



RASEBORG
RAASEPORI

RASEBORG.FI



~~~~~  
**Plan för undervisning i  
välmående i Raseborg**



## Innehåll

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Plan för undervisning i välmående i Raseborg | I  |
| Årsklocka                                    | 2  |
| Småbarnspedagogik                            | 3  |
| 1–3-åringarna                                | 3  |
| 3–5-åringarna                                | 4  |
| Förskoleundervisningen                       | 5  |
| Grundläggande utbildning                     | 6  |
| Åk 1–2                                       | 6  |
| Åk 3–4                                       | 10 |
| Åk 5–6                                       | 15 |
| Åk 7–9                                       | 20 |
| Gymnasieutbildning                           | 26 |
| Övrigt                                       | 32 |



## Plan för undervisning i välmående i Raseborg

**Målet med planen** för undervisning i välmående är att stödja barn och ungas sunda utveckling och tillväxt på ett helhetsmässigt sätt samt säkerställa att barn och unga har möjlighet att ge uttryck för de styrkor och förmågor som finns inom dem.

Målsättningen är även att hjälpa och handleda barn och unga så att de utvecklar färdigheter som de behöver i livet, i relationer och i samhället. Strävan är att locka fram potentialen hos alla barn och unga så väl som möjligt och i en uppmuntrande atmosfär.

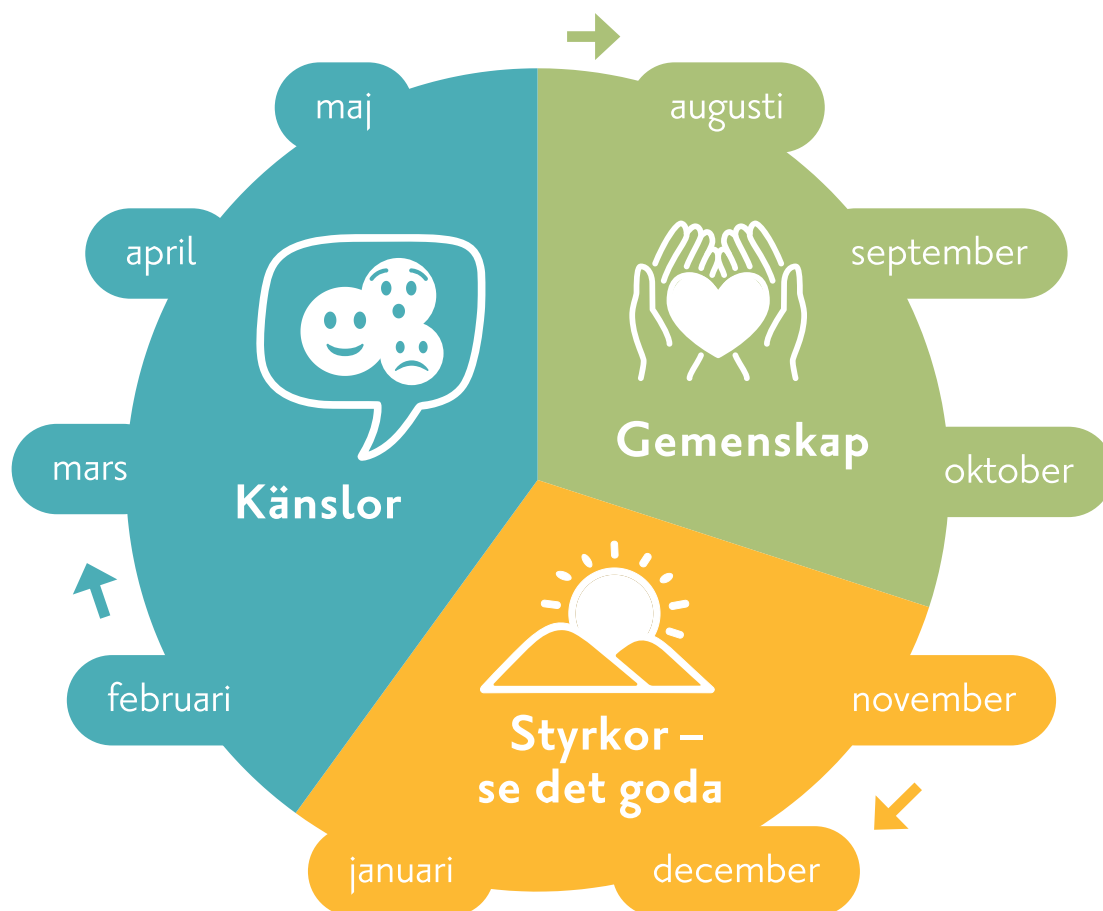
**Planen för undervisning i välmående** beaktar grunderna, målen och innehållet i den nationella läroplanen (2016). Vi har beaktat barns och ungas olika utvecklingsfaser i varje innehållshelhet. Undervisningen i välmående tilltalar människan som en helhet. Undervisningen i välmående är dialogisk och främjar medvetet interaktionen. På lektionerna aktiveras elevernas tankeförmåga, känslolivet väcks upp genom erfarenhetsbaserade övningar och välmåendefärdigheterna förankras konkret i elevernas vardag. Målet är att lära eleverna emotionella färdigheter, interaktionsförmåga, stresshantering, samarbetsförmåga, närvaro i stunden samt livs- och relationskompetens.



**Raseborgs välmåendeundervisning** har tre teman: **gemenskap**, **känslor** och **styrkor – se det goda**. och dessa teman genomsyrar hela verksamheten ända från småbarnspedagogiken till andra stadiet. Planen grundar sig på Raseborgs årsklocka för välmående.

Mycket i vår plan är hämtat från [positiivinenoppiminen.fi](http://positiivinenoppiminen.fi) och deras läroplan för undervisning i välmående. Innehållet i de olika årskurserna kan man fortfarande ta upp i de senare årskurserna.

## Årsklocka



Mål i välmåendeundervisningen: **individ, grupp, gemenskap**

**PÅ INDIVIDNIVÅ:** Hur fungerar jag i en grupp som individ?

**PÅ GRUPPNIVÅ:** Hur agerar vi tillsammans med andra?

**PÅ GEMENSKAPSNIVÅ:** Hur fungerar vi tillsammans som gemenskap?



# Småbarnspedagogik

## 1–3-åringarna



### Avsnitt 1: GEMENSKAP

- genom egenvårdarskap skapar vi en bro mellan hemmet och dagisgruppen, introducerar barnet till gruppen och gruppen till barnet
- småningom hjälps barnet till en gemenskap och tillhörighet till gruppen genom att den vuxna är närvarande och emotionellt tillgänglig
- den vuxna hjälper barnet till lek och till hantering av olika situationer när viljorna krockar



### Avsnitt 2: KÄNSLOR

- lära sig ord på olika känslor, hur de kan se ut och var de känns
- öva på att förstå sambandet mellan känsla och handling
- öva på att känna igen hur ens beteende påverkar andra
- öva på att säga förlåt (med hjälp av en vuxen)
- positiv respons på sina goda handlingar och exempel på bättre sätt då det inte blev så bra



### Avsnitt 3: STYRKOR

- den vuxna namnger barnets styrkor och hjälper barnet att själv hitta dem och använda sig av dem

### VERKTYG I VÄLMÅENDEARBETET i grupper 1–3 år:

- Första samtalet med vårdnadshavarna (barnets plan för småbarnspedagogik)
- Välplanerad och genomförd inskolningsperiod
- Heldagspedagogik
- Min kvart-intervjuer och observationer
- Kompisböckerna
- Bildstöd
- Friends-dockor
- Positiv pedagogik



## 3–5-åringarna



### Avsnitt 1: GEMENSKAP

- bli medlem i sin grupp genom olika gemensamma gruppaktiviteter
- gemensamma trivselregler
- lära sig att leka i olika lekgrupper och uppmuntra till nya kompisrelationer
- den vuxnes uppgift är att hjälpa barnet till grupptillhörighet och att hållas där



### Avsnitt 2: KÄNSLOR

- öva på att lära känna igen sina känslor och namnge dem
- öva på att känna igen känslorna hos andra
- öva på att förstå sambandet mellan känsla och handling
- lära sig olika sätt att hantera konflikter och öva självreglering



### Avsnitt 3: STYRKOR

- lära sig att känna igen sina styrkor och öva på hur man positivt kan använda dem
- lära sig att känna igen styrkor hos andra

### VERKTYG I VÄLMÅENDEARBETET i grupper 3–5 år:

- Utlysning av dagisfred
- Min kvart-intervjuer
- Dramalek
- Bildstöd
- Barnmöten
- Positiv pedagogik
- Olika färdiga materialpaket: Stegvis, Kompisväskan, Se det goda, Kloka Ugglan och Vakthunden
- På finska: Häjyherneitä ja lempeyslientä, Muksuoppi, POM, Molli, Piki, Jukka Hukka, Kaverikaruselli, Mieli R.y., Miu



## Förskoleundervisningen



### Avsnitt 1: GEMENSKAP

- bli en medlem i sin nya förskolegrupp, hitta kompisar
- följa de gemensamt överenskomna trivselreglerna, kunna samsas och fungera tillsammans, hantera konflikter, lära sig diskutera – fråga och lyssna
- öva på färdigheter som behövs för att växa till en skolelev: lugna ner sig inför lärandet i klassen, lyssna på lärarens anvisningar och hålla sig till dem, be om ordet, kunna vänta på egen tur och hålla reda på sina egna saker och redskap



### Avsnitt 2: KÄNSLOR

- lära sig att känna igen, namnge och förstå olika känslor
- kunna hantera sina känslor och kunna hålla känslorna och handlingen isär (självreglering)
- att kunna sätta sig i en annan människas situation (empati)
- kunna visa vänlighet mot andra och sig själv



### Avsnitt 3: STYRKOR

- lära sig att känna igen och namnge sina karaktärsstyrkor och se dem också hos andra
- lära sig att medvetet använda sig av sina styrkor och resurser i lärandet och kompisrelationerna

### VERKTYG I VÄLMÅENDEARBETET i förskolan:

- Utlysning av dagis- och förskolefred i augusti
- Utarbeta gemensamma trivselregler
- Min kvart-intervjuer
- Barnmöten
- Genomgång av den mobbningsförebyggande planen (personal)
- Olika färdiga materialpaket: Kompisväskan, Stegvis, Se det goda, Fun Friends, Jag och Vi
- Positiv CV

# Grundläggande utbildning

## Åk 1–2



### Avsnitt 1: GEMENSKAP

**ELEVFÄRDIGHETER** handlar inom nybörjarundervisningen om att växa till en skolelev. Elevfärdigheterna omfattar att kunna lugna ner sig inför lärandet i klassen, lyssna på lärarens anvisningar och hålla sig till dem, be om ordet och be om hjälp vid behov. En väsentlig elevfärdighet är att kunna vänta på sin egen tur. I elevfärdigheterna ingår även att kunna hålla reda på sina egna saker och redskap.

