

# Syn på och främjandet av psykisk hälsa hos elever i årskurs 1–6

*En kvalitativ studie av lärares syn på psykisk hälsa hos elever*

Ronja Karlsson

Magisteravhandling i pedagogik  
Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier  
Åbo Akademi  
Vasa, 2022

## Abstrakt

Författare Karlsson, Ronja	Årtal 2022
Arbetets titel Syn på och främjandet av psykisk hälsa hos elever i årskurs 1–6. En kvalitativ studie om klasslärares syn på psykisk hälsa hos elever.	
Avhandling för magisterexamen i pedagogik Vasa: Åbo Akademi. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier	Sidantal 60
<p>Referat</p> <p>Psykisk ohälsa kan komma till uttryck på olika sätt hos barn. Symptom för psykisk ohälsa kan vara ångest, oro, nedstämdhet och stress. För att förebygga psykisk ohälsa kan lärare aktivt arbeta för att främja elevers psykiska hälsa. Detta kan skolan och lärare göra genom att bygga upp ett förtroendefullt förhållande till eleverna men också inkludera hälsofrämjande övningar i form av projekt som innefattar teman som berör psykiskt välmående.</p> <p>Syftet med denna studie är att få en ökad förståelse för lärares arbete med psykisk hälsa bland elever i årskurs 1–6. För att få svar på syftet har jag intervjuat både klasslärare och speciallärare i en finlandssvensk skola. Följande forskningsfrågor har uppställts:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hur identifierar lärare psykisk ohälsa hos elever i årskurs 1–6?</li> <li>2. På vilket sätt kan lärare främja psykisk hälsa hos elever i årskurs 1–6?</li> </ol> <p>För att besvara ovannämnda forskningsfrågor användes en hermeneutisk forskningsansats och semistrukturerade intervjuer med två klasslärare och två speciallärare. Analysmetoden bestod av narrativ analys där fyra berättelser skapades utifrån det transkriberade datamaterialet, därefter gjordes en jämförelse av informanternas berättelser. Alla informanter hade lagt märke till psykisk ohälsa hos elever. Vidare lyfter de fram hur betydelsefullt det är att lärare aktivt arbetar för att främja elevers psykiska hälsa.</p> <p>Det finns olika faktorer som påverkar den psykiska hälsan hos ett barn: biologiska, miljömässiga, sociala och ekonomiska faktorer. Även dålig självkänsla- och självförtroende, stress, mobbning, sociala medier och otrygga hemförhållanden kan vara orsaker till psykisk ohälsa. Resultatet visar att samtliga lärare har erfarit psykisk ohälsa hos elever i årskurs 1–6 och därför bör lärare använda olika arbetsmetoder för att på bästa möjliga sätt kunna främja elevers psykiska hälsa. Det kan de göra genom att skapa ett förtroendefullt förhållande till eleverna men också skapa utrymme för lärmöjligheter som främjar elevernas psykiska välmående.</p>	
Sökord / indexord Psykisk ohälsa, psykisk hälsa, främjande av psykisk hälsa, mental illness, mental health, preventive methods of mental illness, mielenterveys, mielenterveyden häiriö	

# Innehåll

<b>Abstrakt .....</b>	<b>2</b>
<b>1 Inledning.....</b>	<b>4</b>
1.1 Bakgrund till val av ämne .....	4
1.2 Syfte och forskningsfrågor.....	6
1.3 Avhandlingens disposition.....	7
<b>2 Teoretisk bakgrund.....</b>	<b>8</b>
2.1 Psykisk ohälsa ur ett barn- och ungdomsperspektiv .....	8
2.2 Orsaker till psykisk ohälsa hos elever.....	11
2.3 Främjande av psykisk hälsa i skolan.....	15
<b>3 Metod.....</b>	<b>20</b>
3.1 Syfte och forskningsfrågor.....	20
3.2 Hermeneutik som forskningsansats .....	20
3.3 Intervju som datainsamlingsmetod .....	21
3.4 Val av informanter och undersökningens genomförande .....	21
3.5 Bearbetning och analys av data.....	23
3.6 Validitet, reliabilitet och etik .....	23
<b>4 Resultatredovisning .....</b>	<b>25</b>
4.1 Klasslärares och speciallärares syn på elevers psykiska hälsa .....	25
4.1.1 Annas berättelse om sin syn på elevers psykiska hälsa.....	25
4.1.2 Ellas berättelse om sin syn på elevers psykiska hälsa.....	29
4.1.3 Stellas berättelse om sin syn på elevers psykiska hälsa .....	33
4.1.4 Klaras berättelse om sin syn på elevers psykiska hälsa .....	39
4.2 Likheter och skillnader mellan lärares syn på elevers psykiska hälsa .....	43
4.2.1 Lärares syn på psykisk ohälsa hos elever i årskurs 1–6 .....	43
4.2.2 Lärares sätt att främja psykisk hälsa hos elever i årskurs 1–6 .....	45
<b>5 Diskussion.....</b>	<b>47</b>
5.1 Resultatdiskussion.....	47
5.2 Metoddiskussion .....	50
5.3 Förslag på fortsatt forskning .....	50
<b>Litteraturförteckning.....</b>	<b>52</b>
<b>Bilaga 1.....</b>	<b>58</b>

# 1 Inledning

*I detta kapitel presenteras bakgrunden till valet av ämne. Vidare behandlas syftet med forskningen och vilka forskningsfrågor som ställts för att få svar på syftet. Avslutningsvis presenteras dispositionen för avhandlingen.*

## 1.1 Bakgrund till val av ämne

Psykisk ohälsa kan beskrivas på olika sätt men framförallt är det ett begrepp som omfattar flera olika tillstånd. Psykisk ohälsa kan se ut på olika sätt hos olika individer, den kan drabba en lindrigt men också mer allvarligt. (Dorell & Varviharju, 2020) De vanligaste symptomen på psykisk ohälsa är depression, ångest, stress, nedstämdhet och oro (Dorell & Varviharju, 2020; Ronkainen & Sula, 2021; Vejzovic m.fl., 2022) Redan under barndomen kan psykisk ohälsa uppkomma, studier visar att mellan 4–8 % av barnen kan drabbas av ångestsyndrom. När barnen kommer upp i tonåren är risken dubbelt så hög att drabbas av psykisk ohälsa, då kan den komma i uttryck i beteende-, ångest- och missbruksstörningar. (Ronkainen & Sula, 2021) De flesta symptomen på psykisk ohälsa märks av redan under barndomen och följer ofta med upp till vuxen ålder (Skre m.fl., 2013)

Den psykiska ohälsan kan komma att drabba både på ett psykiskt och fysiskt plan och genom att jobba på ett förebyggande sätt i ett tidigt skede kan lärare se till att barnen får tillräckligt med stöd och insatser (Dorell & Varviharju, 2020). Genom att främja elevers psykiska hälsa kan man undvika att elevens skolframgång och kondition försämras (Ronkainen & Sula, 2021). Forskning tyder på att den psykiska ohälsan kan slå till kraftigare i ett senare skede om man inte förebygger den i god tid (Dorell & Varviharju, 2020). Vidare visar studier på att flickor drabbas oftare av psykisk ohälsa än vad pojkar gör (Vejzovic m.fl., 2022; WHO, 2022).

Psykiska problem hos barn och ungdomar delas huvudsakligen in i två huvudtyper, den ena handlar om internaliserade problem och den andra om externaliserade beteenden. Internaliserade problem hos elever är problem som kan vara svåra för andra att lägga märke till. Detta kan bland annat vara ångest, oro, nedstämdhet, kroppsliga besvär så som ont i magen och huvudet, sömnproblem samt koncentrationssvårigheter. Externaliserade beteenden hos elever är problem som är mera synliga för utomstående, bland annat dålig självkontroll, trotsigt beteende,

impulsivitet, aggressivitet, normbrytande beteende, skolk, snatteri och ätstörningar. (Bergström m.fl., 2010)

Informationen idag ger uttryck för att den psykiska ohälsan ökat och att barn och unga inte mår så bra (Wrede-Jantti, 2016). Svenska Yle gjorde en artikel år 2020 om att rektorer i Raseborg är oroad över elevernas välmående och skolgång. Illamåendet har gått så långt att lärare tydligt märkt av en större frånvaro, likgiltighet samt brist på respekt för klasskamrater och personal. I samma artikel från Svenska Yle nämner rektorer att det finns elever som känner sig rastlösa och inte vet hur de skall hantera det. I artikeln framkommer vidare att rektorer är oroliga över att elever alltmer vantrivs i skolan vilket också har lett till att det finns en bristande respekt mot lärare och andra i skolan. Problemet har blivit så stort att en del lärare känner att de inte mera vet hur de skall hantera situationen. För att åtgärda detta kunde mer smågruppsundervisning införas, vilket kostar pengar. Rektorerna hoppas dock på att möjliga lösningar till smågruppsundervisning utreds. (Wasström, 2020)

COVID-19 bröt ut i December 2019 och ledde till flera globala utmaningar (Mohler-Kuo m.fl., 2021). Till Finland kom det första fallet av COVID-19 i Januari 2020 och spred sig till en början främst i Nylandsregionen. (Mäkinen, 2020; Saavalainen, 2020) Karantäner, social distansering, ekonomiska svårigheter och psykisk ohälsa blev vardag för många. Förändringar i livet likt dessa kan ge en stor negativ påverkan på den psykiska hälsan i form av ångest, depression och stress. (Mohler-Kuo m.fl., 2021) Global Burden of Disease Study (GBD) gjorde år 2020 en uträkning om att COVID-19 orsakat en höjning av depression i världen med hela 27.6 %, vidare har ångest ökat hos världens befolkning med 25.6 %. Resultatet av studien visade också att flickor drabbats hårdare än pojkar. Den psykiska ohälsan var värst hos personer mellan 20–24 år. (WHO, 2022)

