

LÄRORIK

Tidskrift för pedagogisk utveckling inom förskola och grundskola



Linköping
Där idéer blir verklighet

Pigga fötter!

Frisk satsning för mer motion i vardagen

Cirkus med samverkan



6

Maxad morgonstund



8

Nytänk i elevhälsan



12

Innehåll

- 3** Mer tid för rörelse i och utanför schema
- 5** »Ta vara på ungas energi«
- 6** Cirkus hela veckan i Kärna
- 8** Rivstart för hjärnan
- 10** Ridderlig kamp – medeltida fäktning
- 12** Kurator på heltid – metodiskt arbete med psykosociala frågor
- KLURINGEN 
- 14** Den nya digitaliseringsvägen
- 16** Försöksballongen – notiser

LÄRORIK NR 1 • 2018

En skrift för pedagogisk utveckling inom förskola, grundskola och fritidshem i Linköpings kommun

Utgivare: Utbildningskontoret, Linköpings kommun

Redaktionsråd: Kathrin Hansson, Ingela Hultin Sabel, Lennart Lundwall, Mark Olson, Elisabeth Stårner, Eva Torenfält Karlsson

Redaktör: Lennart Lundwall

Ansvarig utgivare: Christel Horsak

e-post: larorik@linkoping.se

webb: www.linkoping.se/larorik

Skribenter: Zandra Erikshed, Johan Sievers, Christel Valsinger

Omslagsbild, sid 3,4-5,15,16: Shutterstock

Form och grafiskt original: Mark Olson

Tryck: Ringqvist Tryckeri AB, Norrköping

ISSN 2001-1253

Lust och engagemang

Vi har nyligen haft sportlov, ett lov som i år inbjöd till många aktiviteter där rörelse står i centrum. Snö och kyla har möjliggjort såväl pulkaåkning, skidåkning som skridskoåkning tillsammans med en mängd aktiviteter som anordnas bland annat av våra fritidshem, olika föreningar och i Kultur- och Fritidsförvaltningens regi.



Som barn minns jag hur mycket tid vi tillbringade utomhus, vi byggde kojor, lekte lekar som kull och bollstopp. Vi rörde oss utan att rörelsen var planerad eller i fokus. Det var med lust och spontanitet vi sprang, kröp, hoppade och byggde. Jag tror det var just att det var spontant, där vår fantasi och lust bidrog till rörelse i stunden, som gjorde oss så engagerade. Vi utmanade varandra i att springa fortare, klättra högre och hitta på nya lekar.

Idag är många fritid mer inrutad av planerade aktiviteter och kanske begränsar det våra barn och ungdomars möjlighet till spontan rörelse. Här har våra förskolor, fritidshem och ungdomsverksamhet stor möjlighet att genom lust och engagemang undervisa och vägleda våra barn och ungdomar så att de hittar lust till rörelse. Vi vet att rörelse är viktigt för vår hälsa men rörelse också är positivt för vårt lärande.

I det här numret av Larorik finns det berättelser om hur vi på olika sätt arbetar för att stimulera och utveckla barn och ungdomar i deras rörelse och aktivitet. Vi behöver fundera på hur vi använder våra lokaler och utemiljöer, hur vi fångar upp barnens/ungdomarnas tankar och idéer, tillvaratar deras engagemang och vilja att påverka och hur vi använder våra olika kompetenser för att utmana och inspirera. Goda exempel presenteras här, men det pågår så mycket fantastiskt arbete på alla våra förskolor, skolor, fritidshem och på våra fritidsgårdar som vi behöver sprida mellan varandra.

Genom att fokusera på kärnverksamheten, ha ett professionellt förhållningssätt, arbeta långsiktigt och vara en attraktiv arbetsgivare kan vi skapa goda förutsättningar för våra barn och elever.

Vi kan bara göra det på ett sätt – tillsammans!



Christel Horsak Skolchef



NYA GREPP!

Mer tid för rörelse i och utanför schemat

Skolan är ett av fem fokusområden i Linköpings kommuns nya Idrottspolitiska program. Barn ska röra sig minst en timme om dagen och bygga upp en rörelseförståelse som de kan ha med sig genom livet.

Linköpings kommun är ett nytt Idrottspolitiskt program ute på remiss. Det genomsyras av tre begrepp: Aktiv hela livet, jämställdhet och inkludering. De tre begreppen ska inspirera arbetet i fem verksamhetsområden: **Aktivitet i föreningar** av olika slag. **Aktivitet utanför föreningar**, i till exempel motions-spår. I detta ingår också stadsbyggnad,



framtidens bostadsområden bör byggas så att de uppmuntrar till aktivitet på ett annat sätt än dagens.

Rörelse i skola och förskola.

Möjlighet att kombinera idrott med studier.