**KOMPISFÄRDIGHETER** handlar om att kunna fungera tillsammans med andra på ett konstruktivt sätt och i god anda. Att prata vänligt till andra och att agera vänligt utgör grunden för kompisfärdigheterna. Inom nybörjarundervisningen omfattar kompisfärdigheterna även grundläggande diskussionsfärdigheter.

**FÖRMÅGA ATT FUNGERA I EN GEMENSKAP** är färdighet att fungera som en del i klass- och skolgemenskapen i enlighet med gemensamt överenskomna tillvägagångssätt och den gemensamma skolkulturen. Inom nybörjarundervisningen övar eleverna sig på att ta sina första ansvarsfulla steg i en gemenskap.

### STYRANDE STYRKA: VÄNLIGHET

Vänlighet är en styrka och färdighet som hjälper oss att bemöta andra med omtanke, värme och medkänsla. Vänlighet innebär att man medvetet bemöter andra med respekt och empati. Vänlighet hjälper att styra vårt eget beteende och att bygga positiv interaktion med andra. Vänlighet är en förmåga och inställning till att vara hjälpsam och omtänksam mot andra.

## Innehållet i undervisningen i årskurserna 1–2

### ELEVFÄRDIGHETER

Eleven övar sig på att:

- föra tillbaka saker till rätt plats i klassen
- tala i tur och ordning
- räcka upp handen för att få ordet.

### KOMPISFÄRDIGHETER

Eleven övar sig på att:

- lyssna på andra klasskamrater och läraren
- visa intresse för andra klasskamraters angelägenheter
- vara uppmuntrande mot klasskamraterna
- berömma klasskamraterna



- tala på ett vänligt sätt
- uppföra sig vänligt
- stå i kö
- räcka upp handen på lektionerna
- vänta på sin tur i leken.

## FÖRMÅGA ATT FUNGERA I EN GEMENSKAP

Eleven övar sig på att:

- hälsa på andra medlemmar i gemenskapen till exempel i korridoren
- vara vänlig
- hjälpa andra inom gemenskapen, till exempel genom att
  - ❖ öppna dörren eller lyfta upp en sak som fallit på golvet
  - ❖ acceptera klassens och skolans regler samt att anpassa sig till dem.



## Avsnitt 2: KÄNSLOR

**NÄRVARO** innebär att ha förmågan att vara närvarande i den här stunden. Det är färdigheten att kunna vara stilla, lugna ner sig och fokusera. Det här betyder förmåga att medvetet kunna rikta sin uppmärksamhet på en viss sak, såsom undervisningen.

**EMOTIONELLA FÄRDIGHETER** innebär att kunna känna igen, namnge och förstå känslor samt att kunna leva i balans med sina känslor. Empati betyder färdighet att kunna sätta sig in i en annan människas situation. Självreglering är förmåga att kontrollera sitt eget agerande och hålla känslor och handling isär.

**MEDKÄNSLA** är förmågan att kunna visa vänlighet mot sig själv och andra. Det är svårt att förstå en annan människas rädsla, misslyckande, skam och skuld-känslor om vi inte accepterar de här känslorna i oss själva. I nybörjarundervisningen innebär det här att kunna trösta, uppmuntra och hjälpa klasskamrater då de upplever något svårt samt att vara glad för den andras skull.

## Innehållet i undervisningen i årskurserna 1–2

**Eleven övar:**

- sig med hjälp av läraren på att lugna ner sig själv och vara närvarande i den här stunden i olika miljöer: i klassen, i matkön, på utfärder och så vidare
- kroppsmedvetenhet med hjälp av läraren, till exempel sinnesövningar i form av beröring, såsom att rita på ryggen
- sig på att rikta sin uppmärksamhet på en sak åt gången, till exempel att lyssna på lärarens instruktioner, att lyssna på när klasskompisen talar.

## EMOTIONELLA FÄRDIGHETER

Eleven övar sig på att:

- namnge känslor och veta var i kroppen de känns
- känna igen olika grundkänslor: glädje, sorg, avsky, rädsla, hat, förvåning
- beakta andras känslor
- berätta för andra om sina känslor, t.ex. eleverna sitter i ring och delger sina känslor.

## MEDKÄNSLA

Eleven övar sig på att:

- ta hänsyn till andra och att turas om
- talar inte i mun på andra under lektionen
- har tålamod att räcka upp handen
- kan köa i lugn och ro och vänta på sin tur till exempel i matkön eller rastkön
- eleven övar sig på att upptäcka följderna av det egna beteendet, till exempel
- om jag inte ber kompisen att vara med i leken, kan det hända att hen känner sig lämnad ensam
- eleven övar sig på att hjälpa, uppmuntra och trösta andra på olika sätt, till exempel genom att:
  - ❖ lyfta upp en penna som fallit på golvet
  - ❖ uppmuntra modigt klasskompisen att delta i leken då den andra är tveksam eller skygg
  - ❖ trösta en kompis som har stött sig.



## Avsnitt 3: STYRKOR

**FÖRMÅGA ATT SE STYRKOR** är färdighet att känna igen och namnge karaktärsstyrkor i sig själv och andra. Karaktärsstyrkor är bland annat vänlighet, uppriktighet, förmågan att kunna förlåta, lärglädje, förmågan att arbeta i grupp, ihärdighet, mod, eftertänksamhet och tacksamhet. Förmågan att se sina styrkor innebär att personen medvetet använder sina egna styrkor i lärandet och i kamratförhållandena.

Styrkorna är människans färdigheter och resurser som kommer fram på ett positivt sätt i individens agerande. Individens styrka, såsom lärglädje, syns i handlingar genom entusiasm och intresse för att lära sig nya saker eller till exempel känsla för rättvisa syns som en förmåga att beakta andra människor i sociala situationer. Det är möjligt att utveckla, stärka och ändra på alla medmänskliga styrkor. De är inte bestående egenskaper som vi inte kan utveckla eller få fram i individen genom uppfostran.