Då coronapandemin bröt ut lanserades i Finland en hjälpchatt vid namn Apuu. Tanken med Apuu var att hjälpa barn från 7–12 års åldern som känner ett behov av att behöva prata med någon. Eftersom COVID-19 blev en del av vår vardag blev organisationen SOS-Barnbyar oroliga för att vårdnadshavare inte såg barnens behov av stöd under coronakrisen. Hjälpchatten blev en succé och allt fler barn tog kontakt med Apuu. På sex månader hörde cirka 10 000 barn av sig till dem och detta ledde till cirka 7000 diskussioner. (Oksanen, 2020)

Studier visar på att den psykiska ohälsan ökat avsevärt hos både barn och unga runt om i världen (Källmén & Hallgren, 2021; Oker-Blom, 2021; Ronkainen & Sula, 2021). Psykisk ohälsa

är idag en av de största folkhälsoproblemen som finns i vårt samhälle (Wrede-Jantti, 2016). Nordens välfärdscenter gjorde en studie (2016) vid namn Youth in the Nordic Region och bland annat undersökte unga människors mentala hälsa i Finland. I studien framkommer att år 2012 rapporterades 104 000 fall till socialtjänsten varav 65 000 av fallen var barn. År 2013 rapporterades 89 000 barn och unga till barnskyddsinstanser vilket gav en ökning på 2 % från året innan. (Wrede-Jantti, 2016) Krista Kiuru påpekar att barn och unga med psykisk ohälsa bör få hjälp i sin vardagsmiljö (Social- och hälsovårdsministeriet, 2019). Kristian Wahlbeck (2021) ansåg däremot att Kiuru främst fokuserat på vård av psykisk ohälsa, han påpekar att vi i Finland istället borde satsa på de förebyggande åtgärderna (Westerholm, 2021). Under barnkonventionens dag år 2019 framförde hundra barn en hälsning till Finlands regering, i deklARATIONEN framgick en önskan om att skolor borde införa årliga kontroller av den psykiska hälsan. Studier visar att 20–25 % av barn och unga lider av psykisk ohälsa i någon form. (Social- och hälsovårdsministeriet, 2019) Finland har länge setts som ett land där befolkningen mår bra, men under de senaste åren har stress och psykisk ohälsa ökat avsevärt. Tankesmedjan Magma's ungdomsbarometer visade att finska tonåringars ångest ökat med 46 % sedan 2018. (Oker-Blom, 2021) De flesta symptom är av lindrigare format och klassas inte som en psykisk sjukdom, trots det är kan leda till sömnsvårigheter, ångest och depression. (Social- och hälsovårdsministeriet, 2019) Som blivande klasslärare kan jag bidra till att främja den psykiska hälsan hos mina elever och därför ansåg jag att detta tema var synnerligen intressant att undersöka.

## **1.2 Syfte och forskningsfrågor**

Syftet med denna studie är att få en ökad förståelse för lärares arbete med psykisk hälsa bland elever i årskurs 1–6. För att få svar på syftet har jag intervjuat både klasslärare och speciallärare i en finlandssvensk skola. Utifrån syftet har två forskningsfrågor formulerats:

1. Hur identifierar lärare psykisk ohälsa hos elever i årskurs 1–6?
2. På vilket sätt kan lärare främja psykisk hälsa hos elever i årskurs 1–6?

### **1.3 Avhandlingens disposition**

Avhandlingen omfattar sammanlagt fem kapitel. Kapitel 1 består av en inledning där bakgrunden till valet av ämnet lyfts fram. Vidare presenteras syftet och de två forskningsfrågorna. I avhandlingens disposition kan man läsa om hur avhandlingen är uppbyggd. I kapitel 2, teoretisk bakgrund, finns tre underkapitel. Inledningsvis beskrivs psykisk ohälsa ur ett barn- och ungdomsperspektiv, vidare presenteras orsaker till psykisk ohälsa hos elever. Det tredje underkapitlet beskriver främjandet av psykisk hälsa i skolan. I kapitel 3 finns sex underkapitel som beskriver den empiriska undersökningen. Inledningsvis presenteras syfte och forskningsfrågor samt hermeneutik som forskningsansats. I det tredje underkapitlet behandlas intervju som datainsamlingsmetod. Vidare presenteras val av informanter, undersökningens genomförande, bearbetning och analys av data samt validitet, reliabilitet och etik. I kapitel 4 presenteras resultatet av studien. Resultatkapitlet består av fyra berättelser som skapats utifrån informanternas svar i intervjuerna. Berättelserna jämförs med varandra och likheter och skillnader mellan informanterna lyfts fram. I kapitel 5 diskuteras undersökningens resultat och metod samt förslag till fortsatt forskning.

## 2 Teoretisk bakgrund

*I den teoretiska bakgrunden behandlas inledningsvis psykisk ohälsa ur ett barn- och ungdomsperspektiv. Därefter beskrivs orsaker till psykisk ohälsa samt främjandet av psykisk hälsa i skolan.*

### 2.1 Psykisk ohälsa ur ett barn- och ungdomsperspektiv

Psykisk ohälsa är ett begrepp som inkluderar nedsatt psykiskt välbefinnande, oro och nedstämdhet (Vingård, 2015). Definitionen av psykisk ohälsa är ett spektrum av kognitioner, känslor och beteenden som stör förmågan att fungera i sociala relationer och vardagliga funktioner som arbete, skola och fritid (Jackson-Best & Edwards, 2018). I allvarligare form kan den psykiska ohälsan komma i uttryck i form av psykiska sjukdomar, schizofreni eller förstämningssyndrom. (Vingård, 2015) Det finns olika aspekter som kan komma att påverka att man drabbas av psykisk ohälsa. Det finns individuella aspekter men också miljömässiga. (Mäkinen, 2019) Den psykiska hälsan påverkas och förändras hela tiden under ett liv och de mest centrala faktorerna är *biologiska, miljömässiga, sociala* och *ekonomiska*. (Vorma m.fl., 2020)

Dina och Pajalic (2014) lyfter fram hur viktigt det är att hela familjen får hjälp av vårdgivare när ett barn i familjen lider utav psykisk ohälsa. Att kommunicera med barnen om psykisk hälsa och vad det innebär har visat sig vara till stor hjälp vid identifiering av psykisk ohälsa. (Vejzovic m.fl., 2022) I Finland är det en stor prioritering att bygga upp ett samhälle som främjar den psykiska hälsan. Social- och hälsovårdsministeriet arbetar kontinuerligt för att förbättra tillgången till mentalvårdstjänster. Vidare vill de få in korta terapiperioder i skolor vid fall av psykisk ohälsa. (Social- och hälsovårdsministeriet, 2019)

Det finns en hel del olika faktorer som kan komma att påverka ett barns psykiska välmående. (Mäkinen, 2019) Barnets psykiska hälsa kan redan bli påverkad under en svår graviditet. Den genetiska sårbarheten har en viss inverkan på hur barnet utvecklas mentalt. Genetisk sårbarhet innebär att man föds med en viss mängd sårbarhet och huruvida den utvecklas beror sedan på miljön personen befinner sig i. Då barnets mamma genomgått en svår graviditet kan barnet få intellektuell funktionsnedsättning som hör till den biologiska sårbarheten medan växlande temperament tillhör gruppen psykologisk sårbarhet. (Mäkinen, 2019) Genom att ha en god psykisk funktionsförmåga kan en människa klara av vardagliga motgångar i livet. Känslor,



tankeverksamhet, uppfattningsförmåga, omdömesförmåga och problemlösning är några av de funktioner som hör ihop med den psykiska funktionsförmågan. Vidare är även informationshantering och tankeverksamheten centrala och viktiga att behärska gällande hantering av krissituationer. Problem kan uppstå om den psykiska funktionsförmågan rubbas. (Vorma m.fl., 2020)

Psykiatriska tillstånd är en annan orsak till sänkt funktionsförmåga. Till de psykiatriska diagnoserna hör bland annat beroendesymptom som kan förändra tänkandet, känslorna, de kognitiva funktionerna, beteendet eller relationerna. Eftersom livet innebär arbete, studier, vila och fritid måste man lära sig att hantera vardagen för att må bra. För att klara av motgångar är det till fördel om man har kontroll över de emotionella och sociala färdigheterna. Medveten närvaro, förmåga att reglera belastning och stress är också två viktiga aspekter av ett hållbart välmående. (Vorma m.fl., 2020) När en person drabbas av en psykisk sjukdom innebär det att hen får en diagnos och därmed har svårare att fungera på ett psykologiskt och socialt plan. I den lindrigare formen av psykisk ohälsa kan man vanligen fungera normalt på ett socialt plan och då får man kanske inte någon diagnos alls. Den psykiska ohälsan och de negativa känslorna är för det mesta riktade mot individen själv och inte mot andra och denna typ av psykisk ohälsa kan vara svår att märka för andra i personens omgivning. Dessa besvär, som även kallas för internaliserande problembeteenden, kan i ett senare skede utvecklas till psykosomatiska symptom i form av huvudvärk och magont. (Westling, 2010)

Till de *miljömässiga faktorerna* hör bland annat socioekonomiska faktorer. Till dessa hör utbildning, yrkesställning och inkomster. Yttre faktorer som dessa kan komma att påverka den psykiska hälsan hos barn som bor med vårdnadshavare vars livssituation är utmanande. (Vorma m.fl., 2020) Barnet påverkas av miljön där hen växt upp, hemmet är det ställe där barnet spenderar en stor del av sin uppväxt och därav påverkar vårdnadshavarnas välmående och de allmänna familjeförhållandena barnets psykiska hälsa och utveckling. I ett tidigt skede har forskare kunnat se ett samband med psykisk ohälsa och barn uppväxta i svåra familjeförhållanden. (Dorell & Varviharju, 2020) Barn kan växa upp med en vårdnadshavare som lider utav psykisk ohälsa, dessutom kan en familjemedlem insjukna vilket kan leda till enorma ekonomiska förluster som sedan kan påverka den mentala hälsan (Nelson, 2020).

