

Socialt, emotionellt och etiskt lärande i skolan för främjande av psykisk hälsa

Projektet finansieras av Arvsfonden och drivs av Yeshin Norbu i samverkan med SEE Learning Sverige



Hösten 2021 påbörjades ett projekt i svenska skolor med syfte att främja psykisk hälsa, minska stress och stärka omsorgen om sig själv, om varandra och om världen.

SEE Learning (socialt, emotionellt och etiskt lärande) är ett strukturerat utbildningsverktyg framtaget av Emory University för att användas i skolan. Metoden har utvecklats under 20 års tid och har i dagsläget nått **78 länder, 500.000 utbildare och 10 miljoner elever**. Inom SEE Learning arbetar man med korta praktiska övningar som bidrar till att skapa en trygg och inkluderande klassrumsmiljö.

För att testa metoden i svenska skolor har **34 skolklasser i 10 skolor i Stockholm, Malmö, Uppsala, Varberg, Enköping och Åre** provat SEE Learning under projekttiden (2021–2024). De yngsta barnen i förskoleklass och de äldsta i årskurs 6. Projektet "Mindfulness, etik och medkänsla för förebyggande av stress och psykisk ohälsa i svenska skolor" finansieras av Arvsfonden och genomförs av den ideella föreningen Yeshin Norbu i samverkan med SEE Learning Sverige.

Mindfulness och medkänsla

Projektet drivs av Yeshin Norbu – en ideell förening som verkar för att sprida kunskap kring mindfulness och medkänsla. De senaste decennierna har forskningen inom mindfulness och medkänsla visat att våra hjärnor är formbara. Genom träning går det att öva upp tex fokus, medveten närvaro och förmåga att hantera våra känslor. Det kan bidra till att vi blir mindre stressade, är vänligare mot oss själva och andra, sover bättre och upplever mindre oro och ångest. Samtidigt som vi stärker tillstånd av glädje, kreativitet, mentalt fokus och tillfredsställelse.

Samarbetspartners och global samverkan

Projektet genomförs i samverkan med den nationella organisationen SEE Learning Sverige. Vi samarbetar även med Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics, Emory University i USA – grundare av metoden SEE Learning. Sedan metoden lanserades 2019 har även en rad samarbeten inletts, både på europeisk och global nivå.

**"Förut var det många som inte lät alla vara med och så.
Men inte längre. Det är en grej som SEE Learning
har påverkat tror jag. Det tycker jag är bra"**

Reflektion från en elev i årskurs 2

Innehåll

Bakgrund	4
Psykisk ohälsa hos barn och unga	4
Arvsfondens engagemang Psykbryt	4
Om SEE Learning	5
Vad är syftet?	5
Speciellt utvecklad för skolvärlden	5
Samskapande med eleverna bygger engagemang	6
Traumamedveten omsorg	6
Ringar på vattnet	6
SEE Learning i praktiken	7
Den pedagogiska modellen	7
Viktiga kunskapstrådar	7
Tre dimensioner och tre domäner	8
Utbildningsmaterialet	9
Bestående färdigheter	10
Materialet är anpassningsbart	10
Hur har vi jobbat i projektet?	11
Från Malmö i söder till Åre i norr	11
Våra handledare	11
Några ord från våra handledare	12
Resultat	13
Dokumentation och elevernas inflytande	14
Sammanställning av dokumentation	15
Lyssna in skolpersonalen	16
Skolpersonalens respons	16
En lärorik resa även för läraren	16
Hjälp för utmattade lärare	16
Varför SEE Learning?	17
Skolan är en bra plats att främja psykisk hälsa	17
Börja i tidig ålder	17
Metoden är forskningsbaserad	17
En gemensam värdegrund	18
Agenda 2030 för hållbar utveckling	18
Skolans värdegrund och uppdrag	19
SEE Learning globalt	20
Global gemenskap och utbyte av erfarenheter	20
Europeiskt samarbete	20
Globalt samarbete för hållbarhet	20
Möjligheter och framtid	21
Ett förhållningssätt	21
Ständig utveckling	21
Vår framtid	21
Det fortsatta arbetet med SEE Learning i Sverige	22

Psykisk ohälsa hos unga

Allt fler undersökningar vittnar om att den psykiska ohälsan bland barn och unga ökar i Sverige. Sedan mitten av 1980-talet har andelen unga som uppger att de har återkommande psykosomatiska symtom fördubblats, enligt Folkhälsomyndighetens rapport från 2018. Trots ett stort intresse och att alla håller med om att psykisk ohälsa är viktigt att satsa på, så har utbudet av insatser inte kunnat hålla jämna steg med behov och efterfrågan.

Psykibryt är Arvsfondens satsning för att bryta trenden av psykisk ohälsa hos barn och unga

Psykisk ohälsa drabbar alldeles för många barn och unga. Arvsfonden vill stödja projekt som bryter trenden genom engagemanget Psykibryt.

”Att verka för den psykiska hälsan och motverka ohälsa beskrivs av många som den största utmaningen samhället står inför. Arvsfonden vill bidra genom att stötta och berätta om nyskapande projekt för barn och unga. Vi är övertygade om vikten av delaktighet för att lyckas och därför ska barn och unga vara delaktiga i projekten.”



Om SEE Learning

SEE Learning är ett strukturerat utbildningsverktyg som genom praktiska övningar lär barnen att bättre ta hand om sig själva och andra, hantera känslor, tankar och stress. Metoden har utvecklats av ett internationellt team av läroplansförfattare, lärare och forskare inom pedagogik, utvecklingspsykologi och neurovetenskap under 20 års tid. Bakom metoden står Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics (CCSCBE) vid Emory University, USA.

SEE Learning bygger vidare på socialt och emotionellt lärande (SEL) genom att lyfta in utveckling inom pedagogik och vetenskaplig forskning inom nedan områden:

- Träning av uppmärksamhet och medvetenhet
- Medkänsla för sig själv och andra
- Trauma- och resiliensinformerad omsorg
- Systemtänkande
- Etisk urskiljningsförmåga

Vad är syftet?

