

HANDBOK FÖR

SAMTAL

I SKOLAN

BRIS

INNEHÅLL

SIDA 04 **Förord av Magnus Jägerskog, Bris generalsekreterare**

SIDA 06 **Del I: Grundförutsättningar**

- Skolans uppdrag
- Skolan som skyddsfaktor
- Barnsyn
- Barn som rättighetsbärare
- Vikten av att inte generalisera
- Salutogent perspektiv
- KASAM – Känsla av sammanhang

SIDA 18 **Del II: Verktyg för samtal**

- Lyssnandet – en grundförutsättning för samtal och lärande
- Betydelsen av goda relationer
- Samtal med elever om svåra saker
- Vilka frågor ska vi ställa?
- Tid och tillgänglighet
- Trygghet
- Vanliga fallgröpar
- Samtal i grupp
- När samtal inte räcker till

SIDA 32 **Del III: Vilken hjälp finns att få?**

- Stöd i skolan
- Bris – Barnens rätt i samhället
- 116 111 – Professionellt stöd till barn varje dag, dygnet runt
- Stöd till barn – via vuxna
- Samhällets övriga stöd

**Bris**

bris.se
info@bris.se
Swish: 9015041
Pg: 901504-1

Redaktör:

Johanna Lagerfors (OTW)

Formgivare:

Andrea Brandin (OTW)

Tryck: åtta45

AstraZeneca 

Young Health Programme

Handboken har tagits fram
av Bris med stöd från YHP.

”För att skapa en bra skola krävs goda relationer”

Sedan Bris startade 1971 har vi samtalat med tusentals barn som befinner sig i utsatta situationer, som behöver någon att få ”tänka tillsammans med”, som behöver prata om kärlek eller om att inte orka leva. Under dessa år har vi lärt oss en del om samtal och vilken skillnad samtal gör. I din hand håller du en handbok. En liten hjälp helt enkelt, med lärdomar, perspektiv och tips för samtal med elever i skolan.

Barn som hör av sig till Bris samtalar ofta om skolan. Om hur viktig den är för barnet och vilken skillnad vuxna i skolan som ser, hör och agerar gör. Du är helt enkelt en oerhört viktig person för de elever du möter.

Skolan är den fjärde vanligaste kontaktorsaken bland barn som hör av sig till Bris. De berättar om goda erfarenheter, men också om stress, oro för framtiden, våld och kränkningar, utanförskap och ensamhet, brist på stöd, social tävlan och liten tillgång till elevhälsa. Ett misslyckande i skolan utgör en stor riskfaktor för framtida psykisk ohälsa. Samtidigt, vilket är det viktigaste, utgör skolan en central skyddsfaktor, inte minst för barn som inte har den trygghet de behöver hemma.

Kraften i förändring kommer ofta ur positionen ”vad kan jag bidra med?”. Ett vanligt mönster för oss människor när vi är stressade eller pressade är att vi tenderar att lägga över ansvaret på någon annan. När en elev mår dåligt eller har det svårt kan denna ”andre” vara elevens föräldrar, mentor eller socialtjänsten. Men genom att du som arbetar i skolan fokuserar på *dina*



möjligheter, vad du kan göra, skapar du en grund för förändring. När vi sätter eleven i centrum och samverkar med andra som finns i barnets omgivning får vi den helhetssyn som krävs för att förverkliga förändringen.

För att skapa en bra skola krävs goda relationer. Sådana bygger på goda samtal. Det finns inget enkelt knep för att ett samtal ska gå bra eller "landa rätt". Att samtala är helt enkelt ett lärande i sig. I handboken finns konkreta råd men också perspektiv kring samtal som går att lyfta på skolan. Oavsett hur du vill använda denna bok hoppas vi att den ska komma till användning och vara ett stöd i och för samtal på din skola.

Magnus Jägerskog,
generalsekreterare Bris





Del I

Grundförutsättningar



Skolans uppdrag

Varje elev har rätt att inhämta och utveckla kunskaper och värden i skolan. Det står beskrivet i skollagen, som redan i den fjärde paragrafen slår fast att själva syftet med skolan är att den ska *"främja alla barns och elevers utveckling och lärande, samt en livslång lust att lära"*. Utbildningen ska också *"förmedla och förankra respekt för de mänskliga rättigheterna och de grundläggande demokratiska värderingar som det svenska samhället vilar på"*.

Dessutom ska skolan sträva efter att uppväga skillnader i elevernas förutsättningar att tillgodogöra sig utbildningen. Den ska alltså ta hänsyn till elevernas olika behov, oavsett var i landet de bor.

En rättvis skola, som följer lagen, är inte en skola som behandlar alla elever lika, utan en skola som möter varje elev utifrån hens behov och förutsättningar. Skolan har inte bara ett ansvar att bedriva undervisning, utan också att väcka lust till lärande, skapa trygghet och att i samarbete med hemmen främja barns och elevers allsidiga personliga utveckling, så att de kan bli aktiva, kreativa, kompetenta och ansvarsställande individer och medborgare.

Men vad innebär allt det här i praktiken? Och hur kan vuxna som arbetar i skolan se till att dessa rättigheter tillgodoses, för alla elever? Om det handlar den här boken.

Skolan som skyddsfaktor

Relationerna i skolan påverkar lärandet, och spelar en avgörande roll för utvecklingen av psykisk hälsa. Den kungliga vetenskapsakademien har gjort en genomlysning av kunskapen om relationer och hur de kopplas till psykisk ohälsa (*School, learning and mental health*, 2010). Den visar på skolans särpräglade roll, som både risk- och skyddsfaktor.

När en elev inte klarar sig igenom skolan är det ett misslyckande för skolan. Det är inte barnet som bär misslyckandet. Att inte klara av skolgången utgör en dramatiskt ökad risk för psykisk ohälsa, vilket gör skolans uppdrag enormt viktigt både ur ett individ- och ett samhällsperspektiv. Samtidigt gäller också det omvända: Att klara av skolan och vara trygg där skyddar i hög grad mot psykisk ohälsa. Enligt Skolverket visar forskning att skolframgång är den enskilt starkast skyddande faktorn, för alla barn.



Att klara av skolan skapar förutsättningar för en meningsfull sysselsättning och bättre framtidsutsikter. I skolan bygger vi relationer, lär oss att sam-existera och samarbeta med andra samt knyter viktiga sociala kontakter. Skolan bidrar också med tillgång till trygga vuxna, vilket är en av de viktigaste skyddsfaktorerna för dem som saknar den tryggheten i hemmet.

Därför måste vi sätta värde på, och vara aktiva i, vår förmåga att skapa goda och trygga relationer. Barn behöver bli sedda, hörda och lyssnade på.

