

# Handbok för lärare om stress och trauma

Elever med flyktingbakgrund har ofta varit med om svåra upplevelser som kan leda till stress eller trauma. Detta kan påverka hur de betar sig gentemot lärare, elever och andra i deras skolmiljö och kan påverka deras inlärningsförmåga.

I många fall försvinner symptomen när barnet kommer till en trygg skolmiljö, men vissa barn som upplever stress och trauma kan behöva professionell hjälp.

Lärare kan hjälpa till att upptäcka potentiella tecken så att barnen kan hänvisas till rätt stöd. Det är dock bara kuratorer eller vårdpersonal som bör ingripa.

Denna handbok går igenom några beteenden som är vanliga bland barn som upplever stress eller trauma och innehåller olika aktiviteter som kan hjälpa för att hantera stress eller trauma i klassrummet.

# INNEHÅLL

1. Introduktion	<a href="#">3</a>
2. Vilka upplevelser skapar stress eller trauma hos flyktingbarn?	<a href="#">3</a>
3. Vilka symptom kan barn eller elever uppvisa?	<a href="#">4</a>
4. Hur kan lärare och skolor hjälpa barn?	<a href="#">8</a>
5. Aktiviteter för lågstadiet	<a href="#">12</a>
6. Aktiviteter för mellanstadiet	<a href="#">28</a>
Bilaga	<a href="#">41</a>

Om du läser handboken digitalt kan du klicka på ett sidonummer för att komma till rätt del

Hitta mer material på: [unhcr.org/teaching-about-refugees](https://unhcr.org/teaching-about-refugees)

Utvecklad av Mialy Dermish.  
Baserad på handboken [Flucht und Trauma im Kontext Schule](#) av UNHCR Österrike.

Lektionsplaneringen är sammanställd med hjälp av  
Eva Alisic, Laetitia Lemaistre, Maeve Patterson  
Hayley Scrase, Frederik Smets och Pieter Ventevogel,

© 2023 UNHCR

## 1. Introduktion



Även om en del flyktingbarn kan bete sig på ett utmanande och oroväckande sätt i skolan och i klassrummet, lider inte alla barn som upplevt väpnad konflikt och flykt av trauma och stress.

Denna handbok tar upp stress- och traumarelaterade beteenden hos flyktingbarn. Den syftar till att hjälpa lärare att förstå hur stress och trauma kan påverka barn och elever med flyktingbakgrund, och ge lärare råd och tips på hur de på ett bra sätt kan inkludera barn och elever som lider av stress och trauma i sina klassrum.

## 2. Vilka upplevelser skapar stress eller trauma hos flyktingbarn?

Barn kan uppleva stress eller trauma från olika upplevelser, inklusive att leva i eller fly från våldsamma förhållanden, förlora nära anhöriga, och att uppleva farliga och påfrestande resor för att ta sig till säkerhet.

Därutöver kan trauman som redan upplevts påverkas ytterligare av osäkerheten av att inte veta om man får stanna kvar i det nya landet, att leva i undermåliga boenden och med begränsade resurser samt av att leva med föräldrar eller vårdnadshavare som kanske själva lider av trauma eller stress.

**Vad är PTSD, toxisk stress och anpassningsstörning? - Behöver jag ställa diagnos på mina elever för att hjälpa dem?**

**Du ska inte försöka att ställa diagnos på dina elever - lärare är inte kuratorer.**

Om du är orolig över den psykiska hälsan hos någon av dina elever bör du hänvisa dem till en skolkurator eller läkare så att de kan få en korrekt diagnos och den vård och behandling som de behöver.

Därutöver kan skolan, och framför allt de relationer som skapas i skolan, ha en otroligt betryggande, positiv och stimulerande effekt för eleven och kan hjälpa eleven att lämna svåra upplevelser bakom sig. Tillsammans med stöd hemifrån och utanför skolan från föräldrar, syskon, andra familjemedlemmar och vårdnadshavare kommer många barn och elever att kunna komma över svårigheterna de upplevt utan extra hjälp.

Här följer ett antal övningar som kan hjälpa lärare som har elever som tvingats fly och kan lida av stress och trauma. Här finns också vägledning för hur man skapar en miljö i klassrummet och på skolan som främjar trygghet och välbefinnande hos elever som kämpar med trauma och stress.

**Varför ändras ett barns beteende när hen upplever stress och trauma?**

Barns och vuxnas hjärnor bearbetar och reagerar stegvis på upplevelser och information. Stegen utvecklas i allmänhet från omedelbara fysiska reaktioner som handsvett eller en klump i halsen till känslomässiga reaktioner, som ilska eller ångest, och till sist kopplas den "tänkande delen" av våra hjärnor in. När hjärnans "tänkande del" aktiveras kan vi sortera våra tankar, börja reflektera över saker

och agera för att få till bästa möjliga resultat.

Barn och elever som har gått igenom trauma eller extrem stress agerar ofta annorlunda eftersom deras hjärnor är överväldigade av våld och påfrestande upplevelser som avbryter det normala flödet av information och bearbetningen av upplevelser.

Det som händer är att hjärnans "tänkande del" stängs av medan delarna som producerar mer känslomässiga och fysiska reaktioner fortsätter att var påslagna. Det leder till ett mer extremt fysiskt och känslomässigt beteende än vad man skulle kunna vänta sig i en viss situation.

En elev som diskuterar med någon kan plötsligt bli arg och slå till den andra eleven utan att reflektera över det. En annan elev kan plötsligt börja klaga på magont. Andra elever kan agera känslolokalt mot alla omkring och inte vilja delta i något som kräver samarbete.

### 3. Vilka symptom kan ett barn eller elev uppvisa?

Följande lista beskriver beteenden som är vanliga hos barn som upplever trauma och stress.

#### Återuppleva händelser

Vissa barn och elever tänker ofta på händelser som de upplevt eller leker ut vad som hänt. Barn försöker ofta att organisera sina tankar när de leker ut en situation och försöker att ändra resultatet av situationen.

En del har också mardrömmar. Andra reagerar allvarligt på saker som påminner dem om händelsen och återupplever det som skett genom flashbacks (Alisic, 2010).

*"Plötsligt kommer bilder till mig, och då*

*är allt tillbaka, som om det händer igen, och då blir jag så rädd, jag kan inte andas och jag vill bara slå runt omkring mig och rusa iväg. Det är verkligen hemskt. Sen vill jag bara att allt ska sluta eller att jag är död."*

**Mikaehla A., 16 år, flydde från Tjetjenien till Österrike**

**(Siebert och Pollheimer-Pühringer, 2016)**

#### Avståndstagande och koncentrationssvårigheter

Om det handlar om en längre exponering kan elever, i synnerhet små barn, bete sig som om de befann sig i en dröm. De kan uppleva att livet är en film eller att händelser bromsas upp eller går snabbare för dem. En del barn och ungdomar har intrycket av att de inte längre befinner sig i sina kroppar. De kan också ha begränsat minne och verka ha glömt de viktigaste sakerna ur sitt förflutna (Siebert och Pollheimer-Pühringer, 2016).

*"Mostafa stirrar ofta ut i tomma intet i klassrummet. När matteläraren säger något till Mostafa ser Mostafa förvirrad ut och verkar inte veta var han är. Kollegorna ser liknande situationer. När lektionen är slut kan Mostafa inte komma ihåg vad man pratat om, och är "frånvarande". Han är sjutton år och kom ensam till Österrike efter att ha flytt från Afghanistan. Hans familj lever i Iran där hans far nyligen dog till följd av obehandlad diabetes."*

**(Siebert och Pollheimer-Pühringer, 2016)**

## Hur handskas man med återupplevelser och episoder när elever är "frånvarande"?

(SIEBERT OCH POLLHEIMER-PÜHRINGER, 2016)



Om en elev upplever en flashback finns det några saker du kan göra:

- Ta några djupa andetag och se till att du själv är lugn innan du gör något.
- Försök om möjligt att få eller behålla ögonkontakt.
- Tilltala försiktigt eleven med förnamnet.
- Rör inte eleven i detta stadiet.
- Rikta om elevens fokus genom att tala om vad eleven heter och att den är i trygghet. Berätta var eleven är, vad det är för dag och vem du är. Upprepa detta tills eleven är närvarande i nuet.
- Skapa en starkare sensorisk stimulans om det behövs. Tala lite högre eller tala om för eleven att du kommer att röra dem, och lägg en lätt hand på armen. Om detta händer ofta och du har möjlighet, lägg ett svalt tyg på armen för att hjälpa eleven att komma tillbaka till nuet.
- När eleven är tillbaka i nuet kan du förklara vad som hänt: "Du mindes en dålig händelse, men du är säker och du är här nu".
- Skicka om möjligt eleven till skolkuratoren för att vila och få något att dricka eller ett sött mellanmål. Går inte det kan du se om det är möjligt att låta eleven vila och äta eller dricka något i klassrummet. Fråga eleven avsides efteråt om hen vill förklara eller hjälpa till att förklara för klassen vad som hände och planera hur ni ska göra detta.
- Förklara enkelt för klassen vad som hände med hjälp av beskrivningen ovan om hur hjärnan bearbetar information. Förklara att eleven reagerar fysiskt och känslomässigt på något som påminner om en tidigare händelse som var svår.
- Om klassen har frågor kan du erbjuda dem att skriva ner dem och fråga om eleven själv vill svara på dem vid ett senare tillfälle, antingen skriftligen eller muntligen.

## Undvikande beteende

Barn och ungdomar som lider av trauma undviker ofta situationer, människor, samtal och tankar som de uppfattar som hotfulla eller för känsliga. Man måste förstå detta undvikande som ett försök att inte konfronteras med starka känslor. Det är en bedövning av känslor (Siebert och Pollheimer-Pühringer, 2016).

*“Maryam har arbetat hårt för att lära sig tyska, och kommer också att få betyg i ämnet detta skolår. Hon klarar den första uppgiften bra. När läraren berömmar henne visar hon ingen som helst glädje. Hon ser förvirrad ut, som om hon inte vet vad hon ska göra i denna situation.”*

(Siebert och Pollheimer-Pühringer, 2016)

## Irritation eller extrem eller överdriven vaksamhet

Vissa barn kämpar med sina hjärnor som befinner sig i ett kontinuerligt larmläge. De kan verka rastlösa och nervösa. De kan vara lättskrämda eller rädda för ljud eller rörelser. De kan även reagera negativt på förändringar i klassrummet eller skolmiljön, exempelvis nya lärare och nya sittplatser. De kan ha svårt att somna på kvällen och därmed komma trötta till skolan (Alisic, 2010).