Syftet med metoden är att främja psykisk hälsa, minska stress och stärka omsorgen om sig själv, om varandra och om världen. Syftet med projektet är att översätta utbildningsmaterialet till svenska samt utvärdera metoden i svenska skolor för att se om och i så fall vilken anpassning som behövs för att passa svenska förhållanden.

Speciellt utvecklad för skolvärlden

Metoden är speciellt utvecklad för att användas i skolan. Materialet är därför anpassat efter de olika åldersgrupperna. Genom praktiska övningar lär sig eleverna att bättre ta hand om sig själva och andra och hantera känslor, tankar och stress. Utbildningsmaterialet är uppdelat i åtta kapitel, med övningar som är enkla att följa. Rekommenderad tidsåtgång är ca 40–60 min / vecka. Även om det går att se effekter redan efter några veckor är det ett långsiktigt arbete, där kontinuerlig övning kan ge mer bestående resultat. På sikt är SEE Learning snarare ett förhållningssätt som kan tillämpas och vävas in i alla situationer i livet.



Samskapande med eleverna bygger engagemang

De som utbildas inom SEE Learning kommer att fungera som stöd för eleverna, men det är barn och unga själva som involveras från början till slut i att utforma materialet efter deras behov. Det kan handla om utmaningar såsom stress, prestationsångest, svårigheter att hantera känslor, ensamhet, utfrysning och mobbing. Inom SEE Learning är syftet att ge kraft till barn och ungdomar att tro på sig själva.

Traumamedveten omsorg

Metoden bygger på senaste utvecklingen inom traumaforskning och traumamedveten omsorg, vilket ger pedagoger och elever möjlighet att utforska emotioner, självreglering och reflekterande övningar på ett tryggt och effektivt sätt. Att inkludera den här typen utforskande i skolan kan hjälpa till att bryta stigmatiseringen kring psykisk ohälsa, vilket minskar lidande och utanförskap samtidigt som det främjar gemenskap och medkänsla.

Ringar på vattnet

Med mer gemenskap, medkänsla, omtanke, förståelse och självmedkänsla hos elever och lärare, kan de i sin tur sprida det till syskon, föräldrar, lärarkollegor, vänner m fl. Det blir ett nytt tankesätt där medkänsla, tolerans och förståelse får ta plats. Där eleven kan höja medvetandenivån kring dessa viktiga områden genom att visa omtanke för sig själv och andra människor. På skolan, bland vänner och familj. En spridning av en värdegrund som kan bidra till ett tryggare skolklimat, bättre gemenskap, mer glädje och bättre psykisk och fysisk hälsa.

SEE Learning i praktiken

Den pedagogiska modellen

SEE Learning tillämpar en pedagogisk modell där eleverna får vägledning för att kunna avancera genom tre nivåer av förståelse efterhand som de lär sig grunderna i respektive kompetens.



Viktiga kunskapstrådar

För att underlätta inhämtning och internalisering av kunskap och färdigheter på var och en av de tre nivåerna av förståelse har SEE Learning identifierat fyra viktiga kunskapstrådar. De kallas kunskapstrådar eftersom de tydligt ska framgå i utbildningsmaterialet och därigenom kunna vävas in genom hela programmet så att kunskap och förståelse kan fördjupas över tid.



Tre dimensioner och tre domäner

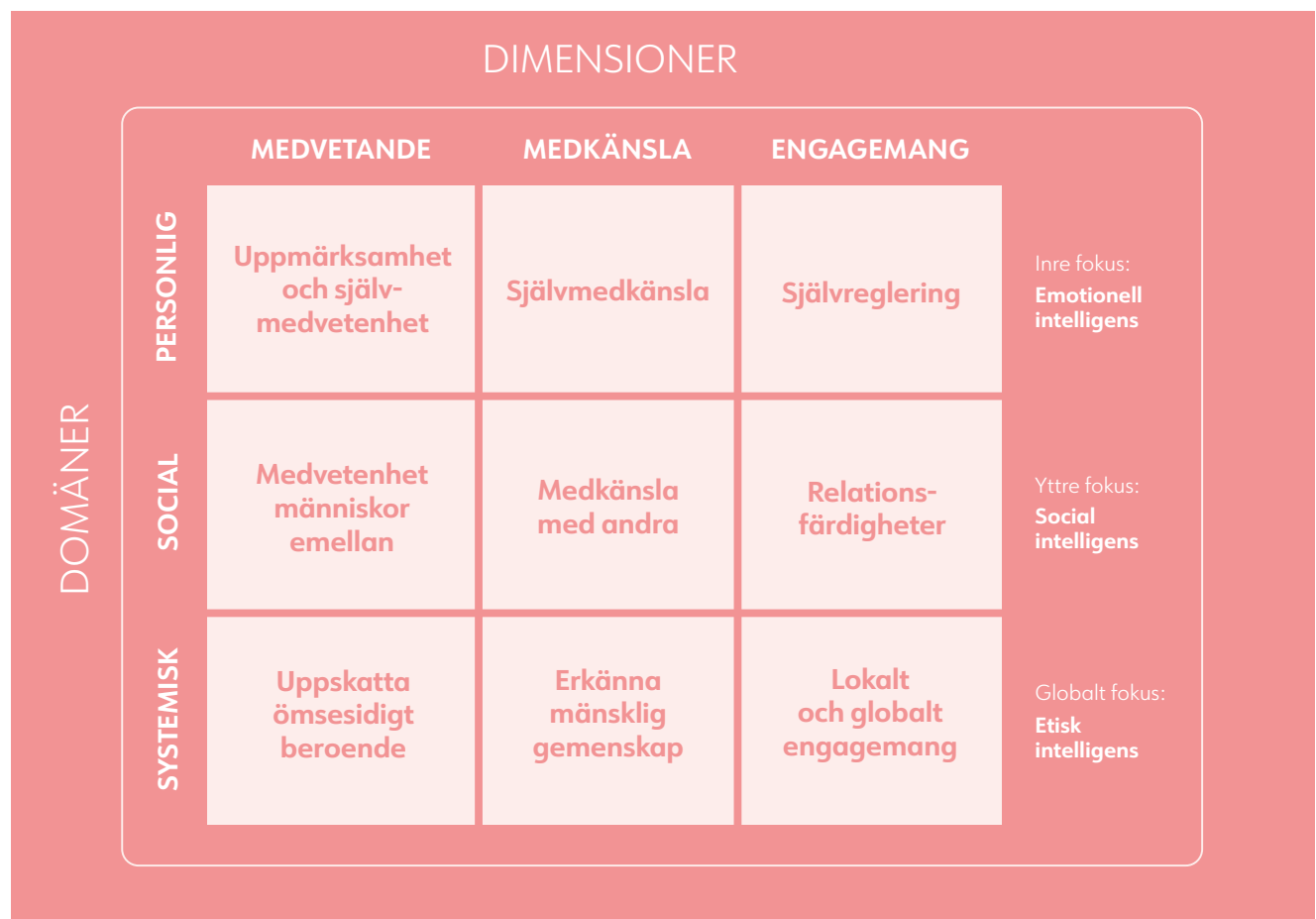
Lektionerna kallas lärandeupplevelser. Den pedagogiska modellen innebär utforskning på egen hand istället för direkt undervisning, och lärarens roll i SEE Learning är ofta att vara handledare snarare än utbildare. Eleverna uppmuntras att tänka själva och omfamna sina frågor.