Barnmisshandel kan också förekomma och kan komma i uttryck på många olika sätt genom både fysiskt och psykiskt våld, sexuella övergrepp, kränkningar eller att barnet inte får sina

grundläggande behov fyllda. Allt som sker i barnets uppväxt kan komma att påverka barnet i ett senare skede i livet och detta kan också bli grunden till barnets oförutsägbara beteende både i och utanför skolan. (Blomgren, 2016) Några exempel på utsatthet inom familjer är ekonomisk utsatthet, självmord hos vårdnadshavare och depression samt att vårdnadshavarna lider av allvarligare form av psykisk sjukdom. (Dorell & Varviharju, 2020) När barnet på nära håll får se hur vårdnadshavarna betar sig oansvarsfullt kan det från barnets sida uppfattas skrämmande och förvirrande. Vidare kan ett barn drabbas av långvariga konsekvenser om hen upplever att vårdnadshavarna inte orkar finnas tillgängliga på ett emotionellt plan. (Skärsäter, 2010) Ett barn som växt upp i en familj där depression och alkohol varit en del av vardagen löper större risk för illamående (Vorma m.fl., 2020).

*Sociala relationer* kan vara en bidragande faktor till psykisk ohälsa hos barn och ungdomar. För att kunna trivas i skolan är det viktigt att eleven hittar umgänge som hen trivs med, det är lätt hänt att hamna i fel umgängeskrets vilket direkt kan påverka det psykiska välbefinnandet. (Heintz, 2018) För att en vänskap ska vara sund ska båda parterna se relationen som rolig och angenäm, båda ska känna en vilja av att vara tillsammans samt att relationen skall vara frivillig. (Antonopoulou m.fl., 2019; Heintz, 2018) Följer inte kamratrelationen dessa tre kriterier kan det vara att eleverna börjar känna sig obekväma i det sociala umgänget. Förutom relationen mellan två individer sinsemellan påverkar även kamratgrupper många unga och barn. Elever tyr sig till grupper där gruppmedlemmarna har liknande åsikter, tankar och attityder som en själv. Det som kan väcka psykiskt illamående hos ett barn är pressen i gruppen när alla involverade söker sin sociala status. Oftast finns det en eller två ledare i en grupp medan resterande rankas som lite mindre värda gällande status. En press på att bli en av de populära i klassen påverkar barnets mentala hälsa. (Heintz, 2018) La Fontana och Cillessen (2010) har studerat barns och ungdomars popularitet i kamratgruppen. Resultatet visar att barn anser det vara av högsta prioritet att komma högt upp på statuslistan, en del ungdomar anser det även vara viktigare än de egna prestationerna i skolan samt det romantiska intresset för någon annan. Resultatet visade även att desto fler populära medlemmar som finns i en grupp desto högre status får även själva gruppen som helhet. Dessa populära personer inom gruppen utses indirekt som ledarna i klassen. Ett barn som inte känner sig delaktig i den populära gruppen kan känna sig otillräcklig, vilket kan leda till dåligt självförtroende och självkänsla. (Heintz, 2018)

För att ett barn ska få en bra uppväxt ska barnet känna sig trygg under barndomen. Trygghet ger barnet en känsla av omsorg och påverkar familjens välbefinnande i hög grad. Detta innebär även familjens *ekonomiska situation* och trygghet. När en familj har det ekonomiskt tryggt ger det barnet större möjligheter till fritidsaktiviteter och välbefinnande som gynnar barnets välmående. Ifall barnet blir sjukt är det bättre för barnets mående om vårdnadshavarna har råd med vård av fysiska besvär men också behandling av psykiatriska tillstånd. (Vorma m.fl., 2020)

Nordiska högskolan för folkhälsovetenskap i Göteborg har forskat kring skillnaderna mellan de nordiska länderna gällande ungdomars psykiska hälsa och ohälsa. I studien deltog 3000 barn i 2–18 års åldern från varje land, tillsammans 15 000 barn. I resultaten kunde forskarna se att barnens hälsa hade ett starkt samband med vårdnadshavarnas hälsa. Det intressanta var också att det fanns ett starkt samband mellan barnet och modern. Förutom relationen till vårdnadshavarna påverkas de ungas hälsa även av levnadsvillkoren i landet samt samhällets struktur. Eftersom de nordiska länderna har det ekonomiskt sätt bra hade barnen en god grundförutsättning gällande det materiella, dock tydde rapporterna ändå på att den psykosomatiska ohälsan och förekomsten av långvariga sjukdomar ökat. År 1989, 1999 och 2005 gjordes tre populationsbaserade studier i Finland. Studierna utfördes på 8-åringar och resultaten visade en minskning av pojkar utagerande problematik samt att depressionssymptomen ökat hos flickorna. En av orsakerna till depressionssymptomen hos flickorna var bland annat låg utbildningsnivå hos vårdnadshavare, fränskilda vårdnadshavare och negativa livshändelser. (Bergström m.fl., 2010)

## 2.2 Orsaker till psykisk ohälsa hos elever

På basen av tidigare forskning kan olika orsaker identifieras till psykisk ohälsa hos elever. Det finns både inre- och yttre faktorer som påverkar elevers välmående såsom *dålig självbild* och *självförtroende*, *stress*, *mobbning*, *sociala mediers påverkan* samt *otrygga hemförhållanden*. (Westling, 2010)

Processen att skapa en god psykisk hälsa med ett *gott självförtroende* och en *god självkänsla* påbörjas redan under småbarnsåren då en stor utveckling sker hos barnen. (Westling, 2010) Studier har redan länge visat att personer med god självkänsla har lättare att knyta kontakter, bli framgångsrik i skolan och på jobbet samt har en bättre psykisk hälsa (Orth & Robins, 2022).

Definitionen på en *god självkänsla* är individens subjektiva bedömning av sitt värde som person (Orth & Robins, 2022). Ett *gott självförtroende* innebär däremot tron på och tilliten till egna kunskaper (Akbari & Sahibzada, 2020; Lidman, 2008). Flera studier visar att sunda kamratrelationer påverkar självkänslan positivt medan destruktiva kamratrelationer kan skapa ångest, beteendeproblem och ensamhet. Vidare har studier visat att en god självkänsla och ett gott självförtroende har ett starkt samband med hur socialt accepterad man är. Redan åttaåringar har en tendens till att känna av hur accepterad de är av andra. Att inte bli socialt accepterad kan leda till minskad skolmotivation. (Antonopoulou m.fl., 2019)

Självförtroendet kan kännas olika beroende på situationen, till exempel kan en person besitta ett gott självförtroende när det kommer till fysiska prestationer, men en viss osäkerhet gällande de inre kvaliteterna. Elevers självförtroende sätts på prov i skolan när de ska prestera, om hen känner sig dålig på ett läroämne och inte tror sig klara av det som krävs kan det därmed bero på avsaknad av självförtroende. Begreppen självkänsla och självförtroende ligger nära varandra men skiljer sig en aning, en god självkänsla speglar nödvändigtvis inte en persons objektiva egenskaper och kompetens. (Lidman, 2008; Orth & Robins, 2022) Om självförtroende och självkänsla inte finns hos ett barn kan läraren märka att barnet känner hjälplöshet på grund av tidigare misslyckanden. Det kan även vara så att hen vägrar att ta itu med skoluppgifter då det inte finns en inre motivation. (Lidman, 2008)

*Stress* är naturligt att känna med motgångar som kommer och att undvika stress helt och hållet är omöjligt. En liten mängd stress är inte skadligt men blir stressen återkommande och stressfaktorerna för många kan det leda till fysisk sjukdom eller psykisk utmattning. Stress är en stor orsak till psykiskt illamående hos barn. Theorell påpekar att det som vuxna kan anse vara små prestationer i vardagen kan kännas för övermäktiga för ett barn att klara av. (Ellneby, 2020) En långvarig stress kan störa utvecklingen av hjärnans arkitektur och andra organsystem. Dessutom blir risken högre att i vuxen ålder insjukna i en stressrelaterad sjukdom och kognitiv funktionsnedsättning. (Nelson, 2020)

Stress kan uppkomma när som helst på grund av olika orsaker, det är en reaktion som sker i kroppen när man möts av fysiska, emotionella eller intellektuella krav och påfrestningar (Ellneby, 2020). Några vanliga orsaker till stress hos barn är skilsmässor, känsla av att inte bli sedd, konstant höga ljudnivåer, överkrav vid idrottsaktiviteter och arbetslöshet hos vårdnadshavare. (Lidman, 2008) Om ett barn bor hos en familj som konstant möter på motgångar av olika slag kan det bidra

till stress hos barnet (Nelson, 2020). Hos ett barn kan stress kännas som oro, nervositet, ledsenhet och ilska, den kan dessutom komma att påverka barnet på ett fysiskt plan i form av magont och huvudvärk. Om stress pågår under en längre period kan det i värsta fall följa med till vuxen ålder i form av nedstämdhet och depression. I ett forskningsprojekt vid namn ”Stress, smärta och läkemedelsanvändning hos barn och ungdomar” lyfts barns egna berättelser fram. Enligt barnen reagerar både kropp och sinne vid stress. Vidare framkommer det i studien att barnen kan känna humörsvängningar, trötthet, irritabilitet, ilska, oro samt en känsla av att något inte är som det ska vara. Barnen framhäver vänskapsrelationers betydelse och hur stressigt det kan kännas vid konflikter som också kan leda till mobbning. (Einberg, m.fl., 2021)

