

Psykisk hälsa med skolan som arena

DISKUSSIONSFRÅGOR- FÖRELÄSNING SIRI HELLE

Efter att ni tittat på föreläsningen diskutera nedanstående frågor.

IGENKÄNNING OCH VARDAGSPRAKTIK

- Vilka uttryck för höga prestationskrav och stress ser vi hos våra elever i vardagen – och hur möter vi dem idag?
- Vad gör vi som fungerar väl?
- Finns det situationer där våra arbetssätt riskerar att förstärka prestationspress snarare än minska den?

SKOLAN SOM ARENA FÖR PSYKISK HÄLSA

- Om psykisk hälsa är något vi ska arbeta med lika självklart som fysisk och sexuell hälsa – vad innebär det konkret i vår verksamhet?
- Vad gör vi redan inom undervisning, mentorskap och raster?
- Vad skulle kunna bli mer systematiskt och mindre personberoende?

RELATIONER, BEMÖTANDE OCH SAMTAL

- Hur påverkar vårt bemötande, våra relationer och vårt sätt att prata med elever deras psykiska hälsa och lärande?
- Hur arbetar vi med samtal om samarbete, konflikter och känslor idag?
- Vad behöver vi själva stärka för att kunna vara trygga vuxna i dessa samtal?

ÅTERHÄMTNING, RYTM OCH SKOLDAGENS UTFORMNING

- Hur planerar vi skoldagen och skolveckan för att ge elever förutsättningar för återhämtning – och hur väl matchar det olika aktiviteter?
- Vilken typ av återhämtning behövs efter olika moment (t.ex. prov, grupparbete, idrott, socialt intensiva situationer)?
- Vad har vi faktiskt möjlighet att påverka i vår vardag?

FRÅN PROBLEMFOKUS TILL HÄLSOFRÄMJANDE KRAFT

- Hur kan vi i större utsträckning prata om psykisk hälsa som något vi stärker – snarare än något vi främst uppmärksammar när det brister?
- Hur kan vi lyfta motivation, glädje och mening i stället för att fastna i problembeskrivelser?
- Finns det ett årshjul eller gemensam struktur för detta arbete hos oss – och om inte, vad saknas?