## Innehållet i undervisningen i årskurserna 1–2

### STYRKOR

Eleven övar sig på att:

- först identifiera styrkor i klassgemenskapen
- identifiera sina egna styrkor
- lära sig med hjälp av läraren olika begrepp som har med styrkor att göra
- rekommenderade styrkor för de lägre klasserna är till exempel vänlighet, uppriktighet, förmågan att kunna förlåta, lärglädje, förmågan att arbeta i grupp, ihärdighet, mod, eftertänksamhet och tacksamhet
- identifiera hur en styrka tar sig uttryck i människans vardag, i handlingar, gärningar och ord
- veta vad mod är och om det finns för mycket av det (vågghalsighet) eller om det finns för lite av det (skygghet)
- hemma identifiera familjemedlemmars styrkor och att märka hur de tar sig uttryck i familjemedlemmarnas handlingar
- berätta om sina egna framgångar
- berätta för andra om saker som ger eleven själv glädje
- ta emot positiv respons
- ge uppmuntrande respons
- under handledning av läraren på att märka det som är gott, till exempel:
  - vad som lyckades bra under skolveckan/dagen/lektionen
- öva sig på positivt tankesätt genom att:
  - ❖ presentera sina egna arbeten
  - ❖ berätta vad hen upplever att var särskilt lyckat
- öva sig i vett och etikett, till exempel:
  - ❖ att visa respekt genom sitt eget beteende mot de som uppträder.

## Åk 3–4



### Avsnitt I: GEMENSKAP

**SJÄLVLEDARSKAP** är färdighet att kunna reglera sig själv och fungera systematiskt. I årskurserna 1–6 övar sig barnen i de här färdigheterna under ledning av en vuxen.

**INTERAKTIONSFÖRMÅGA** är färdighet att kunna fungera i samspel med andra människor på ett konstruktivt, vänligt och respektfullt sätt. Interaktionsförmåga som främjar positiv och konstruktiv interaktion innebär att man visar respekt, lyssnar, visar intresse, är uppmuntrande och ställer frågor.

**FÖRMÅGA ATT FUNGERA I EN GEMENSKAP** är färdighet att fungera som en del i klass- och skolgemenskapen i enlighet med gemensamt överenskomna tillvägagångssätt och den gemensamma skolkulturen.

#### STYRANDE STYRKA: VÄNLIGHET

Vänlighet är en styrka och färdighet som hjälper oss att bemöta andra med omtanke, värme och medkänsla. Vänlighet innebär att man medvetet bemöter andra med respekt och empati. Vänlighet hjälper att styra vårt eget beteende och att bygga positiv interaktion med andra. Vänlighet är en förmåga och inställning till att vara hjälpsam och omtänksam mot andra.

## Innehållet i undervisningen i årskurserna 3–4

### SJÄLVLEDARSKAP

Eleven övar sig på:

- att med hjälp av läraren göra uppgifter steg för steg och i olika moment
- att med hjälp av läraren bemästra uppgiftshelheter
- att styra sitt eget lärande med hjälp av bilder eller numrerade instruktioner
- att öva självreglering
- färdighet att föra tillbaka saker till rätt plats i klassen
- färdighet att inte tala i mun på andra
- färdighet att räcka upp handen för att få ordet
- färdighet att reglera sina egna känslor.

### INTERAKTIONSFÖRMÅGA

Eleven övar sig på att:

- öva grundläggande diskussionsfärdigheter
- lyssna på andra
- visa intresse för klasskamraternas angelägenheter



- vara uppmuntrande mot klasskamraterna
- berömma klasskamraterna
- tala på ett vänligt sätt
- ställa frågor i interaktionssituationer
- öva sig på att köa
- räcka upp handen på lektionerna
- vänta på sin tur i leken.

## FÖRMÅGA ATT FUNGERA I EN GEMENSKAP

Eleven övar sig på att:

- hälsa på andra
- bemöta andra på ett respektfullt sätt
- visa vänlighet mot andra medlemmar inom gemenskapen, i praktiken att hälsa på andra på skolgården och i korridorerna, le mot andra och hjälpa andra till exempel genom att öppna dörren
- fråga andra medlemmar i gemenskapen hur de mår
- acceptera klassens och skolsamfundets regler samt att anpassa sig till dem.



## Avsnitt 2: KÄNSLOR

**NÄRVARO** innebär att ha förmågan att vara närvarande i den här stunden. Det är färdigheten att kunna vara stilla, lugna ner sig och fokusera. Det här betyder förmåga att medvetet kunna rikta sin uppmärksamhet på en viss sak, såsom undervisningen.

**EMOTIONELLA FÄRDIGHETER** innebär att kunna känna igen, namnge och förstå känslor samt att kunna leva i balans med sina känslor. Empati betyder färdighet att kunna sätta sig in i en annan människas situation. Självreglering är förmåga att kontrollera sitt eget agerande och hålla känslor och handling isär.

**MEDKÄNSLA** är förmågan att kunna visa vänlighet mot sig själv och andra. Det är svårt att förstå en annan människas rädsla, misslyckande, skam och skuld-känslor om vi inte accepterar de här känslorna i oss själva. I årskurserna 3–4 är medkänsla en förmåga att kunna märka när någon annan behöver tröst, när det är viktigt att uppmuntra och hjälpa klasskamrater som står inför svåra saker och hur man visar medkänsla med sig själv.

## SJÄLVREGLERING

Självreglering är en styrka och färdighet som hjälper oss att kunna kontrollera våra egna tankar, känslor och handlingar på ett ändamålsenligt sätt. Självreglering innebär förmåga att kunna stanna upp och utvärdera sina handlingar i relation till målen och kraven. Det är medveten styrning och ledning av de exekutiva funktionerna. Självreglering hjälper att medvetet styra det egna beteendet och anpassa handlingarna i relation till målen.

## Innehållet i undervisningen i årskurserna 3–4

### FÖRMÅGA ATT VARA NÄRVARANDE

Eleven övar sig på att:

- lugna ner sig själv under handledning av läraren
- lyssna på ett närvarande sätt
- lyssna på en annan människa utan att avbryta.

### EMOTIONELLA FÄRDIGHETER

Eleven övar sig på att:

- namnge sina känslor och iaktta var i kroppen känslorna sitter
- känna igen känslor och öka sitt ordförråd om känslor
- ge akt på andra människors känslor
- berätta för andra om sina känslor
- förstå varför hen känner olika slags känslor och vilka behov som ligger bakom dem.

### MEDKÄNSLA

Eleven övar sig på att:

- ta hänsyn till andra och att turas om
- Inte tala i mun på andra under lektionen
- ha tålamod att räcka upp handen på lektionen och förstår att det inte alltid är möjligt att hen får svara utan ibland är det andras tur
- ta olika roller i lekar och grupparbeten samt kan ibland vara aktiv och föreslå idéer och ibland lyssna och observera vad de andra föreslår
- upptäcka följderna av det egna beteendet, till exempel:
  - ❖ om jag talar på ett fult sätt till andra eller läraren så känns det inte trevligt för den andra
  - ❖ om jag lämnar min andel ogjord i ett grupparbete så påverkar det de andras arbetande
- hjälpa, uppmuntra och trösta andra på olika sätt, till exempel genom att
  - ❖ ge råd och hjälpa med hemläxor när någon ber om det
  - ❖ uppmuntra andra till exempel på gymnastiken när eleven märker att situationen är utmanande för någon
  - ❖ trösta när eleven märker att en kompis är ledsen över att hen misslyckats i ett prov eller för att hen glömt böckerna hemma och så vidare.



### Avsnitt 3: STYRKOR

**FÖRMÅGA ATT SE STYRKOR** är färdighet att känna igen och namnge karaktärsstyrkor i sig själv och andra. Karaktärsstyrkor är bland annat vänlighet, uppriktighet, förmågan att kunna förlåta, glädjen att lära sig, förmågan att arbeta i grupp, ihärdighet, mod, eftertänksamhet och tacksamhet. Förmågan att se sina styrkor innebär att personen medvetet använder sina egna styrkor i lärandet och i kompisförhållandena.

#### STYRKOR

Styrkorna indelas hos varje människa i individuella kärnstyrkor. Kärnstyrkorna är människans färdigheter och resurser som kommer fram på ett positivt sätt i individens agerande. Individens kärnstyrka, såsom glädjen att lära sig, syns i handlingar genom entusiasm och intresse för att lära sig nya saker eller till exempel rättvisekänsla syns som en förmåga att beakta andra människor i sociala situationer. Det är möjligt att utveckla, stärka och ändra på alla medmänskliga styrkor. De är inte bestående egenskaper som vi inte kan utveckla eller frammana i individen genom uppfostran.

Styrkorna indelas förutom i individens kärnstyrkor även i individuella resurser som finns inom varje människa det vill säga resursstyrkor. Resursstyrkor är styrkor som finns inom individen, men som ännu inte syns tydligt i individens handlingar. Resursstyrkor, såsom vänlighet, kan utvecklas och stärkas. Tankeförmåga är färdighet att förstå effekten av det egna tänkesättet på våra handlingar. Tankeförmågan handlar i årskurserna 1–6 om att kunna styra de egna handlingarna på ett önskat sätt, om förmågan att styra sitt agerande. I den här kompetensen ingår förmågan att kunna ställa lämpliga mål för sig själv och fungera i enlighet med dem under handledning av en vuxen.