Om barnet får uppleva utdragen och långvarig stress under barndomen kan det leda till posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) vilket kan uppstå när en person utsatts eller bevittnas svåra traumatiska händelser. Konsekvenserna hos barnet kan bli beteende- och känslomässiga problem där barnet tar risker, agerar aggressivt och därmed kan få svårigheter i relationer med andra. (Nelson, 2020)

*Mobbning* innefattar upprepat aggressivt beteende riktat mot någon med mindre makt (Källmén & Hallgren, 2021; Maunder & Crafter, 2018). Studier visar på att mobbning har ett starkt samband med psykisk ohälsa (Källmén & Hallgren, 2021). Den kan komma till uttryck som fysisk mobbning, verbala hån och hot, utestlutning, förnedring, ryktesspridning samt trakasserier (Hymel & Swearer, 2015). Vidare kan konsekvenserna av fortgående mobbning leda till psykiska hälsoproblem, självskadebeteende samt förhöjd risk för självmord. Bayer utförde en studie i Australien om sambandet mellan psykisk ohälsa och mobbning bland barn i åldern 8–9 år. Resultatet visade att de elever som upplevde mobbning en gång i veckan hade sämre psykisk hälsa än de barn som upplevde det mer sällan. (Källmén & Hallgren, 2021)

Mobbning kan förekomma var som helst, både på arbetsplatsen, syskon emellan och på internet. I skolor förekommer också mobbning, vanligtvis hos barn mellan 4–18 år. Skolmobbning är ett socialt fenomen där mobbningen inte enbart sker mellan två individer, andra kan också vara delaktiga som åskådare, försvarare eller förstärkare till konflikten. (Gaffney, 2019) Psykisk mobbning kan handla om att ignorera och utestuta en person från en grupp genom att inte tala med hen. I den fysiska mobbningen kan slagsmål inträffa eller så kan en elev bli bestulen på sina saker under skoldagarna. Verbal mobbning kan ske i form av rykten eller att skämta på någon annans bekostnad. (Stoor-Grenner & Kirves, 2010)

I skolor är det noll tolerans mot mobbning men ändå sker det ofta utan att lärarna märker det (Hymel & Swearer, 2015). Ett flertal vuxna litar på att eleverna talar om för dem när mobbning sker, men detta är som oftast inte fallet. Fysisk mobbning är lättare för de vuxna att se ifall det skulle inträffa och ofta ser eleverna fysisk mobbning som det allra värsta. Social mobbning och verbal mobbning är svårare att identifiera eftersom det är lättare att göra det mer diskret än ett fysiskt slagsmål. (Hymel & Swearer, 2015) Då mobbning sker är syftet oftast att förstöra kamratrelationer, i många fall leder det till att mobbningsoffret blir isolerad från resten av gruppen (Stoor-Grenner & Kirves, 2010).

*Sociala medier* har kommit att bli en stor del av barn- och ungas vardag och har därmed fått en allt större roll under de senaste decennierna (Eden, 2017; Johnsen Hjetland m.fl., 2021). Sociala mediers påverkan på människor har överlag diskuterats aktivt och bland annat Ågren (2015) nämner vilka negativa konsekvenser sociala medier kan orsaka om man inte använder dem på ett sunt sätt. (Eden, 2017) Studier visar allt mer att sociala medier är en orsak till ökat illamående hos barn och unga. Sociala medier kan ha en positiv, men framförallt en negativ inverkan. Sambandet mellan sociala medier och den psykiska hälsan är komplex och beror på aktivitetsgrad, motiv, personlighet samt vem man interagerar med. (Johnsen Hjetland, 2021)

Barn anses vara sårbara och oskyldiga vilket kan leda till negativa följder såsom bristande social förmåga, våldsamt och aggressivt beteende, påverkan på den fysiska kroppen samt minskad kreativitet och sämre lekförmåga. En risk med att ständigt vara uppkopplad och ha kontroll på vad andra människor gör kan ge en snedvriden bild av vad som är realitet och inte. Vanligtvis publiceras inlägg som endast visar positiva tillfällen, detta kan lura personer i alla åldrar om vad som egentligen är realistiskt. (Edén, 2017)

Studier visar att på att barndomens erfarenheter och socio-miljöfaktorer har ett samband med hjärnstukturens funktion och utveckling. Vidare påverkar barnets *hemförhållande* också självreflektionsförmågan och självkänslan. (Fishbein m.fl., 2019) Svåra hemförhållanden kan se ut på olika sätt. Våldet i hemmet kan handla om psykiskt våld i form av hot, slag mot föremål, inlåsning av barn, förbud mot att tala, kränkningar och förödmjukanden. Det fysiska våldet kan handla om knuffningar, slag, sparkningar och andra fysiska handlingar. I en studie i Finland år 2019 undersöktes elever i årskurs 4 och 5. Resultatet visade att 17% av eleverna hade minst en gång upplevt psykiskt våld i hemmet medan 13% hade upplevt fysiskt våld. (Löfström, 2021)

En vårdnadshavare som insjuknar i depression borde få hjälp så fort som möjligt. Fastän en vårdnadshavare lider av psykisk ohälsa av någon form behöver det nödvändigtvis inte betyda att vårdnadshavaren inte tycker om sitt barn, däremot kan alkohol och droger ge avbrott i vårdnadshavarens omsorg till barnen. För ett barn är det viktigt att känna sig trygg i hemmet för att kunna utvecklas och må bra. En vårdnadshavare bör ta hand om barnet när det är sjukt samt se till att barnet får lära sig hemspråket och de grundläggande färdigheterna för att kunna fungera socialt. De allra flesta vårdnadshavare vill barnens bästa och ofta gör de så gott de kan men det finns undantag med familjer där vårdnadshavarna har bristande kunskap om hur man ska fostra ett barn. (Knorrning, 2012) Om ett barn föds upp i en familj där misshandel och stress är en del av vardagen kan konsekvenserna bli att barnet får en strukturell och funktionell avvikelse i hjärnans utveckling, så kallade neurobiologiska konsekvenser. (Knorrning, 2012; Nelson, 2020) Vidare kan svåra familjeförhållanden ge låg självkänsla och svår inlärningsförmåga hos ett barn, vilket kan märkas i skolan. (Dorell & Varviharju, 2020)

### **2.3 Främjande av psykisk hälsa i skolan**

Det finns olika faktorer som främjar elevers psykiska hälsa i skolan. I en studie av Friman (2016) framgick hur lärare kan jobba för att främja elevers psykiska välmående, dessa är *främjande program, främjande av relationer mellan eleverna, förtroende mellan lärare och elev, träning av social kompetens* samt *kontakt mellan hem och skola*.

Finland har ett gott rykte om ett väl upplagt skolsystem där juridiska och politiska styrdokument betonar det *hälsofrämjande arbetet i skolorna* (Borgman, 2021). Skolor bör fundera kring hur man i ett tidigt skede kan jobba för att främja den psykiska hälsan istället för att ha en plan för att förebygga psykisk ohälsa. Genom att kontinuerligt arbeta för välmående når man trivsel i skolorna bäst. (Friman, 2016) Studier visar att antimobbningprogram hittills varit effektiva (Gaffney, 2019). År 2013 undersökte Institutet för hälsa och välfärd (THL) första gången finländska grundskolors metoder för att främja mental hälsa och känslomässiga färdigheter. Resultatet visade att Finland använder ett flertal olika program i skolor. (Borgman, 2021; Fält, 2021) Det allra vanligaste programmet är KiVa skola som är ett forsknings- och evidensbaserat antimobbningsprogram. (Borgman, 2021; Hopia & Huvinen, 2019; KiVa Koulu, 2022) I THL's

undersökning framkom (2013) att KiVa skola används i 87% av Finlands skolor (Fält, 2021). KiVa Skola har visat sig vara ett lyckat program gällande främjandet av elevers psykiska hälsa. Verksamhetens mål är att förebygga, hantera och kontinuerligt övervaka mobbning i de finländska skolorna. (Hopia & Huvinen, 2019; Kärnä, 2012) Ett annat mål är också att få elever medvetna om hur viktig gruppens betydelse är för att förebygga mobbning. KiVa Skola framställdes vid Åbo Universitet och har idag spridits till 900 skolor runt om i Finland. Internationellt sätt verksamar KiVa skola i 20 andra länder. Praktiskt sätt kan man märka KiVa Skola genom insatta moment och övningar under lektioner. Övningarna innefattar diskussioner, korta filmsnuttar, grupparbeten och dylika övningar. (Hopia & Huvinen, 2019)