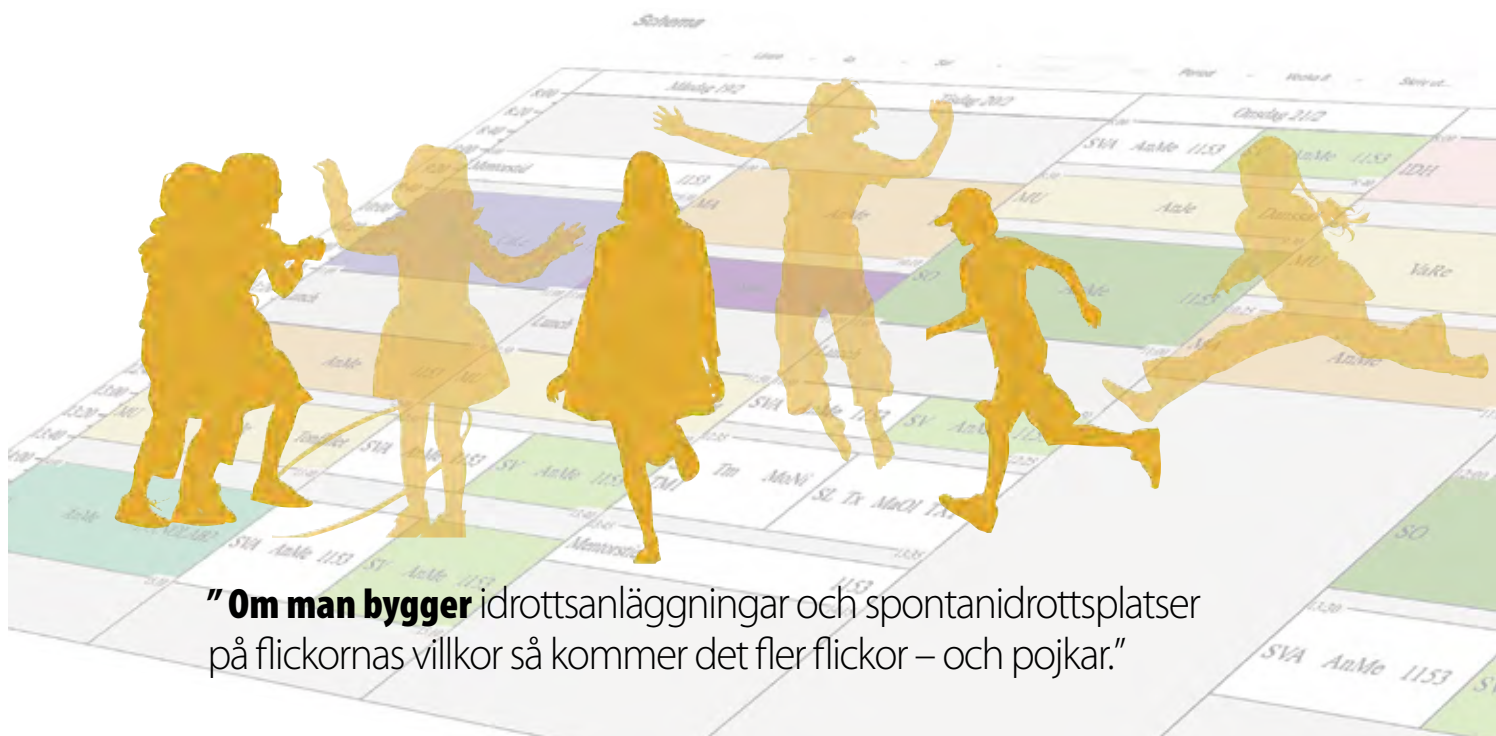
Mötesplatser som idrottsanläggningar och spontanidrottsplatser.

Upplevelser genom evenemang och större tävlingar.

Det finns alarmerande siffror som visar att barn rör sig allt mindre. Forskare på Karolinska Institutet

har visat att bara tre av tio 4-åringar rör på sig tillräckligt under vardagen. Gränsen är lågt satt. För att uppfylla kravet räcker det med en timmes fysisk aktivitet. Ändå når bara en av tio 16-åriga flickor målet, och bara två av tio pojkar. Mest aktiva är barn i 10-11-årsåldern, nära hälften av alla 10-åringar rör på sig tillräckligt.

Brist på rörelse i unga år skapar ett ut-
anförskap. Barn måste bygga upp ett rörelseförråd för att känna motivation och kompetens för att röra på sig. När de ►



"Om man bygger idrottsanläggningar och spontanidrottsplatser på flickornas villkor så kommer det fler flickor – och pojkar."

► springer, klättrar, dansar och spelar boll får de en rörelseförståelse som ger dem möjlighet att vara aktiva livet ut. Ju större rörelseförråd de skaffar sig under sin uppväxt desto fler rörelsekombinationer kan de skapa, och det ger självförtroende att våga pröva på nya idrotter.

I dag växer många barn upp med ett begränsat rörelseförråd. Några kanske känner sig kompetenta att hålla på med bollsporter, men avstår från att pröva någon annan form av rörelse och idrott. Andra har inte självförtroende eller motivation till någon form av fysisk aktivitet. Det slår extra hårt mot flickor. Studier visar att de är mindre aktiva som barn och får färre moment i sitt rörelseförråd. Det gör dem sämre rustade när de blir äldre och har färre idrottsformer att välja bland. De växer upp utan känslan "jag kan". Därför är jämställdhetsmålet så viktigt.

När det gäller barn och unga handlar det alltså inte bara om att se till att barn rör på sig, utan också få dem att bli motiverade att göra det. När de går in i vuxenlivet ska de ha med sig självförtroende och en känsla av kompetens när det gäller olika former av fysisk aktivitet.

Kan Linköping bli den första kommun i Sverige där alla barn rör sig minst en

"Är det möjligt att låta eleverna stå och arbeta under delar av skoldagen?"

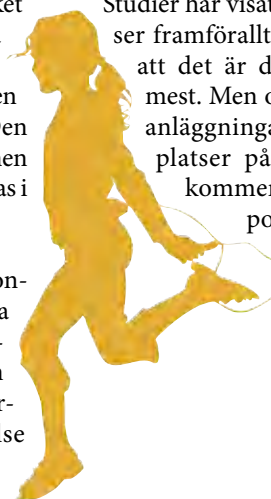
timme per dag? Jag tror att det är fullt möjligt. Skolan har en nyckelroll i ett sådant arbete. Om skolan erbjuder en miljö som inbjuder till aktivitet under hela skoldagen så kan rörelse bli det naturliga tillståndet under dagen, inte sittandet. Här finns inspiration att hämta i våra grannländer. I Danmark är man mycket duktig på att utforma skolor så att de inbjuder till rörelse i vardagen. Det kan vara en klättervägg som leder från ett plan till ett annat, eller räcken i taket som lockar till att ta sig fram på andra sätt än att gå. Miljön ska vara inbjudande och det gäller även till exempel omklädningsrum. Den som tycker att omklädningsrummen är otrevliga kommer aldrig att trivas i en idrottshall.

