

# Resiliens ger kraft att komma igen

Alla människor drabbas förr eller senare av nederlag och förluster. Genom undervisning i resiliens kan skolan ge elever kraft att resa sig – och känna sig mindre ensamma. Det gynnar den psykiska hälsan.

- Den stora vinsten är att de ser att alla bär på något, säger barnläkaren och coachen **Kristina Bähr**.

TEXT: KATARINA BJÄRVALL FOTO: NICLAS FASTH

**HUR KAN LÄRARE** få en pojke som misslyckats på ett prov att ta chansen att tänka nytt kring studieteknik? Hur kan skolan hjälpa en flicka som ständigt hamnar i bråk att omvandla sin störrighet till mod? Och hur kan ungdomar i konflikt med varandra få syn på värdet av att hjälpas åt?

Kris betyder utveckling, lyder en klyscha – och som de flesta klyschor är den ofta sann. Genom att träna elever i självkänedom, tacksamhet och hjälpsamhet kan lärare hjälpa dem att dra nytta av de kriser som oundvikligen kommer att drabba dem. Det menar barnläkaren Kristina Bähr som coachar skolor i arbetet med att stärka elevers resiliens, deras förmåga att omvandla motgångar till konstruktiva erfarenheter.

- Barn och unga behöver resiliens både för att klara motgångar i

studierna och för att möta en snabbt föränderlig värld, säger hon.

Hon har utarbetat ett resiliensprogram som genomförts i ett treårigt projekt på flera gymnasieskolor. Första året var fokus på elevernas självkänedom – hur de reagerade på känslor, hur de kunde känna tacksamhet och hopp, hur de kunde ge problem rätt perspektiv och hur de kunde ta sig ur tankefällor. Under de följande två åren fick de bland annat träna på att ge och ta emot hjälp och på att säga ja eller

nej med lagom avvägd kraft.

En viktig del av undervisningen går också ut på att eleverna ska hitta sina egna karaktärsstyrkor, till exempel mod, nyfikenhet, vänlighet och ödmjukhet. Men vad händer med de elever som inte tycker att de har några sådana styrkor alls?

- Många tror att de inte har det, säger Kristina Bähr. Framför allt många tonårstjejer har en självkritisk inre dialog. Då är det så häftigt att se hur berörda de blir när de upptäcker att de faktiskt ses som

*”Framför allt många tonårstjejer har en självkritisk inre dialog.”*





### Kristina Bähr

är barnläkare, före detta skolöverläkare, coach och föreläsare. Har skrivit boken *Resiliens i skolan – främja och träna välbefinnande* (NoK 2022).

till exempel väldigt omtänksamma eller kärleksfulla. Och sedan, när de får feedback från omgivningen, börjar de använda sina styrkor mer medvetet.

En flicka gav sig ofta in i konflikter. Hon var van att få kritik för det, men så fick hon klart för sig att en styrka hos henne var mod. En lärare som skulle hålla in ett extra svårt undervisningsmoment såg chansen att få ta del av flickans styrka och bad att få ha henne intill sig.

– Så kan elever få cred för något som de normalt sett får skäll för. Då kan de tagga ner och dosera sina styrkor. Det gäller även till exempel

översnälla tjejer som får dosera sin snällhet, så att de inte blir utnyttjade.

Undervisning i resiliens utvecklades i USA och då i första hand för grundskolan. Många av övningarna fungerar därför utmärkt på yngre elever, säger Kristina Bähr. Det gäller till exempel dem som handlar om att vara hjälpsam, att be om hjälp och att förstå sina egna känslor.

Kristina Bähr och lärarna har märkt att undervisningen tar skruv. De har hört elever senare säga till varandra och till lärare att ”nu tror jag att du är i en tankefälla” och ”nu

har du nog behov av återhämtning”.

– Det är den stora vinsten med detta, att se att varje människa bär på något. Livet varierar för alla.

Ger träningen också effekter på elevernas förmåga att ta till sig skolkunskaper? Det har man inte kunnat utvärdera i Sverige på grund av coronan, men ett liknande projekt i England har utvärderats och där har man sett sådana positiva effekter. Eleverna som fått resiliensundervisning presterade bättre på gruppnivå än andra i engelska och matematik. Och de som lyfte sig mest var de som presterade lägst innan projektet började.

– Jag tror att förklaringen är att de lär sig att inte ge upp. Den som misslyckas på momentet derivata i matematiken kan tänka: ”Okej, jag förstår inte derivata men jag förstår procent. Så jag är inte helt värdelös på matte, jag behöver bara träna derivata mer.”

#### Lärare som ska undervisa i detta, behöver de först träna upp sin egen resiliens?

– Nej, för när lärare börjar undervisa i detta ökar deras resiliens direkt. Och deras välbefinnande och stresstålighet. De lär sig att sätta sina egna negativa tankar i karantän och tänka mer flexibelt.

Det har också visat sig att lärare på skolor där man jobbar med resiliens mår bättre. Det gäller även lärare som inte själva undervisar i det – stämningen på skolorna förändras, samtalsklimatet blir mer nyanserat och lösningsorienterat.