Inom skolan ställs ibland frågan om vad som ska vara huvudfokus för arbetet. Ska det ligga på relationer och välmående, eller på lärande och skolframgång? Den frågan bär på ett inneboende fel, eftersom det inte finns någon motsättning däremellan. Det är genom att fokusera på att skapa en trygg och bra skolgång med fokus på lärande som vi också skapar skydd mot psykisk ohälsa. Och elever som mår bra har mycket större chanser att klara skolan. Därför vilar ett stort ansvar på alla vuxna i skolan, inte bara på professioner inom elevhälsan. Rektorn är den som är ytterst ansvarig för att se till att varje elev får de anpassningar och det stöd hen behöver för att klara sin skolgång.

”

NÄR EN ELEV INTE
KLARAR SIG IGENOM
SKOLAN ÄR DET ETT
MISSLYCKANDE
FÖR SKOLAN

Barnsyn

Vår barnsyn är det sätt på vilket vi förstår barn. Den barnsyn som formuleras i barnkonventionen bygger på att varje barn är bärare av mänskliga rättigheter och utöver det särskilda rättigheter i egenskap av att vara barn. Barnets rättigheter är universella, ovillkorade och gäller alla barn.

En barnsyn som vilar på barnkonventionen innebär att:

- **Varje barn är unikt.** Varje barn har en individuell personlighet, egna behov och intressen. Varje barn har en personlig integritet som vi som vuxna måste värna om.
- **Varje barn har rätt att få information, insyn och möjlighet att påverka sådant som rör hens liv.** Barn är kompetenta, kapabla och experter på sina egna liv.
- **Vuxna ansvarar för att barn har förutsättningar att utöva sina rättigheter.** Det handlar alltså inte om att ge barn rättigheter – barn har redan rättigheter. Men vuxna måste se till att dessa efterlevs.

Barn som rättighetsbärare

Grunden i ett rättighetsbaserat arbete är en helhetssyn på varje individ, tilltro till dennes egen förmåga och att vi ser på människan som en social varelse med behov av att finnas i ett sammanhang. När vi arbetar nära elever ska vi alltså se varje elev som en rättighetsbärare, en unik individ som är ett aktivt subjekt i sitt eget liv, med förmågor och handlingskraft.

Det är stor skillnad mellan ett barnperspektiv och barnets eget perspektiv. Ett vuxet barnperspektiv handlar om vuxnas kunskap och erfarenhet av att arbeta med barn. Ofta tror vi att vi vet vad som är "bäst för barn" eftersom vi alla själva har erfarenheter av att ha varit barn. Barnets eget perspektiv handlar om hur *barnet* upplever sin situation.

Ett barnrättsperspektiv bygger på båda dessa perspektiv. Det förutsätter att vi som vuxna i skolan ger barnet möjlighet att uttrycka sin upplevelse och tar hänsyn till denna. Vi lyfter in barnets röst och gör barnet delaktigt i beslut som rör hens liv. Det kräver jobb och engagemang från oss vuxna, och för vuxna som möter barn i sina professioner utgör det också en skyldighet.



Att förstå barn som rättighetsbärare är att erkänna alla barn som innehavare av samtliga rättigheter som formuleras i barnkonventionen. I dagliga samtal med barn på en skola innebär det bland annat att:

- **Vi vuxna agerar så som barnkonventionen säger att vuxna ska agera, i alla samtal.** Vi utgår ifrån den individuella elevens bästa, lyssnar och tar det barnet säger på allvar.
- **Vi vuxna behöver förmedla kunskap om barnets rättigheter till barn.** Barn har rätt att känna till sina rättigheter och vi förmedlar denna kunskap utifrån den elev vi pratar med och utifrån den elevens unika situation.
- **Vi erbjuder hjälp om det i samtalet kommer fram att barnets rättigheter kränks.** Det kan till exempel innebära att vi tillsammans med eleven försöker hitta en lösning på ett specifikt problem, eller att vi hjälper eleven att utforska vilka personer hen har i sin närhet och motiverar hen att ta hjälp av dessa.

I skolan befinner sig det enskilda barnet alltid i ett sammanhang med andra barn, som också är rättighetsbärare. Ingen elev har mer eller mindre rätt än någon annan elev. I våra samtal är det viktigt att sträva efter att hjälpa eleverna förstå rollen som rättighetsbärare bland andra elever, vars rättigheter också ska respekteras. Summa summarum: elevens rättigheter i skolan är pedagogens skyldigheter.

Vikten av att inte generalisera

Att förstå elever som unika individer innebär att hela tiden vara medveten om att alla elever är olika. Det är motsatsen till att se på barn som en homogen grupp. Varje elev på en skola är förstås en unik individ med sin unika situation, sina behov, tankar och känslor. Varje elevs livssituation, i skolan och utanför den, bestäms av en mängd faktorer och utifrån personliga, sociala, kulturella och ekonomiska betingelser. Det är därför viktigt att alltid påminna oss själva om att i samtal inte generalisera, utan att lyssna på den enskilda eleven.

I det dagliga arbetet på en skola innebär det att:

- **Vi vuxna lyssnar på eleven vi pratar med och utgår ifrån hans berättelse.** Vi matchar vårt stöd utifrån elevens person, behov och situation vad gäller såväl språk som nivå. Vi ger stöd till just den elev vi pratar med och strävar efter att få fatt i vad just den eleven förväntar sig av oss. Det kan bara ske genom aktivt lyssnande och genuin nyfikenhet. I praktiken kan det betyda att pedagogen gör anpassningar i undervisningen för att möta elevens behov.

Säg till exempel:

"Är det något du känner är viktigt att jag vet om dig?"

"Vill du berätta lite mer om vad du behöver just nu? Jag vill så gärna förstå dig."

"Vi kan väl tänka lite tillsammans kring vad som skulle kunna funka för dig!"

- **Vi har ett öppet förhållningssätt till eleven.** Vi är uppmärksamma på oss själva och vår förmåga att inkludera alla elever, även de som befinner sig utanför samhällets normer och förväntningar. Genom ett normaliserande och inkluderande språk förmedlar vi till eleverna att de inte är ensamma och att många andra barn har liknande erfarenheter, tankar, känslor, frågor och behov.

Säg till exempel:

"Jag vet att många har liknande erfarenheter som du har."

"Jag vet att många kan känna att det kan vara svårt att prata om sådant här.
Hur är det för dig?"

- **Vi använder vår kunskap om barns behov med respekt för den enskilda eleven, och alltid i relation till det eleven berättar.** Vi vet att det finns saker som barn har gemensamt och vi använder denna kunskap när vi tror den kan bli hjälpsam för eleven.

Säg till exempel:

"De flesta elever brukar må bra av att få tydliga instruktioner.
Är det något du känner igen dig i?"

"Du är inte ensam om att känna så här."