*“När Mahtab sitter i klassen verkar hennes sinnen hela tiden vara på helspänn. Hon tittar ständigt på sina klasskamrater, hur de rör sig, vad de säger och hur de tittar på andra. Hon söker av omgivningen efter möjliga faror i närheten, och hon reagerar mycket starkt på höga ljud, till exempel när skolklockan ringer. Hon verkar till och med bli störd när andra barn prasslar eller viskar. Ibland skriker hon 'Sluta!'”*

(Siebert och Pollheimer-Pühringer, 2016)

## Aggressivt beteende

Barn och ungdomar kan även bete sig aggressivt. Det kan handla om fysiska konfrontationer, raseriutbrott och hot. De kan också ha svårt att lugna ner sig efteråt. För tonåringar kan aggressivt beteende också riktas mot dem själva (t.ex. självskaadebeteende och missbruk av alkohol och droger). Aggressivt beteende kan också vara en reaktion på en utlösande faktor (Siebert och Pollheimer-Pühringer, 2016).

*“Sättet han närmade sig mig på, plötsligt var det precis som då, jag var rädd och slog honom för jag trodde att jag var tvungen att försvara mig för att han inte skulle göra något mot mig.”*

**Mikaehla A., 16 år, flydde från Tjetjenien till Österrike**

(Siebert och Pollheimer-Pühringer, 2016)

## Okontrollerat beteende

Elever kan även ofta verka sakna gränser för sitt beteende och kan agera okontrollerat. Detta kan uppfattas som ett försök till att be om sådana gränser för att få en större känsla av stabilitet och säkerhet och att be om mer stöd för att bli uppskattad av andra (Siebert och Pollheimer-Pühringer, 2016).

## Inlärningssvårigheter

Stressade och traumatiserade barn och ungdomar kan ofta verka som om de har inlärningssvårigheter. Det kan handla om oförmåga att koncentrera sig helt på uppgifter, svårigheter att komma ihåg information när de ska lösa ett problem, svårigheter att kontrollera sina reaktioner när det till exempel gäller att vänta på att besvara frågor och svårigheter med att snabbt byta mellan olika aktiviteter.

## Rädsla

Barn i skolåldern kan ibland känna en större eller mer långvarig rädsla för att bli övergiven än andra i samma ålder (t.ex. när de skiljs från en förälder eller vårdnadshavare på morgonen). Många barn är rädda för att något dåligt ska hända när som helst igen eller att de fortfarande är förföljda. Barn kan också ställa fler frågor om döden och om att dö (Siebert och Pollheimer-Pühringer, 2016).

## Förändrad attityd mot människor, livet och framtiden

Under krig och flykt kan barn och ungdomar ofta tappa förtroendet för andra människor. De kan ha få eller enbart negativa förväntningar på sina liv och sin framtid. En del är övertygade om att de kommer att dö snart. De kan hålla fast vid en negativ attityd för att skydda sig mot ytterligare besvikelser och faror.

Detta förekommer speciellt hos barn och ungdomar som har förlorat en eller båda föräldrar. En del barn kan också ha skuld känslor som kan bero på att de är överlevare och trycket som kan komma med det (Siebert och Pollheimer-Pühringer, 2016).

*“Hassan från Somalia kom till Österrike som ensamkommande barn. En dag försökte han ta sitt liv genom att hoppa ut från fönstret på första våningen, men stoppades lyckligtvis av en vän.*

*Efter en kort vistelse hos barn- och ungdomspsykiatrien upptäckte man att hans mamma låg på sjukhus i Somalia och att hans syskon bad honom om pengar för att hans mamma skulle kunna opereras. Men Hassan är asylsökande och bor på ett serviceboende och har själv knappt några pengar.”*

**(Siebert och Pollheimer-Pühringer, 2016)**

## Extremt dålig självkänsla och självförtroende

Barn som har upplevt stress och trauma kan brottas med självkänslan, vilket kan påverka deras förmåga att prova nya saker och känna tillförsikt till de aktiviteter och akademiska arbete de håller på med.

*“När man ber barnen att berätta om sin helg på tysklektionen på måndagen, kan elvaåriga Khadeja inte återskapa händelserna från de senaste två dagarna.*

*Hennes fyraårige bror i förskolan berättar däremot ivrigt om familjeträffen med deras farbror och faster som nu bor i Tyskland. Khadeja ger läraren en anteckningsbok och säger “Jag klarar det inte, jag är dum”.*

*Khadeja var sex år när hon kom till Österrike och hennes bror föddes ett år efter flykten. Hon har aldrig gått i förskola. Hennes mamma berättar för läraren att Khadeja alltid var sjuk, grät mycket och inte tyckte om att leka med andra barn.”*

**(Siebert och Pollheimer-Pühringer, 2016)**

*“Neginah vet inte vad hon vill. Hon säger ofta “Jag vet inte” eller “Jag klarar det inte!” Hon uppför sig väl, bråkar aldrig, pratar inte i klassen och håller sig för sig själv på rasterna. Hon respekterar veckoschemat, gör alla sina uppgifter. När hon inte förstår en uppgift stirrar hon in i väggen och ber inte om hjälp. Hon klagar aldrig och verkar inte särskilt förtjust i något. Hon vill inte följa med på utflykter trots att föräldrarna uppmuntrar henne att göra det.”*

**(Siebert och Pollheimer-Pühringer, 2016)**



## Tillbakadraget beteende

Barn kan bete sig tillbakadraget och återgå till tidigare utvecklingsstadier (t.ex. börja med sängvätning och suga på tummen igen). De kan också ha större behov av ömhet och närhet (Alisic, 2010 och Siebert och Pollheimer-Pühringer, 2016).

## Fysiska besvär

Barn och ungdomar kan klaga på yrsel eller hjärtklappning långt efter stressfulla händelser.

- Yngre skolbarn klagat ofta på magont, illamående och bristande aptit.
- Tonåringar lider oftare av huvudvärk, migrän och ont i nacke, rygg och mage.

(Siebert och Pollheimer-Pühringer, 2016)

## Andra problem som flyktingbarn ställs inför kan ytterligare påverka deras upplevelse av stress och trauma

Något som utmärker många barn och ungdomar som har upplevt trauma är att de ofta drabbas av andra riskfaktorer, till exempel:

- Att bo med en förälder eller vårdnadshavare som också har upplevt eller upplever stress och trauma.
- Att leva med en osäker situation, till exempel att inte veta om man får stanna i landet om man är asylsökande.
- Leva under pressade ekonomiska förhållanden som tillför mer stress till deras liv.
- Bo på en ny plats där samhället och det sociala nätverket kan vara nytt eller begränsat.
- Ha upplevt flera trauman eller stress (våld i hemlandet, förlust av en närstående, en krävande resa till en säker plats).

Andra faktorer som ytterligare kan försvåra upplevelsen av stress och trauma hos

barn inkluderar problem med psykisk hälsa eller kognitiva utmaningar (ADHD, inlärningssvårigheter) (Alisic, 2010 och Siebert och Pollheimer-Pühringer, 2016).

## 4. Hur kan lärare och skolor hjälpa?

### Som lärare och privatperson

Barn som har upplevt stress och trauma, oberoende av ålder, behöver stöd från trygga vuxna.

Detta kan inkludera föräldrar, vänner till familjen, rådgivare, ungdoms-/fritidsledare och lärare. Ta reda på vem som skulle kunna finnas för dina elever. Kan du föreslå en förening eller ungdomsgrupp för de som söker hjälp? Kom ihåg att engagemang för att utveckla en djupare och mer stöttande relation till en elev kan vara påfrestande.

Att bygga upp en relation och sedan dra sig tillbaka kan vara förödande för en elev som kämpar med stress- och traumaproblem. Försök istället att presentera dem för en grupp eller andra som har bättre möjligheter. Om du känner dig oförmögen att fortsätta att engagera dig i en relation med en elev, ta dig tid att förklara varför du inte längre har tid, och försäkra dig om att eleven förstår att det inte är eleven som är skälet till att du drar dig ur. Se om du kan hjälpa dem att hitta någon annan att prata med.



Barn som har upplevt stress och trauma kan oväntat öppna sig för dig

Nu är det viktigt att eleven känner sig hörd och uppskattad, och att du kan hitta en balans mellan dina behov och möjligheter som lärare. Om du känner dig bekväm med att lyssna på eleven, se till att ni är på eller kan flytta till en lugn plats.

Om du inte kan ta dig an informationen eller om det inte är ett passande tillfälle att prata, använd följande vägledning:

- Tala om för eleven att du tycker att det eleven har att säga är viktigt för dig och att du ser deras behov, smärta och kamp. Exempel: "Jag förstår att du behöver prata med någon och det gör mig glad att du har kommit till mig".
- Förklara att du inte kan ge den tid som behövs just nu, och att din roll som lärare är att hitta någon som eleven kan prata med. Exempel: "Nu måste jag dessvärre göra "X", och jag tror det vore bättre om du pratar med "Y" om detta. De har bättre möjligheter att lyssna och hjälpa dig. Skulle du vilja att jag presenterar dig för "Y", som du kan prata med om detta?"
- Se till att du följer skolans alla regler för sekretess och skydd av barn, och hänvisningar för elever med svårigheter som du tror behöver en diagnos.

Du måste svara uppriktigt på barnens frågor

Barn och elever kan ha frågor om hur de mår, hur de påverkar sina klasskamrater eller vad som kommer att hända med dem. Kan du inte svara på någon av frågorna, tala om för barnet eller eleven att du inte vet svaret och undersök om du kan hitta svaret åt dem eller hänvisa till någon som vet. Undvik inga frågor men följ reglerna ovan om du känner att du inte kan svara eller om du tycker att det är obehagligt att svara på någon fråga.

Arbeta med föräldrar och vårdnadshavare

Det är väldigt viktigt att bygga en stark relation med föräldrarna för att skapa en trygg och stabil omgivning som sträcker sig från hemmet till skolan för att ge stöd åt barn och ungdomar. Här följer några förslag på hur man gör det:

- Informera föräldrarna regelbundet om elevens utveckling, positiva framsteg och eventuella problem (på ett stöttande sätt).
- Försök att förstå hur hemmet fungerar, vilket ansvar barnet har hemma, vilka relationer som är viktiga, hur mycket tid eleven har för läxor, och kulturen i hemmet.
- Fundera på att ordna en föräldrakväll eller en frukostgrupp en gång i månaden för klassen så att föräldrarna kan träffa varandra. Se till att det finns sysselsättning för andra syskon (några böcker eller leksaker) så att föräldrarna känner att de kan ta med dem.

