



Roslagen Education AB
Carl Wahren Gymnasium
2015-06-23

Förebyggande psykosocialt arbete

på

Carl Wahren Gymnasium

Ansvarig: Sofia Lind, skolkurator

Det förebyggande psykosociala arbetet pågår dagligen på Carl Wahren Gymnasium, men vi har även valt att arbeta extra med specifika områden, vilket går att läsa om i detta häfte.



Moment: regler, respekt, värderingar och ansvar

Syfte:

- **Förebygga psykisk ohälsa** genom att informera om skolkurator och övrig elevhälsa
- **Främja en god arbetsmiljö och kamratskap** genom att ge eleverna möjlighet att öka sin förståelse för regler, ansvar samt en vidgad förståelse för ordet respekt
- **Informera eleverna om deras rättighet att kunna känna sig trygga i skolan** genom att gå igenom skolverkets regler gällande diskriminering, trakasserier och kränkande behandling
- **Motverka diskriminering, trakasserier och kränkande behandling** genom att ge eleverna möjlighet att diskutera värderingar och normer
- **Öka elevernas inflytande i skolans likabehandlingsarbete** genom att ge eleverna möjlighet att komma med åsikter och förslag

När: ht åk 1

Vilka: samtliga elever åk 1

Innehåll:

- Information om elevhälsan
- Diskussionsfrågor kring regler, värderingar, respekt och ansvar
- Genomgång av regler från skolverket gällande diskriminering, trakasserier och kränkande behandling
- Diskussion kring fördomar
- Genomgång av skolans likabehandlingsplan med möjlighet till åsikter och förslag
- Genomgång av skolregler

Ansvarig: Sofia Lind, skolkurator



Moment: självkänsla/självförtroende och mobbning

Syfte:

- **Förebygga psykisk ohälsa** genom att ge eleverna verktyg att stärka sin självkänsla samt hantera nedstämdhet
- **Förebygga stress** genom att låta eleverna reflektera kring prestation samt utveckla verktyg för att möta motgångar
- **Förebygga mobbing** genom att ge eleverna möjlighet att diskutera mobbing och själva komma med förslag på hur mobbing kan motverkas
- **Främja klassammanhållning** genom att ge eleverna möjlighet att lära känna varandra

När: ht åk 1

Vilka: Alla elever som läser svenska/svenska som andra språk 1 och engelska 5

Innehåll:

- Vad är skillnaden mellan självkänsla och självförtroende?
- Diskussioner utifrån filmklipp om mobbing
- Övningar i att hantera problem och möta motgångar
- Övningar för att stärka självkänslan

Ansvarig: Sofia Lind (skolkurator) och Marcus Nilsson (gymnasielärare)



Moment: sex och samlevnad

Syfte:

- **Öka elevernas förståelse för den egna kroppens reaktioner** genom att öka deras kunskap gällande kroppens funktioner
- **Uppmärksamma eleverna på de normer som existerar i samhälle** genom att diskutera normer och normbrytande beteende
- **Främja elevernas förståelse för olika sexuella läggningar** genom att ge eleverna möjlighet att reflektera över heteronormen
- **Främja en positiv bild av sex** genom att bredda sex-begreppet samt diskutera för- och nackdelar med pornografi
- **Förebygga STI** genom att informera och reflektera kring de situationer där eleven ställs inför beslutet om säkert sex eller inte
- **Motverka stigmatisering av personer av personer med HIV** genom att ge eleverna insikt i hur det är att leva med HIV i dagens samhälle
- **Förebygga sexuella kränkningar och våld i nära relationer** genom att ge eleverna möjlighet att reflektera kring och diskutera vad som är tillåtet i en relation – och vad gör man när ett nej inte är ett nej

När: ht åk 2

Vilka: Alla elever som läser naturkunskap 1a1

Innehåll:

- Fysiologiska reaktioner
- STI
- Sexuell läggning och normer
- Vad räknas som sex?
- Pornografi
- Sexuella kränkningar och våld i nära relationer

Ansvarig: Sofia Lind (skolkurator) och Viveka Törnqvist (gymnasielärare)



