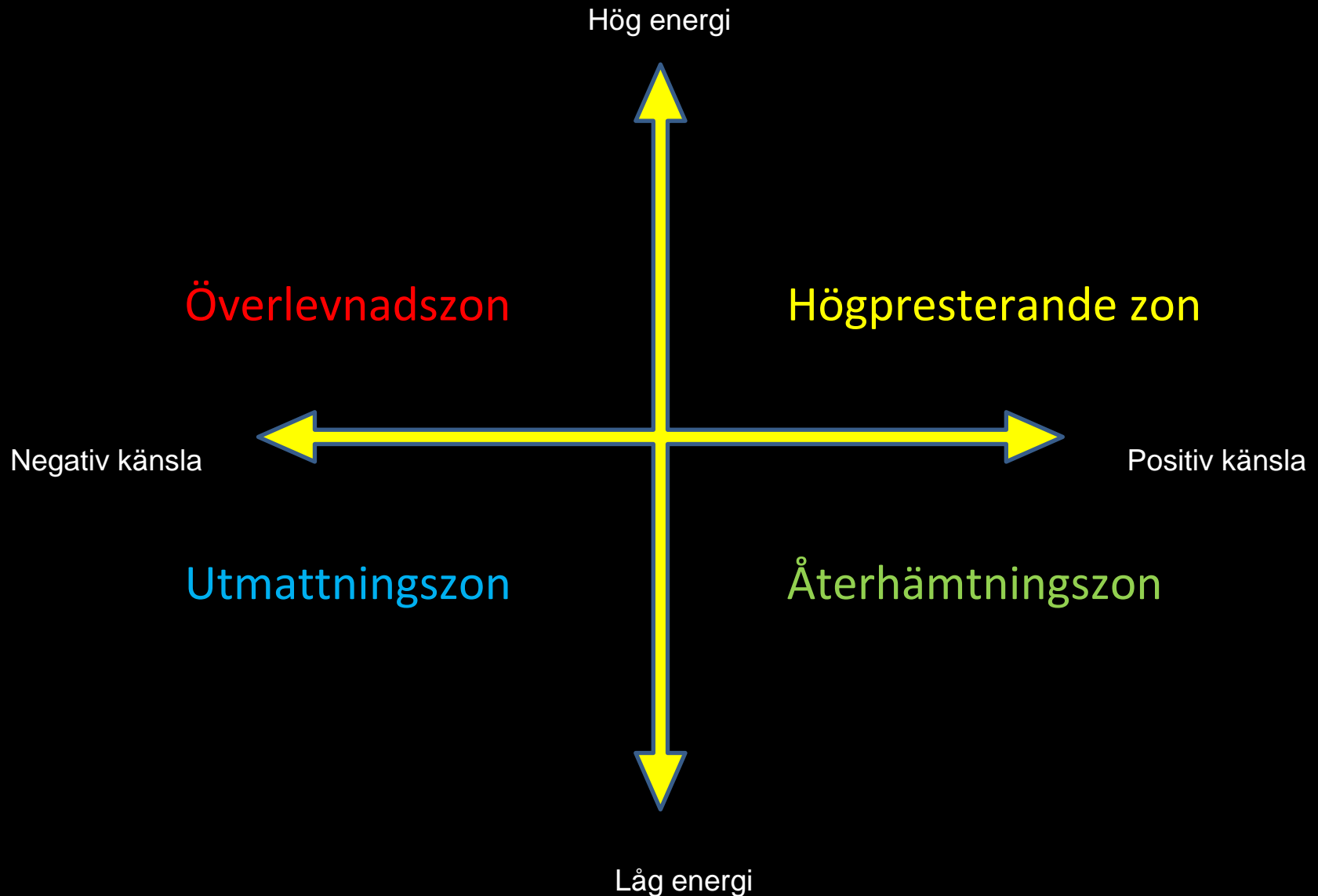
Vattenytan (självkännetdom)



Självkännedom – verktyg

- Healthy Mind platter: 7 delar
- Sömn, rörelse, fokus, lektid, relationer, återhämtning, reflektionstid.
- Balans mellan delarna.

Känslokompassen



Optimistiskt tänkande

- Tacksamhet
- Stanna upp, observera, acceptera, släpp
- Njuta av (savoring)

Positivitet

Lättare hitta alternativa tankebanor och vägar fram

Tankefällor

Tankefällor

- Snabba slutsatser
- Alltid (aldrig)
- Tunnelseende
- Jag, jag, jag/ du, du du
- Förstoringsfällan
- Tankeläsningfällan

Snabba slutsatser

Sakta ner, ställ fler frågor, vilka bevis finns

Alltid

Inget är för alltid, allt ändras.

Förstoringsfällan

Vad var det som gick bra? Finns det något som är bra i den här situationen?

Tunnelseende

Vad är det jag missar när jag fokuserar på detaljer?

Jag, jag, jag

Titta utanför dig själv! Vilka andra personer eller omständigheter kan ha spelat in?

De, de, de

Titta inåt. Vilken roll hade jag i det som hände?

Tankeläsning

Var jag tydlig? Har jag bett om information?

Automatiska tankar

- Progress

- ~~Perturbation~~

Värsta-bästa- troliga scenario

Resiliens

- HJÄLPSAMMA förhållningsätt
- Mesta av situationen
- Trivas
- Medvetandegöra resurser
- Stärka resurser

Styrkor

- VIA Strengths Finder

- Vad är viktigt att föra in i vår egen och elevernas arbetsmiljö för att skapa välbefinnande och främja lärande?

2017-21

- Motstånd på skolor
- Elever tyckte det var “löjligt”
- Organisation
- Utbildning

Framgångsfaktorer

- Uthållighet (3 år från början)
- Kredibilitet
- Utbildningsdirektör och skolchefer leder – bjuder in till utbildning och uppföljning
- Sammanhållen utbildning

Resultat

- > 70 % av eleverna använder verktyg i vardagen
- Mer salutogent språk och tänk på skolorna
- Pedagoger mer positiva och mår bättre
- Elever är 3 frågor efter resiliens

Kristina Bähr



HJÄRNAN I SKOLAN

Möt barnen där de är

Psykisk hälsa i skolan

FRÄMJA, SKYDDA
OCH STÄRKA

Kristina Bähr



Resiliens i skolan

ATT FRÄMJA OCH TRÄNA
VÄLBEFINNANDE

Kristina Bähr



Kontakt

- Kristina Bähr
- kristina@exist.se
- <https://exist.se>
- Instagram: Exist.se