Utöver KiVa Skola används det finländska skolomfattande programmet *Yhteispele* vars syfte är att stödja barns socioemotionella utveckling. Metoden innebär att skolorna arbetar på ett främjande sätt där syftet är att stärka utvecklingen, välbefinnandet, interaktionsförmågan och känslolivet i de finländska skolorna. (Kampman m.fl., 2015) FRIENDS – programmet är ett manualbaserat program vars syfte är att främja det psykiska välbefinnandet samt förebygga ångest och mental ohälsa hos barn och unga (Borgman, 2021). Utöver de ovannämnda programmen finns även SWPBS som är en engelsk förkortning och betyder skolövergripande positivt beteendestöd. SWPBS är en evidensbaserad modell vars syfte är att främja en inkluderande skola men också sträva till att skolan ska utforma en verksamhetskultur med betoning på positivt beteende och positiv uppmärksamhet. I detta ingår även att det ska finnas tydliga förväntningar på elevernas beteende samt uttalade konsekvenser. (Borgman, 2021; Karhu m.fl., 2020)

Kvaliteten på interaktionen mellan *lärare och elev* är av stor betydelse för att elevens skolgång ska bli så bra som möjligt. Grunden för den pedagogiska relationen är den mogna lärarens emotionella hållning gentemot eleven. En god interaktion mellan lärare och elev innebär bland annat öppen kommunikation. (Aitto-oja & Jylhä, 2020; Friman, 2016) Detta innebär att läraren bemöter eleven som den person hen är men också mot det ideal som hen förväntas bli. (Friman, 2016) Grundskolor i Finland vill ge elever möjlighet att bygga upp ett förtroendefullt förhållande till sina lärare. För att lyckas med det strävar skolor till att lärare undervisar samma elever under flera år. För att lyckas uppnå en god interaktion krävs engagemang från läraren och detta kräver i sin tur också tid, därav är det till fördel om lärare får ha samma klass under en längre period. (Aitto-oja & Jylhä, 2020)



En elev formas under sin skoltid, genom att se hur eleven är som person när hen går ut skolan kan man eventuellt se ett samband av hur den pedagogiska verksamheten fungerat under skoltiden. För att lyckas få elevernas förtroende kan läraren bland annat vara uppmärksam och ta saker på allvar, till och med mindre saker som händer i klassrummet eller på rasten kan vara bra att reda ut på en gång tillsammans med eleverna. Dessa små incidenter kan till exempel vara att eleverna ropar ut glåpor till varandra, i en sådan situation är det viktigt att barnen känner att den vuxna finns där som stöd ifall man känner sig kränkt av en klasskamrat. Utöver detta måste varje elev också kunna känna att hen kan vara i skolan som sig själv oberoende olika kultur, språkskillnader eller dylikt. Ibland är det inte så lätt för läraren att veta hur eleverna på riktigt mår inombords, då kan det vara bra att prata enskilt med eleverna och verkligen lyssna till dem hur det känns att komma till skolan. (Friman, 2016) Studier har visat att relationen mellan lärare och elev påverkas av elevens prestationer i skolan. Hur läraren bemöter sina elever och förhåller sig till sitt yrke påverkar elevernas mående och prestationer. Elever har en större chans till inre motivation om läraren uppfattas som varm, accepterande och stödjande. För elever med svårigheter i skolan är det av stor betydelse att relationen mellan lärare och elev fungerar eftersom förtroendebristen även kan påverka elevens relationer till klasskamraterna. (Haagensen m.fl, 2020.)

Pursiainen definierar *sociokognitiva färdigheter* som förmågan hos en individ att göra korrekta observationer, slutsatser och tolkningar av sociala situation. Vidare är det förmågan av välja lämpliga handlingsstrategier. Syftet med att träna de sociokognitiva färdigheter är att befästa förmågan att kunna förutse konsekvenserna av sitt eget och andras beteende, kommunicera, lyssna, reagera, dela och hjälpa varandra. (Oker-Blom, 2021; Pursiainen, 2018) För att en elev ska må bra i skolan är det viktigt att barnet förstår hur man hanterar egna och andras känslor, detta kan lärare göra genom att aktivt träna elevers socioemotionella kompetenser (Gottberg, 2010; Pursiainen, 2018).

Under 2000-talet har skolor i Finland allt mer satsat på att framhäva elevers styrkor och framgångar istället för att fokusera på deras problem och oförmågor. Skolor kan stöda elevers socioemotionella kompetens genom att skapa ett systematiskt bedömningssystem. Vidare kan socioemotionell kompetens tränas på olika sätt. Poikkeus lyfter fram sju olika kategorier till socioemotionell träning: självreglering och känslomässiga färdigheter, sociokognitiva färdigheter, sociala färdigheter, inkludering, självuppfattning, självkänsla, tro och förväntningar. (Pursiainen,

2018) För att nå bästa resultat bör läraren strukturera upp en plan för hur man inkluderar träning av de sociala färdigheterna i undervisningen. Träningen bör ske kontinuerligt och bestå av strukturerade övningar och samtal med ett främjande förhållningssätt. En faktor som påverkar barnens psykiska mående är känslan av sammanhang. (Gottberg, 2010) Antonovsky (1987) beskriver av man uppnår känslan av sammanhang då man behärskar begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Dessa tre begrepp slog han ihop till ett gemensamt begrepp, KASAM. (Nyback, 2014)

För att eleven ska må bra i skolan är det viktigt att kontakten mellan *hem och skola* fungerar (Mertaniemi, 2018). En orsak till att det är viktigt med en god kontakt till elevernas hem är att eleverna ska få en känsla av att familjen är närvarande i elevens skolgång. (Lindberg & Salomaa, 2012) Hem och Skola har som syfte att få vårdnadshavarna involverade i barnets skolgång så att de kan vara med och påverka skolmiljön. För att kontakten till elevens hem ska bli så bra som möjligt ska vårdnadshavarna få regelbunden information om deras barns skolgång och prestationer. För att undvika missförstånd lärare och vårdnadshavare emellan är öppna utvecklings- och bedömningssamtal ett bra sätt att hålla vårdnadshavarna uppdaterade på barnets utveckling. (Hem och Skola, 2020; Mertaniemi, 2018) Under möten mellan hem och skola bör båda parterna vara medvetna om att vårdnadshavare inte är bundna av offentlighetsprincipen, de kan själva välja vad de är villiga att berätta. Dock måste vårdnadshavare vara medvetna om tystnadsplikten som även gäller dem. (Hem och Skola, 2020)

Sammanfattningsvis kan den psykiska hälsan påverkas av *biologiska, miljömässiga, sociala och ekonomiska faktorer*. Redan under graviditeten kan det ske något som kan komma att inverka på barnets psykiska välmående (Mäkinen, 2019). När barnet kommit ut och fått en familj kommer de miljömässiga faktorerna att inverka, på en del barn påverkar de positivt medan på andra negativt (Dorell & Varviharju, 2020). När barnet blir tillräckligt gammal för att börja skolan är det viktigt att hen hamnar i rätt umgängeskrets, sociala relationer har en stor betydelse för elevens välmående i skolan (Heintz, 2018). För att barnet ska kunna skapa sig goda kompisar är det till stor fördel om vårdnadshavarna har det ekonomiskt stabilt så att barnet ska kunna delta i fritidsaktiviteter. Fritidsaktiviteterna ger en stor möjlighet till att knyta kontakter. (Vorma, 2020)

Det finns väldigt många olika orsaker till att en elev kan börja må dåligt. De inre faktorerna som inverkar på måendet är dålig självbild och självförtroende och stress. Dessa två faktorer är problem som kan vara svåra för andra att lägga märke till, hit hör även ångest, oro, nedstämdhet

och kroppsliga besvär som ont i magen och huvudet. Dessa psykiska problem kallas för internaliserade problem. De yttre faktorerna som kan orsaka psykisk ohälsa är mobbning, sociala medier och otrygga hemförhållanden. (Bergstöm m.fl., 2010)

I skolan kan läraren främja elevers psykiska hälsa på olika sätt. Hela skolan kan arbeta för elevernas välmående genom att aktivt jobba med främjande program, vidare måste läraren bygga upp en god relation till sina egna elever. (Borgman, 2021; Friman, 2016) När eleverna är i skolan är det viktigt att de lär sig hur man bemöter sina klasskamrater på rätt sätt. För att eleven ska må bra i skolan är det viktigt med några nära vänner, läraren kan hjälpa eleverna att lära sig hur man blir en god vän genom att träna på de sociala och emotionella färdigheterna. (Gottberg, 2010) Vidare kan läraren ännu arbeta kontinuerligt med att ha en god relation till elevernas vårdnadshavare, kontakten mellan hem och skola är ytterst viktig (Lindberg & Salomaa, 2012).

## 3 Metod

*I det här kapitlet presenteras inledningsvis syfte och preciserade forskningsfrågor. Därefter beskrivs intervju som datainsamlingsmetod, val av informanter och undersökningens genomförande. Slutligen redovisas analys av datamaterial, validitet och reliabilitet samt etik.*

### 3.1 Syfte och forskningsfrågor

Syftet med denna studie är att få en ökad förståelse för lärares arbete med psykisk hälsa bland elever i årskurs 1–6. För att få svar på syftet har både klasslärare och speciallärare från en finlandssvensk skola intervjuats. Utifrån syftet har två forskningsfrågor formulerats:

1. Hur identifierar lärare psykisk ohälsa hos elever i årskurs 1–6?
2. På vilket sätt kan lärare främja psykisk hälsa hos elever i årskurs 1–6?

### 3.2 Hermeneutik som forskningsansats

Kvalitativ forskning är en process där man skapar förståelse för ett fenomen genom att närma sig det studerade fenomenet. Forskaren tolkar och försöker förstå fenomenet genom att analysera insamlat material i syfte att skapa en helhetsbild. Metoden kan se ut på olika sätt, fallstudie, personliga upplevelser, intervju, observation, djupgående analys av historiskt material och visuella texter. (Aspers & Corte, 2019) Hermeneutik är en förståelseinriktad ansats med syftet att erhålla förståelse för helheten (Aspers & Corte, 2019; Segolsson, 2011). Kvale och Brinkman (2014) lyfter fram att hermeneutik inte är en metod som kan tillämpas steg för steg utan är snarare en utveckling av principer för texttolkning.