Lärandeprocessen utgår ifrån tre dimensioner:

- Medvetenhet
- Medkänsla
- Engagemang

Dimensionerna utforskas i sin tur inom tre domäner:

- Personlig
- Social
- Systemisk



Utbildningsmaterialet

Utbildningsmaterialet består av sju kapitel samt ett avslutande projekt. Varje kapitel har 3–7 lärandeupplevelser (20–40 min) bestående av ett visst antal insiktsaktiviteter.

- Kapitel 1 – Skapa ett medkännande klassrum
- Kapitel 2 – Bygga resiliens
- Kapitel 3 – Stärka vår uppmärksamhet och självmedvetenhet
- Kapitel 4 – Navigera i emotionerna
- Kapitel 5 – Lära oss om och av varandra
- Kapitel 6 – Vi sitter alla i samma båt
- Kapitel 7 – Avslutande projekt

Exempel på arbete inom ett kapitel

Kapitel 1 – Skapa ett medkännande klassrum

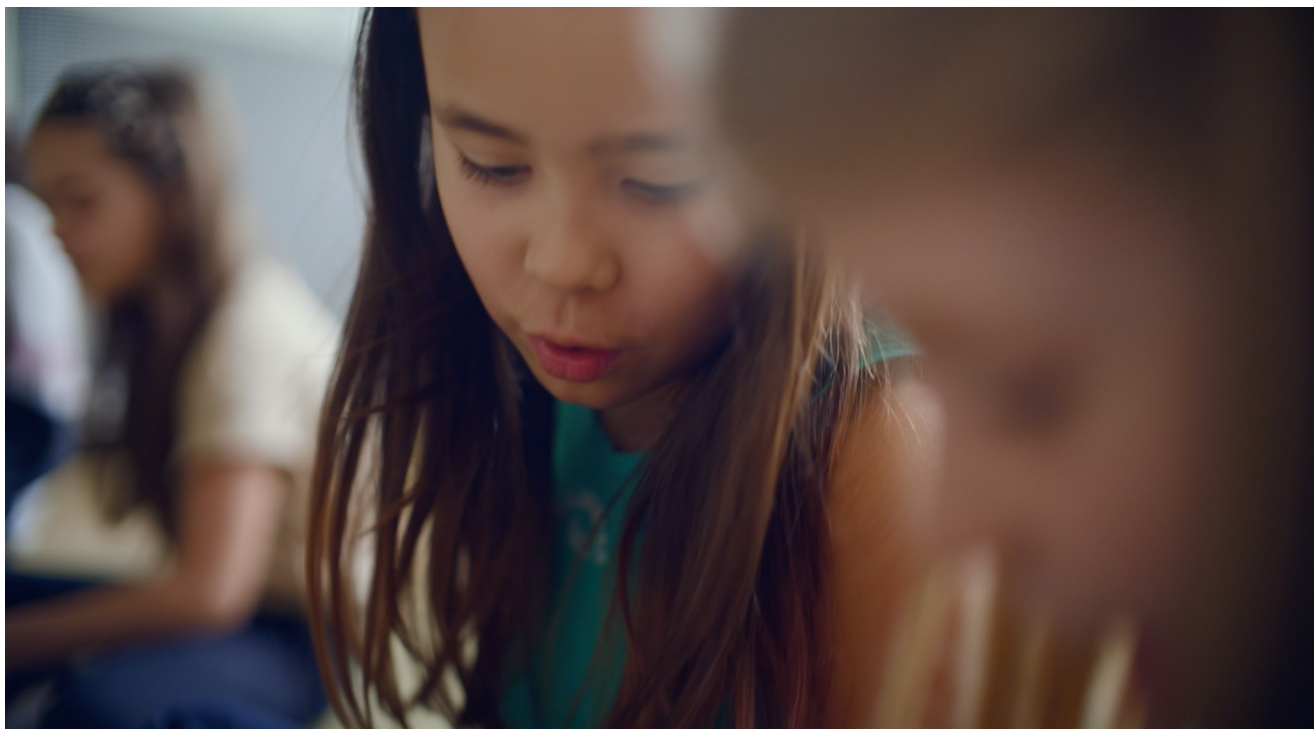
Lärandeupplevelse 1 – Utforska vänlighet i steg

1. Mottagen kunskap (inse att vi alla vill ha lycka och vänlighet)
2. Avgörande insikt (utforska sambandet mellan vänlighet och lycka)
3. Förkroppsligande (skapa en personlig teckning av vänlighet som kan användas som en resurs)

Materialet är åldersuppdelat enligt följande:

- Förskoleklass + Åk 1–2
- Åk 3–4
- Åk 5–6





Bestående färdigheter

I SEE Learning kan "bestående färdigheter" liknas vid överordnade läranderesultat på så sätt att de anger vad eleverna ska kunna göra bättre allteftersom de avancerar genom programmet.