Salutogent perspektiv

Grunden i ett salutogent perspektiv är att flytta fokus från det som inte fungerar (det patogena) till det som fungerar (det salutogena). Vad är bra, vad fungerar, och hur kan vi dra nytta av det?

I många olika sammanhang i vårt samhälle tenderar vi att fokusera på negativa aspekter eftersom det är de som "sticker ut". I nyhetsändringar hör vi om allt som inte fungerar, om krig, vårdköer och bedrägerier. Sällan om utveckling och lyckade exempel. Men när vi ska hjälpa en elev som har det svårt finns det all anledning att leta efter faktorer som kan hjälpa oss på vägen mot utveckling och förändring.

Personer som arbetar i skolan har i uppdrag att se både det som fungerar och det som inte gör det. I Skolverkets allmänna råd för utvecklingssamtalet och den skriftliga individuella utvecklingsplanen (Skolverket, 2013), tydliggörs det att omdömen bör formuleras så att det blir tydligt för eleven och vårdnadshavaren om eleven inte nått upp till kunskapskraven, samt att ansvar för nödvändiga åtgärder för att komma tillrätta med det ligger på skolan.

”Barns och ungas hälsa och resultat i skolan är beroende av vårt bemötande.”

Det beskrivs som viktigt att undervisningen och utvecklingssamtalet eller omdömet ”kännetecknas av att läraren visar tilltro till, och har positiva förväntningar på, elevens möjligheter att utveckla ett ökat eget ansvar för och inflytande över sitt skolarbete”.

Ibland finns det risk att de positiva aspekterna hamnar i skymundan på grund av vår vilja att identifiera problem.

Den salutogena teorin kan erbjuda en ram och konkret hjälp i enskilda samtal. Den blir något att hålla i och kan skapa riktning för samtalet. Det som fungerar ger oss viktiga nycklar för att förändra det som inte fungerar just nu!

KASAM – Känsla av sammanhang

Aaron Antonovsky var en israelisk professor i medicinsk sociologi som beskrivs som en pionjär när det handlar om den salutogena teorin. I en studie han genomförde under 1970-talet fascinerades han av det faktum att en grupp kvinnor som suttit i koncentrationsläger under andra världskriget hade lyckats behålla en god psykisk hälsa trots de fruktansvärda händelser de varit med om. I sin forskning fann Antonovsky tre begrepp som var avgörande för hur väl en människa klarar att möta svårigheter och motgångar: *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet*. Det blev grunden för hans teorier om KASAM – Känsla av sammanhang.

I en skolmiljö har alla tre begrepp stor betydelse:

- **Begriplighet** handlar om att hjälpa en elev att förstå sin omgivning och vad som händer i skolan, i ett ämne eller arbetsområde. Det kan också handla om hjälp att förstå sina egna känslor. Upplever vi det som händer inom oss



och i vår omgivning som begripligt, och kan vi sätta in det i ett sammanhang? När vi inte förstår eller vet hur vi ska göra känner vi ofta hjälplöshet, oro, frustration, ilska och uppgivenhet. Därför är det viktigt att vi hjälper varje elev att förstå. När vi till exempel har ett samtal om elevens skolgång är det viktigt att hen förstår varför ett sådant samtal sker.

- **Hanterbarhet** handlar om tillgång till eller syn på resurser att använda oss av när det blir jobbigt. Det kan röra sig om de egna inre resurserna, om förmågor och talanger, men också om vänner, familj, lärare, en viktig fotbollstränare eller en uppmärksam granne. Hanterbarhet underlättas av, och kan ibland kräva, anpassningar av olika slag för att vi ska kunna möta eleven där hen befinner sig. Det kan handla om pedagogisk anpassning, särskilt stöd eller hjälpmedel. Grunden i att göra något hanterbart är att skapa balans mellan belastning och krav på ena sidan, och de inre och yttre resurser som finns att tillgå på andra sidan.



- **Meningsfullhet** handlar om att ha tillgång till saker i livet som är viktiga för oss och som ger energi. Meningsfullhet hänger också nära ihop med känslan av hopp. Eftersom skolan utgör en stor del av barns och ungas liv är känslan av meningsfullhet central. När vi känner att livet i allmänhet och skolan i synnerhet är meningsfulla ger det oss vilja att ta oss igenom svårigheter när de uppstår. När vi inte ser skolan som meningsfull eller inte tror på en bra framtid, saknas incitament för att skapa förändring. En del elever ser främst skolan som en plats att träffa sina kompisar på. För andra kan skolan vara den enda plats där de får höra ett "Hej, hur är det med dig idag?" från en vuxen.

Om vi kan hjälpa elever att förstå sin omvärld, att handskas med det som sker här och nu och att på sikt våga tro på framtiden stärks känslan av sammanhang. Då ökar våra möjligheter att ta oss igenom de svårigheter som kan uppstå.

De tre områdena påverkar och förstärker också varandra. Om vi kan hjälpa en elev att känna att skolan eller ett ämne är begripligt och hanterbart, ökar chansen att hen uppfattar skolan som meningsfull. En god cirkel skapas: när skolan känns meningsfull underlättas möjligheterna för eleven att förstå och att hantera skolarbetet och vardagen.

Barns och ungas hälsa och resultat i skolan är beroende av vårt bemötande, och därför får vi inte tänka att samtal handlar om att "bara prata". Samtal är mycket viktigare än så och bör värderas utifrån sin avgörande betydelse.

”

OM VI INTE PRÄTAR MED
ELEVER OM SAKER
SOM HÄNDER I DERAS LIV
LÄMNA R VI DEM
ENSAMMA
NÄR DE SKA FÖRSÖKA
FÖRSTÅ VAD SOM SKER



Del II

Verktyg för samtal



Lyssnandet – en grundförutsättning för samtal och lärande

En pedagog har flera hundra interaktioner med elever varje dag. Samtal är en självklar del av vardagen, vi pratar med varandra hela tiden utan att kanske fästa så stor vikt vid det. Samtidigt går det att ägna ett helt liv åt att utveckla vår förmåga till samtal, vår förmåga att skapa goda relationer och att laga de relationer som naggats i kanten.

En central del i mötet mellan två personer som befinner sig på olika hierarkiska nivåer är att personen i överläge bjuder in till ett klimat där det är möjligt för den andre att växa. För att göra det måste vi kunna lyssna. Det kan kännas som något passivt, något man kan automatiskt. Men det är skillnad på att höra vad någon säger och att verkligen lyssna aktivt. Ofta värderar vi lyssnande som egenskap väldigt högt hos andra, vi uppskattar människor som vi upplever tar till sig det vi har att säga. Ibland, kanske oftare i samtal med elever än med vuxna, tenderar vi vuxna att bara vänta på att eleven ska prata klart innan vi kan säga det vi hela tiden hade tänkt säga. Vi talar då till eleven snarare än med. Ett sådant förhållningssätt fångar inte potentialen i lyssnandet, det som händer när vi låter eleven komma till tals på riktigt, på sitt sätt och i sitt tempo. Där vi också tar in det som sägs och skapar en tvåvägskommunikation.