- Om det finns andra föräldrar i klassen som verkar öppna för att ta kontakt med nyanlända föräldrar, presentera dem för varandra.
- Se om någon förälder eller en lokal förening kan hjälpa till med översättning om det finns språkhinder.
- Var tydlig med att informera om viktiga begrepp och tillvägagångssätt som används i skolan och som påverkar akademisk och personlig utveckling.
- Förklara till exempel fördelarna med fritidsaktiviteter, vilken läxhjälp som kan finnas och varför det är viktigt med tillräcklig sömn och vila.
- Uppmuntra kommunikation och frågor från föräldrar och elever, och uppmuntra samtal med lärare och skolpersonal när det uppstår problem eller frågor.

Att ta hand om sig själv är väldigt viktigt när man arbetar med barn som uppvisar utmanande beteende

Det kan vara till stor hjälp att kontakta befintliga stödpersoner (skolkuratorer eller psykologer för lärare) eller skapa en grupp av lärare för att prata om svåra upplevelser. Att hitta sätt att stärka ditt välbefinnande (träna eller meditera, träffa en vän, tillbringa tid i naturen) efter en svår dag eller vecka kan förbättra din produktivitet och ge dig möjlighet att vara en bättre lärare och person.

## I klassrummet

Bidra till att skapa stabilitet för elever och barn som kämpar med trauma och stress genom att skapa en tillförlitlig och öppen tidsplanering eller rytm under skoldagarna

En öppen och tillförlitlig dagsrytm ger eleverna möjlighet att återfå en känsla av kontroll över sitt dagliga liv. Se till att utveckla dagliga rutiner och tillvägagångssätt tillsammans så långt det går, och att de är väl synliga. Hänvisa till dem när barnen eller eleverna känner sig vilsna. Om det är nödvändigt att göra ändringar i den dagliga rytmen eller klassmiljön, ta hänsyn till barnen eller eleverna när det ska fattas beslut, och var öppen med skälen till ändringarna och justeringarna.

Uppmuntra en känsla av tillhörighet, trygghet och säkerhet genom att skapa rutiner för välkomnande, avsked och bekräftelse

Att ha fasta tider för möten och avsked vid olika tidpunkter under dagen kan bidra till att bygga upp en känsla av tillhörighet och gemenskap. Dessutom bekräftas betydelsen av barnets kultur eller bakgrund om man lär sig att uttala barnets namn så som barnet själv eller familjen föredrar, och bidrar till att bygga en känsla av tilltro och en trygg relation. När någon lämnar klassen för gott, låt eleverna få uttrycka sina känslor, kanske genom att skriva en dikt, rita en bild eller medverka i en avskedssång.

Förbättra elevens självförtroende genom att uppmuntra medverkan

Låt barn och ungdomar få framföra sina åsikter så mycket som möjligt. Använd tid i början på en termin eller lektion för att utveckla några regler tillsammans, och skriv upp dem på en lista på en väl synlig plats i klassrummet.

Använd listan för att påminna alla om reglerna i klassrummet när någon bryter mot en regel. Diskutera vad, när eller hur eleverna skulle vilja lära sig tillsammans. På så vis stimuleras självförtroendet hos eleverna och stärker en tilltro till att de har kapacitet.

Det kan hända att en elev inte visar intresse för en övning eller vägrar att delta. Du kan kanske prata försiktigt med eleven och uppmuntra, men tryck inte på om det inte går.

*“Vill du prova detta? Det gör inget om det inte blir rätt första gången. Vi kan försöka tillsammans senare om du vill, men vill du verkligen inte så behöver du inte, det är inget tvång.”*

För elever som föredrar att titta på under vissa aktiviteter kan du också dela ut uppgifter som uppmuntrar och fokuserar på olika färdigheter, som att “lyssna”, “förbättra ordförråd”, “observera” då elever kan fokusera på förmågan att lyssna, skriva ner nya ord eller observera olika aktiviteter om de inte vill medverka direkt.

Stärk förtroendet för vuxna genom att visa att lärare är människor och att de begår misstag

Alla begår misstag. Men en del barn från krigs- och krisområden har upplevt att vuxna sprider mycket terror, och kan uppleva att de har rätt att göra det. För dessa barn är det befriande och uppmuntrande att se att deras lärare kan reflektera över sina egna ord och handlingar,

och att det är naturligt för dem att be sina elever om ursäkt när de har gjort ett fel.

Stoppa rykten och hjälp till att förklara beteenden och incidenter för klasskamrater

Rykten kan spridas snabbt i skolan. Barn och elever påverkas ofta negativt av felaktiga antaganden och negativa rykten, som kan komma hemifrån eller från klasskamrater.

Därutöver kan (sociala) medier och andra källor ofta framställa felaktigheter om vilka utmaningar som flyktingbarn kan uppleva och om problem de kan medföra för sin klass, skolsystem och samhälle. Det är bäst att fråga eleven eller eleverna innan man tar upp en fråga eller förklarar ett beteende som har påverkat klassen. Fråga om eleven vill medverka när du ska förklara. Se till att förklaringar om enstaka händelser eller om generellt beteende är korta, enkla och positiva.

Du kan ta hjälp av vetenskapen om vad som händer i hjärnan (se ovan).


*“När vi har upplevt svåra saker kan den tänkande delen av hjärnan, den som normalt gör att vi kan lugna ner oss, stänga av eller tillfälligt upphöra att fungera, vilket kan få oss att snabbare agera med ilska eller sorg. Detta kommer inte att vara för evigt.”*

## 5. Aktiviteter för lågstadiet

Nedan följer några spel, aktiviteter, övningar och pedagogiska metoder som kan användas i klassrummet för att bemöta utmaningarna med stress och trauma. De fokuserar på socialt och emotionellt lärande och utvecklar färdigheter som självkänsla, självkännedom, självreglering, handlingskraft och självförtroende.

De fokuserar också på hur dynamiken i klassen kan påverka individers välbefinnande, och tar bland annat upp hur man välkomnar nyanlända, skapar konstruktiva inlärningsmiljöer för alla barn och skapar förståelse för gränser och beteende i klassrummet.

### 5.1. Aktiviteter för att träna upp emotionell intelligens och färdigheter och förmåga att känna igen sina egna känslor och avläsa andras

 **MÅL:** Bygga upp och förstärka ordförrådet om känslor hos barn som kan ha fått sin sociala och emotionella utveckling avbruten på grund av traumatiska och påfrestande upplevelser.

 **TID:** 10 - 15 minuter för övning 1.1, 1.2 och 1.3. Övning 1.4 kan användas under hela skoldagen (10 minuter).

#### 1.1 Känna igen känslor



**förvånad**



**nyfiken**

Ett antal bilder för denna aktivitet finns i aktivitetsguiden. Skriv ut PDF-dokumentet, visa barnen de olika ansiktena och be dem att hitta ord som beskriver dem.

Exempel: glad, ledsen, arg, trött, ivrig eller förvånad.

#### 1.2 Känslucharader

Barn kan leka i små grupper eller två och två. Be dem att härma känslorna de har lärt sig och andra känslor de känner till. Låt dem lära varandra nya ord som de lärt sig hemma eller från deras modersmål. Detta kan de göra efter 1.1 och igen efter 1.3, när de har byggt upp ett mer avancerat ordförråd.

### 1.3 Bygga upp ett ordförråd om känslor


Introducera mer komplexa och nyanserade ord för att förklara känslor genom att fråga om barnen vet vad de betyder. Om inte, använd scenarier för att förklara känslan och be barnen att visa vilka ansiktsuttryck de kan ha: frustrerad, utmattad, överväldigad, överraskad.

### 1.4 Uttrycka sina känslor

**Sätt upp "känslaffischer" i klassrummet** när barnen har lärt sig att själva känna igen minst åtta känslor (beroende på ålder). Skriv en känsla överst på varje affisch. Lägg bilder på barnen eller deras namnbrickor i en korg under affischen eller sätt upp på dem på känslaffischerna.

Barnen kan ta sig tid under dagen till att flytta eller fästa sin namnbricka på någon av affischerna för att visa andra hur de mår. Om du ser att något barn kämpar med en uppgift kan du föreslå att eleven väljer en affisch där hen kan sätta sin namnbricka för att uttrycka sina känslor. Ser du någon som är väldigt glad kan du göra samma sak. Känslorna på affischerna skulle till exempel kunna vara: frustration, lycka, ilska, ensamhet, iver och nervositet.

## 5.2. Aktiviteter för att hjälpa barnen att förstå hur det är för nyanlända i klassrummet

 **MÅL:** Att minska stressen hos flyktingbarn som är nya i klassen och förbättra samspelet mellan flyktingbarn och de andra barnen.

 **TID:** 20 minuter

**MATERIAL SOM BEHÖVS:** Papper med en "obegriplig" text och några "obegripliga" frågor.

### 2.1 Lära sig ett nytt språk: yngre barn på lågstadiet

Samla klassen och börja prata osammanhängande eller med påhittade ord i 30 sekunder. Ge därefter varje barn ett papper med två påhittade ord eller ett stycke på ett påhittat språk. Be dem att översätta orden eller att antingen skriva eller rita svar på frågorna på sina papper.

Samla klassen till ett gruppsamtal kring övningen och fråga vad de tyckte. Välj några ord tillsammans som beskriver hur de tror att barn som inte talar svenska kan känna sig under första dagen i skolan. Fråga barnen vilka andra saker som skulle vara nya för ett barn som kommer från en annan plats, och välj fler ord som beskriver hur de skulle kunna känna sig.

## **2.2 Lära sig ett nytt språk: äldre barn på lågstadiet**

Ge varje barn ett papper med en text på ett språk de inte förstår. Be dem att skriva svaren på några av frågorna på pappret. Ge dem 10 minuter.

Om du själv vill skriva texten och frågorna kan du vända på/kasta om orden med verktyget på denna hemsida: <http://textmechanic.com/text-tools/obfuscation-tools/reverse-text-generator/>

Samla in pappren och markera dem när de är klara med uppgiften. Dela upp klassen i små grupper och be dem fundera över varför du bett dem att utföra uppgiften.

Samla klassen till ett gruppsamtal kring övningen och fråga vad de tyckte. Välj några ord tillsammans som beskriver hur de tror att barn som inte talar språket kan känna sig under första dagen i skolan.

Fråga barnen vilka andra saker som skulle vara nya för ett barn som kommer från en annan plats, och välj fler ord som beskriver hur de skulle kunna känna sig.

**Sätt upp orden för 2.1 och 2.2 i klassrummet någonstans där barnen frivilligt kan bidra med idéer på hur man kan underlätta för de nya barnen.**

## 5.3. Aktiviteter för att skapa ett lugnt klassrum och en konstruktiv inlärningsmiljö för alla



**MÅL:** Se till att alla barn deltar i att skapa regler och gränser för att bidra till en lugn klassrumsmiljö.



**TID:** 20 - 30 minuter för varje aktivitet

### 3.1 Skapa lugn inombords

Be barnen att som grupp reflektera över tillfällena då de har känt sig ledsna, arga, irriterade eller frustrerade. Gå tillbaka till tidigare aktiviteter för att förklara språk, scenarier, aktiviteter och reaktioner som barnen kan ha när sådana känslor dyker upp.