Ursprungligen användes hermeneutiken till bland annat tolkning av bibeln och juridiska texter, medan Friedrich Schleiermacher och Wilhelm Dilthey är den moderna hermeneutikens främsta företrädare (Segolsson, 2011). När syftet är att undersöka en persons egna upplevelser kring ett fenomen kan hermeneutiken användas som forskningsansats. Forskaren som utför den

hermeneutiska studien bör vara väl insatt i metoden och visa intresse till berättaren, vidare bör forskaren ge respondenten en uppfattning om att hen lyssnar. Forskarens uppgift är sedan att tolka det som sägs. (Kvale & Brinkmann, 2014) Cirkelprocess är ett begrepp som används inom hermeneutiken. Begreppet handlar om en rörelse mellan del och helhet. För att förstå helheten måste forskaren också förstå delarna, vidare måste också delarna förstås för att kunna skapa helheten, därav skapas cirkelprocessen då helheten och delarna växelverkar med varandra. (Aspers & Corte, 2019; Segolsson, 2011) I denna studie används hermeneutiken som forskningsansats då syftet är att få en ökad förståelse för lärares arbete med psykisk ohälsa bland elever i årskurs 1–6.

### **3.3 Intervju som datainsamlingsmetod**

Intervju som datainsamlingsmetod ger forskaren en uppfattning om informantens känslor och åsikter om olika fenomen. Fördelen med intervju till skillnad från exempelvis enkät är att forskaren lättare kan få fram värdefulla insikter samt ställa följdfrågor vid behov. (Denscombe, 2018) Enligt Kvale och Brinkman (2014) kan intervjuer delas in på olika sätt. Intervjuaren kan direkt från början göra klart syftet med studien eller inledningsvis ställa mer indirekta frågor och avslöja syftet först i slutet av intervjun. Vidare kan intervjuer delas upp i strukturerade, ostrukturerade och semistrukturerade intervjuer. Den strukturerade intervjun består av färdigt ställda frågor som ställs på samma sätt till alla informanter, därmed styr forskaren frågornas riktning under intervjuns gång. Den ostrukturerade intervjun skiljer sig från den strukturerade då frågorna inte är förutbestämda, samtalet är helt informellt vilket innebär att informanten fritt kan svara på frågorna. Semistrukturerade intervjuer har delvis en struktur, ämnet och frågorna är bestämda redan på förväg men forskaren kan anpassa frågorna beroende på informanten och vilka svar som kommer. (Kvale & Brinkman, 2014) I denna studie användes semistrukturerade intervjuer för att även ge utrymme till att ställa följdfrågor vid behov.

### **3.4 Val av informanter och undersökningens genomförande**

Valet av informanter i undersökningen bestod av två klasslärare och två speciallärare. Mitt syfte var att få en ökad förståelse till elevers psykiska hälsa och därav ville jag ha fyra olika informanter.

Två av informanterna har nyligen blivit utexaminerade som lärare, den ena klasslärare och den andra speciallärare. De två andra informanterna har lång arbetserfarenhet som lärare, den ena arbetar som speciallärare och den andra som klasslärare. Inför valet av informanter använde jag mig av snöbollsurval där jag fick tips om en av informanterna som vore lämplig för min studie. Eftersom mina forskningsfrågor berör elever i årskurs 1–6 var det viktigt att informanterna jobbar i detta skolstadium. I tabell 1 framgår studiens informanter med avseende på vissa bakgrundsvariabler.

**Tabell 1.** *Studiens informanter*

Informant	Klasslärarutbildning	Examensår	Arbetserfarenhet	Årskurs
Klara	Åbo Akademi, Vasa	1987	30+ år	3–4
Anna	Åbo Akademi, Vasa	2021	1 år	4
Ella	Åbo Akademi, Vasa	2021	3 år	2
Stella	Åbo Akademi, Vasa	2008	14 år	2

I och med coronapandemin har alla intervjuer utförts på distans. Fördelen med att utföra en intervju på distans är bland annat att man inte är bunden till en specifik plats, därav kunde jag utföra intervjuerna tätt inpå varandra. Jag valde att använda en semistrukturerad intervju med färdiga frågor som jag ställde under samtliga intervjuer. Eftersom intervjun var semistrukturerad kunde jag vara flexibel och ställa följdfrågor beroende på vad personen svarade. Enligt Kvale och Brinkman (2014) ger en semistrukturerad intervju möjlighet till respondenten att fritt berätta om sin egen upplevda vardagsvärld.

Innan intervjun skickade jag ett dokument till informanterna med en inbjudan till intervjun, de fick även ett PDF dokument där intervjufrågorna var samlade. I och med att informanterna kunde ta del av syftet och frågorna på förhand var både de och jag välförberedda. I inbjudningsdokumentet framkom temat för min avhandling, bakgrunden till valet av tema, information om intervjun i sin helhet samt deras rättigheter.

Intervjun inleddes med att klargöra syftet för studien. Vidare förklarade jag att de är fullständigt anonyma och att de har rätt till att avsluta intervjun när som helst. Intervjun utfördes och spelades in via programmet Zoom. Samtalet spelades också in via telefon ifall det skulle uppkomma teknikproblem. Inspelning av intervju gör det möjligt att noggrant granska datamaterialet för att sedan skriva upp tillförlitlig dokumentation av samtalet (Kvale & Brinkmann,

2014). Efter intervjun transkriberades materialet, efter transkriberingen skrevs det ihop till en sammanhängande text. Ur texten skapades sedan fyra berättelser som tolkades i form utav en narrativ analys.

### **3.5 Bearbetning och analys av data**

Det första steget i analysprocessen börjar redan vid transkribering av informanteras svar. Det andra steget går ut på att analysera och tolka innehållet från texten och därav få en helhetsbild av datamaterialet. (Kvale & Brinkman, 2014) Utgående från mina fyra intervjuer har fyra berättelser skapats, dessa berättelser fungerar som informationskälla till min forskning.

För att få en helhetsbild av intervjuerna har jag använt mig av en narrativ analys som fokuserar på berättelser. (Smith & Monforte, 2020) Den narrativa forskningens starka sida är förmågan att kunna kombinera berättelser med en teoretisk analys (Bold, 2012). Trost (2010) beskriver narrativ som en människas egen berättelse, medan Komu (2013) beskriver narrativ analys som tolkning av texter och berättelser. Det finns vissa kriterier för att en text ska ses som ett narrativ, det första är ett specifikt syfte vilket innebär att respondenten redogör för personliga förhållanden som har ett syfte. Det andra kriteriet är en handling som har en koppling mellan det förflutna och det nuvarande. (Denscombe, 2018) När forskaren läser den sammansatta texten efter transkribering är det viktigt att hålla isär egna fördomar, antaganden och subjektiva åsikter (Komu, 2013).

### **3.6 Validitet, reliabilitet och etik**

För att avhandlingen ska uppfattas som tillförlitlig måste textens validitet och reliabilitet granskas. Med reliabilitet avses tillförlitligheten hos en mätning, om testresultatet är av hög reliabilitet innebär det att resultatet är detsamma vid en annan tidpunkt. Förutom reliabiliteten granskas även validiteten på ett vetenskapligt arbete. Med validitet, även kallad trovärdighet, avses instrumentets förmåga att mäta det som skall mätas (Forsberg & Wengström, 2008; Leung, 2015).

Reliabiliteten är hög om intervjuaren använder sig av samma frågor till alla informanter. Vidare bör det inte förekomma slumpflytelser i form av missuppfattningar eller felsägningar. (Järvinen, 2017) För att höja tillförlitligheten i undersökningen har jag använt samma frågor till alla informanter. Vidare har inte mina synpunkter lyfts fram för att undvika att svaren skulle bli påverkade av min åsikt. Utöver det ovannämnda har samtliga intervjuer spelats in så att jag ska kunna kontrollera ifall missuppfattningar skett.

Validiteten har betydelse eftersom metoden för att samla in data ska vara relevant för det aktuella syftet. (Järvinen, 2017) Jag valde att använda mig av en kvalitativ metod eftersom mitt syfte var att få en ökad förståelse för lärares arbete med psykisk ohälsa bland elever i årskurs 1–6. För att ta reda på det ansåg jag det vara relevant att intervjua utbildade klasslärare och speciallärare som dagligen jobbar med elever i årskurs 1–6. Enligt Lankshear och Knobel (2004) kan trovärdigheten höjas om utomstående forskare granskar forskningsmaterialet. Utöver det ovannämnda anses min avhandling ha hög tillförlitlighet och trovärdighet eftersom läsaren får ta del av direkta citat från informanterna i studien.

Ett etiskt värde är viktigt i ett vetenskapligt arbete. Ett arbete med god forskningsetik innebär samtycke från informanterna samt att material och resultat inte förvrängs. (Fejes & Thornberg, 2015) Vidare bör studien vara konfidentiell. En intervju är konfidentiell när forskaren inte avslöjar informanternas riktiga namn och vem som sagt vad. All personlig information ska stanna hos forskaren. (Patel & Davidson, 2019) Eftersom jag använt mig av en kvalitativ metod i form av intervjufrågor måste informanterna ge sitt samtycke till att använda dem i studien. Informanterna har rätt till att avsluta intervjun när som helst. För att min intervju ska anses ha god forskningsetik måste informanterna vara medvetna om syftet med studien och vad intervjun kommer användas till. Vidare är det viktigt att forskaren förklarar att deras svar kan vara en hjälp till förändring i framtiden (Patel & Davidson, 2019).