Vår lust att lyssna på andra är ofta tätt sammankopplad med i vilken utsträckning vi själva blir lyssnade på. När vi vill att en elev ska kunna lyssna på oss måste vi alltså lära oss att först lyssna på eleven. Det kan vara svårt. Samtal och bemötande blir extra svårt i relation till de individer som utmanar oss på olika sätt, har beteenden som vi upplever som svåra att hantera. Men i relationer där det finns extra utmaningar är samtalen också extra viktiga.

Vad kännetecknar ett bra samtal med barn?



Omtanke



Tid



Tålmod



Intresse

Fyra ord som ringar in mycket av det som behöver finnas.

Betydelsen av goda relationer

Det är sedan länge vedertaget inom psykologin att samtal och relationer är avgörande för psykisk hälsa. Numera vet vi också att relationer påverkar lusten och förmågan att lära oss nya saker.

Ett forskningsfält som hjälper oss förstå hur vår hjärna påverkas av relationer är *interpersonell neurobiologi*. Forskning inom detta fält visar att arbetet som sker hela tiden i skolan, när vi är i relation och i samtal med elever, spelar roll. Barns hjärnor påverkas av hur vuxna omkring dem betar sig och bemöter dem. Det har betydelse för att barnets hjärna ska utvecklas och påverkar alltså även elevens möjligheter till lärande.

Därför går det inte att se relationsskapande och lärande som två separata processer. Människan är präglad till att fästa uppmärksamheten där det finns anknytning, så när vi vill lära ett barn något måste det finnas en grund av relation att stå på. Det är stor risk att en pedagog misslyckas med att lära ut saker, om hen tänker att "det sociala" är för någon annan att ta hand om.

Samtal med elever om svåra saker

Det är lätt att som vuxen instinktivt vilja skydda barn från svåra saker. Den känslan kan ibland få oss att undvika tunga ämnen, vi tänker att "det hen inte vet har hen inte ont av". Men skyddar vi barn genom att undvika det som är svårt? Svaret är nej.

Om vi inte pratar med elever om saker som händer i deras liv lämnar vi dem ensamma när de ska försöka förstå vad som sker. När vi som människor lämnas alltför ensamma med alltför svåra saker under alltför lång tid blir vi sjuka. Då skapas psykisk ohälsa. Därför är det viktigt att som vuxen finnas där tillsammans med eleverna för att hjälpa dem hantera och förstå saker som sker. Omsorg handlar inte om undvikande, utan om att ge verktyg och våga finnas där. Hur gör vi det?

→ En bra grundregel: ←

När vi vill att en elev ska kunna lyssna på oss måste vi alltså lära oss att först lyssna på eleven.

- **Våga fråga.** Sätt ord på det som är svårt. Att ensam bära på svåra saker är mycket tyngre än orden i sig. Våga vara konkret och direkt. Prata inte runt problemen utan adressera dem, visa att du är nyfiken på hur barnet upplever situationen.

Säg till exempel:

"Jag har uppmärksammat att du är mycket ensam i skolan, hur är det för dig?"

"Jag har funderat lite kring hur du har det hemma hos dig, vill du berätta något om det?"

"Har du någon gång blivit utsatt för något som inte känns bra på skolan?"

- **Gör svåra saker pratbara.** Vi påverkas alla olika av saker som sker i vår omvärld. Ta för vana att sätta ord på sådant som sker. Det kan handla om kränkningar i skolan eller om större globala frågor som pandemi och krig. Som vuxen ska du hjälpa till att tolka, värdera och sortera information. Det viktigaste är att trygga, lugna och stärka elevens känsla av kontroll.
- **En del elever blir trygga av mycket information, medan andra kan bli överväldigade av den.** Ta därför hänsyn till elevens ålder, mående och vad som händer i hans liv i övrigt när ni samtalar. Berätta ärligt om det hen vill veta, utan att ge onödigt information som hen inte efterfrågat. Lova inte heller något du inte kan hålla. För att ta reda på vad en elev behöver kan du ställa frågor: Vad vet du redan, och vad undrar du? Frågorna visar att du som vuxen gärna vill prata om det här, trots att det är svårt och att det kanske inte finns några tydliga svar. På så sätt gör du ämnet pratbart för eleven.

Säg till exempel:

"Finns det något mer du undrar angående den här situationen?"

"Hur tänker du om det som hände? Vill du prata mer om det?"

- **Överför inte din egen oro.** Som vuxen kan du oroa dig över en svår situation en elev befinner sig i. Men ditt uppdrag är inte att lyfta din egen oro, utan snarare visa att du som vuxen tar ansvar och tar hand om situationen. Bekräfta elevens känslor utan att vifta bort dem och prata tillsammans om vad ni kan göra för att det ska bli bättre. Försök alltid att inge hopp, men utan att för den sakens skull nonchalera elevens oro genom att släta över den eller säga att "det går över". Som vuxen behöver du förmedla till eleven att det kan bli annorlunda, att förändring är möjlig och att det finns många vuxna som vill och kan hjälpa. Även när barnet gjort något som är fel är det viktigt att förmedla att vi som vuxna finns där.

Säg till exempel:

"Jag förstår att det känns tufft för dig just nu. Vad som än har hänt, och vad du än har gjort, har du rätt till stöd och hjälp."

"Vad bra att du berättar! Nu har du tagit det första steget mot en förändring."

"Inget av det som händer är ditt fel. Vi som finns runt dig kommer att göra allt vi kan för att hjälpa dig."

Vilka frågor ska vi ställa?

En grundförutsättning för ett gott samtal är att inte ha förutfattade meningar, inte ha bestämt på förhand vad ett samtal ska mynna ut i. Därför finns det inte heller några "rätta frågor" att öva in på förhand, som alltid fungerar. Sådana riskerar att hämma samtalet, när vår vilja att ställa rätt fråga hamnar i vägen för nyfikenheten. Det vi kan och bör påverka är snarare vårt perspektiv och med vilken ansats vi angriper samtalet.

Ett samtal där du som vuxen berättar för eleven vad hen ska göra, vad som gäller, hur hen ska bete sig eller känna, blir lätt ett "förklarande" samtal med många utropstecken. Det skapar avstånd. När vi i stället låter lyssnandet och förståelsen stå i fokus blir elevens berättelse det centrala, och vi kan i frågande ton reflektera och fundera tillsammans med eleven. Ett sådant samtal rymmer fler frågetecken än utropstecken.

Bra ingångar kan vara:Hur blir det för dig när...?Vad tror du skulle hända om...?Berätta, hur tänker du?