Traumaforskning visar att över hälften av alla barn och ungdomar möter svårigheter som stress, trauma eller förluster under sin barndom och tonårstid. En viktig poäng är därför att reliliensträningen omfattar alla, inte bara dem som signalerar störst akut behov.

#### Men samtidigt är traumatiska erfarenheter vanligare hos barn i socioekonomiskt mer utsatta delar av samhället. Är behovet av resiliens större där?

– Det tror jag. Om man inte känner att man kan kontrollera någonting är risken för inlärld hjälplöshet stor. Då ger man upp. Så på skolor i sådana områden kan vi fokusera på att utveckla elevernas agensskap,

### Så stärker ni resiliensen:

Övningen *Vattenytan*: Rita ett vågrätt streck på tavlan och samtala med eleverna om vad som drar ner dem under ytan och vad som lyfter dem över den. Konkretisera genom att skriva in det eleverna formulerar.

Låt eleverna skriva tacksamhetsdagbok. Varje kväll får de tänka ut tre–fem saker som gått bra under dagen – småsaker kan räcka, som att morgonen var lugn eller att en kompis sa något snällt. Eleverna får även formulera varför det som är bra händer. De kan skriva varje dag i en vecka och sedan en gång i veckan (om de vill).

Tänk på att du är en viktig förebild. Främja öppenheten i klassrummet genom att vara äkta med dina egna känslor. Till exempel: ”Vet ni, jag blir jätteledsen när jag har grålat med mina barn på morgonen, men nu slänger jag det bråket här i papperskorgen.”

(Källa: Kristina Bähr)

alltså att man själv äger rodet på båten och kan styra vart man ska.

#### Finns det en risk att detta sopar orättvisor och andra problem under mattan? Har elever inte rätt att vara förbannade ibland?

– Det där är invändningen mot all positiv psykologi. Men det handlar om att komma bort från att leta syndabockar och problematisera enskilda elever. Vi måste titta på systemet och öppna upp för ett bredare tänkande kring problemlösning. Det behöver svensk skola: Vad finns i kontexten som kan ändras så att färre elever får problem?

I sin bok *Resiliens i skolan* skriver hon att jämförelser med andra är ”en säker väg till ohälsa”. Men jämförelser och konkurrens är inslag i skolan som verkar svåra att komma ifrån. Hur kan skolan hantera det?

– Skolan och betygssystemet behöver förändras. Det är förfärligt att elever redan i åttan ser att deras utbildningsväg är stängd för att de har ett F i matte. Det ger en utslagningseffekt.

#### Så hur kan skolan ge de eleverna resiliens?

– De måste ändå erövra förmågan att känna hopp. Inte se det som ett nederlag om de behöver ett extra år.

En rad barn- och ungdomsorganisationer har föreslagit att ämnet psykisk hälsa ska beredas plats på skolschemat. Kristina Bähr menar att undervisningen borde infogas i läroplanen på samma sätt som demokratiuppdraget eller temat sexualitet, samtycke och relationer. Tydligast borde det kunna komma till uttryck i ämnet idrott och hälsa.

– Om människor inte kan ta förluster utan att hamna i konflikt så leder det till en polarisering. Och då är vi illa ute. Så för att bibehålla demokratin i Sverige måste vi få fram individer som kan hantera motgångar. ♦

**NATUR & KULTUR**

## Klassiker i nya, uppdaterade upplagor!

PULS SO- och NO-böckerna för åk 1–3 är uppdaterade, kompletterade och anpassade efter de reviderade kursplanerna.

Texterna är justerade så att faktatextens särdrag betonas och innehållet är granskat av fackkunniga. Med Lärarhandledningen får du en metodisk gång att följa vid genomgångar av såväl faktainnehåll som den gemensamma läsningen av texterna, och på den tillhörande lärarwebben finns grundboken i digitalt format, samt ytterligare material för digital visning i klassrummet.

**Läs mer och provläs på [nok.se/puls](http://nok.se/puls)**

# Upptäck ett nytt Clio!

Clio har lanserat en helt ny läromedelsplattform för mellan- och högstadiet.

Med en uppdaterad design och aktuellt material vill vi vara med och bana vägen för framtidens undervisning. Nu hittar du allt vårt innehåll samlat på ett och samma ställe, oavsett ämne och årskurs. Undervisningsmaterialet är aktivitetsbaserat och drar nytta av både teknologi och multimodalitet för att på bästa sätt motivera alla elever.

På vår nya läromedelsplattform hittar du även åtta nya ämnen: de praktisk-estetiska ämnena och moderna språk.

Är du nyfiken på att veta mer om Clio, eller vill du använda vårt läromedel i din undervisning?

Ring oss på 08 505 24 800 eller besök [info.clio.me](http://info.clio.me) så hjälper vi dig!



Clio

# Grundskolans nya läroplaner 2022 – nu är de här!

Förändringar i läroplanerna omfattar bl.a. sexualitet, samtycke och relationer och ändringar i värdegrundsarbete kring skolans arbete med att motverka intolerans, våld och förtryck. Alla ändringar ska tillämpas fr.o.m. ht-22.

▶▶ Läs mer och beställ: [nj.se/lgr](http://nj.se/lgr)

Utgivare: Skolverket