**Gör en lista över olika typer av saker de kan göra själva för att åter känna sig lugna och bearbeta dessa känslor, och sätt upp listan på väggen.**

Uppmuntra barnen att ta sig an dessa aktiviteter när du ser något barn som uppvisar utmanande beteende under dagen (ge barnen en bok, ta djupa andetag tillsammans med dem, avled uppmärksamheten till en annan lugnande aktivitet). Uppmuntra dem när du ser att de aktivt väljer att utföra dessa aktiviteter på egen hand om de känner sig upprörda.

### 3.2 Skapa lugn i klassrummet

Som tillägg eller komplement till 4.1 nedan, fråga barnen om de tror att det skulle hjälpa att ha **en lugn plats i klassrummet** eller på skolan där de kan bearbeta känslor eller lugna ner sig. Fråga vilka aktiviteter de skulle kunna ha där.

Se om du kan ordna en sådan plats i klassrummet. Det kan vara en eller några korgar eller kartonger runt om i klassrummet med saker man kan röra, plocka med eller läsa. Du kan ordna en plats på golvet där barnen kan sitta om de behöver lite egentid. Låt barnen själva välja om de vill gå dit för att lugna ner sig eller koppla av. Platsen ska inte förknippas med negativt uppförande. Har du ett större klassrum kan en plats med en växt och något mjukt att sitta på vara till hjälp.

Barnen ska aldrig hänvisas till den här platsen som ett straff. De kan däremot uppmuntras att tillbringa tid på den lugnande platsen om de känner att de behöver det. Det ska vara deras egna beslut att lämna platsen. På så vis uppmuntrar vi dem att vara självmedvetna om sina egna anpassningsmekanismer.



### 3.3 Skapa klassrumsregler


Genom att bygga på föregående aktiviteter ska du be barnen att skapa regler för klassrummet. Detta kan göras i helklass eller i mindre grupper. När alla reglerna har skapats, skriv ner dem på ett stort papper och ha dem uppsatta i klassrummet under hela läsåret. Hänvisa till dem under dagen.

## 5.4. Verktyg för att reglera känslor och beteenden i klassrummet, öka medvetenheten om känslor och upplevelser och kunna styra och bearbeta sina känslor

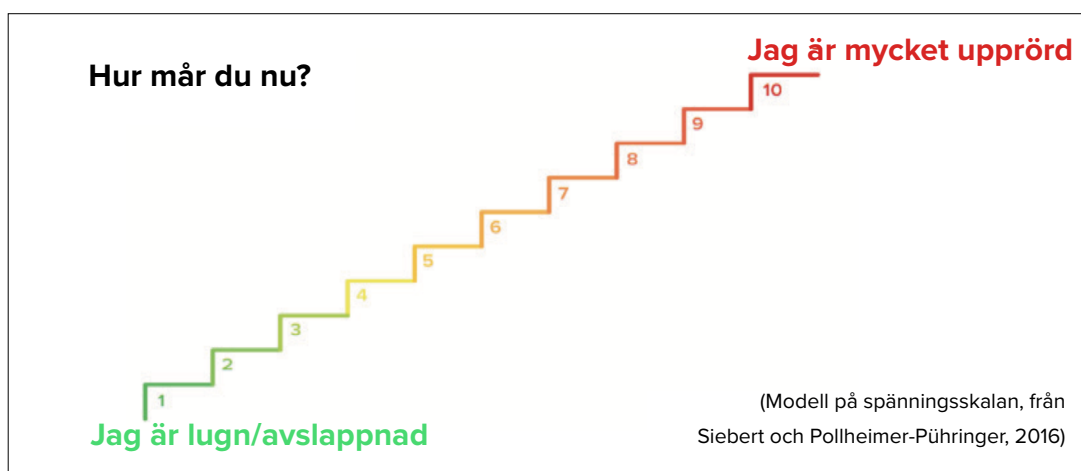
### 4.1. Spänningsskalan

Ska användas tillsammans med lugn och ro-lådan från 4.2. Båda är verktyg för självkännedom och självreglering.

 **MÅL:** Öka elevernas medvetenhet om sina egna känslor och inre tillstånd, och få dem att lära sig vad de kan göra för att lugna ner sig.

 **TID:** 15 - 20 minuter för att sätta upp spänningsskalan och förklara hur den fungerar. Helst två minuters aktivitet med spänningsskalan två gånger om dagen.

**MATERIAL SOM BEHÖVS:** En stor bild över spänningsskalan med en skala från 1 till 10 (se modell nedan).



För att upprätta spänningsskalan ska du först **göra en lista med ord som uttrycker tillstånd av spänning och känslor** tillsammans med barnen. Du kan börja med att göra en lista över situationer som kan väcka speciella känslor. "Hur skulle du känna dig om någon slog dig?", "Hur känner du dig precis innan du ska gå och lägga dig?" Använd åldersanpassade ord som beskriver dessa tillstånd. Orden kan också introduceras med aktiviteter. Du kan be eleverna att **agera ut sina känslor** eller situationer. Se till att alla elever är beredda på "extrema aktiviteter". Ord som kan skrivas på listan och/eller ageras ut är: nervös, ivrig, stressad, orolig, aggressiv, upprörd, arg, trött, spänd, irriterad, rastlös, och även lugn, avslappnad, glad med mera. Du kan använda ord som har använts i tidigare aktiviteter för socialt och emotionellt lärande (som i föregående kapitel).

Se om ni tillsammans kan placera orden från listan på en skala. En del ord hör hemma på den övre delen av skalan med mer spänning (t.ex. stressad eller orolig). Andra ord kan placeras längst ned på den delen av skalan med mindre spänning (t.ex. avslappnad eller lugn). Förklara alltid för barnen att det inte finns några felaktiga svar.

Ta bilden med spänningsskalan och skriv orden på rätt plats på skalan. Placera den färdiga spänningsskalan på en synlig plats där alla i klassen kan se den.


Gör en klassaktivitet på två minuter och fråga barnen hur de känner sig och om de kan **poängsätta sina känslor på spänningsskalan**. Barnen kan exempelvis svara att de känner sig oroliga eller glada. Be barnen att poängsätta sin spänning på skalan från 1 till 10, t.ex. "Jag är ganska glad, inte ledsen. Jag skulle ge mig 3 av 10 på skalan" eller "Jag känner mig väldigt nervös idag. Jag skulle ge mig 7 av 10".


**Fråga därefter vad de tror att de behöver för att minska spänningen.** "Vad behöver du göra för att komma ner ett eller flera steg?" Eleverna har sina egna uppfattningar om vad de behöver för att minska spänningen. Några har utvecklat sina egna metoder för att varva ner. Andra har kanske inte gjort det. Skriv upp förslagen på aktiviteter för minskad spänning på kort, och använd dem i aktiviteten med lugn och ro-lådan (se 4.2 nedan, korten placeras i lugn och ro-lådan).

### **Alternativ version**

**Lägg ett rep på golvet och märk ut siffrorna eller låt barnen föreställa sig en skala från 1 till 10.** Be barnen att poängsätta sig själva genom att ställa sig på rätt nivå på repet när de blir tillfrågade om sina känslor och inre tillstånd (t.ex. närmare märket "10" på repet om de är mer spända). Detta hjälper eleverna att uppleva "var de befinner sig nu" med hjälp av grovmotorik. När barnen har förstått konceptet med skalan kan du ge dem en lapp som de kan sätta sitt namn på. Varje morgon när barnen kommer kan du be dem att placera sin lapp på spänningsskalan för att visa hur de känner sig. Du kan be dem att göra detta när som helst under dagen. Om du ser en elev som du tror är stressad eller har det känslomässigt svårt under dagen kan du be barnet att poängsätta sig själv och se om det finns aktiviteter i lugn och ro-lådan som skulle kunna passa.

## 4.2. Lugn och ro-lådan

 **MÅL:** Lugna ner elever som upplever mycket stress. Om en elev har en tendens att distansera sig kan du använda denna aktivitet för att ta dem tillbaka till nuet.

 **TID:** 20 - 30 minuter för att skapa lugn och ro-lådan och förklara hur den fungerar.

**MATERIAL SOM BEHÖVS:** En stor låda med lock, kanske dekorerad tillsammans med barnen i klassen. 6 - 8 saker att lägga i lådan. En lugn och ro-låda är en låda i klassrummet med olika föremål som hjälper elever att varva ner och fokusera om de känner sig spända. Innehållet i lugn och ro-lådan tas fram tillsammans med barnen.

### Inledning:

Börja med ett samtal och gör en lista över saker som har hjälpt elever i svåra situationer tidigare. Var det en kopp varm choklad? En leksak? Något annat föremål, kanske en favoritfilt eller ett musikstycke? Be eleverna att ta med sig något de skulle vilja ha i lådan.

Be dem därefter att skriva kort med positiva bekräftelser att lägga i lådan. Dessa kort ska beskriva aktiviteter, minnen eller andra upplevelser för att minska spänningen, som till exempel att få en kram av någon eller att tänka på minnen från en trevlig resa eller något de gjort gemensamt. Lägg också i rörelsekort som beskriver aktiviteter som eleverna kan göra för att lätta på spänningen (t.ex. andas långsamt, sträcka på sig och fysiska aktiviteter som att hoppa, slå kullerbyttor, springa osv).

### Sammanställa lådan:

Lägg några av sakerna till lugn och ro-lådan på ett bord och lägg även dit sakerna som eleverna har tagit med sig, och täck över allt med ett tyg för att de inte ska synas. Glöm inte att lägga dit korten med positiva bekräftelser och rörelsekorten - de är viktiga.

Ha några saker till hands i klassrummet om eleverna inte kan komma på något att ta med. Några exempel på lämpliga saker är:

- Stressbollar eller jongleringsbollar
- Tyger – silke, ylle, mjukt tyg

- Tuggummi eller smågodis med stark smak (t.ex. mint)
- Torkad frukt, nötter, choklad eller smågodis (t.ex. russin, aprikoser, mandel, hasselnötter). Kolla först om någon har en allergi eller intolerans och tänk på om det finns religiösa kostregler att ta hänsyn till
- Mjukisdjur
- Eteriska oljor: lavendel, japansk mynta. Försäkra dig om att eleverna förstår att de inte ska sätta oljan direkt på huden, utan på en tygbit eller kläderna för att lukta på
- Ballonger att blåsa upp. När de har använts kan de kastas
- Sandpåsar att balansera på huvudet
- Inga läkemedel

Se till att föremålen är anpassade efter gruppen som ska använda lugn och ro-lådan. Ta bort tyget från bordet och låt barnen plocka bland föremålen och testa dem. Diskutera vilka effekter de olika föremålen kan ha och hur de kan minska spänning.