De skiljer sig dock från specifika läranderesultat som är kopplade till ålder och årskurs. Detta beror på att bestående färdigheter är färdigheter och typer av kunskap som eleverna kan fortsätta att komma tillbaka till, reflektera över och ännu djupare förkroppsliga under hela utbildningstiden och genom hela livet.

Materialet är anpassningsbart

Det är inte nödvändigt att följa ett strikt linjärt tillvägagångssätt. Detta eftersom fokus ligger på att bygga upp kapacitet inom alla nio komponenter och eftersom alla komponenterna hänger ihop.

SEE Learning är avsett att fungera som ett huvudramverk som kan exemplifieras på olika sätt. Detta innebär att flera program som bygger på ramverket kan växa fram, vart och ett med unika egenskaper anpassade efter behoven och förutsättningarna hos de elever som undervisas. Många program kan vilja behålla ramverkets icke-religiösa kategorier och övningar, andra kanske väljer att implementera SEE Learning på ett sätt som återspeglar och inkluderar de religiösa eller kulturella värderingar som finns på just deras skola eller i deras grupp.

**"Om man lägger in många bra saker i hjärnan
så får inte de dåliga sakerna så mycket plats"**

Elev i förskoleklass, när vi pratade om hjärnan och att vi behöver träna hjärnan att se alla positiva saker i vardagen eftersom den annars mest kommer ihåg de negativa sakerna.

Hur har vi jobbat i projektet?

Deltagande klasser har fått tillgång till en handledare för vägledning under projektiden. Inför varje kapitel har en genomgång hållits av handledaren där de olika lärandeupplevelserna presenterats för klassläraren steg för steg. Klassläraren har sedan introducerat lärandeupplevelserna för sin klass. Handledaren har funnits tillgänglig för stöd och avstämning varje vecka (på skolan eller online), för att förtydliga eller om frågor uppkommit.

Från Malmö i söder till Åre i norr

34 skolklasser i 10 skolor i Stockholm, Malmö, Uppsala, Varberg, Enköping och Åre har utvärderat metoden. De yngsta barnen i förskoleklass och de äldsta i årskurs 6. Det har varit en spridning av kommunala skolor, privatskolor, skolor i stadsmiljö, på landsbygd och i ett utsatt område. Innan pilotstudien och i väntan på översättningen av utbildningsmaterialet genomfördes en förpilotstudie på en internationell skola i Malmö. Dessa erfarenheter kunde vi sedan dra nytta av inför start i svenska skolor.

Våra handledare

De två handledare som ansvarat för implementeringen har båda en mångårig bakgrund inom skolvärlden där de jobbat som lärare. Utöver lärarutbildning har de även utbildning inom mindfulness och stresspedagogik. De utbildades till handledare i SEE Learning vid Emory University.





Några ord från våra handledare

- Det finns inte riktigt tid för lek och känslor i skolans värld. Inlärnin g är det viktigaste och resten av kroppen får inte vara med på samma sätt som under förskolan, menar Isabelle. Hon är en av projektets handledare som är verksam i Stockholm och i Enköping.

Isabelle har saknat ett sätt att jobba med känslor och relationer i sin tidigare roll som lärare. Med SEE Learning som metod upplever hon att det finns ett sätt att vägleda lärare som vill jobba mer med skolans värdegrund, eftersom den leder till nya djupare tankar och frågeställningar, menar hon.

- Vänlighet är inte självklart för alla elever - vad är snällhet - hur kan det göras praktiskt? Hur kan respekt se ut?

Maria beskriver arbetet med SEE Learning som ett sätt att träna på den medkänsla som alla har. Det första klasserna får göra är en överenskommelse för att skapa trygghet i klassrummet. Sedan får de testa olika scenarion som ska hjälpa till att sätta ord på känslor - hur känns det när någon är snäll? Hur känns det inuti när man är dum mot någon? På så sätt kan elever och lärare skapa ett gemensamt språk som kan användas för konflikthantering.

- Det här handlar om att hitta ett arbetssätt som lärarna själva jobbar vidare med i sina klasser. Den biten är viktig, att lärarna själva ser hur de kan jobba vidare med det, säger Maria, som handleder klasser i Varberg, Uppsala och Åre. Hon understryker att både elevers och lärares delaktighet är väsentlig för att säkra metodens utveckling.

- Vi hoppas att fler skolor och skoll edare ser vikten av det vi gör och kopplingen till inlärnin g. Kanske behöver psykisk hälsa bli ett eget ämne bland andra ämnen i skolan, menar Isabelle och Maria.

Läs hela intervjun med Maria och Isabelle:

www.arvsfonden.se/aktuellt/nyheter/nyhetsarkiv/2022-09-28-mer-medkansla-pa-schemat

Resultat

Vilka resultat har vi då sett i projektet? Elever såväl som lärare behöver verktyg för att möta stress, prestation och höga krav. Resiliensen och den inre motståndskraften behöver stärkas för att stå stadigt i en tid av oro och ständig förändring.

Det är inte lätt att se resultat på kort sikt när man arbetar med ett förebyggande arbete. Men några effekter har vi ändå kunnat se, baserat på den feedback vi fått från elever, lärare, föräldrar och skolpersonal. För att läsa mer om hur vi dokumenterat, se avsnittet "Dokumentation och elevernas inflytande" samt "Sammanställning av dokumentation".