Kommunen för samtal med Lejonfastigheter om hur man kan bygga skolor och idrottshallar för att stimulera till rörelse till och från klassrum. Att skolgårdarna utformas så att de lockar till rörelse är också betydelsefullt.

Den fysiska miljön är viktig, men det krävs mer än så. På många skolor arbetar man med pulshöjande aktiviteter och ser att det skapar lugn i klassrummen. Det finns också skolor som är duktiga på att motivera barnen att röra sig på rasterna. Hur kan man föra det här arbetet vidare? Kanske kan man föra in fler moment av rörelse i undervisningen. Är det möjligt att låta eleverna stå och arbeta under delar av skoldagen? Sittandet är vår tids rökning, kanske den största hälsorisken av alla.

Jag tror att vi kan göra mycket för att få barn och ungdomar att röra på sig minst en timme om dagen. Men det är viktigt att aldrig glömma flickorna. Studier har visat att spontanidrottsplatser framförallt attraherar pojkar, och att det är de som använder dem mest. Men om man bygger idrottsanläggningar och spontanidrottsplatser på flickornas villkor så kommer det fler flickor – och pojkar.

Andreas Hagström
genom Johan Sievers
Illustrationer: Shutterstock



KORTINTERVJU:

Edvin Hilbrand, Alice Nilsson, Embla Frisé – elever på Tornhagsskolan

"Ta vara på ungas energi"

Bollhav, klätterväggar och ståbord i klassrummen. När vi frågade några nior på Tornhagsskolan om hur man ska få in mer rörelse i skolan började de omedelbart kläcka idéer.

Alla vuxna är överens om att barn och ungdomar behöver röra på sig mera. Men vad tycker ungdomarna själva? Hur ska det gå till? Vi träffade tre nior på Tornhagsskolan som har massor av idéer.

Om ni fick bygga om hela skolan och utforma den så att eleverna rör på sig så mycket som möjligt under dagen, hur skulle den se ut då?

– Man kan måla korridorerna så att de ser ut som löparbanor, och bygga en klättervägg i caféet, föreslår **Alice Nilsson**.

– Det går att göra mycket med korridorerna. Man kan måla prickar på golvet som man ska hoppa mellan, och ha tunnlar som man kan krypa i, säger **Edvin Hilbrand**.

Embla Frisé vill gå steget längre och installera gåband, sådana som man har på flygplatser, i korridorerna.

– Men de ska gå åt fel håll så man måste gå jättefort för att komma fram.

Nu sprutar idéerna och Alice föreslår att korridorerna bör bestå av bollhav.

– Det är jobbigt att gå i bollhav så det ger massor av motion.

Alla tycker att det vore skönt att röra på sig mera under skoldagen, det är lätt att bli trött och okoncentrerad när man sitter still länge. Som skolorna ser ut i dag så inbjuder de inte till att röra på sig. Skolgårdarna borde bli mycket bättre, hinderbanor och kompisgungor är några förslag.

När de vilda idéerna är slut blir Embla, Edvin och Alice mer eftertänksamma. Man måste ta hänsyn till flera olika saker om det ska fungera. Eleverna måste få större möjlighet till rörelse samtidigt som det inte får vara riskfyllt och inte bidra till att det blir stökigare på skolan.

Om man inte kan bygga om skolan, vad kan lärarna göra för att få in mer rörelse i skolan?

Edvin Hilbrand längtar ständigt efter att röra på sig. Han skulle gärna springa ett varv runt skolan flera gånger per dag. Men Alice och Embla är tveksamma.

– Det är nog inte så många som vill. Man vill inte bli svettig under skoldagen.

På Tornhagsskolan har eleverna haft erbjudande om att motionera före skoldagens början, men det är de tre niorna tveksamma till.

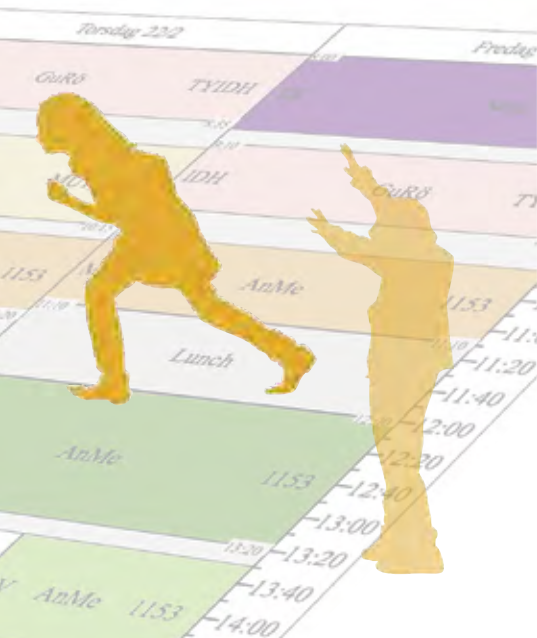
– De flesta i vår ålder är jättetrötta på morgonen, jag tror inte att det funkar, säger Alice.

Vad kan man göra i klassrummen?

– Jag tror att det skulle vara jättebra med ståbord i klassrummen, man behöver växla mellan sittande och stående. Men det finns risk för att det skulle bli rörigare i klassrummen, säger Embla.