#### TILLFÖRSIKT

Tillförsikt är en styrka och inställning som hjälper att se möjligheterna i framtiden. Tillförsikt hjälper att konfronteras med svårigheter på ett uthålligt och lösningsfokuserat sätt. Tillförsikt betyder att medvetet och målinriktat sikta tankarna mot framtiden. Det här stärker den inre uthålligheten och hjälper att se möjligheter. Tillförsikt inbegriper optimism och tillit till de egna förmågorna och färdigheterna att klara av svårigheter. Tillförsikt hjälper att styra tankarna och handlingarna mot mål och drömmar i framtiden.

## Innehållet i undervisningen i årskurserna 3–4

#### STYRKOR

Eleven övar sig på att:

- identifiera styrkor i den egna klassgemenskapen
- identifiera sina egna styrkor
- bredda sitt ordförråd och bekantar sig med nya begrepp beträffande styrkor
- identifiera styrkor på olika sätt
- medvetet utnyttja sina styrkor, till exempel genom att:
  - ❖ uttrycka i ord hur hen använder sina styrkor
  - ❖ använda sina styrkor, såsom humor för att skapa en avslappnad stämning i klassen



- ge akt på olika styrkor i klassgemenskapen och att tala om dem
- lära sig att uppskatta alla styrkor jämnt
- identifiera hur de egna styrkorna framträder utanför skolgemenskapen.
- inta en inställning som förmår en att se det goda
- berätta om sina egna framgångar
- känna igen saker som ger en själv glädje och att berätta om dem
- föra en positiv inre monolog
- i inlärningsituationer veta hur hen ska uppmuntra sig själv med hjälp av sin inre monolog
- ta emot positiv respons
- ge uppmuntrande respons till andra klasskamrater
- respektera dem som uppträder genom sitt eget uppförande och i festetikett
- i klassen sätta sig in varje styrka på djupet och eleverna tänker igenom tillsammans hur styrkan kommer fram i vardagen i människors handlingar, gärningar och ord.

## Åk 5–6



### Avsnitt I: GEMENSKAP

**SJÄLVLEDARSKAP** är färdighet att kunna reglera sig själv och fungera systematiskt. I årskurserna 1–6 övar sig barnen i de här färdigheterna under ledning av en vuxen. Självledarskap innebär att man leder sina egna tankar, känslor och sina handlingar så att de främjar inläring, välmående och fungerande interaktion. Självreglering och reglering av de egna känslorna är en väsentlig del av självledarskap.

**INTERAKTIONSFÖRMÅGA** är färdighet att kunna fungera i samspel med andra människor på ett konstruktivt och vänligt sätt. Interaktionsförmåga som främjar positiv och konstruktiv interaktion innebär att man visar respekt, lyssnar, visar intresse, är uppmuntrande och ställer frågor.

**FÖRMÅGA ATT FUNGERA I EN GEMENSKAP** är färdighet att fungera som en del i klass- och skolgemenskapen i enlighet med gemensamt överenskomna tillvägagångssätt och den gemensamma skolkulturen.

#### STYRANDE STYRKA: VÄNLIGHET

Vänlighet är en styrka och färdighet som hjälper oss att bemöta andra med omtanke, värme och medkänsla. Vänlighet innebär att man medvetet bemöter andra med respekt och empati. Vänlighet hjälper att styra vårt eget beteende och att bygga positiv interaktion med andra. Vänlighet är en förmåga och inställning till att vara hjälpsam och omtänksam mot andra.

## Innehållet i undervisningen i årskurserna 5–6

### SJÄLVLEDARSKAP

Eleven övar sig på att:

- öva upp självledarskap genom att lära sig styra sitt eget lärande självständigt
- hantera större uppgiftshelheter
- självredskap genom projektarbete
- öva förmågan att hålla reda på skolans saker och apparater
- öva förmågan att tala i tur och ordning och lyssna på andra
- öva förmågan att berätta om sina egna tankar och åsikter
- reglera sina egna känslor
- planera sitt eget agerande i enlighet med sina mål.

### INTERAKTIONSFÖRMÅGA

Eleven övar sig på att:

- träna sin interaktionsförmåga



- öva sina interaktionsfärdigheter tillsammans med andra på ett konstruktivt och respektfullt sätt som tar hänsyn till andra
- träna sina diskussionsfärdigheter
- lyssna på andra
- visa intresse för klasskamraternas angelägenheter
- vara uppmuntrande mot sina klasskamrater
- berömma sina klasskamrater
- tala vänligt
- uppföra sig vänligt
- vara ömsesidig i interaktionen med andra
- upprätthålla samspelet och ställa frågor som gynnar interaktionen.

### FÖRMÅGA ATT FUNGERA I EN GEMENSKAP:

Eleven övar sig på att:

- fungera ansvarsfullt i en gemenskap det vill säga:
  - ❖ förmågan att hälsa och bemöta medlemmarna i gemenskapen på ett respektfullt och vänligt sätt
  - ❖ förmågan att hälsa på andra medlemmar i gemenskapen och prata med andra
  - ❖ förmågan att kunna hjälpa andra, såsom leta efter en vante som en skolkompis har tappat och så vidare
  - ❖ förmågan att fråga en annan människa hur hon mår
  - ❖ förstå innebörden av att acceptera klassens och skolsamfundets regler samt att anpassa sig till dem, dessutom övar sig eleven på att hålla sig till reglerna.



## Avsnitt 2: KÄNSLOR

**NÄRVARO** innebär att ha förmågan att vara närvarande i den här stunden. Det är färdigheten att kunna vara stilla, lugna ner sig och fokusera. Det här betyder förmåga att medvetet kunna rikta sin uppmärksamhet på en viss sak, såsom undervisningen.

**EMOTIONELLA FÄRDIGHETER** innebär att kunna känna igen, namnge och förstå känslor samt att kunna leva i balans med sina känslor. Empati betyder färdighet att kunna sätta sig in i en annan människas situation. Självreglering är förmåga att kontrollera sitt eget agerande och hålla känslor och handling isär.

**MEDKÄNSLA** är förmågan att kunna visa vänlighet mot sig själv och andra. Det är svårt att förstå en annan människas rädsla, misslyckande, skam och skuld-känslor om vi inte accepterar de här

känslorna i oss själva. I årskurserna 5–6 är medkänsla, förmågan att kunna märka när någon annan behöver tröst, när det är viktigt att uppmuntra och hjälpa klasskamrater som står inför svåra saker och hur man visar medkänsla med sig själv.

### **SJÄLVREGLERING**

Självreglering är en styrka och färdighet som hjälper oss att kunna kontrollera våra egna tankar, känslor och handlingar på ett ändamålsenligt sätt. Självreglering innebär förmåga att kunna stanna upp och utvärdera sina handlingar i relation till målen och kraven. Det är medveten styrning och ledning av de exekutiva funktionerna. Självreglering hjälper att medvetet styra det egna beteendet och anpassa handlingarna i relation till målen.

## **Innehållet i undervisningen i årskurserna 5–6**

### **FÖRMÅGA ATT VARA NÄRVARANDE**

Eleven övar sig på att:

- öva på att använda olika verktyg för att lugna sig själv, vara närvarande i stunden och fokusera på studierna
- använda olika verktyg för att kunna reglera sin egen vakenhet och energinivå
- lugna ner sig själv och lyssna på andra på ett närvarande sätt .

### **EMOTIONELLA FÄRDIGHETER**

Eleven övar sig på att:

- öva sig (under handledning) på att namnge sina känslor och iaktta var i kroppen känslorna sitter
- känna igen känslor och öka sitt ordförråd om känslor
- observera andra människors känslor och fungera på det sätt som signalerna från omgivningen kräver, till exempel:
  - ✧ om en elev märker att någon är ensam i matsalen, går eleven upp till personen och frågar om hen får göra den andra eleven sällskap
- berätta om sina känslor för andra och förstå varför hen känner olika slags känslor och vilka behov som ligger bakom dem.

### **MEDKÄNSLA**

Eleven övar sig på att:

- ta hänsyn till andra och att turas om
- ta olika roller i grupparbeten och förstår innebörden av de olika rollerna, till exempel att:
  - ✧ ibland vara aktiv och föreslå idéer och ibland lyssna och observera vad de andra föreslår
- upptäcka hur det egna beteendet påverkar andra men också en själv

- hjälpa, uppmuntra och trösta andra på olika sätt, till exempel genom att:
  - ❖ ge råd och hjälpa med hemläxor när någon ber om det
  - ❖ uppmuntra andra till exempel på gymnastiken när eleven märker att situationen är utmanande för en annan
  - ❖ trösta när eleven märker att en kompis är ledsen över att hen misslyckats i ett prov eller för att hen glömt böckerna hemma och så vidare.