Bra frågor är alltså öppna frågor som ger eleven möjlighet att berätta och förklara med egna ord. När vi samtalar med elever om svåra saker är det viktigt att vara utforskande, att bekräfta det eleven berättar och att hjälpa hen att bli fri från eventuella skuld känslor. Ett förhållningssätt som kan vara användbart är MI, "motiverande samtal", som tar fasta på personens egna resurser och erfarenheter. Förutom att lyssna på och respektera det som sägs måste vi också leta efter vad eleven i fråga kan uppfatta som motiverande, för att få till stånd en förändring. Vad är viktigt och stärkande för just den här eleven? Vad fungerar väl, och hur kan vi använda oss av den erfarenheten? Hjälpen eleven får i dessa saker, de kan vara viktiga verktyg för att hitta en väg framåt.

Tid och tillgänglighet

Alla som arbetar i skolan vet att tid är en viktig resurs och en vanlig uppfattning är att det råder brist på den. Många samtal med både elever och vuxna sker i farten och vi hinner inte alltid tala till punkt. Hur påverkar det våra samtal och vad vi får ut av dem?

Våra hjärnor har två olika system för beslutsfattande. Det limbiska systemet styr snabba, känslomässiga beslut och finns för att vi ska kunna reagera på yttre hot. Det kortikala systemet styr mer långsamma och genomtänkta beslut. När vi utsätts för känslomässiga påfrestningar, exempelvis stress och press, kopplas det limbiska systemet på. Hjärnan skickar ut varningssignaler, vi får ett adrenalinpåslag som påverkar vår hjärnkapacitet. För att aktivera systemet som låter oss fatta kloka och genomtänkta beslut behövs tid. Hur löser vi det i skolans miljö?

- **Gör dig tillgänglig.** De flesta är överens om att det inte är särskilt lätt att haffa någon i korridoren när vi vill prata om något viktigt eller svårt. Det behövs både tid och en lugn miljö där inget stör uppmärksamheten. Hur kan sådan tid och plats skapas? Kan du som lärare dröja dig kvar i

”

SE SAMTAL SOM EN
INVESTERING
SOM FRIGÖR TID,
INTE TVÄRTOM



klassrummet efter lektionerna så att den elev som behöver prata kan stanna kvar? Kan du göra dig tillgänglig på ditt arbetsrum en viss tid varje dag? Kan du som är fritidspedagog göra det möjligt för eleverna att prata ostört med dig när de vill det? Lösningarna ser olika ut för alla, men huvudfrågan ska vara den här: Hur kan jag göra det lätt för eleverna att nå mig? Det är också viktigt att förklara, flera gånger, för eleverna hur de ska gå till väga när de vill få tillgång till samtal med en vuxen på skolan.

- **Att "spara tid" sparar inte tid.** Ett annat svar på frågan handlar om insikten att vi inte alls sparar tid när vi tror att vi gör det. Samtal kräver tid, men det gör motsatsen också. Att inte prioritera samtal och goda relationer i skolan får konsekvenser som vi varken har tid eller råd med. Se samtal som en investering som frigör tid, inte tvärtom.
- **Sätt upp delmål!** Hur snabbt förväntar vi oss förändring? När det handlar om elever med svårigheter av olika slag kan det vara svårt att förutse hur mycket tid som behövs för att komma till rätta med, eller förbättra, en situation eller ett problem. För att minska risken för uppgivenhet, att vi upplever att "inget händer", kan det vara bra att sätta upp delmål som är tydliga och nåbara. Vi behöver hjälpa varandra att se delmål i förhållande till olika former av svårigheter på samma sätt som enskilda bokstäver kan utgöra steg på vägen för att knäcka läskoden. Vad är nästa steg på resan för att nå vårt slutgiltiga mål? Vad behöver vi göra för att nå dit?

För att skapa förutsättningar att få syn på viktiga saker måste vi göra en del av arbetet i en lägre hastighet. Vi behöver tid för samtal, men också för att kunna omhänderta det som kommer fram i samtalen, och tid till att återkoppla. Att inse det är en yrkeskunskap, men också en organisatorisk fråga. En välfungerande skolorganisation är en som sätter värde på arbete som kräver eftertanke i förväg.

Trygghet

I en relation mellan ett barn och en vuxen finns det alltid en makthierarki. I relationer i skolan finns en extra maktdimension att vara medveten om, nämligen den mellan eleven och pedagog/rektor/skolkurator. Förutsättningen för ett bra samtal är att eleven kan känna sig trygg, och det kräver att vi som sitter på mer makt också visar ovillkorad respekt för varje elev.

Barn som har hört av sig till Bris har fått frågan om vad de behöver från vuxna. Några saker som dominerar svaren är att barnen vill att vuxna är snälla, lugna och har tid. Barn som pratar med Bris berättar ofta om vuxna som inte har eller inte tar sig tid. De kan vara fysiskt men inte mentalt närvarande. Unga vill att vi vuxna respekterar dem och det de berättar, i alla avseenden. Många unga berättar om situationer då de känt sig ifrågasatta i skolan, då de upplevt att de inte blivit trodda eller inte blivit tagna på allvar.

Barn uttrycker också att de inte riktigt förstår varför vuxna inte har frågat mer, förstått eller agerat. De förstår inte alltid varför vissa saker har hänt eller varför vissa beslut som rör deras liv har tagits. Det kan vara svårt för barn att fråga, eller fråga en gång till. Därför behöver vi vuxna bli bättre på att involvera barn, och göra dem delaktiga i de beslut som fattas rörande deras skolsituation och liv. Vi behöver förklara på ett sätt som gör att barnet kan förstå och vi behöver ofta informera barnet flera gånger. När barn och unga beskriver positiva erfarenheter berättar de ofta om en speciell person som brytt sig om dem, gjort det lilla extra, tagit sig tid och inte gett upp.

Vad barn som kontaktar Bris är rädda för i samtal med vuxna:

- Att inte bli tagna på allvar.
- Att inte bli lyssnade på.
- Att känna skam.
- Att visa sårbarhet.
- Att oroas den vuxne.
- Hur den vuxne ska reagera.

Som vuxen kan du skapa trygghet genom att:

- Ta dig tid.
- Vara förberedd.
- Vara snäll.

- Lyssna, lyssna, lyssna.
- Vara medveten om den rådande maktobalansen.
- Göra eleven delaktig.
- Anpassa samtalet efter ålder och behov.
- Välja lämplig tid och plats.
- Möjliggöra för eleven att ställa frågor.
- Följa upp och återkoppla.