## 4 Resultatredovisning

*Resultatredovisningen inleds med att presentera klasslärare och speciallärares syn på främjandet av elevers psykiska hälsa. Berättelserna skapades utifrån en narrativ analys av informanternas svar. Vidare jämförs likheter och skillnader mellan lärares syn och främjandet av elevers psykiska hälsa. Jämförelsen grundar sig på studiens två forskningsfrågor.*

### 4.1 Klasslärares och speciallärares syn på elevers psykiska hälsa

#### 4.1.1 Annas berättelse om sin syn på elevers psykiska hälsa

Anna är 25 år, utexaminerad klasslärare från Åbo Akademi i Vasa och jobbar sitt första år i en lågstadieskola i Grankulla. Hon är klasslärare för årskurs 4. Anna definierar psykisk hälsa som att man har sinnesro, klarar av att jobba och leva ett normalt liv. Hon har lagt märke till psykisk ohälsa hos flera elever i sin nuvarande klass, både hos pojkar och flickor. *Det kan vara frågan om allt från ångestattacker till beteendestörningar som dels kommer från neuropsykologiska störningar men också att de kanske inte mår så bra eller får lugn och ro där hemma.* Hon har också stött på skolfrånvaro till följd av psykosomatiska symptom där eleverna stannar hemma för att de har ont i magen. Det är med en ganska låg tröskel som vårdnadshavarna låter barnen bli hemma.

Anna anser att hon tydligt märker av den psykiska ohälsan hos många elever och hon har även märkt att elever i hennes egen klass lidit av stress. Enligt henne berättar eleverna själva när det känns stressigt och de inte kan sova på natten. Hon kan märka att eleverna lider av skolstress i form av att de blir trötta eller tystlåtna. Deras beteende kan också ändras på något sätt och det kan märkas på provresultaten. *Man kan också märka att vissa av mina elever som upplever stress kan bli lite frånvarande under mina lektioner, det kan se ut som att de kan följa med det jag berättar men sen märker man att de är helt i sin egen värld när man plötsligt avbryter dem och frågar någonting.* Vidare berättar hon att det finns elever i klassen med psykisk stress gällande sin självbild och det finns även de som känner stress över saker som händer hemma. Hon har också

elever i klassen med skolstress där vårdnadshavarna hört av sig och berättat att deras barn stressar väldigt mycket och detta har varit mycket aktuellt den senaste tiden. Hon tillägger ännu att eleverna själva berättar när de känner sig stressade.

Under skolårets gång har Anna inte märkt av regelrätt mobbning i sin klass. *Däremot märker jag av att det har förekommit mobbning tidigare i den här gruppen och det kan bubbla upp emellanåt att de berättar någonting som har hänt på ettan eller tvåan och nu går de då på fyran.* Hon berättar att när liknande saker dyker upp och eleverna blir retade för samma sak som de blev mobbade för när de var yngre, så blir det väldigt aktuellt. Vid liknande tillfällen kan det ibland bli svårt att dra en gräns mellan om någon bara retas eller om det ska klassas som mobbning. Konflikter som de här märker hon nästan alla dagar som klasslärare. Anna anser att mobbning kan komma att påverka mobbaren själv i form av att skolframgången påverkas negativt.

Anna anser att sociala medier påverkar elever väldigt mycket. När Netflix serien Squidgame kom ut var hennes elever aktiva med att kolla igenom TikTok och Instagram Stories. Under den här tiden var det mycket tal om Squidgame. Eleverna lekte Squidgame där de dödade varandra utan att kanske förstå innebörden i det. Vid ett annat tillfälle skapades en Whatsapp chatt där det kom in en obehörig i gruppen. Personen började skicka märkliga bilder och konstiga meddelande vilket gjorde hennes elever oroliga. Denna händelse påverkade hennes elever starkt. *Efter den här händelsen jobba vi jättemycket med olika övningar på datorn, vi gjorde till exempel en sådan här Trollibunkkeri som är ett spel, alltså ett Escape rum där man kollar och följer med på nätet vad som är fake news och vad som är äkta.* Annas elever är intresserade och berörda av det som händer på internet och sociala medier. Kriget i Ukraina har också kommit att bli aktuellt för hennes elever och hon märker hur mycket det påverkar dem. Nästan dagligen kan någon nämna något som de sett på TikTok. Vissa vårdnadshavare har också hört av sig och meddelat att deras barn inte får ha TikTok eftersom de påverkas så mycket. Sedan finns det andra elever som har TikTok och därefter också diskuterar om sociala medier. Utöver det här dansar hennes elever till videon de ser på TikTok.

Anna anser att otrygga hemförhållande kan påverka elever. Vidare berättar hon att det lite hänger ihop på samma sätt som med skolstressen. *De blir lite stressade i skolan om det också är otryggt där hemma för då är det kanske någon som inte hinner hjälpa, eller så är det något annat kritiskt som har hänt i familjen som gör att dom inte riktigt kan fokusera på skolan.* Hon lyfter

även fram att det kan vara allt från skilsmässor till att någon vårdnadshavare blir svårt sjuk som kan komma att påverka eleven.

Anna berättar att hennes skola främjar den psykiska hälsan hos eleverna genom att ha en kurator på plats två gånger i veckan samt en skolpsykolog som är på plats en gång i veckan. Elever som behöver hjälp med sin psykiska hälsa har möjlighet att gå och prata med en skolkurator eller skolpsykolog. *Det är inte alltid så lätt eftersom alla elever inte vill ta emot den här hjälpen, så det som vi har också börjat göra är att vi jobbar med olika projekt, så nu hade vi faktiskt psykisk hälsa och vänlighet som projekt under nästan två månader, alltså hur positiv pedagogik stärker den här psykiska hälsan.* Anna anser att skolans arbete för att främja elevers psykiska hälsa haft en fin inverkan på hennes klass. Vidare berättar hon att specialläraren också varit in i alla klasser och pratat om välmående, så i hennes skola har det just nu varit ganska mycket fokus på psykiskt välbefinnande. I årskurs fyra har de också haft ett projekt som heter ”Vi i klassen”, detta projekt ordnas av barnvårdsföreningen och har som syfte att förstärka välbefinnande och sociala färdigheter eftersom det går hand i hand med psykisk hälsa. Hon tillägger ännu att de haft tur med att få programmet till årskurs 4 eftersom hon upplever att de främjande programmen är jättebra. Efter avslutat projekt borde skolan upprätthålla det kontinuerligt vilket är utmanande eftersom det finns andra läroämnen som måste läras ut. Det finns en hel del mål som också behöver uppnås vilket resulterar i att tiden för extra projekt inte riktigt finns. I skolan har de en timme för lite i veckan med tanke på de främjande programmen även fast hon tycker att programmen är bra.

Anna upplever att det främjande arbetet i skolan förbättrat elevernas välmående samt att det haft en positiv inverkan på dem. *Dels har de blivit lite mer medvetna om hur man ska behandla alla väl så att alla ska må bra, de har blivit lite mera positiva. Deras attityder har blivit bättre tack vare de här programmen.* En positiv attityd och atmosfär främjar ytterligare den psykiska hälsan. Lärarna i skolan gör allt för att främja elevernas psykiska hälsa. Hon tillägger dock att det inte är tillräckligt vilket beror på att det finns alldeles för lite resurser och för få vuxna som hinner jobba med psykisk hälsa, dessutom har de fel utbildning till det. Lärarnas arbetsuppgift är att vara pedagoger och skapa lärmöjligheter för eleverna, de har egentligen inte utbildning för att hjälpa eleverna med den psykiska hälsan, vilket Anna tycker är synd. Hon tillägger att det skulle behövas mycket mera resurser eller att lärare skulle få mera utbildning inom temaområdet.

Anna främjar den psykiska hälsan i klassen genom att använda sig av ett värderingssystem. Eleverna visar med tummen hur de känner sig. Denna övning ger en ganska snabb blick över hur

det just nu ser ut i klassen och hurdan stämning det är. Eleverna kan antingen visa tumme upp, tumme mitt i mellan eller tumme ner enligt känsla. Dessutom har de i klassen en "Hur mår du"-utvärdering där eleverna har en knipa som de kniper fast i en grön, gul eller röd färg. Den gröna färgen symboliserar att de mår bra, gult om de mår okej eller rött om det inte känns bra. *Det här har varit jättebra för de har varit väldigt ärliga med hur de känner sig och det gör också att jag kan fånga upp den här eleven som sätter sin knipa på rött så att kan vi prata.* Utöver det ovannämnda inkluderas även pausgymnastik och fysiska aktivitetsövningar med jämna mellanrum. Detta gör hon dels för att minska på stressen men också för att ha roligt och må bra. Elever tycker om att få hoppa och springa mellan varven. Vidare har klassen ordningsregler och ett känslokompendie där eleverna med jämna mellanrum uppdaterar hur det känns, hur de mår, hur klasskompisar mår samt hur de blir behandlade av lärarna i skolan. Till klassen har Anna också tagit in en respektboll där allt respektabelt beteende finns inuti bollen och allt beteende som inte är att visa respekt dras på en linje ut från bollen, det beteende som är längst från bollen är det som de i hennes klass tycker är allra värst. Det som de i hennes klass har kommit fram till att är allra värst, som eleverna fått rösta på, är mobbning. Under arbetsdagen hänvisar hon sedan till respektbollen för att påminna eleverna om hur man ska bemöta sina klasskamrater. Hon brukar även använda sig av respektbollen när någon känner sig ledsen, då kan hon fråga eleverna om de blev behandlade inuti eller utanför respektbollen då situationen inträffade. I klassen pratar de väldigt mycket om dessa temaområden. Vidare finns det ännu en trivselblomma där de går igenom viktiga ord som har med välmående att göra, allt från jämställdhet, respekt och vänlighet. Diskussionsämnen som dessa diskuterar de om och om igen. Även muntliga övningar behövs med jämna mellanrum där eleverna berömmar varandra. Det finns också en burk i sin klassen dit eleverna skrivit sina namn på lappar. Ibland drar hon ett namn ur burken och ger en komplimang till den elev vars namn stod på lappen, sedan drar hon en ny lapp med ett nytt namn och den eleven som redan fick en komplimang ska ge vidare en komplimang till den elev vars namn hon nyss dragit ur burken. Sedan går de igenom hela klassen tills alla fått en komplimang. Anna berättar att hon använder sig av många liknande övningar som det här, hon påpekar att det inte är några stora övningar utan små övningar som påminner dem om att vara snälla mot varandra.