### Avsnitt 3: STYRKOR

**FÖRMÅGA ATT SE STYRKOR** är färdighet att känna igen och namnge karaktärsstyrkor i sig själv och andra. Karaktärsstyrkor är bland annat vänlighet, uppriktighet, förmågan att kunna förlåta, glädjen att lära sig, förmågan att arbeta i grupp, ihärdighet, mod, eftertänksamhet och tacksamhet. Förmågan att se sina styrkor innebär att personen medvetet använder sina egna styrkor i lärandet och i kompisförhållandena.

#### STYRKOR

Styrkorna indelas hos varje människa i individuella kärnstyrkor. Kärnstyrkorna är människans färdigheter och resurser som kommer fram på ett positivt sätt i individens agerande. Individens kärnstyrka, såsom glädjen att lära sig, syns i handlingar genom entusiasm och intresse för att lära sig nya saker och rättvisekänsla till exempel syns som en förmåga att beakta andra människor i sociala situationer. Det är möjligt att utveckla, stärka och ändra på alla medmänskliga styrkor. De är inte bestående egenskaper som vi inte kan utveckla eller frammana i individen genom uppfostran.

Styrkorna indelas förutom i individens kärnstyrkor även i individuella resurser som finns inom varje människa det vill säga resursstyrkor. Resursstyrkor är styrkor som finns inom individen, men som ännu inte syns tydligt i individens handlingar. Resursstyrkor, såsom vänlighet, kan utvecklas och stärkas.

**TANKEFÖRMÅGA** är färdighet att förstå effekten av det egna tänkesättet på våra handlingar. Tankeförmågan handlar i årskurserna 1–6 om att kunna styra de egna handlingarna på ett önskat sätt, om förmågan att styra sitt agerande. I den här kompetensen ingår förmågan att kunna ställa lämpliga mål för sig själv och fungera i enlighet med dem under handledning av en vuxen.

## Innehållet i undervisningen i årskurserna 5–6

#### STYRKOR

Eleven övar sig på att:

- identifiera sina egna kärnstyrkor och resursstyrkor
- identifiera klassens kärnstyrkor och resursstyrkor
- stärka sina egna resursstyrkor
- utvidga sitt ordförråd beträffande styrkor



- iaktta sina egna och gruppens styrkor
- medvetet märka andras styrkor, till exempel genom att:
  - ❖ spana in andras styrkor
  - ❖ ge uttryck för andras styrkor när man märker att en annan person använder sig av dem
- eleven övar sig på att utnyttja sina styrkor i lärandet
- även utnyttja sina styrkor i konflikt- och medlingssituationer
- fortfarande identifiera styrkor hos personalen i skolgemenskapen
- öva självledarskap
- anamma en lösningsinriktad inställning
- anamma ett dynamiskt tänkesätt när det gäller lärande
- drömma och fantisera
- sätta upp mål som stöd för sitt eget välmående och lärande.

## **FÖRMÅGA ATT SE DET GODA**

Eleven övar sig på att:

- uttrycka vad hen har lyckats med och varför
- föra en positiv inre monolog till exempel genom att presentera egna arbeten och berätta om det som hen upplever som särskilt lyckat
- medvetet välja och göra saker som ger andra människor och en själv gott humör, glädje och lycka
- på eget initiativ erbjuda hjälp i klassen och skolgemenskapen till exempel: i klassen är det möjligt att komma överens om att jobba i arbetspar och på så sätt först lära sig hjälpandets kultur inom den egna klassen och efter det utvidga verksamheten till hela skolgemenskapen
- få och ge positiv respons
- öva sig i festetikett och på att respektera dem som uppträder genom sitt eget uppförande
- göra goda gärningar för andra, genom att till exempel städa upp i närmiljön, plocka upp skräp och ta foton av ställena före och efter städningen oför att på så sätt beundra resultatet och se hur stor inverkan de egna handlingarna kan ha för naturen, miljön och människors trivsel.

## Åk 7–9



### Avsnitt I: GEMENSKAP

**SJÄLVLEDARSKAP** är färdighet att kunna reglera sig själv och fungera systematiskt. Självledarskap innebär att man leder sina egna tankar, känslor och sina handlingar så att de främjar inläring, välmående och fungerande interaktion. Självreglering och reglering av de egna känslorna är en väsentlig del av självledarskap.

**INTERAKTIONSFÖRMÅGA** är färdighet att kunna fungera i samspel med andra människor på ett konstruktivt och vänligt sätt. Interaktionsförmåga som främjar positiv och konstruktiv interaktion innebär att man visar respekt, lyssnar, visar intresse, är uppmuntrande och ställer frågor. Dessutom innebär det att man säger tack.

**FÖRMÅGA ATT FUNGERA I EN GEMENSKAP** är färdighet att fungera som en del i klass- och skolgemenskapen i enlighet med gemensamt överenskomna tillvägagångssätt och den gemensamma skolkulturen.

### VÄNLIGHET

Vänlighet är en styrka och färdighet som hjälper oss att bemöta andra med omtanke, värme och medkänsla. Vänlighet innebär att man medvetet bemöter andra med respekt och empati. Vänlighet hjälper att styra vårt eget beteende och att bygga positiv interaktion med andra. Vänlighet är en förmåga och inställning till att vara hjälpsam och omtänksam mot andra.

## Innehållet i undervisningen i årskurs 7–9

### SJÄLVLEDARSKAP

Eleven övar sig på att:

- öva upp självledarskap genom att lära sig styra sitt eget lärande självständigt
- öva sig i att hantera större uppgiftshelheter, till exempel genom projektarbete
- öva förmågan att hålla reda på skolans saker och apparater
- öva förmågan att tala i tur och ordning och lyssna på andra
- öva förmågan att berätta om sina egna tankar och åsikter
- reglera sina egna känslor
- planera sitt eget agerande i enlighet med sina mål
- lära känna sina egna värderingar.

### INTERAKTIONSFÖRMÅGA

Eleven övar sig på att:

- öva sin interaktionsförmåga tillsammans med andra på ett konstruktivt och respektfullt sätt som tar hänsyn till andra



- träna sina diskussionsfärdigheter:
  - ✧ att lyssna på andra
  - ✧ att visa intresse för klasskamraternas angelägenheter
  - ✧ att vara uppmuntrande mot sina klasskamrater
  - ✧ att berömma sina klasskamrater
  - ✧ att tala vänligt
  - ✧ att uppföra sig vänligt
  - ✧ att vara ömsesidig i interaktionen med andra
  - ✧ att upprätthålla samspelet och ställa frågor som gynnar interaktionen.

### **SAMARBETSFÖRMÅGA PÅ GEMENSKAPSNIVÅ**

Eleven övar sig på att:

- fungera ansvarsfullt i en gemenskap:
  - ✧ förmågan att hälsa och bemöta medlemmarna i gemenskapen på ett respektfullt och vänligt sätt
  - ✧ förmågan att hälsa på andra medlemmar i gemenskapen och prata med andra
  - ✧ förmågan att kunna hjälpa andra
  - ✧ förmågan att fråga en annan människa hur hon mår.
  - ✧ förstå innebörden av att acceptera klassens och skolsamfundets regler samt att anpassa sig till dem, dessutom övar sig eleven på att hålla sig till reglerna.



## **Avsnitt 2: KÄNSLOR**

### **EMOTIONELLA FÄRDIGHETER**

Emotionella färdigheter innebär att kunna känna igen, namnge och förstå känslor samt att kunna leva i balans med sina känslor. Empati betyder färdighet att kunna sätta sig in i en annan människas situation. Självregering är förmåga att kontrollera sitt eget agerande och hålla känslor och handling isär.

### **FÖRMÅGA ATT VARA NÄRVARANDE**

Närvaro innebär att ha förmågan att vara närvarande i den här stunden. Det är förmågan att kunna vara stilla, lugna ner sig och fokusera. Det här betyder förmåga att medvetet kunna rikta sin uppmärksamhet på en viss sak, såsom undervisningen.

### **MEDKÄNSLA**

Medkänsla är förmågan att kunna visa vänlighet gentemot sig själv och andra. Medkänsla är förmågan att kunna märka när det är viktigt att uppmuntra och hjälpa andra som står inför svåra saker och hur man visar medkänsla med sig själv. I den här utvecklingsfasen fäster vi särskilt uppmärksamhet vid att öva empati och medkänsla. I tonårens känslostormar är medkänsla med sig själv och andra en viktig färdighet och inställning som stöder välmående.