Vanliga fallgropar

Idag vet vi att vår förmåga till empati inte är konstant. Det är ny kunskap som vi inte hade för tio eller tjugo år sedan. Empati är ingen egenskap vi har eller inte har, det är en förmåga som sjunker vid exempelvis stress, och den insikten är viktigt att ha med sig för att kunna bygga ett klimat som lämpar sig för samtal. Här följer några vanliga fallgropar som hindrar oss i det arbetet:

- **Du har inte tid – och det märks.** En stressad miljö gör det inte bara svårt att avsätta tillräckligt med tid för att ett samtal ska bli konstruktivt – det minskar också risken att samtalen alls blir av. Det krävs mycket för att öppna sig och berätta om saker som är svåra. Om den som ska lyssna verkar stressad är det stor risk att vi inte ens försöker. Som vuxen i skolan måste du visa att du har tid (även när det inte känns så), och att barnets berättelse är viktig för dig.
- **Du presenterar färdiga lösningar för barnet.** Om du som vuxen redan innan samtalet med en elev har en färdig bild av det budskap du vill föra fram låter du inte elevens egen upplevelse få betydelse för lösningen. Du går miste om elevens eget perspektiv, hens egna tankar och idéer. Du får också svårt att skapa det förtroende som krävs för att ni tillsammans ska kunna angripa problemet.
- **Du pratar för fort eller för högt.** Studier med decibelmätare på förskolor visar att ju mer högljutt personalen pratar med barnen, desto mer högljudda blir också barnen. Vi vuxna behöver fundera över hur vi använder våra röster och kroppsspråk. Pratar vi högt eller forcerat? Som vuxen i ett samtal med en elev agerar du modell. Hur du låter och rör dig påverkar hur eleven kommer att agera, och hur samtalets karaktär blir.

→ Reflektera! ←

Vad vill jag att eleven ska få med sig för erfarenheter efter mötet med mig? Vilken känsla vill jag förmedla i vårt samtal?

Det är okej att inte veta allt och att inte alltid ha svar på tal, men du kan lova att kolla upp hur ni ska gå vidare.

Du kan visa att du är med på resan och att eleven inte bär ansvaret för att veta vad nästa steg är.

- **Det saknas en miljö där samtal kan ske i lugn och ro.** För att du ska få ta del av en elevs berättelse behöver det också finnas en miljö där eleven kan prata ostört och till punkt, i sitt eget tempo. Finns det något rum i skolan som alltid kan vara tillgängligt för viktiga samtal? Kan du bestämma en ny tid och plats med en elev om ni inte hittar en plats direkt?

Samtal i grupp

Det är viktigt att som vuxen ge elever möjligheter till enskilda samtal. Men det kan också vara betydelsefullt att kunna prata om viktiga eller svåra saker i grupp. Här följer några tips för att underlätta samtal om känslor, tankar och värderingar, exempelvis i en klass. Sådana samtal är nyttiga för alla – och för enskilda elever kan det bli den språngbräda som behövs för att våga lyfta tankar och upplevelser också i enskilda samtal.

Det finns många fördelar med samtal i grupp, men även utmaningar. För en del elever är det svårt att uttrycka åsikter inför andra. I en befintlig grupp kan det finnas strukturer som gör att en eller flera elever känner sig utsatta. Alla samtal passar inte alla grupper, därför är det viktigt att anpassa samtalen utifrån just den grupp av individer som ska delta. För att samtalen ska bli konstruktiva och givande är det viktigt att den som leder funderar över syftet: vad vill vi uppnå och hur når vi dit på bästa sätt?

Några viktiga steg på vägen:

- **Skapa trygghet i gruppen.** Det är en förutsättning för att deltagarna ska kunna dela tankar och uttrycka åsikter.

Ett sätt att skapa trygghet är att i gruppen gemensamt komma överens om ett förhållningssätt. Det kan handla om att vi i den här gruppen lyssnar färdigt på varandra, och alla har rätt att säga pass. Andra sätt kan vara att skapa förutsägbarhet, se till att eleverna i gruppen vet vad som kommer att ske, vad som förväntas av dem och vad syftet med samtalet är.

- **Delta på olika villkor.** I en klass eller med en grupp elever skiljer sig elevernas individuella förutsättningar åt. En del har behov av många pauser och har svårt att lyssna länge när någon talar, en del tycker att det är svårt att uttrycka sig när många lyssnar, andra bär på svåra erfarenheter som kan göra sig påminna när vissa saker kommer upp. Det är därför viktigt att ha kännedom om eleverna när vi pratar om svåra ämnen. Fundera över hur du som ledare för samtalet på bästa sätt kan anpassa innehållet och upplägget utifrån gruppen.
- **Undvik att vara experten.** Som pedagog i skolan befinner du dig, utöver att bara vara vuxen i relation till eleverna, i en maktposition. Det kommer påverka samtalet i gruppen. Det är dessutom lätt att inta rollen som "expert", den som sitter på många av svaren i ett samtal. Du är en viktig person och du kan göra skillnad för elever i skolan. I det här sammanhanget är det din roll att möjliggöra samtal eleverna emellan. Själva vitsen med ett samtal i grupp är att eleverna ska få samtala, dela erfarenheter, tankar och kanske känslor med varandra. Försök därför att bolla ut frågan i gruppen, hitta sätt för många elever att komma till tals, till exempel genom att dela gruppen, gå rundor och be gruppen om svar på frågor som dyker upp.
- **Prata på många sätt.** Samtal kan ske på många sätt och se olika ut. Ibland är det svårt, pinsamt, skört eller krångligt att uttrycka sin åsikt. Samtalet, dialogen, är ett sätt att göra det på, men det finns också en uppsjö andra vis att uttrycka sig på. Var kreativ: rita, skriv, måla, lek eller gör andra kreativa övningar enskilt eller i grupp – som underlag för vidare samtal. Var tillåtande när det gäller elevernas sätt att uttrycka sig på. Kroppsspråk fungerar ofta bra, eleverna kan ge en tumme upp eller ner, eller inta en position i rummet i stället för att svara med talet. De kan också använda sig av anonymiserade sätt att uttrycka sin åsikt, exempelvis via hemliga frågelådor eller mentifunktioner (digitala verktyg där deltagarna kan rösta på olika svarsalternativ eller skriva in egna svar).

”När du vill ge upp eller backa är det sannolikt viktigare än någonsin att hålla ut. Se till att du får vad du behöver för att klara det.”

När samtal inte räcker till

Ibland upplever vi att samtal inte räcker till, att vår verktygslåda saknar ett verktyg och att vi därför inte kommer framåt, trots att vi försöker. Det finns många olika situationer som kan göra det väldigt svårt att nå fram till en elev. Problematisk skolfrånvaro är idag ett växande problem på många skolor. Vad gör vi när en elev inte kommer tillbaka? Elever kan också befinna sig i andra svåra situationer där de brottas med exempelvis en ätstörning eller suicidtankar. Då är det viktigt att hjälpa till så att eleven får rätt hjälp. Elever med komplex problematik har ibland under vissa perioder behov av anpassad studiegång för att klara av sin skolgång. Det innebär att vissa ämnen tas bort och/eller att skoldagar förkortas för att eleven ska kunna koncentrera sig på färre ämnen och få godkänt betyg i dem, samt framför allt att hen ska klara att vara på plats. Det ökar möjligheterna att återgå till en normal studiegång så småningom. Rektorn kan besluta om sådana åtgärder.