– En del sitter och hoppar med benen under lektionerna så man ser att de har mycket energi i kroppen som behöver komma ut. Kanske kan man ha trampor under bänkarna så kan de som vill cykla med benen under lektionerna. Det kan man göra utan att det stör, föreslår Embla.

Johan Sievers



FULL KOLL Aktiv hela livet

Det idrottspolitiska programmet Aktiv hela livet är ett kommunövergripande politiskt styrdokument. Det beskriver hur Linköpings kommun ska skapa förutsättningar för alla att vara aktiva livet ut. Programmet innehåller långsiktiga inriktningar och strategier med prioritering av särskilda utvecklingsinsatser.

Programmet har ett livscykelperspektiv som beskriver vikten av en aktiv start för att utveckla motivation, självförtroende, kunskap och förståelse för fysisk aktivitet. En aktiv start i livet skapar bra förutsättningar för fortsatt fysisk aktivitet, vare sig du tränar för motion, hälsa, tävling eller prestationsutveckling.

Programmet är en vägledning om hur vi tillsammans får fler i rörelse med en ökad fysisk aktivitet, minskat stillasittande och därmed en bättre folkhälsa. I slutändan handlar det om hur vi mår och hur vi väljer att leva våra liv.



Foto: Lennart Lundvall

Andreas Hagström

Idrottsutvecklingschef, Linköpings kommun



CIRKUS HEILA V

Att öva koordination och balans är bra för kroppen, och får man dessutom göra det i form av cirkuskonster är det hur kul som helst. Det vet eleverna på Kärna skola.

När Kärna skola fick besök av en nycirkus för ett år sedan var det mycket uppskattat. **Pernilla Svensson**, ansvarig för Skapande skola, blev sugen på att erbjuda eleverna något liknande.

– Jag letade på nätet och hittade en cirkuspedagog i Norrköping som jag kontaktade, berättar hon.

Det visade sig att cirkuspedagogen **Markus Bertilsson** har färdiga utbildningspaket som han erbjuder skolor.

Med hjälp av pengar från Skapande skola kunde Kärna skola boka in honom under en vecka i februari.

När Lärorik besöker skolan har han just avslutat en lektion med en tredjeklass och väntar på en grupp sexor. Under veckan ska han undervisa alla skolans 25 klasser i jonglering och akrobatik.

– Cirkus är ett glädjefyllt sätt att röra på sig, det utvecklar samarbetsförmågan och skapar vi-känsla, säger Markus

Bertilsson som har artistnamnet Mr Mac och är utbildad på Norsholms ungdomscirkus.

– Jag kör samma aktiviteter från förskoleklass till nian, men de är anpassade till barnens olika åldrar, berättar han.

Barnen i klass 6 A är förväntansfulla när de kommer in. Efter en kort presentation förser Mr Mac dem med ärtpåsar och den första jongleringen kan börja. Det blir snabbt svårare, man kan fånga ärtpåsen på handens utsida, på nacken, på bröstet, ja egentligen var man vill.

– Upp med den i luften, handklapp emellan, och så fånga den. Kasta den inte för högt, ropar Mr Mac

När det är dags att prova jonglering



LECKAN I KÄRNA

// Det går att jonglera med två bollar, men tre . . .

med bollar och käglor är alla superkoncentrerade. Men stämningen är avspänd och det blir mycket skratt.

– Det går att jonglera med två bollar, men tre är hur svårt som helst, pustar **Malin Olofsson**.

När lektionen går mot sitt slut samlar Mr Mac eleverna och avslöjar att han faktiskt är trollkarl också. Han skickar runt tre olika långa rep och låter eleverna kolla dem. Så samlar han ihop repen

igen och när de har passerat genom hans händer är de plötsligt lika långa! Det blir helt tyst i gruppen. En kille bryter tystnaden:

– Men vänta nu. Hur gjorde du det där?

Några dagar senare är det dags för sexorna att prova på akrobatik. De får öva på att bygga mänskliga pyramider som snabbt blir större och högre. Det visar sig att de är duktiga på att samarbeta och när 40-minuterslektionen är över har de gjort mer avancerade pyramider än de trott var möjligt. När de hjälper till att plocka undan mattorna i salen springer en elev fram till Mr Mac och säger spontant:

– Tack för att vi fick göra det här. Det var jättekul!

Efter de båda cirkuslektionerna är Pernilla Svensson nöjd. Hon har inte bara lyckats snurra en tallrik på en pinne och vara en del av en mänsklig pyramid. Hon har framför allt sett sina elever prova på en fysisk aktivitet med gamla rötter, och de har gjort det med stor entusiasm.

– Jag var rädd att många skulle tycka att det var pinsamt att prova. Men det funkade jättebra, säger hon.

– Förresten hörde jag att förskoleklasserna håller på att sy ärtpåsar. De blev så inspirerade att de vill fortsätta jonglera, säger Pernilla Svensson.

Text: Johan Sievers Foto: Lennart Lundwall

Rivstart för hjärnan

Tidigt pulspass ska ge en piggare skoldag

På Folkungaskolan börjar en grupp nio varje måndagsmorgon med ett pulspass. Försöket har pågått i tre år och erfarenheterna är goda.

Modern hjärnforskning visar tydligt att motion påverkar koncentrationen, minnet, sömnen, kreativiteten och stresståligheten. **Mats Svärd**, idrottslärare på Folkungaskolan, följer forskningen med intresse och vill hitta nya vägar för att få eleverna att röra sig, helst tidigt på dagen.

– **Motion öppnar ett fönster** i hjärnan och effekten är som störst några timmar efter motionspasset, säger han.