## **SJÄLVREGLERING**

Självreglering är en styrka och färdighet som hjälper oss att kunna kontrollera våra egna tankar, känslor och handlingar på ett ändamålsenligt sätt. Självreglering innebär förmåga att kunna stanna upp och utvärdera sina handlingar i relation till målen och kraven. Det är medveten styrning och ledning av de exekutiva funktionerna. Självreglering hjälper att medvetet styra det egna beteendet och anpassa handlingarna i relation till målen.

## **Innehållet i undervisningen i årskurs 7–9**

### **EMOTIONELLA FÄRDIGHETER**

Eleven övar sig på att:

- känna igen känslor och öka sitt ordförråd om känslor
- observera andra människors känslor och fungera på det sätt som signalerna från omgivningen kräver till exempel om en elev märker att någon är ensam i matsalen, går eleven upp till personen och frågar om hen får göra den andra eleven sällskap
- berätta om sina känslor för andra och förstå varför hen känner olika slags känslor och vilka behov som ligger bakom dem.

### **FÖRMÅGA ATT VARA NÄRVARANDE**

Eleven övar sig på att:

- använda olika verktyg för att lugna sig själv, vara närvarande i stunden och fokusera på studierna
- använda olika verktyg för att kunna reglera sin egen vakenhet och energinivå
- lugna ner sig själv för att lyssna på andra på ett närvarande sätt.

### **MEDKÄNSLA**

Eleven övar sig på att:

- ta hänsyn till andra och att turas om
- ta olika roller i grupparbeten och förstår de olika rollernas betydelse, till exempel kan eleven ibland vara aktiv och föreslå idéer och ibland lyssna och observera vad de andra föreslår
- upptäcka hur det egna beteendet påverkar andra men också en själv
- hjälpa, uppmuntra och trösta andra på olika sätt, till exempel genom att:
  - ✧ ge råd och hjälpa med hemläxor när någon ber om det
  - ✧ uppmuntra andra när eleven märker att situationen är utmanande för en annan
  - ✧ trösta när eleven märker att en kompis är ledsen över att hen misslyckats i ett prov eller för att hen glömt böckerna hemma och så vidare.



## Avsnitt 3: STYRKOR

### FÖRMÅGA ATT SE STYRKOR

Förmåga att se styrkor är färdighet att känna igen och namnge karaktärsstyrkor i sig själv och andra. Förmågan att se sina styrkor innebär att personen medvetet använder sina egna styrkor i lärandet och i kompisförhållandena. Karaktärsstyrkor är bland annat vänlighet, uppriktighet, mod, förmågan att kunna förlåta, glädjen att lära sig, förmågan att arbeta i grupp, ihärdighet, eftertänksamhet och tacksamhet. Dessutom kan styrkor på ett bredare plan uttryckas med ord som beskriver goda egenskaper, såsom tålamod, godhet, lugn, känslighet eller pålitlighet.

### STYRKOR

Styrkorna indelas hos varje människa i individuella kärnstyrkor. Kärnstyrkorna är människans färdigheter och resurser som kommer fram på ett positivt sätt i individens agerande. Individens kärnstyrka, såsom glädjen att lära sig, syns i handlingar genom entusiasm och intresse för att lära sig nya saker eller till exempel rättvisekänsla syns som en förmåga att beakta andra människor i sociala situationer. Alla mänskliga styrkor kan utvecklas, främjas och bearbetas. De är alltså inte oföränderliga.

Styrkorna indelas förutom i individens kärnstyrkor även i individuella resurser som finns inom varje människa det vill säga resursstyrkor. Resursstyrkor är styrkor som finns inom individen, men som ännu inte syns tydligt i individens handlingar. Resursstyrkor, såsom vänlighet, kan utvecklas och stärkas.

### TANKEFÖRMÅGA

Tankeförmåga är färdighet att förstå effekten av det egna tankesättet på våra handlingar. Tankeförmågan handlar om att kunna styra de egna handlingarna på ett önskat sätt, om förmågan att styra sitt agerande. I den här kompetensen ingår förmågan att kunna ställa lämpliga mål för sig själv och fungera i enlighet med dem under handledning av en vuxen.

### SJÄLVLEDARSKAP

Självledarskap är förmåga att kunna leda sitt eget liv ansvarsfullt, medvetet och lösningsfokuserat. Att ta ansvar för sitt eget liv är en av de viktigaste sakerna inom självledarskap. Ett annat viktigt element är medvetenhet. Ett tredje element är lösningsfokus. Eleverna övar de här färdigheterna enligt åldersnivå, försonligt och målmedvetet.

### LÖSNINGSFOKUS

Ett lösningsfokuserat tankesätt innebär ett förhållningssätt där tanken riktas mot framtiden. När man tänker lösningsfokuserat riktas uppmärksamheten mot möjligheter i stället för problem. Tillvägagångssättet är att ställa upp ett mål som man spjälkar upp i lämpligt stora steg för att nå målet. Inom lösningsfokuserat tänkande är det väsentliga resursorientering och ett uppmuntrande grepp.

### DYNAMISKT TANKESÄTT (GROWTH MINDSET)

Ett dynamiskt tankesätt innebär att färdigheter och egenskaper är resultatet av arbete och inläring och därför egenskaper som det går att utveckla. Till ett dynamiskt tankesätt hör tillägnande av kunskap och självutveckling. Att tillägna sig nya kunskaper betyder också att lämna sin bekvämlighetszon. Med hårt arbete kan vem som helst också lära sig sådant som känns svårt. En person som har ett dynamiskt tankesätt blir inte nedslagen när hen misslyckas utan funderar på hur det ska lyckas nästa gång.

### **STATISKT TANKESÄTT (FIXED MINDSET)**

Ett statiskt tankesätt betyder åter att man tror att våra naturliga förmågor är förutbestämda och att det inte går att inverka på dem. Personer med ett statiskt tankesätt utmanar inte gärna sig själva och lämnar inte lätt sin bekvämlighetszon. Ett misslyckande berättar om att det inte finns en medfödd förmåga och därför lönar det sig inte ens att försöka.

### **STYRANDE STYRKA: TILLFÖRSIKT**

Tillförsikt är en styrka och inställning som hjälper att se möjligheterna i framtiden. Tillförsikt hjälper att konfronteras med svårigheter på ett uthålligt och lösningsfokuserat sätt. Tillförsikt betyder att medvetet och målinriktat sikta tankarna mot framtiden. Det här stärker den inre uthålligheten och hjälper att se möjligheter. Tillförsikt inbegriper optimism och tillit till de egna förmågorna och färdigheterna att klara av svårigheter. Tillförsikt hjälper att styra tankarna och handlingarna mot mål och drömmar i framtiden.

**FÖRMÅGA ATT SE DET GODA** innebär färdighet i att se det goda i sig själv, i andra människor och i saker och situationer omkring oss. Eftersom vårt sinne snabbare och lättare uppfattar dåliga saker är det viktigt att stärka förmågan att se det goda. Genom att fokusera på det som är bra ökar vårt välbefinnande, vi lär oss lättare och mår bättre.

**ATT KÄNNA TACKSAMHET** är en styrka och förmåga att märka det som är bra och uppskatta allt det man har. Förmågan att tacka och visa tacksamhet är att synliggöra tacksamhetsförmågan och att tacka för det som är bra. Vårt sinne fokuserar lätt på det som vi inte har, men genom att öva sig i tacksamhet kan vi lära oss att känna tillfredsställelse över det vi har och på det sättet öka vårt välmående och vår inlärningsförmåga. Genom att medvetet stärka de positiva känslorna under lektionerna främjar vi inläring.

### **STYRANDE STYRKA: FÖRMÅGA ATT KÄNNA TACKSAMHET**

Tacksamhet är en styrka och inställning som hjälper oss att uppskatta både små och stora glädjeämnen i livet. Att känna tacksamhet är en förmåga som stärker välmående, känslan av lycka, hälsan och de sociala relationerna. Övningar i tacksamhet stärker den positiva sinnesstämningen och ökar känslan av lycka. Tacksamhet är att medvetet fokusera tankarna på nuet, vilket hjälper att uppskatta det goda i livet och andra människor. Att visa tacksamhet mot andra människor skapar positiv interaktion. Övningar i tacksamhet och uppmärksammande av det som är gott ger livet glädje och tillfredsställelse.