Moment: Alkohol, narkotika, doping och tobak (ANDT)

Syfte:

- **Motverka användningen av alkohol, narkotika, doping och tobak** genom att informera eleverna om dess fysiska och psykosociala konsekvenser
- **Kartlägga elevernas användning av alkohol, narkotika, doping och tobak** genom en anonym kartläggningsenkät
- **Främja elevernas psykosociala hälsa** genom att informera eleverna om var man kan få hjälp och hur man kan hjälpa en vän

När: åk 1 + uppföljande kartläggning i åk 2

Vilka: alla elever som läser idrott och hälsa 1

Innehåll:

- Kartläggning bland eleverna
- Alkohol, droger och tobaks fysiska och psykosociala konsekvenser
- Av vilken anledning dricker man alkohol, tar droger och använder tobak?
- Hur säger man nej?
- Don't drink and drive
- Lagar gällande alkohol, droger och tobak
- Var kan man få hjälp?

Ansvarig: Sofia Lind (skolkurator), Martin Zung (gymnasielärare)



Moment: Livskunskap

Syfte: ge eleverna möjlighet att utveckla olika färdigheter för att på så sätt stärka eleverna i att klara av att leva ett självständigt liv utifrån sina egna förutsättningar.

När: Elever som uppvisar särskilda svårigheter inom ett område erbjuds enskilda samtal för att arbeta vidare med dessa områden.

Vilka: elever med nedsatt förmåga inom sociala färdigheter och/eller elever som befinner sig på en lägre mognadnivå än sina jämnåriga kamrater, exempelvis elever diagnostiserade med autismspektrumtillstånd (AST) eller lindrig utvecklingstörning.

Innehåll:

- **Sociala färdigheter**
 - Sociala normer, rollförväntningar och fördomar
 - Kompisrelationer

- **Sex och samlevnad**
 - Fysiologiska reaktioner
 - STI
 - Sexuell läggning och normer
 - Pornografi
 - Kärleksrelationer, sexuella kränkningar och våld i nära relationer

- **Alkohol, narkotika, doping och tobak (ANDT)**
 - Alkohol, droger och tobaks fysiska och psykosociala konsekvenser
 - Av vilken anledning dricker man alkohol, tar droger och använder tobak?
 - Hur säger man nej?
 - Lagar gällande alkohol, droger och tobak
 - Var kan man få hjälp?

- **Psykisk hälsa och ohälsa**
 - Självkänsla/självförtroende
 - Sömn
 - Stress
 - Nedstämdhet och kris
 - Var kan man få hjälp?

Ansvarig: Sofia Lind (skolkurator)



Moment: Livskunskap (Språkintröduktion)

Syfte: ge eleverna kunskap inom olika psykosociala områden för att underlätta övergången till den svenska skolan samt integrationen i det svenska samhället. Målet är även att stärka eleverna på ett personligt plan och därmed motverka psykosocial ohälsa.

När: 40 min/vecka när en grupp på minst sex elever uppnått tillräckliga språkkunskaper för att kunna tillgodogöra sig undervisningen. Uppstart sker i samband med terminsstart.

Vilka: nyanlända elever med olika förkunskaper inom dessa områden. Undervisningen anpassas efter förkunskap och språkkunskap.

Innehåll:

- **Svenska normer**
 - Vad är en norm och varför har vi normer?
 - Utländska normer som skiljer sig från svenska normer

- **Psykisk hälsa och ohälsa**
 - Självkänsla/självförtroende
 - Sömn
 - Stress
 - Nedstämdhet och kris
 - Var kan man få hjälp?

- **Alkohol, narkotika, doping och tobak (ANDT)**
 - Alkohol, droger och tobaks fysiska och psykosociala konsekvenser
 - Av vilken anledning dricker man alkohol, tar droger och använder tobak?
 - Hur säger man nej?
 - Lagar gällande alkohol, droger och tobak
 - Var kan man få hjälp?

- **Sex och samlevnad**
 - Utifrån undervisningsmaterialet *"Sex och samlevnad för nyanlända"*

Ansvarig: Sofia Lind (skolkurator)