För några år sedan hörde han talas om ett projekt på Vammarskolan i Valdemarsvik där man ville höja elevernas skolresultat genom daglig fysisk, pulshöjande aktivitet. Det inspirerade honom till att starta en försöksverksamhet på Folkungaskolan där eleverna i en sjunde klass fick erbjudande om att motionera på morgonen tre gånger i veckan. Motionspassen hade fokus på pulsträning och låg klockan 7.30 till 8.00.

Drygt tio elever nappade på kroken och många har fortsatt genom hela högstadiet. I dag går de i nian och pulspassen är integrerade i skoldagen. Av schematekniska skäl har de bara träning en gång i veckan. När Lärarik kommer på

besök är det fyra killar och fyra tjejer som kommer klockan åtta på morgonen till en av idrottshallens danssalar.

De tar på sig pulsmätare som kopplas upp så att de hela tiden kan följa sin puls på en bild projicerad på väggen.

– Det blir en extra morot för eleverna, de kan hela tiden se var de ligger under passet. Men det är bra för mig också. Jag kan styra passet så att vi hamnar rätt, målet är att ligga på 70-75 procent av maxpuls, säger Mats Svärd.

Passet är en halvtimme långt och börjar med uppvärmning. Sedan blir det intensiv cirkelträning med ett upplägg som Mats Svärd har skrivit på salens whiteboard. Snart är alla igång med armhävningar, hopprep, situps och mycket annat.

– För varje runda får ni fem poäng, ropar Mats Svärd.

– Vad får den som vinner, ropar en tjej tillbaka.

– Ära, berömmelse och bra fysisk kapacitet!

Morgonträningen är helt separerad från idrottsundervisningen. Det sker ingen bedömning utan målet är att minska elevernas stress och öka deras koncentration på lektionerna. Mats Svärd har följt upp försöksprojektet genom att låta eleverna svara på en enkät.

– Många uppgav att det känns lättare att jobba på lektionerna direkt efter pulsträningen.

– Jag har också en känsla av att det smittar av sig i klassrummet. Om ett tiotal elever har motionerat på morgonen och arbetar lugnt och koncentrerat så

påverkar det även de andra eleverna. Men det är naturligtvis ingenting jag vet säkert, säger Mats Svärd.

Som mest brukar det bli 12-13 deltagare på passen. Det är lite mindre än hälften av eleverna i klassen.

– Självklart vore det roligt om det var ännu fler, men jag tycker att det är helt OK. Jag ser att många av dem har ökat sitt intresse för träning, säger Mats Svärd.

De som nappar på erbjudanden om extra motion i skolan är ofta elever som redan är intresserade av att träna.

– Helst skulle jag vilja hitta sätt att nå dem som inte rör på sig. De har ju mest att vinna på att börja träna.

Folkungaskolans pulsprojekt kommer att fortsätta nästa läsår. Då kommer sjuorna i klasserna med scienceinriktning att erbjudas träning.

– Men man kan tänka sig flera sätt att fortsätta verksamheten. Det vore spännande att erbjuda alla högstadielever motion före skoldagens början, säger Mats Svärd.

När träningen är slut samlar eleverna ihop sina saker, snart börjar dagens första lektion. Viktor Brunnström Rockborn har varit med på pulsträningen ända sedan han gick i sjuan.

– Jag tränar på gym på fritiden så jag ser det här som ett bra komplement. Jag tycker träning är kul så jag går gärna hit, säger han.

Text: Johan Sievers
Foto: Lennart Lundwall



FULL KOLL Pulspass före teoretiska lektioner

Vammarskolan i Valdemarsvik införde pulsträning i en högstadiesklass 2012. Projektet utvecklades till att omfatta hela högstadiet. Träningen är tre till fem dagar i veckan.

På ett pulspass ska eleverna hålla sig på 65-80 procent av sin maxpuls under 20-30 minuter. Efter pulspassen går eleverna

direkt till teoretiska lektioner. Resultaten är mycket goda. Eleverna är lugnare och mer koncentrerade. Frånvaron har minskat och skolresultaten har höjts.

Utbildningsradion, UR skola, har en inspelad föreläsning om projektet på sin webb.



RIDDERLIG kamp

Elevernas skolidrottsförening tränar medeltida fäktning

På Elsa Brändströms skola finns en livaktig skolidrottsförening som drivs av eleverna själva. Vi hälsade på en dag när det stod riddarfäktning på schemat.

Det är måndag eftermiddag och gymnasalen på Elsa Brändströms skola har förvandlats till en arena för fäktning med långsvärd. Träkäpparna smäller mot varandra när sju koncentrerade killar försöker lära sig de rätta sätten att parera motståndarens anfall.

– Händerna vid höften! Det gäller att hålla svärdet i en position som gör det omöjligt för motståndaren att träffa dig, ropar **Fredrik Sand Ekmark**.

Han är lärare på skolan men också aktiv i MSL, Medeltida stridsteknik Linköping.

– Skolans idrottsförening vill ha så stor bredd som möjligt på sin verksamhet, så när de frågade oss om vi ville komma så svarade vi självklart ja, säger han.

Fäktning med långsvärd är Sveriges snabbast växande kampsport och bygger på den fäktningsteknik som man genom historiska källor vet att riddare använde. Fredrik och klubbkamraten **Isak Almqvist** har med sig stålsvärd och utrustning för att fäktas på riktigt, men när eleverna tränar är det med träkäppar och skumgummisvärd.

Elsa Brändström är en nyöppnad skola och det var för ett år sedan som skolledningen bestämde sig för att starta en skolidrottsförening.

– **Vi ville bidra** till att fler ungdomar hittar sätt att röra på sig som de tycker om, berättar skolans rektor **Anders Ekelund**.