- Eleverna har lättare att känna igen vänlighet och det positiva som händer i vardagen.
- Klasser har fått ett gemensamt språk kring känslor som man kan använda i vardagen t.ex i konfliktsituationer. Detta är något som både lärare och elever har sett som en vinst.
- Många har lättare att sätta ord på sina känslor och på hur de mår.
- Elever har uttryckt att kamratrelationer har stärkts och att det har blivit mer gemenskap i klassen efter arbetet med SEE Learning
- Många har lättare att hitta sitt inre lugn och finna återhämtning.
- Medvetenheten kring nervsystemet och hur man kan reglera det har stärkts. Många har tagit till sig kunskapen om de tre zonerna och Hjälpu-strategierna.
- Elever har blivit bättre på att acceptera olikheter.
- En del elever som har varit "osynliga" har blivit synliga genom arbetet med SEE Learning och har kunnat visa sig starka inom detta område
- Många har uttryckt att de gillar SEE Learning eftersom det inte är resultatbaserat
- Elever har tagit med sig verktyg för självreglering hem och använder dessa i vardagen för att reglera sina känslor.



Dokumentation och elevernas inflytande

Projektets huvudsakliga målgrupp är elever i åldersgrupperna 5–12 år samt lärare och övrig skolpersonal såsom skolkurator, specialpedagog etc. Målgruppen har deltagit både som utövare av metoden men också som rådgivare om hur metod och material kan utvecklas.

Dokumentation

Dokumentation av genomförandet i skolorna har skett löpande av handledarna i form av anteckningar från observationer, ljudupptagningar från intervjuer, foton och videoklipp. Denna dokumentation tjänar som underlag, dels för input från målgruppen till handledarna gällande anpassning av materialet, dels för vidare utvärdering av pilotstudien. En sammanställning av pilotstudiens kapitel 1–3 har skrivits av Åsa Schumann (doktor i religionspsykologi samt leg. lärare) utifrån all insamlad dokumentation i skolorna under perioden januari 2022 – januari 2023.

Elevernas inflytande

I klassrummet har handledarna varit lyhörda för elevernas behov och lyssnat till deras åsikter under projektets gång. Utifrån elevernas återkoppling har lektioner förkortats, justerats och berikats med mer praktiska övningar och filmer etc. och därmed gjort dem mer upplevelseorienterade. Förutom den regelbundna uppföljningen av lektionerna, har referensgruppsmöten organiserats, där frivilliga elevrepresentanter erbjudits att delta tillsammans med handledare, lärare, elevhälsoteam och skolledning. Elevernas synpunkter från dessa möten har dokumenterats och tagits i beaktning under projektets planering och utformning. Elever har under vissa lektioner eller workshops också fått möjlighet att själva demonstrera övningar från metoden för andra elever. I vårt webbforum har hela klasser fått möjlighet att besvara frågor om hur de har upplevt SEE Learning.



Sammanställning av dokumentation

För att sammanställa dokumentationen har vi tagit hjälp av Åsa Schumann (doktor i religionspsykologi samt leg. lärare). Åsa har sammanfattat dokumentationen och reflektionerna från ansvariga lärare och handledare vid de skolor som ingår i projektet.

Inledningsvis i sammanställningen ges en sammanfattning av de teorier och den metod som ligger till grund för SEE Learning. Sammanfattningen bygger på framställningen i skriften "SEE Learning Handbok. Socialt, emotionellt & etiskt lärande. Utbildning av hjärta och sinne, Emory University, 2019". Efter detta sker en presentation av dokumentering och reflektion från undervisningen utifrån respektive kapitel (1-3). Avslutningsvis sker en kort summering av handledarnas huvudsakliga revidering av materialet.

Utdrag från kapitlet *Teoretiskt ramverk*: "Det önskade resultatet av programmet på längre sikt är att bidra till individens och samhällets möjlighet att blomstra genom en större medkänsla hela dagen inom skolans verksamhet. Enligt SEE Learning spelar medkänsla och vänlighet i lärandemiljö en viktig roll för den fysiska hälsan såväl som för inlärningsresultat."

Åsas rapport "**Sammanställning av en pilotstudie om introduktion av SEE Learning bland elever (5-12 år) i svenska grundskolor**" finns att ladda ner på medkanslaiskolan.se.



Lyssna in skolpersonalen

Att lyssna in både elevernas och lärarens behov har varit av största vikt för att kunna genomföra projektet. Dels eftersom situationen i klassen kan se ganska olika ut beroende på en rad orsaker. Men också eftersom många lärare idag upplever en hög stressnivå. Här ser vi att SEE Learning fungerar väldigt bra, då det är anpassningsbart och kan justeras för att passa klassen.

Skolpersonalens respons

Skolpersonal anser att SEE Learning kan skapa ett gemensamt reflekterande språk om känslor, bemötande och etik, som även kan användas i kommunikation med föräldrar. Metoden inför verktyg som är hjälpsamma för att stötta elever som hamnar i konflikt samt elever som har svårigheter med uppmärksamhet. Skolan kan använda övningarna från SEE Learning för att hjälpa eleverna att vilja engagera sig i klassrummet, t.ex. genom att skapa en specifik SEE Learning-hörna, ett slags reträttplats dit en elev kan gå för att reglera känslor i stället för att lämna klassrummet.

För skolans egen del kan metoden vara ett viktigt "hur" i skolornas förebyggande värdegrundsarbete, enligt Skolverkets uppdrag (Lgr22) för att främja barnens utveckling, hälsa och välbefinnande. Utmaningen som skolpersonalen ser är att hålla metoden levande över tid. För att skapa hållbarhet behöver skolteamet få utbildning i metoden. De ser också en utmaning i hur de ska kunna allokera tid till SEE Learning i förhållande till kärnämnesundervisningen. Att ge förslag på hur skolor kan integrera övningarna i alla ämnen och göra metoden till en naturlig del i lärandet har därför varit en aktivitet under projektår tre.