När magkänslan säger att en situation är komplex påminner den oss om vikten av att inte vara ensamma. Ingen kan vifta med ett trollspö och få saker att hända, men den superkraft vi har är just samtalet. När du vill ge upp eller backa är det sannolikt viktigare än någonsin att hålla ut. Se till att du får vad du behöver för att klara det.

Så kan du ta hjälp av omgivningen:

- **Involvera kollegor och elevhälsan.** När du når en punkt där du känner att dina insatser inte räcker till är det viktigt att ta hjälp av andra. Först och främst dem du har runt dig, som också känner eleven. Vilka kan du bolla med? Vad kan ni göra tillsammans? Vilka behöver engageras? Du som lärare vänder dig ofta i första hand till rektor och elevhälsans personal. Kom ihåg att inte prata om eleven mer än ni samtalat med eleven!



- **Involvera elevens vårdnadshavare och nätverk.** En god samverkan mellan alla elevens sammanhang är viktig för att skapa en helhetssyn. Föräldrar eller vårdnadshavare känner eleven allra bäst och en samsyn mellan skolan och hemmet är viktig för att vuxna runt eleven ska ha gemensamma målsättningar och kunna stödja hen på bästa sätt. Ett sätt att möjliggöra samverkan är att bjuda in till ett möte där berörda parter – helst även eleven själv – kan närvara. Detta kan vara extra viktigt om elevens vårdnadshavare inte lever tillsammans. Om eleven själv inte vill eller kan vara med finns det andra sätt att göra hen delaktig och möjliggöra inflytande.
- **Ta hjälp utifrån.** Vid behov kan du som arbetar i skolan också samverka med andra instanser, såsom BUP och socialtjänsten. De kan vara viktiga resurser för barnet och familjen. Du kan även ta kontakt med Bris, anonymt om du vill, för att få råd och stöd kring en situation som rör en elev. Skolan har ett långtgående ansvar för att göra extra anpassningar och erbjuda särskilt stöd på många sätt, innan blicken vänds till andra instanser. De extra anpassningarna och rätten till särskilt stöd fortsätter inom skolan och är minst lika viktiga även efter att en elev börjar få hjälp från exempelvis BUP. Det viktiga är att planera stöd i tydlig samverkan med den externa parten så att de extra anpassningarna eller särskilda stödet skräddarsys enligt elevens unika behov, utifrån den kompetens som exempelvis BUP besitter.

Läs mer om samhällets stödinsatser på sida 34.



Del III

Vilken hjälp finns att få?



”Elevhälsan ska främst arbeta hälsofrämjande och förebyggande och även stödja elevernas utveckling mot utbildningens mål.”

Stöd i skolan

Enligt skollagens andra kapitel ska elever ha tillgång till elevhälsa med medicinska, psykologiska, psykosociala och specialpedagogiska insatser. För de medicinska insatserna ska det finnas tillgång till skolläkare och skolsköterska. Eleverna ska också ha tillgång till psykolog och kurator samt personal med specialpedagogisk kompetens.

Begreppet ”tillgång till” är valt för att vara anpassat till olika skolors förutsättningar. Det innebär inte att samtliga av de olika professionerna alltid måste finnas på plats i skolan, men det ska finnas tillgång till personal inom elevhälsan i den utsträckning som krävs för att skolan ska kunna ge eleverna de insatser de behöver. Personalen inom elevhälsan ska också ha den utbildning som krävs för att kunna göra det. Huvudmannen avgör hur mycket personal elevhälsan ska ha och vilken kompetens som behövs utifrån lokala behov och förutsättningar.

Elevhälsan ska främst arbeta hälsofrämjande och förebyggande och även stödja elevernas utveckling mot utbildningens mål. Den ska precis som resten av skolan skapa en så positiv lärandesituation som möjligt för varje elev, och personal med olika kompetenser ska arbeta tillsammans för att nå detta gemensamma mål.

Inom skolan ska det också finnas handlingsplaner och tillhörande team eller konstellationer som har specifika uppdrag, exempelvis att skapa en trygghetsplan för att främja likabehandling och motverka förekomsten av kränkningar, mobbning och diskriminering. Dessa team jobbar på både individ- och grupp-nivå i skolan, alltså både med enskilda ärenden och med att främja trivsel och trygghet i klasserna och i skolmiljön. Att rådfråga kollegor som ingår i dessa team kan vara bra när frågeställningen handlar om sådant som tangerar de olika diskrimineringsgrunderna, eller handlar om hur man ska förebygga risken att en elevs utsatthet förstärks.

Om det finns allvarliga problem på en skola och huvudmannen inte gör något åt det, kan du som arbetar i skolan vända dig till Skolinspektionen.

Bris – Barnens rätt i samhället

Sedan 1971 har Bris kämpat för att göra livet bättre för barn som lever i utsatthet, och drivit förändring för ett bättre samhälle för alla barn i Sverige. Bris erbjuder professionellt stöd till alla barn under 18 år utifrån barnets behov, direkt via chatt, mejl, telefon och i riktade stödsatser till barn och familjer i särskilt utsatta situationer.

Bris vision är ett samhälle där barnets rättigheter tillgodoses. Bris arbete bedrivs utifrån den barnsyn som uttrycks i barnkonventionen. Det innebär att varje barn erkänns, respekteras och skyddas som rättighetsbärare. Varje barn har en individuell personlighet, egna behov, intressen och en personlig integritet. Bris bemöter barnet som kompetent och kapabelt. Arbetet har tre verksamhetsben: *stödja, mobilisera och påverka*.

Verksamheten finansieras via insamling från privatpersoner, företag, stöd från kommuner och olika stiftelser samt medlemsavgifter. Bris möjlighet att stötta barn och att arbeta för att stärka barnets rättigheter står i direkt relation till de insamlade medlen och varje krona gör skillnad för barn.

116 111 – Professionellt stöd till barn varje dag, dygnet runt

Väldigt många i Sverige, både vuxna och barn, känner till Bris och det stöd Bris har att erbjuda barn. Skolan är en viktig plattform för att sprida information till barn om Bris verksamhet - och där har du, som vuxen i skolan, en nyckelroll. Sex av tio barn som tar kontakt med Bris har fått informationen om Bris via skolan.

116 111 är idag ett etablerat nummer för barns och ungas hjälptelefoner. Numret är gemensamt för hela Europa och Bris är den organisation i Sverige som får använda det.