## **Innehållet i undervisningen i årskurs 7–9**

### **STYRKOR**

Eleven övar sig på att:

- identifiera sina egna kärnstyrkor och resursstyrkor
- identifiera klassens kärnstyrkor och resursstyrkor
- stärka sina egna resursstyrkor
- iaktta sina egna och gruppens styrkor

- (genom handledning) medvetet märka andras styrkor, till exempel genom att
  - ✧ spana in andras styrkor
  - ✧ ge uttryck för andras styrkor när de märker att en annan person använder sig av dem.
- utnyttja sina styrkor i lärandet
- utnyttja sina styrkor i konflikt- och medlingssituationer

## **FÖRMÅGA ATT SE DET GODA**

Eleven övar sig på att:

- uttrycka vad hen har lyckats med och varför
- presentera egna arbeten och berätta om det som hen upplever som särskilt lyckat
- medvetet göra sådana val i den egna vardagen som ger andra människor och en själv gott humör, glädje och lycka
- på eget initiativ erbjuda hjälp i gruppen och skolgemenskapen, till exempel i klassen är det möjligt att komma överens om att jobba i par och på så sätt först lära sig hjälpankets kultur inom den egna klassen och efter det utvidga verksamheten till hela skolgemenskapen
- få och ge positiv respons
- öva sig i festetikett och på att respektera dem som uppträder genom sitt eget uppförande
- göra goda gärningar för andra, genom att till exempel:
  - ✧ besöka ett äldreboende och sjunga sånger eller spela instrument
  - ✧ göra vadderade dynor eller sängar till hittedjur och överrätta dem personligen
  - ✧ städa upp i närmiljön, plocka upp skräp och ta foton av ställena före och efter städningen och på så sätt beundra resultatet och se hur stor inverkan de egna handlingarna kan ha för naturen, miljön och människors trivsel.

## Gymnasieutbildning



### Avsnitt I: GEMENSKAP

**SJÄLVLEDARSKAP** är färdighet att kunna reglera sig själv och fungera systematiskt. Självledarskap innebär att man leder sina egna tankar, känslor och sina handlingar så att de främjar inläring, välmående och fungerande interaktion. Självreglering och reglering av de egna känslorna är en väsentlig del av självledarskap.

**INTERAKTIONSFÖRMÅGA** är färdighet att kunna fungera i samspel med andra människor på ett konstruktivt och vänligt sätt. Interaktionsförmåga som främjar positiv och konstruktiv interaktion innebär att man visar respekt, lyssnar, visar intresse, är uppmuntrande och ställer frågor. Dessutom innebär det att man säger tack.

**FÖRMÅGA ATT FUNGERA I EN GEMENSKAP** är färdighet att fungera som en del i klass- och skolgemenskapen i enlighet med gemensamt överenskomna tillvägagångssätt och den gemensamma skolkulturen.

#### VÄNLIGHET

Vänlighet är en styrka och färdighet som hjälper oss att bemöta andra med omtanke, värme och medkänsla. Vänlighet innebär att man medvetet bemöter andra med respekt och empati. Vänlighet hjälper att styra vårt eget beteende och att bygga positiv interaktion med andra. Vänlighet är en förmåga och inställning till att vara hjälpsam och omtänksam mot andra.

## Innehållet i undervisningen i gymnasiet

### SJÄLVLEDARSKAP

Studerande övar sig på att:

- öva upp självledarskap genom att lära sig styra sitt eget lärande självständigt
- öva sig i att hantera större uppgiftshelheter, till exempel genom projektarbete
- öva förmågan att hålla reda på sina apparater
- öva förmågan att berätta om sina egna tankar och åsikter
- planera sitt eget agerande i enlighet med sina mål
- lära känna sina egna värderingar.

### INTERAKTIONSFÖRMÅGA

Studerande övar sig på att:

- öva sin interaktionsförmåga tillsammans med andra på ett konstruktivt och respektfullt sätt som tar hänsyn till andra



- träna sina diskussionsfärdigheter:
  - ✧ att lyssna på andra
  - ✧ att visa intresse för klasskamraternas angelägenheter
  - ✧ att vara uppmuntrande mot sina klasskamrater
  - ✧ att berömma sina klasskamrater
  - ✧ att tala vänligt
  - ✧ att uppföra sig vänligt
  - ✧ att vara ömsesidig i interaktionen med andra
  - ✧ att upprätthålla samspelet och ställa frågor som gynnar interaktionen.

### **SAMARBETSFÖRMÅGA PÅ GEMENSKAPSNIVÅ**

Studerande övar sig på att:

- fungera ansvarsfullt i en gemenskap:
  - ✧ förmågan att hälsa och bemöta medlemmarna i gemenskapen på ett respektfullt och vänligt sätt
  - ✧ förmågan att kunna hjälpa andra
  - ✧ förmågan att fråga en annan människa hur hon mår.
  - ✧ förstå innebörden av att acceptera skolsamfundets regler samt att anpassa sig till dem.



## **Avsnitt 2: KÄNSLOR**

### **EMOTIONELLA FÄRDIGHETER**

Emotionella färdigheter innebär att kunna känna igen, namnge och förstå känslor samt att kunna leva i balans med sina känslor. Empati betyder färdighet att kunna sätta sig in i en annan människas situation. Självreglering är förmåga att kontrollera sitt eget agerande och hålla känslor och handling isär.

### **FÖRMÅGA ATT VARA NÄRVARANDE**

Närvaro innebär att ha förmågan att vara närvarande i den här stunden. Det är förmågan att kunna vara stilla, lugna ner sig och fokusera. Det här betyder förmåga att medvetet kunna rikta sin uppmärksamhet på en viss sak, såsom undervisningen.

### **MEDKÄNSLA**

Medkänsla är förmågan att kunna visa vänlighet gentemot sig själv och andra. Medkänsla är förmågan att kunna märka när det är viktigt att uppmuntra och hjälpa andra som står inför svåra saker och hur man visar medkänsla med sig själv. I den här utvecklingsfasen fäster vi särskilt uppmärksamhet vid att öva empati och medkänsla. I tonårens känslostormar är medkänsla med sig själv och andra en viktig färdighet och inställning som stöder välmående.



## **SJÄLVREGLERING**

Självreglering är en styrka och färdighet som hjälper oss att kunna kontrollera våra egna tankar, känslor och handlingar på ett ändamålsenligt sätt. Självreglering innebär förmåga att kunna stanna upp och utvärdera sina handlingar i relation till målen och kraven. Det är medveten styrning och ledning av de exekutiva funktionerna. Självreglering hjälper att medvetet styra det egna beteendet och anpassa handlingarna i relation till målen.

## **Innehållet i undervisningen i gymnasiet**

### **EMOTIONELLA FÄRDIGHETER**

Studerande övar sig på att:

- känna igen känslor och öka sitt ordförråd om känslor
- observera andra människors känslor och fungera på det sätt som signalerna från omgivningen kräver
- berätta om sina känslor för andra och förstå varför hen känner olika slags känslor och vilka behov som ligger bakom dem.

### **FÖRMÅGA ATT VARA NÄRVARANDE**

Studerande övar sig på att:

- använda olika verktyg för att kunna reglera sin egen vakenhet, sitt lugn och energinivå.

### **MEDKÄNSLA**

Studerande övar sig på att:

- ta hänsyn till andra
- ta olika roller i grupparbeten och förstår de olika rollernas betydelse, till exempel:
  - ❖ kan studerande ibland vara aktiv och föreslå idéer och ibland lyssna och observera vad de andra föreslår
- hjälpa, uppmuntra och trösta andra på olika sätt, till exempel genom att:
  - ❖ ge råd och hjälpa med läxor och uppgifter när någon ber om det
  - ❖ uppmuntra andra när studerande märker att situationen är utmanande för en annan
  - ❖ trösta när man märker att en kompis är ledsen över att hen misslyckats i ett prov.



## Avsnitt 3: STYRKOR

### FÖRMÅGA ATT SE STYRKOR

Förmåga att se styrkor är färdighet att känna igen och namnge karaktärsstyrkor i sig själv och andra. Förmågan att se sina styrkor innebär att personen medvetet använder sina egna styrkor i lärandet och i kompisförhållandena. Karaktärsstyrkor är bland annat vänlighet, uppriktighet, mod, förmågan att kunna förlåta, glädjen att lära sig, förmågan att arbeta i grupp, ihärdighet, eftertänksamhet och tacksamhet. Dessutom kan styrkor på ett bredare plan uttryckas med ord som beskriver goda egenskaper, såsom tålamod, godhet, lugn, känslighet eller pålitlighet.

### STYRKOR

Styrkorna indelas hos varje människa i individuella kärnstyrkor. Kärnstyrkorna är människans färdigheter och resurser som kommer fram på ett positivt sätt i individens agerande. Individens kärnstyrka, såsom glädjen att lära sig, syns i handlingar genom entusiasm och intresse för att lära sig nya saker eller till exempel rättvisekänsla syns som en förmåga att beakta andra människor i sociala situationer. Alla mänskliga styrkor kan utvecklas, främjas och bearbetas. De är alltså inte oföränderliga.