En lärarisk resa även för läraren

Under projektet har vi sett att arbetet med SEE Learning kan vara en lärarisk resa även för klassläraren. Kanske områden såsom reglering av nervsystemet, förnimmelser i kroppen och "grunda sig" är nya områden även för läraren. Det kan också kännas ovant att träda in i rollen att utforska ett nytt område tillsammans med eleverna, snarare än att vara utbildaren. Det gemensamma utforskandet kan ge positiva effekter som t.ex. ett gemensamt språk med sina elever. Läraren får också konkreta tips och övningar som de själva kan applicera i sin vardag för balansera en yrkesroll som stundtals innebär hög arbetsbelastning.

Hjälp för utmattade lärare

Att situationen i skolan för lärare i många fall inte är hållbar är något vi sett och hört från otaliga håll. Både i Sverige och från länder världen över som implementerar SEE Learning. Ytterligare en anledning att lyssna in skolpersonalen för att hitta en bra lösning till hur metoden kan anpassas för att möta behoven i klassen vid just det tillfället.

För att nå eleverna behöver lärarna ha möjlighet och energi för detta. Därför är lärarnas välbefinnande centralt inom SEE Learning och ett område som just nu prioriteras globalt i utvecklingen av metoden.

Varför SEE Learning?

Skolan är en bra plats att främja psykisk hälsa

Skolan själv inser behovet av att förbereda eleverna för att bli globala medborgare som klarar av att navigera i en alltmer komplex värld på ett ansvarsfullt sätt. Skolan är en naturlig plats för förebyggande arbete av psykisk ohälsa och målet är därför att hälsoarbetet ska inkluderas i den ordinarie skolutvecklingsprocessen.

Genom att införliva systemtänkande och inse hur vi hänger samman, på en kulturell, strukturell, mellanmänsklig och individuell nivå bidrar SEE Learning även till frågan om etik och medkänsla. På så sätt tillhandahålls en metod där eleverna kan utforska dessa områden tillsammans.

Börja i tidig ålder

Många problem grundläggs redan i unga år vilket ger möjligheter att även ingripa tidigt för att förebygga senare ohälsa. Skolan är en naturlig plats för detta.

Därmed ges barnen i ett tidigt stadium verktyg att hantera dagliga utmaningar såsom prestationsångest, svårigheter att hantera känslor, ensamhet, utfrysning och mobbing.

Genom att integrera de värden SEE Learning står för i skolarbetet, blir de en naturlig del i barn och ungdomars liv som de sedan kan ta med sig upp i vuxen ålder.

Metoden är forskningsbaserad

SEE Learning har utvecklats av ett internationellt team av läroplansförfattare, lärare och forskare inom pedagogik, utvecklingspsykologi och neurovetenskap under 20 års tid och presenterades 2019. Metoden är baserad på forskning och nu pågår även forskning världen över vad gäller metodens resultat. Sverige är ett av de länder som deltar i forskningen vid sidan av USA, Colombia, Brasilien, Spanien, Ukraina, Kenya, Indien och Mongoliet. SEE Learning finns i 78 länder.





En gemensam värdegrund

SEE Learning är globalt inriktad. Målet är att inkludera alla grupper i samhället och världen. Individens välmående är centralt, men lika viktigt är medkänsla och förståelse för andra människor. Metoden är baserad på universella värden såsom vänlighet och medkänsla. Den är sekulär, dvs har inga religiösa kopplingar utan är utvecklad för att fungera i alla kulturella miljöer. Genom att tillsammans skapa en gemensam värdegrund kan en inkluderande lärmiljö främjas som motverkar social splittring och utanförskap och främjar jämställdhet och gemenskap.

Agenda 2030 för hållbar utveckling

FN:s instrument, Agenda 2030, är världens hittills mest kraftfulla, globala utvecklingsagenda och verktyg för att nå hållbar utveckling över hela jorden till 2030. Av de sjutton målen i agendan kopplar målen 3, 4, 5, 10 och 16 – om hälsa, utbildning, jämställdhet, jämlikhet samt inkluderande och fredliga samhällen – direkt till metoden SEE learning.

Alla stater har ett ansvar att bidra till att nå målen i agendan, och då behöver såväl offentliga som privata och ideella aktörer bedriva verksamheter som ligger i linje med och främjar målen i agendan. Genom att arbeta med metoden i skolan, bidrar man som utbildningsanordnare eller huvudman därmed aktivt till att uppfylla målen i Agenda 2030.

Eleverna motiveras till att engagera sig etiskt och medkännande som en medlem av det globala samhället. Syftet är att främja en djupare inre emotionell och etisk förståelse bland deltagarna som leder till ett högre välbefinnande hos individen och i förlängning i det omgivande samhället.

Skolans värdegrund och uppdrag

Sedan hösten 2022 gäller nya läroplaner och kursplaner (Lgr22) i grundskolan. Den nya läroplanen innehåller bland annat nya formuleringar om sexualitet, samtycke och relationer och annat värdegrundsarbete. Här har vi lyft ut några partier som kopplar till de värden som SEE Learning står för och lär ut:

- Skolans uppgift är att **låta varje enskild elev finna sin unika egenart** och därigenom kunna delta i samhällslivet genom att ge sitt bästa i ansvarig frihet.
- Det svenska samhällets internationalisering och den växande rörligheten över nationsgränserna ställer höga krav på människors förmåga att leva med och inse de värden som ligger i en kulturell mångfald. Medvetenhet om det egna och delaktighet i det gemensamma kulturarvet ger en trygg identitet som är viktig att utveckla tillsammans med **förmågan att förstå och leva sig in i andras villkor och värderingar**. Skolan är en social och kulturell mötesplats som både har en möjlighet och ett ansvar för att stärka denna förmåga hos alla som verkar där.
- Skolan ska vara **öppen för skilda uppfattningar och uppmuntra att de förs fram**. Den ska framhålla betydelsen av personliga ställningstaganden och ge möjligheter till sådana. Undervisningen ska vara saklig och allsidig.
- Det är inte tillräckligt att i undervisningen förmedla kunskap om grundläggande demokratiska värderingar. Undervisningen ska bedrivas i demokratiska arbetsformer och **förbereda eleverna för att aktivt delta i samhällslivet**. Den ska utveckla deras förmåga att ta ett personligt ansvar.
- Skolan har i uppdrag att **förmedla och förankra grundläggande värden** och främja elevernas lärande för att därigenom förbereda dem för att leva och verka i samhället. Skolan ska förmedla de mer beständiga kunskaper som utgör den gemensamma referensram alla i samhället behöver.
- Genom ett **miljöperspektiv** får de möjligheter både att ta ansvar för den miljö de själva direkt kan påverka och att skaffa sig ett personligt förhållningssätt till övergripande och globala miljöfrågor. Undervisningen ska belysa hur samhällets funktioner och vårt sätt att leva och arbeta kan anpassas för att skapa hållbar utveckling.
- Ett **internationellt perspektiv** är viktigt för att kunna se den egna verkligheten i ett globalt sammanhang och för att skapa internationell solidaritet samt för att leva i ett samhälle med täta kontakter över kultur och nationsgränser. Det internationella perspektivet innebär också att utveckla förståelse för den kulturella mångfalden inom landet.
- Det **etiska perspektivet** är av betydelse för många av de frågor som tas upp i skolan. Perspektivet ska präglade skolans verksamhet för att ge grund för och främja elevernas förmåga att göra personliga ställningstaganden och agera ansvarsfullt mot sig själv och andra.
- **God miljö för utveckling och lärande**. Eleven ska i skolan möta respekt för sin person och sitt arbete. Skolan ska sträva efter att vara en levande social gemenskap som ger trygghet och vilja och lust att lära. Skolan verkar i en omgivning med många kunskapskällor. Strävan ska vara att skapa de bästa samlade betingelserna för elevernas bildning, tänkande och kunskapsutveckling.
- Personlig trygghet och självkänsla grundläggs i hemmet, men även **skolan har en viktig roll**. Eleverna ska få kännedom om hur de kan få hjälp om de upplever otrygghet i eller utanför skolan. **Omsorg om den enskilda elevens hälsa, välbefinnande och utveckling ska präglade verksamheten**. Varje elev har rätt att i skolan få utvecklas, känna växandets glädje och få erfara den tillfredsställelse som det ger att göra framsteg och övervinna svårigheter.

SEE Learning globalt

SEE Learning finns i nuläget i 78 länder och har översatts till 24 språk. 10 miljoner elever i 80.000 skolor och 500.000 lärare har nåtts av metoden.

Global gemenskap och utbyte av erfarenheter

SEE Learning finns idag i 78 länder och fler tillkommer. Emory University anordnar kontinuerligt globala möten där representanter från de olika länderna får möjlighet att mötas för att diskutera olika frågor och ta del av varandras erfarenheter. Vad som är påtagligt vid dessa möten är hur vi ofta erfar liknande situationer och utmaningar. Tex utbrändhet hos lärare vilket verkar se liknande ut världen över. Syftet med dessa möten är också att ta tillvara erfarenheter och idéer då metoden är i ständig utveckling. Från Emory Universitys sida finns en stor öppenhet för detta. Det blir också en bra möjlighet att knyta nya kontakter för att utbyta fler erfarenheter.

Europeiskt samarbete

I oktober 2023 hölls det årliga Europamötet som det året arrangerades av SEE Learning Sverige. Representanter från 14 europeiska länder samlades första veckan i oktober i Malmö för 4 dagars konferens. Vi fick även besök av Ryder Delaloye (Associate Director för SEE Learning) och Tyralynn Frazier (Lead Research Scientist för SEE Learning) från Emory University i USA.

Från Europa deltog representanter från Italien, Rumänien, Spanien, Island, Danmark, Österrike, Tyskland, Schweiz, Tjeckien, Polen, Grekland, UK, Luxemburg och Ukraina. Ukraina är ett av de länder som kommit längst i Europa med implementeringen av SEE Learning och det var speciellt rörande att höra om hur verktygen från SEE Learning används i en krigssituation.

Sammanfattningsvis blev det fyra intensiva dagar där gemenskap, inspiration, glädje och samskapande stod i centrum. Onlinemöten i all ära, men det händer något när människor möts och interagerar. Vid Europamötet beslutades det om att utveckla en europeisk hub för att ytterligare stärka det europeiska samarbetet och ta hjälp av varandra.

Globalt samarbete för hållbarhet

Att ha både en global forskningsbaserad grund för själva metoden, samt en självklar koppling till målen i Agenda 2030, gör metoden relevant och kraftfull. Inte bara för varje enskild elev, klass och skola som får använda den, utan även som ett konkret bidrag till hur hela världen kan arbeta bättre tillsammans för att nå hållbarhet och gemenskap.

Elev i årskurs 6 pratar om vänlighet och medkänsla, kapitel 1:

”Först visste jag inte vad medkänsla betydde men nu vet jag att det handlar om att t.ex. känna hur en annan person kan känna. Man ska vara snäll mot andra och om någon mår dåligt kan man säga - hej, hur mår du? eller något sånt. Förut så tänkte att jag bara var trevlig om jag frågade hur någon mår men nu fattar jag att folk kan bli riktigt glada när de får höra det.”