Sedan 2021 är Bris stödtelefon öppen varje dag, dygnet runt. Alla barn kan vända sig till Bris professionella stödverksamhet, för stöd utifrån barnets behov. Det gäller barn som mår dåligt, är ensamma, rädda, utsatta för mobbing eller övergrepp eller barn som bara behöver prata med en vuxen. Bris stöttar barn på många olika sätt, till exempel genom telefon, chatt, mejl och webbforum, samt genom stöd i grupp både fysiskt på plats och via chattgrupper online. På flera orter finns också Brismottagningar där barn kan träffa en kurator eller gå i stödgrupp. Se till att alla elever på din skola känner till det!

Stöd till barn – via vuxna

Efter mer än 50 års verksamhet har Bris byggt upp en unik kunskapsbank om barns och ungas livsvillkor i Sverige. Varje enskild kontakt med ett barn är oerhört värdefull och viktig. Dels kan Bris kuratorer ge direktstöd till det enskilda barnet – dels ger barnet Bris viktig kunskap om hur vuxenvärlden bör agera för att barn ska må bra. Denna kunskap förmedlas vidare till såväl föräldrar, lärare, skolkuratorer och andra viktiga vuxna i barnens liv, som till politiker och beslutsfattare.

Om du som vuxen i skolan har behov av stöd och råd kring barn kan du kontakta Bris anonymt via Bris vuxentelefon – om barn. Du kan höra av dig rörande alla möjliga frågor kopplade till barn och unga.

Du kan också ta del av Bris kunskap och stöd på bris.se för vuxna. Snabb, översiktlig information kring olika ämnen, både i text och rörligt format, finns under kategorin *Bris guider*.



Bris vuxentelefon – om barn

erbjuder stöd, vägledning och information till vuxna som känner oro över ett barns livssituation. Samtalen utgår alltid från barnets perspektiv och rättigheter.

Telefonnummer: 077-150 50 50

Öppen vardagar 9–12

Läs mer på bris.se/for-vuxna

Följ Bris på instagram: @Bris116111

Samhällets övriga stöd

Artikel 3 i barnkonventionen handlar om att vi vid alla beslut som rör barn i första hand ska beakta vad som bedöms vara barnets bästa. För att så ska ske måste vi prata med barnet och låta barnets egna tankar och idéer om önskad lösning få plats.

Personer som arbetar i skolan har olika uppdrag och kompetens. Rektorn, som har det yttersta ansvaret för eleverna, utgör skolans elevhälsoteam tillsammans med skolans medicinska (skolsköterska), psykologiska (skolpsykolog), psykosociala (skolkurator) och specialpedagogiska (specialpedagog) personal. Teamet ansvarar alltid för att eleverna ska få de anpassningar och stöd de behöver, och är ofta det primära bollplanket för pedagogerna. Samtidigt fungerar elevhälsoteamet som en sluss till externa insatser.

En nyckel för att kunna se till barnets bästa är samverkan. När en elev befinner sig i svårigheter måste skolan sätta eleven i centrum och involvera både eleven själv och hens vårdnadshavare för att kunna hjälpa på bästa sätt. Att samverka för barnets bästa är en skyldighet. I socialtjänstlagen står det beskrivet att socialnämnden i frågor som rör barn som far illa eller riskerar att fara illa ska samverka med samhällsorgan, organisationer och andra som berörs.

Här är några samhällsinstanser som erbjuder olika former av stöd till unga:

- **BUP – Barn och ungdomspsykiatri.** Kuratorer, läkare och psykologer som arbetar på BUP kan hjälpa barn som mår så dåligt att de har svårt att orka med vardagen, skolan eller fritiden. På bup.se finns information om närmaste mottagning och allmän information om psykisk hälsa.
- **Socialtjänsten.** Ett av socialtjänstens uppdrag är att hjälpa barn och unga som inte har det bra hemma. På kollpåsoc.se kan du läsa mer om deras arbete. Kontaktuppgifter till närmaste socialtjänst finns på respektive kommuns webbplats.
- **Regionernas resurser.** Många regioner i landet har Kontaktcenter för barn och ungas psykiska hälsa, som nås via 1177. När barnet eller vårdnadshavaren ringer dit görs en bedömning av barnets psykiska hälsa, för att tid hos rätt instans inom sjukvården ska kunna erbjudas.



- **Första linjen.** Första linjen är en del av vårdcentralen och i vissa fall en särskild mottagning. Hit kan den som har lindriga till måttliga psykiska besvär vända sig för att prata med någon och få behandling för till exempel ångest, oro eller nedstämdhet. Information om närmaste Första linjen-mottagning finns på regionens webbplats och hos 1177.
- **Jag vill veta.** Webbplatsen jagvillveta.se vänder sig till barn och unga som har blivit utsatta för brott. Här finns information om vilka rättigheter en person som utsatts för brott har, vilket stöd som finns att tillgå och vad som händer efter att ett brott har anmälts.
- **Ungdomsmottagningen, UMO.** Hos ungdomsmottagningen kan ungdomar träffa en kurator, psykolog, läkare, barnmorska eller sjuksköterska för att prata om kroppen, sex och relationer. Information om närmaste mottagning finns på umo.se, som är en webbplats för alla mellan 13 och 25 år. På youmo.se finns delar av informationen på fler språk än svenska.
- **Vid akuta situationer – ring 112.** Om en elev befinner sig i akut fara och behöver hjälp från polisen, sjukvården eller socialjouren ska du ringa till SOS Alarm.

”

**ARTIKEL 3 I
BARNKONVENTIONEN
HANDLAR OM ATT VI
SKA BEAKTA
BARNETS BÄSTA**

BRIS

Skolan är en enormt viktig plats i barns och ungas liv. Klimatet i skolan spelar en avgörande roll inte bara för lärande, utan också för hälsa och välmående. Skolan utgör en av de viktigaste skyddsfaktorerna mot psykisk ohälsa och en bra skolgång är därför helt avgörande både för varje elevs livsmöjligheter och för oss som samhälle.

Goda relationer är avgörande för en bra skola och för att sådana ska utvecklas krävs goda samtal. Ett rättighetsbaserat arbetssätt ger oss möjligheten att möta varje elev utifrån hans unika situation och förutsättningar. Det kräver att vi som vuxna funderar över våra perspektiv, att vi gör eleven delaktig genom att lyssna aktivt och att vi ser till att det finns tid och plats som tillåter konstruktiva möten att ta form.

Den här handboken lyfter såväl konkreta råd som viktiga perspektiv kring samtal och är till för dig som arbetar i skolan och vill utveckla din samtalsförmåga. Den handlar också om hur man på organisatorisk nivå kan skapa nya möjligheter till goda samtal i skolan.

116 111

– Professionellt stöd till barn
varje dag, dygnet runt