– Tanken var att skapa en verksamhet som får eleverna att hänga kvar i gymnasalen på eftermiddagen och delta i aktiviteter som de själva har valt, fortsätter han.



MERSMAK Om skolidrottsföreningar i Linköping

En skolidrottsförening är barns och ungas egen förening, där demokrati och delaktighet är viktiga inslag. I en skolidrottsförening kan man göra många olika saker. Förutom eftermiddagsaktiviteter kan man t.ex. ha aktiviteter på raster, friluftsdagar och lov.

Läs mer på Skolidrott.se eller kontakta Anna Aldenmark som samordnar Östergötlands skolidrottsförbund. Hon finns på Idrottens hus på Linköpings Arena - anna.aldenmark@skolidrott.se, 08 - 699 65 08.

I Linköping finns det skolidrottsföreningar med varierande grad av verksamhet på de flesta högstadieskolor men även på några låg och mellanstadieskolor, men får gärna bli fler. Arenaskolan, Berzeliuskolan, Bäckskolan, Ekholmsskolan, Elsa Brändström, Folkungaskolan, Internationella Engelska skolan, Ljungsbro skola, Malmslättskolorna, Nya Munken, Skäggetorpsskolan, Vreta kloster skola, Ånestadsskolan är de grundskolor som idag har en skolidrottsförening.

Två idrottslärare och en fritidsledare åtog sig att starta föreningen med målet att verksamheten så fort som möjligt skulle tas över av eleverna. Nu drivs Elsa Brändströms skolidrottsförening av nio elever i årskurs 8 och 9, med en vuxen i bakgrunden.

Eleverna har gått en utbildning "Unga leder unga" med fokus på föreningskunskap och ledarskap. Två eftermiddagar i veckan leder de aktiviteter med allt från gymnastik till innebandy, lekar och besök av olika idrottsföreningar. Nu vill de utöka verksamheten och ha akti-

viteter och turneringar även på loven.

– Idrottsföreningen bygger helt på att det finns engagerade elever som tycker att det är roligt att driva den. Gensvaret hos skolans elever är blandat. En bra eftermiddag lockar aktiviteterna ett 20-tal killar och tjejer, säger Anders Ekelund.

Mohammed Hassan, som just parerat ett lurigt slag från en kompis, är nöjd.

– Det är kul att testa fäktning, det är ju något jag aldrig har gjort förut. Men det är svårare än jag trodde, säger han.

Text: Johan Sievers
Foto: Lennart Lundwall

Kurator på heltid

Metodiskt arbete med psykosociala frågor i Vikingstad

På Vikingstad skola har kurator Hilda Johnssons initiativ förbättrat såväl arbetsmiljön som barnens psykiska hälsa.
– Det här är det nya sättet att jobba!

Hej Hilda! Är det dags för Hildakunskap snart? Elever i alla åldrar hejar och ropar när kurator **Hilda Johnsson** går över skolgården i Vikingstad.

För ett och ett halvt år sedan visste ingen vem hon var – och de elever som gick till henne för enskilda samtal höll det hemligt. Vad har hänt?

Hilda Johnsson började som kurator på Vikingstad skola för två år sedan. Då hade tjänsten just höjts från 13 till 40 procent. Men Hilda var inte nöjd, hon ville ha heltid.

– Jag hade smätjänster på fem olika skolor. Det gav mig en stor insikt i hur olika skolor fungerar, men det var inte hållbart.

Hon bad sin rektor på Vikingstad skola, **Sara Skagerström**, om en utökad tjänst och fick en utmaning som svar: ”Visa mig vad du tänker göra av den tiden.”

Ja, vad gör man då av en heltidstjänst som kurator på en låg- och mellanstadie-skola?

– Jag vill utrusta eleverna i sin vardag och inför sin framtid. Främja, förebygga och bli mer synlig på barnens spelplan.

Hon gjorde en analys av skolans nuläge och behov. Genom observationer, samtal med pedagogerna och forskning grundades ett underlag, som utmynnade i ett förslag om att arbeta temabaserat kring aktuella psykosociala frågor.

Idag har projektet blivit ett permanent arbetssätt på skolan. Varje tema, till exempel grooming eller samtycke, pågår i fem veckor och genomsyrar övrig undervisning. Hilda inleder temat genom att prata med barnen om vad grooming är och hur de ska reagera om de blir kontaktade av äldre personer i sexuellt syfte. I svenskan skriver de om det och i samhällskunskapen sätts grooming in i ett juridiskt perspektiv.



”**Tidigare var elevhälsan och lärarna två olika enheter. Nu är vi ett team.**”

– Det blir ämnesintegrerat, plus att man får in elevhälsan in i klassrummet.

När Hilda håller i lektionen får lärarna ett utmärkt tillfälle att observera eleverna i klassrumssituationen och skaffa stoff till sin bedömning.

– På så sätt går det att se destruktiva tendenser innan det har gått så långt att man måste ta till åtgärder, säger Sara Skagerström.

Även Hilda gör observationer.

– De yngsta eleverna kan inte alltid sätta ord på hur de mår, vi behöver se dem i deras kontext.

Hildas tjänst innebär även utvecklings-samtal, studiedagar, att undervisa ihop med lärarna, vara med i skolutvecklingsgruppen och leda trygghetsteamet.

– Det här är ett jättebra sätt att underlätta för lärarna! De får någon att bolla med och kan fokusera på undervisningen. Det är en väg till ett hållbart arbetsliv och en likvärdig skola, alla funktioner ska ha samma värde, säger Sara Skagerström.

Hilda jobbar även förebyggande med arbetsmiljön. Ett arbete som inte har

hunnits med innan, men som nu påverkar hela skolan.