Placera föremålen från bordet i lådan tillsammans med eleverna. Ni kan även dekorera lådan tillsammans.

#### **Under normal lektionstid:**

När eleverna visar tecken på stress (rastlöshet, koncentrationssvårigheter, bråkar eller blir aggressiva, stirrar ut i tomma intet osv) kan du börja med att försöka använda spänningsskalan med dem så att de kan uttrycka sin spänningsnivå och själva föreslå hur de skulle kunna slappna av. Du kan ställa frågor som: "Jag ser att du börjar bli rastlös, vilken siffra känner du dig som på spänningsskalan?" Du kan uppmuntra dem att ta något ur lugn och ro-lådan om de känner att det skulle hjälpa.


Om spänningen redan är på nivå 6 eller du ser eller känner att eleven är mycket spänd eller kämpar för att kontrollera sig, kan du öppna lugn och ro-lådan med en gång och leta upp något som passar för att varva ner.

Ibland kan det hända att en elev är på en hög spänningsnivå och själv identifierar att de är på nivå 7 till 10. Då kan en fysisk aktivitet vara den enda möjliga åtgärden. Ta fram rörelsekorten eller föreslå, om möjligt, en promenad utomhus.

Om spänningsskalan inte hjälper eleven med självreglering kan du vara proaktiv. Dela med dig av vad du lägger märke till i deras beteende och föreslå att de tar något ur lådan om de behöver varva ner.

## 5.5. Aktiviteter för att utveckla självreglering hos barn - aktiviteter som tränar den tänkande hjärnan att aktiveras innan barnen reagerar på vissa situationer

### 5.1. Stoppregel

 **MÅL:** Träna eleverna i att känna igen var deras gränser går och i att kunna uttrycka sig när andra går över den gränsen.

 **TID:** 15 - 20 minuter för introduktion.

**MATERIAL SOM BEHÖVS:** Några utskrifter, kort eller andra bilder på stoppmärken (se modell nedan).



(Modell på stoppmärke, från Siebert och Pollheimer-Pühringer, 2016)

Börja prata med eleverna om saker som människor ibland gör på lekplatsen. Till exempel att springa, spela fotboll eller kasta boll. Fråga dem vad man kan göra om någon blir för bråkig eller börjar störa andra, t.ex. genom att springa på dem eller knuffa dem på lekplatsen.

**Förklara regeln: om någon gör något som stör eller sårar en annan elev kan det barnet säga stopp.**

Om barnen vill kan de välja en gest eller ett ord för att visa detta, t.ex. hålla upp armarna böjda framför sig med handflatorna framåt och skrika stopp. Denna regel gäller när som helst då en personlig gräns överträds och när en klasskamrats beteende upplevs som obehagligt. Detta kan vara på lekplatsen, i klassrummet eller någon annanstans. Prata om hur ofta sådana saker inträffar och fråga barnen om de tycker att det är en vanlig del av livet. Prata om dessa mindre kränkningar

(springa på någon, säga något otrevligt) som en normal del av livet, och prata om hur konflikter, slagsmål och gräl kan inträffa naturligt. Men understryk att barn alltid kan säga stopp när de tycker att det är obehagligt.

Dela upp barnen i små grupper och be dem att **agera ut en situation** där någon måste säga stopp. Ge grupperna urklipp eller kort med stoppmärket (se ovan) så att de kan börja aktiviteten med märket, och därefter fortsätta genom att använda gesten eller det ord de kommit överens om. Se till att alla parter som spelar "angriparen" genast upphör.

Låt eleverna veta att de ska använda stoppregeln om något händer i klassen eller på lekplatsen, och sedan berätta för en vuxen om beteendet fortsätter. Elever kan även fundera på exempel på tillfällen då stoppregeln kan missbrukas, t.ex. när en lärare informerar om en läxa och någon ropar stopp för att de inte vill göra den.

Upprepa övningen i klassen några gånger under de första veckorna och därefter kanske en gång i veckan. Fråga barnen om de har använt regeln på lekplatsen eller i klassen, och beröm dem om de gjort det. Be dem att agera ut situationerna som inträffade. De ska inte namnge "angriparen" såvida de inte har samtyckt till att delta i spelet.

## 5.2. '1 - 2 - 3'



**MÅL:** Barn ökar hela tiden sin medvetenhet om vad som sker, och hittar tillbaka till nuet med hjälp av syn, hörsel och känsel. Barn med koncentrationssvårigheter kan utveckla sin förmåga att koncentrera sig.



**TID:** 10 minuter, några gånger i veckan.

**OBS!** Denna övning kräver en hög koncentrationsnivå och kan inledningsvis överväldiga barn som kämpar med koncentrationssvårigheter.

Fråga barnen i helklass, "Vad ser ni?" Låt dem nämna något högt. Fråga dem "Vad hör du?" Efter det ska barnen vara alldeles tysta och lyssna på ljuden i rummet. Fråga sedan vad de hörde. Fråga nu "Vad känner du?" Barnen ropar ut vad de känner genom sensorisk känsel. Gör detta totalt tre gånger. Under den andra rundan ska de nämna två saker som de ser, hör och känner, och under den tredje rundan ska de nämna tre av varje.

När alla barn har förstått övningen ska du berätta för dem att det blir mycket lättare för dem att lägga märke till saker när de behåller svaren för sig själva. Prova samma lek under tystnad, utan att någon ropar ut vad de ser, hör eller känner.

Förklara för barnen att de inte behöver komma ihåg svaren. Barn som inte arbetar på sitt modersmål kan nämna saker på sitt eget språk eller rita bilder.

**OBS!** Tystnad kan vara skrämmande för en del barn som har upplevt stress och trauma. Håll övningen kort i början, och försäkra dig om att alla barn förstår att det ska vara tyst.

### 5.3. Lärarens ö



**MÅL:** Eleverna ska utveckla sin medvetenhet om personliga gränser och ett varsamt sätt att handskas med dem.



**TID:** 5 minuter för introduktion men aktiviteten fortsätter i flera dagar.

För många elever kan det vara så att de inte är medvetna om sina egna eller andras gränser. Det kan leda till att de inte respekterar sina klasskamraters saker, tar plats där någon annan vill vara ensam eller inte är försiktig när de använder andras saker. För att göra gränser synliga och konkreta för yngre barn kan du skapa en "lärarens ö".

Förklara för barnen att lärarens ö bara är din. Ön ska inkludera ditt bord och allt på den, och allt annat som du tycker är viktigt att de inte rör. Ingen ska exempelvis sitta på din stol, inte heller under rasten.

Förklara att du inte tycker om när gränsen överträds. Kom överens om regler och konsekvenser: alla som vill överträda gränsen måste fråga först. De som inte följer regeln kommer att få en liten extrauppgift som du ska komma överens om tillsammans med barnen när regeln införs.

Barnen kan sedan diskutera vad de anser vara deras egna personliga gränser ("personal space"). Be dem att diskutera i par eller i små grupper, och sedan förklara för hela klassen vad de anser är deras gränser.

Inled en diskussion om du tycker att något de har definierat är orealistiskt eller orättvist.



## 5.6. Övningar för att stärka självkänsla, självförtroende och bygga upp en positiv attityd

### 6.1. Positiv dagbok



**MÅL:** Stärka självförtroende genom att lyfta fram stunder av glädje och framsteg.



**TID:** 20-30 minuter för introduktion, och ska användas vid olika tillfällen under skolåret.

**MATERIAL SOM BEHÖVS:** En stor anteckningsbok för varje klass för att dokumentera elevernas erfarenheter.

Presentera konceptet med anteckningsboken efter en rolig aktivitet eller vid ett speciellt tillfälle, och fråga eleverna hur de upplevde aktiviteten/tillfället. Se om eleverna kan jobba i små grupper för att dokumentera aktiviteten och sedan inkludera detta i den stora anteckningsboken. Förklara att barnen var för sig kan välja ut positiva stunder och framsteg från sin skoldag, och skriva dem i anteckningsboken.


För barn som upplevt svår stress eller trauma kan du fråga om de vill skriva i anteckningsboken när de klarat av en ny uppgift.

Uppmuntra några barn att skriva om sina upplevelser. Minnena av upplevelserna kan dokumenteras genom teckningar, urklipp ur dagstidningar eller tidskrifter, foton eller på annat sätt.

När barnen har förstått konceptet kan du uppmuntra de barn som upplevt svår stress eller trauma att läsa anteckningsboken då och då.

Om ni har tid kan du prata med eleverna om upplevelserna som nämns i anteckningsboken och visa på hur de har utvecklats positivt under projektets gång.

## 6.2. Inlärningsdagbok

 **MÅL:** Få eleverna att vara uppmärksamma på sin akademiska utveckling och hjälp dem att bli medvetna om sina framsteg och utmaningar.

 **TID:** 20 minuter vid slutet av skoldagen eller veckan.

**MATERIAL SOM BEHÖVS:** Utskrifter av mallen till inlärningsdagboken till varje barn (se modell nedan)

Det tyckte jag var intressant:	Det var roligt:	Det var svårt:	Det gjorde jag bra:
Veckans bästa ögonblick:	Det hjälpte mig:	Det kan jag göra bättre nu:	Det skulle jag vilja förbättra:
Det kunde jag hjälpa till med:	Det fick jag beröm för:	Det distraherade mig:	Det skulle jag vilja lära mig mer om:

Förklara för eleverna att de måste skriva ner och diskutera saker som hänt under veckan. Dela ut mallen till inlärningsdagboken och be eleverna att fylla i den. Förklara för barnen att de inte behöver fylla i alla kategorier om de inte har något att skriva.

Om du tycker att det är lättare att bara prata om sakerna som ska stå i dagboken eller om det är lättare att rita bilder, kan du dela in barnen i grupper eller par och göra det till en gemensam aktivitet.

Inlärningsdagboken kan visa läraren var enskilda elever har sin prioritering eller om de har svårigheter. En del vill kunna skriva i fältet "Det kunde jag hjälpa till med" nästan varje gång, medan andra kanske klagar över för lite plats att skriva i rutan "Det var svårt".

Försök att uppmuntra barnen att ha en positiv inställning till saker de tycker är svåra eller områden de har problem med att fylla i, men tvinga dem inte att fylla i något de inte kan fylla i. Det går bra att ett fält är tomt i flera veckor. Med försiktig uppmuntran kommer eleven att hitta ett sätt att fylla i det.