Styrkorna indelas förutom i individens kärnstyrkor även i individuella resurser som finns inom varje människa det vill säga resursstyrkor. Resursstyrkor är styrkor som finns inom individen, men som ännu inte syns tydligt i individens handlingar. Resursstyrkor, såsom vänlighet, kan utvecklas och stärkas.

### TANKEFÖRMÅGA

Tankeförmåga är färdighet att förstå effekten av det egna tankesättet på våra handlingar. Tankeförmågan handlar om att kunna styra de egna handlingarna på ett önskat sätt, om förmågan att styra sitt agerande. I den här kompetensen ingår förmågan att kunna ställa lämpliga mål för sig själv och fungera i enlighet med dem under handledning av en vuxen.

### SJÄLVLEDARSKAP

Självledarskap är förmåga att kunna leda sitt eget liv ansvarsfullt, medvetet och lösningsfokuserat. Att ta ansvar för sitt eget liv är en av de viktigaste sakerna inom självledarskap. Ett annat viktigt element är medvetenhet. Ett tredje element är lösningsfokus. Eleverna övar de här färdigheterna enligt åldersnivå, försonligt och målmedvetet.

### LÖSNINGSFOKUS

Ett lösningsfokuserat tankesätt innebär ett förhållningssätt där tanken riktas mot framtiden. När man tänker lösningsfokuserat riktas uppmärksamheten mot möjligheter i stället för problem. Tillvägagångssättet är att ställa upp ett mål som man spjälkar upp i lämpligt stora steg för att nå målet. Inom lösningsfokuserat tänkande är det väsentliga resursorientering och ett uppmuntrande grepp.

### DYNAMISKT TANKESÄTT (GROWTH MINDSET)

Ett dynamiskt tankesätt innebär att färdigheter och egenskaper är resultatet av arbete och inläring och därför egenskaper som det går att utveckla. Till ett dynamiskt tankesätt hör tillägnande av kunskap och självutveckling. Att tillägna sig nya kunskaper betyder också att lämna sin bekvämlighetszon. Med hårt arbete kan vem som helst också lära sig sådant som känns svårt. En person som har ett dynamiskt tankesätt blir inte nedslagen när hen misslyckas utan funderar på hur det ska lyckas nästa gång.

### **STATISKT TANKESÄTT (FIXED MINDSET)**

Ett statiskt tankesätt betyder åter att man tror att våra naturliga förmågor är förutbestämda och att det inte går att inverka på dem. Personer med ett statiskt tankesätt utmanar inte gärna sig själva och lämnar inte lätt sin bekvämlighetszon. Ett misslyckande berättar om att det inte finns en medfödd förmåga och därför lönar det sig inte ens att försöka.

### **STYRANDE STYRKA: TILLFÖRSIKT**

Tillförsikt är en styrka och inställning som hjälper att se möjligheterna i framtiden. Tillförsikt hjälper att konfronteras med svårigheter på ett uthålligt och lösningsfokuserat sätt. Tillförsikt betyder att medvetet och målinriktat sikta tankarna mot framtiden. Det här stärker den inre uthålligheten och hjälper att se möjligheter. Tillförsikt inbegriper optimism och tillit till de egna förmågorna och färdigheterna att klara av svårigheter. Tillförsikt hjälper att styra tankarna och handlingarna mot mål och drömmar i framtiden.

**FÖRMÅGA ATT SE DET GODA** innebär färdighet i att se det goda i sig själv, i andra människor och i saker och situationer omkring oss. Eftersom vårt sinne snabbare och lättare uppfattar dåliga saker är det viktigt att stärka förmågan att se det goda. Genom att fokusera på det som är bra ökar vårt välbefinnande, vi lär oss lättare och mår bättre.

**ATT KÄNNA TACKSAMHET** är en styrka och förmåga att märka det som är bra och uppskatta allt det man har. Förmågan att tacka och visa tacksamhet är att synliggöra tacksamhetsförmågan och att tacka för det som är bra. Vårt sinne fokuserar lätt på det som vi inte har, men genom att öva sig i tacksamhet kan vi lära oss att känna tillfredsställelse över det vi har och på det sättet öka vårt välmående och vår inlärningsförmåga. Genom att medvetet stärka de positiva känslorna under lektionerna främjar vi inläring.

### **STYRANDE STYRKA: FÖRMÅGA ATT KÄNNA TACKSAMHET**

Tacksamhet är en styrka och inställning som hjälper oss att uppskatta både små och stora glädjeämnen i livet. Att känna tacksamhet är en förmåga som stärker välmåendet, känslan av lycka, hälsan och de sociala relationerna. Övningar i tacksamhet stärker den positiva sinnesstämningen och ökar känslan av lycka. Tacksamhet är att medvetet fokusera tankarna på nuet, vilket hjälper att uppskatta det goda i livet och andra människor. Att visa tacksamhet mot andra människor skapar positiv interaktion. Övningar i tacksamhet och uppmärksammande av det som är gott ger livet glädje och tillfredsställelse.

## **Innehållet i undervisningen i gymnasiet**

### **STYRKOR**

Studerande övar sig på att:

- identifiera sina egna och andras kärnstyrkor och resursstyrkor
- stärka sina egna resursstyrkor
- iaktta sina egna och gruppens styrkor



- medvetet märka andras styrkor, till exempel genom att:
  - ✧ spana in andras styrkor
  - ✧ ge uttryck för andras styrkor när de märker att en annan person använder sig av dem.
- utnyttja sina styrkor i lärandet
- utnyttja sina styrkor i konflikt- och medlingssituationer.

### **FÖRMÅGA ATT SE DET GODA**

Studerande övar sig på att:

- uttrycka vad hen har lyckats med och varför
- presentera egna arbeten och berätta om det som hen upplever som särskilt lyckat
- medvetet göra sådana val i den egna vardagen som ger andra människor och en själv gott humör, glädje och lycka
- på eget initiativ erbjuda hjälp i gruppen och skolgemenskapen, till exempel i klassen är det möjligt att komma överens om att jobba i par och på så sätt först lära sig hjälpankets kultur inom den egna klassen och efter det utvidga verksamheten till hela skolgemenskapen
- få och ge positiv respons
- öva sig i festetikett och på att respektera dem som uppträder genom sitt eget uppförande
- göra goda gärningar för andra i samhället.

## Övrigt

### Ungdomstjänsterna

Specialungdomsledarna håller rusmedelsförebyggande lektioner för elever i åk 5–8.

För åk 5 är det nikotin, för åk 6 är det alkohol, för åk 7 är det cannabis och för åk 8 är det frågor från eleverna. Lektionerna utvecklas kontinuerligt.

### Polisen

Dessutom har **ett utökat samarbete med polisen påbörjats** för att öka de ungas välbefinnande och trygghet. Samarbetet beskrivs i ett dokument som skickats till skolorna våren 2025.

Skolan är en plats där man möter barn och unga i alla åldersklasser, och givetvis också de utmaningar detta sammanhang innebär. Det föreskrivs i 1 § i polislagen att polisen i sin grundläggande uppgift att upprätthålla säkerheten ska samarbeta med bland annat andra myndigheter och i detta trygghetsarbete är skolan en viktig samarbetspartner. Detta samarbete mellan polis och skola har nationellt sett av tradition bedrivits på olika sätt och med olika resurser. Det har ansetts nödvändigt att tydliggöra skolans och polisens befogenheter och roller och därför har denna publikation tagits fram.

År 2025 kommer polisen att vara lättare tillgänglig vid problem som behöver lösas i skolorna och närvarande via virtuella lektioner. Det första innebär att skolorna enkelt ska nå polisen per telefon eller e-post för att samråda om konkreta problemsituationer och att polisen vid behov också är fysiskt närvarande för att hjälpa till att lösa problem. Det senare, alltså närvaro via virtuella lektioner, innebär att skolorna från och med 2025 erbjuds möjlighet att delta i virtuella lektioner som polisen lägger upp och att polisen tar fram material för lärare, vårdnadshavare och ungdomar som stöd för diskussioner, bland annat för sociala medier. Målet med dessa åtgärder är att samarbetet med skolorna på längre sikt också ska ge bättre resultat i polisens förebyggande arbete.

### Material

>> **Till vuxna i skolan - MIELI rf**

>> **Framsida - KouluKunnossa**

>> **Friends-programmet - Aseman Lapset ry**

>> **Växttakt (KasvuVauhdissa)**



RASEBORG  
RAASEPORI