– Mår personalen bra, mår eleverna bra. Det är en fantastisk investering att ha en kurator på heltid, säger Sara Skagerström.

Även för henne har projektet inneburit en lättare vardag.

– Alla tar ett större ansvar nu. Jag kan vara ute mer i verksamheten och behöver inte hela tiden ”släcka bränder”.

Varför är kuratorn viktig redan på låg- och mellanstadiet?

– Psykisk ohälsa blir allt vanligare även i yngre åldrar. Hur eleverna mår och de val som de gör nu påverkar dem hela livet. De behöver den här kunskapen nu, sen kan det vara försent, säger Hilda Johnsson.

Bland eleverna går projektet under smeknamnet ”Hildakunskap”, eller kort och gott ”Hk”.

– Hon har gett oss verktyg att ta tag i saker på egen hand när det blir problem, säger **Ebba Nordenhem** och **Matilda Danielsson**.

Hilda skojar om att hon fasar ut sin egen tjänst.

– Det är få elever som behöver återkommande samtal nu, mycket löser de själva. De kan även samtala med sin närmaste lärare, som jag coachar.

En utmaning har varit att förändra synen på elevhälsan hos lärarna.

– Tidigare var elevhälsan och lärarna två olika enheter som la över ansvar på varann. Nu är vi ett team. Detta är det nya sättet att jobba! Som ett team med våra elever, säger Hilda.

Vikingstad skola har fått statsbidrag för att fortsätta utveckla projektet.

– Det känns helt fantastiskt att kunna ta fram något själv som gör skillnad. Det är bästa betyget, säger Hilda Johnsson.

Text och foto: Zandra Erikshed



MERSMAK Om Hilda Johnsson

Hilda har skapat ett instagramkonto (@Vikingskolkurator) för att nå ut till andra skolor och föräldrar, så att eleverna kan prata vidare hemma om vad de har jobbat med i skolan.

– **Nu** känner jag att min kompetens tas tillvara på och att jag kan bidra till verksamheten. Jag får träffa 234 elever i veckan, det är ashäftigt! säger kurator **Hilda Johnsson**.



Den nya digitaliseringsvågen

Likvärdig undervisning för alla – en utmaning

Hur kan skolan utvecklas digitalt i samma takt som samhället i övrigt?
De stora utmaningarna finns på systemnivå, menar Carl Heath, chef för Digitalisering och Lärande vid RISE – Research Institutes of Sweden.
Att förstå vad digitalisering faktiskt innebär är avgörande för att vi ska kunna fatta medvetna beslut.

Som alltid när skolan ska utvecklas handlar det om flera parallella skeenden. Riksdag och regering måste t ex skapa goda förutsättningar för skolan att följa med i sin tid. Under de senaste åren har regeringen arbetat fram en nationell strategi för skolans digitalisering. I den strategin beskriver man bland annat vikten av likvärdighet, att skolorna kan erbjuda likvärdig digital kompetens.

Det som är en utmaning för utbildningssystemet är att vi har hundratals olika huvudmän, som alla äger rätten till sin utbildning. De ska förvisso genomföra den inom den ram som riksdag och regering fastställer, men tillvägagångssättet äger varje huvudman själv. Vissa av de här huvudmännen har bättre förutsättningar än andra. De kanske började sin digitala utvecklingsresa för 15 år sedan och är bekväma i den, medan andra möter digitaliseringen först nu. Med ett fragmenterat system ökar risken för ojämlikhet.

Detaljerna för den fastslagna strategin är heller inte utarbetade ännu. Det är SKL som fått i uppdrag att konkretisera den i en i samverkan med utbildningsväsendet. Här kommer det att krävas tydlighet kring ramar och förhållningar för den enskilde huvudmannen.

En annan utmaning är lärarutbildningen. I höst kommer nya reviderade läroplaner, som säger att t ex mattelärare i åk 7-9 ska kunna programmera i flera olika programspråksmiljöer och att sam-

När man ändrar spelreglerna för skolan ställer man nya krav på alla Sveriges lärare.

hällskunskapslärare ska kunna förklara hur en algoritm påverkar demokratiska processer. Än så länge är det få utbildningar som inbegriper det nya innehållet och de som börjar jobba som lärare i höst har inte den kunskap de behöver.

När man ändrar spelreglerna för skolan talar man om att det nu behövs ny kompetens. Då ställer man nya krav på alla Sveriges lärare. Fler ska kunna mer om programmering, fler ska ha större digital kompetens. För detta ska man ta fram digitaliserade utbildningar och kurser, men det är ett grannlaga utbildningsprojekt och uppdraget har man lagt hos skolhuvudmännen. Och eftersom deras förutsättningar är så olika så kommer vissa att kunna möta samhällets digitalisering och andra inte.

Digitaliseringen påverkar också utformandet av svensk demokrati. Vi står inför desinformationskampanjer från andra statsmakter och fejkade nyheter som till och med sprids av politiker. Medier äger inte längre sin egen distribution, utan den kontrolleras istället av Twitter och Facebook och det ändrar spelreglerna för hur dialog och interak-

tion går till i samhällsdebatten. Där är förståelsen hos lärare viktig, men där spelar också bibliotek och skolbibliotek en viktig roll.

I det digitala samhället blir många processer i skolan också digitala. Tidigare analoga uppgifter medieras av teknik. Vi har t ex ett digitalt antagningssystem som sorterar elever. Det innebär att vi har programmerat ett system som utför och tolkar lagstiftningen. Vi får allt fler sådana system som utför och tolkar processer i skolan.

