

# Samtal om välbefinnande för elever i åk 7 och andra stadiets första årskurs

- Samtal om välbefinnande med alla sjundeklassister och andra stadiets första årskurs vid den grundläggande utbildningens och andra stadiets övergångsskeden
- Verksamhetsmodellen är utvecklad som en del av huvudstadsregionens LAPE-projekt (Programmet för utveckling av barn- och familjetjänster) 2017-2018

## Mot vilket behov svarar utvecklingsarbetet?

Det är oklart för eleverna vad för hjälp man kan få hos elevhälsan och hur man ska söka hjälp. Eleverna har själva efterlyst en möjlighet att träffa särskilt kuratorn och psykologen.

Vi sänker tröskeln för att uppsöka elevhälsan.

Mötena ger aktörerna inom elevhälsan kunskap om elevernas tankar kring inledningen av högstadiet och andra stadiet samt information om vilka teman eleverna/studerandena upplever som aktuella. Detta är värdefullt i planeringen av det generellt inriktade elevhälsoarbetet.

## Hur utvecklades modellen?

Samtalsmodeller för välbefinnandet kartlades inom LAPE-arbetsgruppen för generell inriktad elevhälsa. Gruppen gjorde upp en modell för den grundläggande utbildningen och andra stadiet.

Aktörer inom elevhälsan (åtminstone psykologen och kuratorn) möter alla läroinrättningens sjundeklassister och studerandena på andra stadiets första årskurs.

Mötena ordnas antingen i små grupper eller i klassen och det finns en längre och kortare variant för diskussionen.

# Samtalsmall

Målet med samtalet är att eleverna ska bli bekanta med de anställda inom elevhälsan, att ge en presentation av elevhälsans tjänster, att göra det lättare/sänka tröskeln att söka hjälp, samt att ge arbetet ökad synlighet.

Samtalsmallen ger en modell för **dialogen** mellan eleverna/studerandena och aktörerna inom elevhälsan.

## Samtalsmall (45 min)

1. Presentation, där var och en av elevhälsans representanter och eleverna/studerandena presenterar sig
2. Dialog om elevhälsan och de tjänster som erbjuds
  - Den individuellt inriktade elevhälsan (presentation av arbetsfördelningen, hur man tar kontakt, hur de anställda går att nå, förklaring av olika principer för arbetet, t.ex. frivillighet, konfidentialitet)
  - Den generellt inriktade elevhälsan (vad omfattar den, hur tar man tag i olika situationer, på vilka sätt kan var och en bidra till det gemensamma välbefinnandet, hur upplever eleverna övergången från lågklasserna till högklasserna eller från grundskolan till andra stadiet)
  - Om ni har en broschyr om enhetens elevhälsa så kan den gärna delas ut till eleverna
3. Hur kan jag själv främja mitt eget välbefinnande och var får jag stöd om jag behöver det?  
Genomgång av Må bra-handen och spegling av dess teman mot elevhälsans tjänster. Varför är det viktigt att må bra (och hur det hänger ihop med lärande)?
  - Gemensam diskussion om temana som ingår i Må bra-handen
  - Studerandena kan även få fylla i [självvärderingsversionen](#) av Må bra-handen och handledning i att utvärdera sitt eget mentala välbefinnande.
  - Diskussion om aktuella ämnen för studerandena och hur man i dessa kan få hjälp av elevhälsan

# MÅ BRA-HAND

## MAT OCH MÅLTID

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

## SÖMN OCH VILA

- Vilken tid gick du till sängs?
- Fick du tillräckligt sömn?
- Sov du gott?
- Vaknade du pigg?
- Hade du tid att ta det lugnt?

## MÄNNISKORELATIONER

- Vem treffade du i dag?
- Vad gjorde du med familjen?
- Vilken känsla hade du under dagen?
- Berättade du för någon om dina känslor?
- Orkade du lyssna på din vän?
- Vad gjorde dig glad eller ledsen?



## MOTION OCH GEMENSAMMA INTRESSEN

- Motionerade du tillsammans med någon?
- Rörde du dig med någon?
- Vilken typ av motion är bäst?
- Vilken känsla får du av motion?

## FRITIDSAKTIVITETER OCH SKAPANDE VERKSAMHET

- Gjorde du något roligt?
- Gjorde du något kreativt?
- Av hurudana aktiviteter får du en bra känsla?
- Vad tycker du att är vackert?
- Hur länge var du på dator eller tittade på TV?

## VÄRDEN OCH DAGLIGA VAL

- Vilka val gjorde du under dagen som gav dig en bra känsla?
- Vad värderar och uppskattar du som viktigt i ditt liv?

**mieli**

Suomen Mielenterveysseura

© Mielenterveystaidot kasvun -hankkeet,  
Föreningen för Mental Hälsa i Finland



# Anvisningar för samtalet:

1. Målet med samtalet är att studerandena ska bli bekanta med de anställda inom elevhälsan, att ge en presentation av elevhälsans tjänster, att göra det lättare/sänka tröskeln att söka hjälp, samt att ge arbetet ökad synlighet.
2. Diskutera på elevhälsogruppens möte vilka alla som deltar i samtalet om välbefinnande. Av aktörerna inom elevhälsan önskas att åtminstone psykologen och kuratorn deltar.
3. Kom överens om i vilken form ni vill hålla samtalen (kort eller lång version), tidsschemat för samtalen, på vilken lektion de hålls, vilka delar av samtalsmallen ni använder er av samt hur ni förverkligar samtalet i dialog med studerandena.
  - *Samtal i klass (45 min)*
    1. Punkterna 1 och 2 med hela klassen
    2. Indelning i mindre grupper med en vuxen per grupp och genomgång av punkt 3
  - *Kortare tid för samtalet (exempelnehåll)*
    1. Punkt 2 och en kort presentation av Må bra-handen (delas ut till studerandena)
4. Håll samtalet om välbefinnande med hjälp av samtalsmallen.