Möjligheter och framtid

Ett förhållningssätt

Det långsiktiga målet är att nå alla skolbarn i åldrarna 5–18 år och att skapa ett inkluderande och heltäckande ramverk som kan användas i alla utbildningsmiljöer och på alla utbildningsnivåer för att undervisa i sociala, emotionella och etiska kompetenser på samma sätt som elever undervisas i matematik, språk eller andra ämnen. SEE Learning är också menat att fungera som ett förhållningssätt, snarare än ett eget ämne. Med tiden så kan övningar, reflektioner och insikter vävas in i undervisningen även i andra ämnen. Ett tankesätt där medkänsla, tolerans och förståelse får ta plats.

Ständig utveckling

Livet, världen och metoden är i ständig utveckling. Det är något vi lagt stor vikt vid under projekt-tiden. Även om metoden är väl utvecklad, forskningsbaserad och spridd världen över, finns alltid utrymme för utveckling och förbättring. Detta kan göras genom att lyssna in och kommunicera med varandra. Från Emory University finns en stor öppenhet och uppmuntran att inkomma med feedback och även ta hjälp av varandra, som tex vid skapandet av det Europeiska samarbetet. Vi har kontinuerligt möten och diskuterar världen över, hur kan vi göra detta på bästa sätt.

Vår framtid

Många unga känner idag oro inför framtiden. Det kan vara på ett personligt plan, socialt plan eller systemtiskt/globalt som tex utbredda konflikter, ekonomiska och sociala orättvisor eller klimatförändringar. De olika kapitlen i utbildningsmaterialet lyfter olika områden som kan fungera som stöd för att möta denna oro. Eleverna får öva på självmedkänsla, lära sig om nervsystemet och hur man kan reglera det. Att bygga resiliens - motståndskraft - att kunna möta oroliga tider. Grunden i SEE Learning bygger också på att ingjuta kraft i barn och unga, att stärka vår inneboende kapacitet till handling och engagemang. Och även att se hur vi alla hänger samman i vår globala värld och att medkänsla och förståelse kan ge bättre förutsättningar för att kunna möta utmaningar.



Det fortsatta arbetet med SEE Learning i Sverige

Pilotprojektet avslutas sommaren 2024. Vi tar med nu med oss erfarenheterna till den fortsatta utvecklingen av SEE Learning i Sverige. Vill ni också ha SEE Learning på er skola? Läs mer här nedan om hur ni kommer igång. Skolan är en bra plats för att främja psykisk hälsa eftersom det där når alla elever. Tipsa gärna skolor och dela filmerna så fler får möjlighet att lära känna metoden.

Hur kan man jobba med SEE Learning?

Det går att implementera SEE Learning på många olika sätt. En klass i taget, en hel årskurs, eller hela skolan. Vi har också erbjudit workshops och events på bibliotek för föräldrar och barn.

Samarbete och ett gemensamt språk

Något som vi sett fungera mycket bra under projektiden är att samordna mellan lärare och elevhälsoteam, tex kurator och skolsköterska. Elever, lärare och elevhälsoteam får då ett gemensamt språk att prata kring tex känslor och upplevelser.

Kopplat till värdegrundsarbete

Skolan har i uppdrag att arbeta med värdegrunden, både i och utanför undervisningen. En av de skolor som ingick i pilotprojektet valde att bredda användningen av SEE Learning efter projektslut, just eftersom de såg att utbildningsmaterialet täcker mycket av det som efterfrågas i läroplanen.

Vad kostar det?

SEE Learning har utvecklats av Emory University med syfte att vara tillgängligt för elever världen över utan kostnad. Tack vare stöd från Arvsfonden har vi genom pilotprojektet kunnat översätta utbildningsmaterialet till svenska och utvärdera metoden. När de avslutande justeringarna är klara kommer utbildningsmaterialet därför att finnas tillgängligt utan kostnad på svenska.

Hur kommer jag igång med SEE Learning?

Efter pilotprojektets avslutande kommer vi att uppdatera webbsidan medkanslaiskolan.se om hur du går tillväga. Redan nu finns mycket information att ta del av på webbsidan.

Vill du bidra till att stödja arbetet med SEE Learning i skolorna?

Projektet kunde initieras tack vare stöd från Arvsfonden. Nu söker vi nya sätt att kunna fortsätta arbetet i skolorna. Målet är att arbetet kan leva vidare, växa och komma fler skolor till gagn. Tipsa gärna skolor och dela filmen om SEE Learning i ditt nätverk, så fler får möjlighet att lära känna metoden. Har du andra förslag, idéer eller vill samarbeta, varmt välkommen att kontakta oss. Vi som arbetar med SEE Learning brinner alla för metoden och de fina resultat vi sett i klassrummen. Vår vision är att allt fler skolor, klasser, elever och lärare ska kunna ta del av SEE Learning.

glass när
ser dig
målar jag
♡

Du är
våldigt
Snygg
♡

People think the way
we think
ÅK 6

Du är bäst!

pubas inte
♡

DS
LINGS
OT



Det kommer bli
bra eller åt-
minstone
bättre!



tänk på barnen
i afrika
mth wany

FIN

ska alltid
streck över
ett bråk.

Du e fin precis
som du e!


Man ska inte va dum
beroende på någons hudfärg


Jag gillar Hilma
och andra som vän.

Jag är Annonym.
Mitt namn
börjar på J

Tack till:

Arvsfonden, som möjliggjorde detta projekt.

Alla elever, lärare och skolpersonal som deltog i projektet.

Alla eldsjälar i projektgruppen på Yeshin Norbu.

SEE Learning Sverige, Emory University och alla globala kollegor.

Våra samarbetspartners inom filmproduktion, webbsida, översättning,
sammanställning av dokumentation, teknik mm.

Kontakt:

Läs mer på: medkanslaiskolan.se

Se filmerna om SEE Learning: youtube.com/@medkanslaiskolan

Filmerna finns även på: Instagram: [@medkanslaiskolan.se](https://www.instagram.com/medkanslaiskolan.se)

Kontakta oss: hej@medkanslaiskolan.se