### 6.3. Välja starka sidor



**MÅL:** Uppmuntra eleverna till att tänka positivt på sina klasskamrater och inse att de själva har starka sidor.



**TID:** 10 minuter.

**MATERIAL SOM BEHÖVS:** Styrkekort med ord på, två kort med namnet på varje elev (se modell på styrkekort nedan).

vänlig	artig	lagspelare	hjälsam
tålmodig	känslig	nyfiken	modig
rolig	optimistisk	lösningorienterad	ärlig
pålitlig	flitig	självständig	spontan
punktlig	ansvarsfull	koncentrerad	duktig på ...
händig	uppmärksam	ordentlig	ihärdig
atletisk	eftertänksam	flexibel	aktiv
musikalisk	kreativ	försiktig	omtänksam

Lägg fram alla styrkekort på en synlig plats eller sätt dem på väggen. Lägg till ord som beskriver andra positiva egenskaper om klassen kan komma på fler ord.

Lägg två av varje namn i en påse. Alla i klassen ska ta två namn ur påsen och måste välja en positiv egenskap, eller styrka, för varje elev.


De kan diskutera dessa med andra elever i klassen. Kontrollera att varje elev har valt ett styrkeord och kan förklara det väl. Gå runt i klassen och låt alla prata om klasskamraterna och vilka positiva egenskaper de har.

Senare kan du använda styrkekorten som avslutning på en utflykt där eleverna har fått en möjlighet att lära känna varandra på ett annat sätt och kan ha upptäckt nya starka sidor hos sina klasskamrater.

## 5.7. Övningar för att utveckla en förståelse för ens egna förmåga och egenmakt

Utöver aktiviteterna och verktygen som beskrivs ovan kan följande övningar hjälpa elever med "mindfulness" och självkänsla.

### 7.1 Motion, rörelse och pauser för hjärnan

 **MÅL:** Ge varje elev en möjlighet att varva ner och slappna av under dagen för att förbättra koncentrationen.

Precis som med aktiviteterna i lugn och ro-lådan kan du erbjuda eleverna en möjlighet att röra på sig om de känner att de behöver det. De kan göra några squats, hoppa krysshopp eller göra andra rörelser som att nudda armbågarna vid varandra. Du kan sätta på musik och låta klassen dansa, vilket kan hjälpa dem att fokusera i klassrummet igen.

Om det finns en möjlighet för eleverna att gå ut, springa eller få frisk luft, kan du prova att erbjuda dem det. När du förväntar dig att eleverna ska fokusera uppmärksamt under en längre tid kan du planera in fem minuters hjärnpaus för samtliga elever. Det kan hjälpa dem att vara lugna, i synnerhet de som har koncentrationssvårigheter.


### 7.2. Att synas och höras

 **MÅL:** Ge varje elev en möjlighet att känna samhörighet med skolan, att vara delaktig och stärka sin självkänsla.

Ibland är allt en elev behöver att bli bättre förstådd av sina lärare. Om du kan, försök att prata med eleverna som du upplever har svårigheter i ett par minuter om dagen tio dagar i sträck om vad som helst som den eleven vill prata om. Därefter kan du gå vidare till ungefär varannan dag i en vecka, och gradvis låta samtalen bli mer informella.

(Fisher, D. och Frey, J., September 2016)

### 7.3. Ha en roll, vad det än är

 **MÅL:** Att låta varje elev känna sig engagerad och produktiv under stunder då de kanske annars känner sig mindre engagerade eller produktiva.

Att medverka i en gruppaktivitet kan ibland vara skrämmande för elever. Tillverka enkla halsband av snören med kort med orden “observatör”, “antecknare” eller “ordförrådsbyggare” på. Gör halsbanden tillgängliga för alla elever.

Elever ska kunna ta ett av halsbanden om de inte vill delta fullt ut i en aktivitet. När de ber om ett halsband så tar de på sig en roll och blir en officiell antecknare, observatör eller en person som håller koll på vokabulären som de inte kan och som de kan slå upp senare.

Dessutom hjälper vanliga roller barnen att få en uppfattning om att ta ansvar för olika saker. Vanliga roller som ordningsman, medlare, kamrat, lärarassistent och mentor för nya elever hjälper elever att känna sig duktiga och känna att de bidrar till ett större projekt.

## 6. Aktiviteter för mellanstadiet

Nedan följer några spel, aktiviteter, övningar och pedagogiska metoder som kan användas i klassrummet för att bemöta utmaningarna med stress och trauma. De fokuserar på socialt och emotionellt lärande och utvecklar färdigheter som självkänsla, självkänedom, självreglering, handlingskraft och självförtroende.

De fokuserar också på hur dynamiken i klassen kan påverka individers välbefinnande, och tar bland annat upp hur man välkomnar nyanlända, skapar konstruktiva inlärningsmiljöer för alla barn och skapar förståelse för gränser och beteende i klassrummet.

### 6.1. Aktiviteter för att hjälpa eleverna att förstå hur det är för nyanlända i klassrummet

 **MÅL:** Hjälpa till att skapa en miljö som känns trygg för alla elever.

 **TID:** 20 minuter

**MATERIAL SOM BEHÖVS:** Papper med en "obegriplig" text och några "obegripliga" frågor.

#### Lära sig ett nytt språk: mellanstadiet

Ge varje barn ett papper med en text på ett språk de inte förstår. Be dem att skriva svaren på några av frågorna på pappret. Ge dem 10 minuter.

Om du själv vill skriva texten och frågorna kan du vända på/kasta om orden med verktyget på denna hemsida: <http://textmechanic.com/text-tools/obfuscation-tools/reverse-text-generator/>

Längst ner på pappret finns några frågor om texten. Be eleverna att fylla i svaren på frågorna. Det blir naturligtvis omöjligt för dem att fylla i svaren.


Ta tillbaka papprena och låtsas att du "markerar" frågorna när de är klara med uppgiften. Dela upp klassen i små grupper och be dem fundera över varför du bett dem att utföra uppgiften. Samla dem i en samtalsgrupp.

Be dem att fundera över nyanländas upplevelser eftersom de inte talar språket i klassrummet. Be eleverna att tänka på andra saker som kan vara annorlunda för en som kommer ny till skolan, och prata om detta tillsammans som en klass. Fundera på att skriva upp några av idéerna på tavlan om hur man kan vara välkomnande och öppen gentemot nyanlända elever.

## 6.2. Verktyg för att reglera känslor och beteenden i klassrummet, och verktyg för att barnen ska öka sin medvetenhet om känslor och upplevelser och kunna styra och bearbeta sina känslor

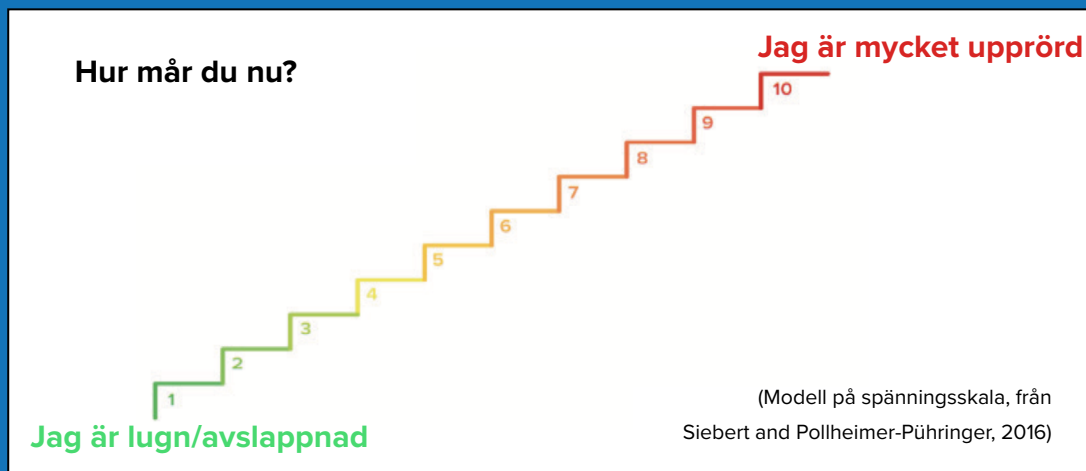
### 2.1. Spänningsskalan

(LIKAR SPÄNNINGSSKALAN FÖR LÅGSTADIET, SE 5.A.)

 **MÅL:** Eleverna bygger upp sin självmedvetenhet och ökar sin medvetenhet om sina egna känslor, övar på att sätta namn på dem och hitta sätt att hantera dem på.

 **TID:** 15 - 20 minuter för presentation av spänningsskalan.

**MATERIAL SOM BEHÖVS:** En stor bild på spänningsskalan med en skala från 1 till 10 (se modell nedan).



Fråga klassen "Hur mår ni just nu? Är ni nervösa eller lugna?" Förklara för eleverna att 1 på skalan betyder "Jag är helt avslappnad" och 10 betyder "Jag känner mig väldigt nervös och rastlös, jag vet inte vad jag ska göra, jag är så spänd". Fråga dem "Vilken nivå är ni på nu?"

Presentera därefter några ord för klassen som är relaterade till spänning (t.ex. nervös, ivrig, stressad, orolig och upprörd), och fråga om de kan komma på något mer. Be eleverna att, i små grupper, göra listor med ord och se om de kan välja var på spänningsskalan orden hamnar. Det finns inga felaktiga svar. Anteckna orden på skalan och häng upp skalan på en synlig plats.



Ställ frågan: "Med tanke på era svar tidigare, vad skulle ni behöva göra för att flytta ner en nivå på spänningsskalan?" Elever har sina egna uppfattningar om vad de behöver göra för att minska spänningen och slappna av. Några har utvecklat egna metoder för att varva ner, andra kanske inte har det. Skriv ner dessa metoder och utgå från dem för aktiviteten med lugn och ro-lådan (se 2.2).

Fråga eleverna varje morgon och under dagen om de kan bedöma sin spänningsnivå. Om du ser en elev som du tror är stressad eller har det känslomässigt svårt under dagen kan du be barnet att poängsätta sig själv och se om det finns aktiviteter i lugn och ro-lådan som skulle kunna passa.

**OBS!** Ju mer man använder skalan, desto bättre blir man. Uppmuntra eleverna att regelbundet poängsätta sig själva under dagen.

## 2.2. Lugn och ro-lådan



**MÅL:** Lugna ner elever som upplever mycket stress. Om en elev har en tendens att distansera sig kan du använda denna aktivitet för att ta dem tillbaka till nuet.