Som exempel kan vi ta adaptiva läromedel, där datasystemet känner av och anpassar sig till elevens behov av utmaningar. Ett sådant läromedel mäter elevens kunskande hela tiden. Det är stor skillnad mot hur staten mäter elevens kunskaper i ett nationellt prov en gång om året. I takt med att läromedel och andra digitala system skapar data om elevernas kunskapsutveckling, ökar vikten av att förstå och äga den datan. Sättet på vilket ett digitalt system är designat påverkar hur systemet används. Den som programmerar system och äger kunskapen om de digitala system som finns i skolan kommer att utöva någon sorts inflytande över skolan.

Skolan i ett digitalt samhälle måste hänga med, men det förutsätter att vi leder och styr baserat på kunskap och insikter om vad digitalisering innebär. Annars har vi en begränsad förmåga att fatta medvetna beslut.

Berättat för Christel Valsinger

Skolan

// **I höst kommer nya reviderade läroplaner**, som säger att t ex mattelärare i åk 7-9 ska kunna programmera.

Kursplan MATEMATIK

Skolverket

... Genom undervisningen ska eleverna ges förutsättningar att utveckla förtrogenhet och grundläggande matematiska begrepp och metoder och deras användbarhet. Vidare ska eleverna genom undervisningen ges möjligheter att utveckla kunskaper i att använda digitala verktyg och programmeringsteknik för att kunna undersöka problemställningar och matematiska begrepp, göra beräkningar och för att presentera och tolka data.

// **Medier** äger inte längre sin egen distribution. Den kontrolleras istället av Twitter och Facebook.

MERSMAK Om digitalisering på Facebook

Carl Heath är chef för Digitalisering och Lärande i RISE. Han gör också podcasten Digitalsamtal med Anders Thoresson, är skapare av Facebook-gruppen Digital Samhällskunskap och medverkar i radioprogrammet Uppkopplad i P1.

FULL KOLL Digitalisering av skolan

Digitaliseringen av skolan kan brytas ner i:

- processer för att organisera utbildning
- digitalisering av undervisning och läroprocesser
- digitalisering av den enskilda elevens eller studentens egen miljö.



Foto: Lennart Lundvall

Vaktmästare guidar i rymden

– Den är ju större än hela parkeringsplatsen, säger Sardes Ilia när hon tittar på bilden av rymdraketen som vaktmästaren gjort. Bilden föreställer en rymdraket som skalenligt klippts in i en bild från Skäggetorps centrum med parkering, för att barnen ska kunna förstå hur stora raketerna är i verkligheten.

På Nygårdsskolan har vaktmästaren Alexander Hebo fått en utökad roll och kan ibland hamna mitt i undervisningen eller som denna gång på fritids då han fick frågan om han kunde komma och berätta något om rymden och planeterna. – Han kan allt om rymden, säger Elias Hamed som går på fritids.

– Haha, jo så kanske det är, fyller Alexander i och skrattar. Det var i alla fall så det började. Alla elever känner Alexander och han känner alla elever, något som förstås är guld värt på en stor skola som Nygårdsskolan. Arbetslagen kring eleverna är ju förstås viktiga med det finns ju många fler vuxna kring barnen under en skoldag som också kan vara delaktiga. Det blir en enorm trygghet för barnen. När Lärarik är på besök tittar biträdande rektor Paulina Andersson in.

– Han är helt fantastisk och det är en sådan tillgång att ha fler vuxna på skolan som alla bidrar på sitt sätt för att fylla barnens skoldag. ■

Upptäck bio- och kulturupplevelser

Du har väl inte glömt att boka en kulturupplevelse för din barn- eller elevgrupp? Varje termin erbjuds en mängd kulturupplevelser alldeles gratis för skolor och förskolor från 0-19 år. Eller varför inte ett biobesök för 15 kr per elev?

Ett utmärkt sätt att introducera ett arbetstema eller projekt eller bara fördjupning och samtal om livsfrågor. Trots att våren står bakom knuten så finns mycket kvar att välja på och anmäla sig till. Kolla in kulturkatalogen på linkoping.se/kulturbokning eller linkoping.se/skolbio



Foto: Helena Svensson

Ljuset som sprider sig med återvunnet...

Hus av mjölkkartonger tillverkades av eleverna på fritids på Hagbyskolan.

– Temat för vårt vinterljus är hållbar utveckling och återvinning, säger Helena Svensson som arbetar på fritids.

Att jobba med återvinning har blivit en självklar del när det gäller att bygga och skapa på skolor och detta i kombination med stadens vinterljus, som också det sprider sig, blir ett lyft.

– Barnen fick komma med egna idéer och förslag på vad vi kunde skapa med återvunnet material, fortsätter Helena.

De enades om att använda sig av mjölkförpackningar som tillsammans skulle bli en stad med hus. Varje barn skulle få



möjlighet att skapa sitt alldeles eget hus utifrån sina egna tankar och idéer. Detta satte de sedan ihop till en vinterstad med belysning i husen och döpte till "Lilla Linköping". En fantastisk miniversion av "Stora Linköping". ■

På gång!

LÄRORIKA EVENEMANG

12 april Traumakonferens i Linköping – Internationell – Ryttagårdskyrkan

17-19 april SIDEIS-konferens – Internationell – Ryttagårdskyrkan

25 april Arbetsmarknadsdag i Linköping – Missionskyrkan

26-27 april Hållbarhetsforum – Systematiskt arbete med lärande för hållbar utveckling i förskola och skola. Missionskyrkan Linköping.

26 april Vårsalongen på Sjukhusskolan

14-15 maj Särskolans Rikskonferens. Konsert & Kongress Linköping – Nationell konferens

16-17 maj Familjecentralskonferens – Konsert & kongress Linköping Nationell

17-19 maj SERN-konferens – Scandic City hotell Linköping – Internationell



Linköping
Där idéer blir verklighet