**TID:** 20 - 30 minuter för att ställa i ordning lugn och ro-lådan och förklara hur den fungerar.

**MATERIAL SOM BEHÖVS:** En stor låda med lock, kanske dekorerad tillsammans med barnen i klassen. 6 - 8 saker att lägga i lådan. En lugn och ro-låda är en låda i klassrummet med olika föremål som hjälper elever att varva ner och fokusera om de känner sig spända. Innehållet i lugn och ro-lådan tas fram tillsammans med barnen.

Börja med ett samtal och gör en lista över saker som har hjälpt elever i svåra situationer tidigare. Var det en kopp varm choklad? En leksak? Något annat föremål, kanske en favoritfilt eller ett musikstycke? Be eleverna att ta med sig något de skulle vilja ha i lådan.

Be dem därefter att skriva kort med positiva bekräftelser att lägga i lådan. Dessa kort ska beskriva aktiviteter, minnen eller andra upplevelser för att minska spänningen, som till exempel att få en kram av någon eller att tänka på minnen från en trevlig resa eller något de gjort gemensamt.

Lägg också i rörelsekort som beskriver aktiviteter som eleverna kan göra för att lätta på spänningen (t.ex. andas långsamt, sträcka på sig och fysiska aktiviteter som att hoppa, slå kullerbyttor, springa osv).

Ha några saker till hands i klassrummet om eleverna inte kan komma på något att ta med. Några exempel på lämpliga saker är:

- Stressbollar eller jongleringsbollar
- Tyger – silke, ylle, mjukt tyg
- Tuggummi eller smågodis med stark smak (t.ex. mint)
- Torkad frukt, nötter, choklad eller smågodis (t.ex. russin, aprikoser, mandel, hasselnötter). Kolla först om någon har en allergi eller intolerans och tänk på om det finns religiösa kostregler att ta hänsyn till
- Mjukisdjur
- Eteriska oljor: lavendel, japansk mynta. Försäkra dig om att eleverna förstår att de inte ska sätta oljan direkt på huden, utan på en tygbit eller kläderna för att lukta på
- Ballonger att blåsa upp. När de har använts kan de kastas
- Sandpåsar att balansera på huvudet
- Inga läkemedel

Se till att föremålen är anpassade efter gruppen som ska använda lugn och ro-lådan. Ta bort tyget från bordet och låt barnen plocka bland föremålen och testa dem. Diskutera vilka effekter de olika föremålen kan ha och hur de kan minska spänning.

Placera föremålen från bordet i lådan tillsammans med eleverna. Ni kan även dekorera lådan tillsammans.

### **Under normal lektionstid:**


När eleverna visar tecken på stress (rastlöshet, koncentrationssvårigheter, bråkar eller blir aggressiva, stirrar ut i tomma intet osv) kan du börja med att försöka använda spänningsskalan med dem så att de kan uttrycka sin spänningsnivå och själva föreslå hur de skulle kunna slappna av. Du kan ställa frågor som: "Jag ser att du börjar bli rastlös, vilken siffra känner du dig som på spänningsskalan?" Du kan uppmuntra dem att ta något ur lugn och ro-lådan om de känner att det skulle hjälpa.

Om spänningen redan är på nivå 6 eller du ser eller känner att eleven är mycket spänd eller kämpar för att kontrollera sig, kan du öppna lugn och ro-lådan med en gång och leta upp något som passar för att varva ner.

Ibland kan det hända att en elev är på en hög spänningsnivå och själv identifierar att de är på nivå 7 till 10. Då kan en fysisk aktivitet vara den enda möjliga åtgärden. Ta fram rörelsekorten eller föreslå, om möjligt, en promenad utomhus.

## 6.3. Aktiviteter för att utveckla elevers förmåga att behärska sina egna reaktioner - aktiviteter som tränar eleverna att tänka innan de reagerar fysiskt eller emotionellt på vissa situationer

### 3.1. Stoppregel

 **MÅL:** Elever lär sig sina gränser och behov, och kan uttrycka sig när andra går över den gränsen. Elever lär sig att lyssna på andras behov och att respektera dem.

 **TID:** 15 - 20 minuter för introduktion.

**MATERIAL SOM BEHÖVS:** Inget


Börja samtala med eleverna om saker som människor ibland gör på lekplatsen, som att springa, spela fotboll eller spela kort. Fråga dem vad man kan göra om någon blir för bråkig eller börjar störa andra, t.ex. genom att knuffa omkull någon på lekplatsen.

Förklara klassens regel: om någon gör något som stör, upprör eller sårar en annan elev kan det barnet säga stopp. Om eleverna vill kan de välja en gest eller ett ord för att visa detta, t.ex. hålla upp armarna böjda framför sig med handflatorna framåt och skrika stopp. Denna regel gäller när som helst som en personlig gräns överträds och en klasskamrats uppförande upplevs som opassande. Detta kan vara på lekplatsen, i klassrummet eller någon annanstans.

Prata om hur ofta sådana saker kan inträffa och fråga eleverna om de tycker att det är en normal del av livet. Prata om dessa mindre kränkningar (knuffa någon, säga något otrevligt) som en normal del av livet, och prata om hur konflikter, slagsmål och gräl kan inträffa naturligt. Men understryk att eleverna alltid kan säga stopp när de känner obehag. Dela upp eleverna i små grupper och be dem att agera ut en situation där någon måste säga stopp. Se till att alla parter som spelar "angriparen" genast upphör.

Säg till eleverna att de ska använda stoppregeln om något händer i klassen eller på lekplatsen, och att de ska berätta för en vuxen om beteendet fortsätter. Elever kan även fundera på exempel på möjligt missbruk av stoppregeln, t.ex. när en lärare informerar om en läxa och någon ropar stopp för att de inte vill göra den. Upprepningen i klassen några gånger under de första veckorna och därefter omkring en gång i veckan. Fråga eleverna om de har använt regeln på lekplatsen eller i klassen, och beröm dem om de gjort det. Be dem att agera ut situationerna som inträffade. De ska inte namnge "angriparen" såvida den inte har samtyckt till att delta i spelet.

### 3.2. '1 - 2 - 3 - 4 - 5'

 **MÅL:** Elever ökar hela tiden sin medvetenhet om vad som sker, och hittar tillbaka till nuet med hjälp av syn, hörsel och känsel. Elever som har koncentrationssvårigheter kan utveckla sin förmåga att koncentrera sig.

 **TID:** 10-15 minuter och om möjligt några gånger i veckan.

**OBS!** Denna övning kräver en hög koncentrationsnivå och kan inledningsvis överväldiga elever som kämpar med koncentrationssvårigheter.

Be eleverna nämna fem saker som de ser.

Be dem därefter nämna fem saker som de hör.

Efter det måste eleverna vara alldeles tysta och lyssna på ljuden i rummet. Fråga sedan vad de hörde.

Be dem nu nämna fem saker som de känner (fysiskt) och låt eleverna dela med sig av vad de upplever genom sensorisk känsel.

Gör detta en gång till men under den andra rundan ska eleverna skriva ned vad de känner.

Elever som inte arbetar på sitt modersmål kan namnge saker på sitt eget språk eller rita bilder om det är lättare. Prova att göra det tyst, utan att barnen säger vad de känner.

**OBS!** Tystnad kan vara skrämmande för en del elever som har upplevt stress och trauma. Håll övningen kort i början, och försäkra dig om att alla elever förstår att det ska vara tyst.

### 3.3. Lärarens ö



**MÅL:** Eleverna ska utveckla sin medvetenhet om personliga gränser och ett varsamt sätt att handskas med dem.



**TID:** 5 minuter för introduktion men pågår hela dagen.

För många elever kan det vara så att de inte är medvetna om sina egna eller andras gränser. Det kan leda till att de inte respekterar sina klasskamraters saker, tar plats där någon annan vill vara ensam eller inte är försiktig när de använder andras saker. För att göra gränser synliga och konkreta för yngre barn kan du skapa en "lärarens ö".

Förklara för barnen att lärarens ö bara är din. Ön ska inkludera ditt bord och allt på den, och allt annat som du tycker är viktigt att de inte rör. Ingen ska exempelvis sitta på din stol, inte heller under rasten.

Förklara att du inte tycker om när gränsen överträds. Kom överens om regler och konsekvenser: alla som vill överträda gränsen måste fråga först. De som inte följer regeln kommer att få en liten extrauppgift som du ska komma överens om tillsammans med barnen när regeln införs.

Eleverna kan sedan diskutera vad de anser vara deras egna personliga gränser ("personal space"). Be dem att diskutera i par eller i små grupper, och sedan förklara för hela klassen vad de anser är deras gränser.

Inled en diskussion om du tycker att något de har definierat är orealistiskt eller orättvist.

Prata med andra lärare om möjligheten att utföra aktiviteten på hela skolan.

## 6.4. Övningar för att stärka självkänsla, självförtroende och bygga upp en positiv attityd

### 4.1. Positiv dagbok



**MÅL:** Stärka självförtroende genom att lyfta fram stunder av glädje och framsteg.



**TID:** 20-30 minuter för introduktion. Övningen kan sedan användas vid olika tillfällen under skolåret.

**MATERIAL SOM BEHÖVS:** En stor anteckningsbok per klass för att dokumentera alla elevers erfarenheter

Presentera konceptet med anteckningsboken efter en rolig aktivitet eller vid ett speciellt tillfälle, och fråga eleverna hur de upplevde aktiviteten/tillfället. Se om eleverna kan jobba i små grupper för att dokumentera aktiviteten och sedan inkludera detta i den stora anteckningsboken. Förklara att barnen var för sig kan välja ut positiva stunder och framsteg från sin skoldag, och skriva dem i anteckningsboken.

För barn som upplevt svår stress eller trauma kan du fråga om de vill skriva i anteckningsboken när de klarat av en ny uppgift.

Uppmuntra några barn att skriva om sina upplevelser. Minnena av upplevelserna kan dokumenteras genom teckningar, urklipp ur dagstidningar eller tidskrifter, foton eller på annat sätt.

När barnen har förstått konceptet kan du uppmuntra de barn som upplevt svår stress eller trauma att läsa anteckningsboken då och då.

Om ni har tid kan du prata med eleverna om upplevelserna som nämns i anteckningsboken och visa på hur de har utvecklats positivt under projektets gång.

## 4.2. Inlärningsdagbok

 **MÅL:** Få eleverna att vara uppmärksamma på sin akademiska utveckling och hjälp dem att bli medvetna om sina framsteg och utmaningar.

 **TID:** 20 minuter vid slutet av skoldagen eller veckan.

**MATERIAL SOM BEHÖVS:** Utskrifter av mallen till inlärningsdagboken till varje barn (se modell nedan)

Det tyckte jag var intressant:	Det var roligt:	Det var svårt:	Det gjorde jag bra:
Veckans bästa ögonblick:	Det hjälpte mig:	Det kan jag göra bättre nu:	Det skulle jag vilja förbättra:
Det kunde jag hjälpa till med:	Det fick jag beröm för:	Det distraherade mig:	Det skulle jag vilja lära mig mer om:

Förklara för eleverna att de måste skriva ner och diskutera saker som hänt under veckan. Dela ut mallen till inlärningsdagboken och be eleverna att fylla i dem. Förklara för barnen att de inte behöver fylla i alla kategorier om de inte har något att skriva.


Om du tycker att det är lättare att bara prata om sakerna som ska stå i dagboken eller om det är lättare att rita bilder, kan du dela in barnen i grupper eller par, och göra det till en gemensam aktivitet.

Inlärningsdagboken kan visa läraren var enskilda elever har sin prioritering eller om de har svårigheter. En del vill kunna skriva i fältet "Det kunde jag hjälpa till med" nästan varje gång, medan andra kanske klagar över för lite plats att skriva i rutan "Det var svårt".

Försök att uppmuntra barnen att ha en positiv inställning till saker de tycker är svåra eller områden de har problem med att fylla i, men tvinga dem inte att fylla i något de inte kan fylla i. Det går bra att ett fält är tomt i flera veckor. Med försiktig uppmuntran kommer eleven att hitta ett sätt att fylla i det.



### 4.3. Välja starka sidor

 **MÅL:** Uppmuntra elever att använda tid till att tänka positivt på sina klasskamrater och inse att de själva har starka sidor.

 **TID:** 10 minuter.

**MATERIAL SOM BEHÖVS:** Styrkekort med ord på, två kort med namnet på varje elev (se exempel på styrkekort nedan).

vänlig	artig	lagspelare	hjälpssam
tålmodig	känslig	nyfiken	modig
rolig	optimistisk	lösningorienterad	ärlig
pålitlig	flitig	självständig	spontan
punktlig	ansvarsfull	koncentrerad	duktig på ...
händig	uppmärksam	ordentlig	ihärdig
atletisk	eftertänksam	flexibel	aktiv
musikalisk	kreativ	försiktig	omtänksam

Lägg fram alla styrkekort på en synlig plats eller sätt upp dem på väggen. Lägg till ord som beskriver andra positiva egenskaper om klassen kan komma på fler ord.

Lägg två av varje namn i en påse. Alla i klassen ska ta två namn ur påsen och sedan välja en positiv egenskap, eller styrka, för varje elev.

De kan diskutera dessa med andra elever i klassen. Kontrollera att varje elev har valt ett styrkeord och kan förklara det väl. Gå runt i klassen och låt alla prata om klasskamraterna och vilka positiva egenskaper de har.

Senare kan du använda styrkekorten som avslutning på en utflykt där eleverna har fått en möjlighet att lära känna varandra på ett annat sätt och kan ha upptäckt nya starka sidor hos sina klasskamrater.

## 6.5. Övningar för att utveckla en förståelse för ens egna förmåga och egenmakt

Utöver ovanstående aktiviteter och verktyg kan följande klassrumsövningar bidra till att utveckla en positiv förståelse för ens egna förmågor och egenmakt.

### 5.1. Motion och rörelse

 **MÅL:** Ge varje elev en möjlighet att röra på sig och lätta på spänningen under dagen för att förbättra koncentrationen.

 **TID:** 10 minuter.


Precis som med aktiviteten i lugn och ro-lådan, kan du ge eleverna en möjlighet att röra sig om de känner att de behöver det.

De kan göra några squats, hoppa krysshopp (jumping jacks) eller göra andra rörelser som att nudda armbågarna vid varandra.

Du kan sätta på musik och låta klassen dansa, vilket kan hjälpa dem att fokusera i klassrummet igen. Om det finns en möjlighet för eleverna att gå ut, springa eller få frisk luft, kan du föreslå det.

### 5.2. Pauser för hjärnan

 **MÅL:** Ge varje elev en möjlighet att lätta på spänningen.

 **TID:** 5 minuter.

När du förväntar dig att eleverna ska fokusera uppmärksamt under en längre tid kan du planera in fem minuters hjärnpaus för alla elever för att hjälpa eleverna att lugna ner sig och hålla sig till uppgiften, i synnerhet elever som har haft problem med stress och trauma. Förslag på pauser för hjärnan kan vara:

- Sten, sax, påse. Elever leker leken parvis.
- Rita i luften. Be eleverna att bilda par och rita bilder i luften med fingrarna. Därefter ska partnern gissa vad bilden föreställer.
- Berätta en historia i en grupp. I en ring med åtta elever turas eleverna om att berätta en historia med enbart ett ord eller en mening.

### 5.3. Att bli sedd och hörd



**MÅL:** Ge varje elev möjlighet att känna samhörighet och delaktighet i skolan samt stärkt självkänsla.



**TID:** Två minuter om dagen i fem eller tio dagar.

Ibland behöver elever känna sig sedda och uppskattade. Om du har möjlighet, prata ett par minuter om dagen under fem eller tio dagar i sträck med eleverna som du erfar upplever svårigheter. Samtalsämnet beror på vad eleven vill prata om. Därefter kan du gå vidare till ungefär varannan dag i en vecka, och gradvis låta samtalen bli mer informella.

### 5.4. Ha en roll, vad som helst



**MÅL:** Att låta varje elev känna sig engagerad och produktiv i klassen i stunder då de annars kanske inte hade känt sig engagerade eller produktiva.

Medverkan i en sånggrupp eller annan gruppaktivitet kan ibland vara skrämmande för en elev. Tillverka enkla halsband med kort med orden "observatör" och "sekreterare".

Gör halsbanden tillgängliga för alla elever. En elev ska kunna ta ett av halsbanden om de tycker att de inte har någon roll i en aktivitet. När de ber om ett halsband, tar de på sig en roll och blir en officiell sekreterare, observatör eller en person som håller koll på vokabulären som de inte känner till och som de kan slå upp senare.

Roller kan hjälpa eleverna att få en uppfattning om att ta ansvar för olika saker. Vanliga roller som ordningsman, medlare, kamrat, lärarassistent och mentor för nya elever hjälper eleverna att känna sig duktiga och att de bidrar till ett större projekt.

## 5.5. Mindfulness-aktiviteter



**MÅL:** För att ge varje elev en möjlighet att lugna ner sig, fokusera och hitta tillbaka till nuet.

Yoga och meditation erbjuder elever möjlighet att hitta tillbaka till nuet. Om du har erfarenhet av detta kan du ge eleverna möjligheten att meditera eller utöva yoga när de verkar stressade eller överväldigade. Yoga och meditation kan också göras till en stående aktivitet en gång om dagen eller en gång i veckan.

Du kan dessutom lägga till yoga, meditation eller andning som ett kort eller möjlighet i lugn och ro-lådan (se kapitlet ovan). Övningarna nedan är exempel på hur man börjar:

- **Räkna ner från 50 med andetag.** Be eleverna att ställa sig upp och röra sig lite i en minut. Be dem därefter att ställa sig på golvet, med fötterna lite isär.

Be dem att lägga ena handen på hjärtat och den andra handen på magen. De ska blunda och börja räkna ner med varje inandning från 50 till 0. Detta kommer att vara svårt i början, så börja med 10 - 0.

- **Djupandning.** Be eleverna att föreställa sig att de ritar en fyrkant, med början i nedre vänstra hörnet. De andas och ritar den vänstra sidan upp medan de räknar till tre. Sedan håller de andan i tre sekunder och föreställer sig att de ritar överkanten på rutan från vänster till höger.

De andas ut medan de räknar till tre igen, och föreställer sig att de ritar den högra sidan ned, och därefter håller de andan medan de räknar till tre medan de föreställer sig att de ritar nederkanten från höger till vänster.

## Bilaga

En längre lista över symptom hos barn och tonåringar som lider av stress och trauma.

**Yngre barn:** Rädsla för mörker och rädsla för djur, svår rastlöshet på natten, sömnrubbningar, söngvätning trots att de redan är pottränade, talsvårigheter, ätsvårigheter (äter för mycket eller för lite), gråter och skriker mer, fryser, skakar, stark rädsla för att bli lämnad ensam, klängig på föräldrarna, rädsla för främlingar, bakslag i utvecklingen.

**Skolbarn:** Återkommande tankar, bilder, frågor. Mycket gnäll, klängighet, större vaksamhet, skämselreflex, fysisk upphetsning, rastlöshet, ökad irritabilitet och aggressivt beteende hemma och i skolan, rivalitet med syskon över föräldrarnas uppmärksamhet, mardrömmar, rädsla för mörker, nattlig rastlöshet, problem att somna och sova, vill inte gå till skolan, söngvätning, tillbakadragenhet från kamrater, förlust av intresse, koncentrationsproblem, sämre uppmärksamhet och minne (inklusive inlärningsproblem), sociala problem i skolan till följd av rastlöst och aggressivt beteende, uppför sig som ett yngre barn och suger exempelvis på tumme, psykosomatiska besvär (huvudvärk, magont, klåda osv.), ätstörning (äter för mycket eller för lite), missnöjd (depression, modlöshet, svårmod), oro för säkerheten i områden där de aldrig tidigare känt oro, traumatiska upplevelser ageras ofta ut och tas upp, skuld känslor, riskbeteende.

**Ungdomar:** Sömnstörningar, mardrömmar, återkommande minnen och tankar relaterade till den traumatiska upplevelsen (återupplever den), ätstörningar, illamående, ökat upproriskt beteende, vägrar utföra hushållsarbete och skyldigheter eller överdrivet ansvarsfullt beteende eller känner ansvar familjen och andra människor, problem i skolan (bråk, tillbakadragenhet, försöker få uppmärksamhet, skolkar osv.). Försämrad koncentration, uppmärksamhet, minne och uthållighet, förlust av intressen, drar sig undan sina vänner, känslor av ensamhet och obehag, rädsla och panikattacker, psykosomatiska besvär, känner att de saknar en framtid (ibland självmordstankar). Börjar eventuellt med medicinering, alkohol eller droger för att få lindring, självskadebeteende, ibland sexualiserat och promiskuöst beteende.

### Källor

Fisher D. & Frey D. (September 2016) Show & Tell: A Video Column / Two Times Ten Conversations. Educational Leadership (Volume 74 (1) pp. 84-85

Siebert & Pollheimer-Pühringer (2016) Flucht und Trauma im Kontext Schule, Handbuch für PädagogInnen. Wien: UNHCR Österreich

Alisic (2010) Toolkit Kind en Trauma Informatie voor leerkrachten van groep 5 t/m 8. Utrecht: Universitair Medisch Centrum