Anna upplever att det främjande arbetet i klassen fungerat väldigt bra. Hon anser att gruppdynamiken utvecklats och blivit bättre samt att eleverna börjat trivas mycket bättre tillsammans än vad de gjorde i början. *Sedan märker jag genast när jag slarvar med de här*

övningarna att då förlorar vi lite varandra, och nu har det varit en ganska stressig period så jag har inte hunnit så mycket med de här övningarna och det märks tydligt, så det är nog absolut något man behöver jobba på, barn glömmar supersnabbt så man måste repetera och repetera. Hon tycker att hon kunde tänka på hur hon själv är i klassen, hon menar att hennes sätt att vara speglar av sig på hur eleverna mår. Om hon är stressad och haft ett utbildningsveckoslut kan det påverka hennes elever ifall hon är väldigt trött. När Anna inte fått vila ut känner hon sig trött och stressad, vilket också gör eleverna otrevliga, stressade och otrygga.

#### 4.1.2 Ellas berättelse om sin syn på elevers psykiska hälsa

Ella är 24 år gammal och jobbar som speciallärare i en lågstadieskola i Åbo. Hon definierar psykisk hälsa som att man mår bra i vardagen och att man har ork att göra sådant som känns glädjefullt och motiverande. *Det är ju mycket som hör till där också men det är kanske det som jag främst tänker på, att man har ork att studera och ha vilja att komma till skolan.* Vidare påpekar Ella att hon jobbar som specialklasslärare, vilket gör att hon jobbar på ett lite annat sätt än klasslärare. Hon har ändå lagt märke till psykisk ohälsa hos elever på många olika sätt. Det finns de elever som har svårt att komma till skolan och pandemin har också lett till att skolfrånvaron ökat lite mer. Det kan vara svårt att veta om det är vårdnadshavare som ligger bakom att eleverna inte kommer till skolan eller om det är eleverna själva som inte vill komma till skolan. Man kan lägga märke till psykisk ohälsa när eleverna inte är motiverade till att jobba, hon tillägger att låg motivation är en form utav psykisk ohälsa. *Orsakerna där bakom kan ju vara allt möjligt, om det sen är inlärningssvårigheter som gör att det sänker självförtroendet eller om det är att eleven har svårt med sociala situationer som gör att hela skolmiljön blir tung och då vill inte personen lära sig. Det kan vara allt möjligt men det syns absolut.*

Ella har inte ännu jobbat så länge som utexaminerad lärare så hon har inte ännu sett en långvarig stress hos elever och hur det utformats. Däremot har hon upplevt att elever lidit av stress i form av att läxorna känns för tunga, då kan de bli lite ledsna. Hon förklarar att när läxor är ogjorda kan det kännas tungt för elever att medge för läraren att de inte gjort läxan och att berätta att det kändes för svårt eller för tungt. *Stress uppkommer också vid sociala situationer i årskurs 1–6, det händer ju så mycket i själva utvecklingen, där är allt det här med vänner. Skolan har en uppfostrande roll så det blir mycket att reda upp, små bråk och så här, det stressar nog många*

*elever på olika sätt samtidigt som det är helt normalt också.* Elever kan också känna sig stressade i sociala situationer och det kan sedan leda till att de blir ledsna, har svårt att koncentrera sig på lektioner eller att de blir omotiverade att överhuvudtaget komma på lektioner och jobba i grupp. Ella påpekar ändå att situationer som dessa oftast löser sig men att det nog finns sådana elever som råkar ut för att bli ensamma eller har andra typer av svårigheter som gör det tyngre att vara i skolan.

Ella har märkt mobbning bland elever, enligt henne har mobbning varit väldigt aktuellt den senaste tiden fastän alla i skolan jobbar för att förebygga mobbning. *Jag tycker att det syns mycket på det sättet att det finns vissa elever som blir mera utsatta. På rasterna blir det mest tydligt när det är mera fria ramar för eleverna att hitta på lekar, då blir det tungt för eleverna. Skolan jobbar främjande och vi diskuterar hur man är en bra vän, vad det finns för regler och vad är viktigt att komma ihåg, ja, jobba på många olika sätt för att gruppandan ska bli bättre.* Vidare berättar hon att man inte kommer ifrån att skolan saknar redskap för att få bort mobbningen, alla jobbar med det men ändå är det svårt att få bort det helt och hållet, speciellt när sociala medier blivit allt mer vanliga. Det som också kan vara svårt att få tag på är blickar som förs mellan elever, även fast skolan jobbar hårt för att få bort det så behövs det ytterligare verktyg.

Mobbning påverkar elevernas självförtroende och självkänsla. När man som lärare märker av mobbning måste man direkt gå fram till eleverna och säga ”Stopp nu räcker det!”. Efteråt är det viktigt att reda ut situationen, däremot anser hon att det ibland är svårt att säga vad som egentligen hänt och hur eleven kommer att påverkas efteråt, det är så individuellt. Mobbning är tungt för alla och pågår det en längre period blir även allt annat tungt, även skolmotivationen kan sjunka. Det är viktigt med en vuxen person i närheten som eleverna kan lita på. Av alla verktyg som lärarna har så tycker hon att förtroendet till en vuxen är en av de viktigaste verktygen för en elev. Ella tror att man kommer långt med att en elev har en trygg vuxen nära till hands i skolan.

Sociala medier påverkar elever, bland annat i form av stress. Sociala medier kan också komma att påverka elever gällande tiden för att göra läxor samt lära sig nya saker i det långa loppet. Ella har upplevt att sociala medier påverkar elever lite på samma sätt som det gör hos vuxna, en känsla av att ständigt måste vara uppkopplad. Hon tillägger att nästan alla elever är med i Whatsappgrupper där det aktivt förs en konversation mellan eleverna. *Jag har också haft elever som har kommit och frågat vad de ska göra när de inte orkar svara hela tiden, och sedan när de svarar så frågar de andra varför hen inte är närvarande och så tycker de att jag är elak.* En situation som det här är helt klart en stress för elever. Ella påpekar också att sociala medier inte

påverkar elever lika mycket i de lägre årskurser i och med att de flesta vårdnadshavare har koll på telefonanvändningen. Hon tror att då barnen sedan växer blir reglerna hemma lite annorlunda.

Ella har inte själv märkt eller sett att otrygga hemförhållande skulle påverka elever, inte i alla fall ännu som nytexaminerad lärare. Däremot kan elever ha det väldigt kaotiskt hemma, detta leder till att eleverna mår sämre och då reflekteras det sedan också i skolan. *En del blir helt frånvarande, alltså att skolfrånvaron blir väldigt hög, någon annan kan komma till skolan och vara helt i sin egen bubbla och vill inte släppa in andra.* Ella tror att skolmotivationen sjunker när hemförhållandena blir otrygga, då kan det också bli svårare för dem att göra läxor och vara närvarande under lektioner. Det är utan tvekan svårare att lära sig nya saker när kroppen inte mår bra.

Skolan som Ella jobbar i främjar den psykiska hälsan hos eleverna på många olika sätt. Det finns bland annat kuratorer på plats som finns till som hjälp vid behov. I hennes skola finns också ett gott samarbete mellan klasslärare och speciallärare där de noterar elever som börjat må sämre och därefter har svårare att hänga med. *Sedan så där konkret hur man främjar psykisk hälsa i skolan är ju genom att lärarna försöker vara en person som eleverna känner att de kan komma till och att man faktiskt vågar prata om känslor i klasserna och i grupperna.* Läraren borde ge ordet till eleverna så att de kan uttrycka sig hur de känner, hur de mår och också varför det är så. På det sättet kan man lösa konflikter och tankar som eleven kan grubbla på just då. Hon förklarar att det kan se olika ut i olika skolor, hon har förstått att KiVa skola är populärt samt att det förebygger mobbning. Ella vet inte exakt vilka program som finns i hennes skola men hon vet att det finns många som används. Hon lyfter fram vikten av att lärare fortbildar sig inom psykisk hälsa och att de vet hur de ska jobba för att hålla eleverna motiverade. Det är en stor del av läraryrket att lärarna fortsätter att utbilda sig och bli bättre inom alla nya och gamla områden som finns i skolan.

Ella upplever att det främjande arbetet i skolan förbättrat elevernas välmående. Hon berättar att det finns många lärare i hennes skola som satsar på att jobba för det psykiska välmåendet hos elever. Däremot lyfter hon fram att man inte kan lyckas rädda alla elever fastän skolan försöker sitt yttersta med att fånga upp alla. *Där tror jag igen att så länge som den vuxna faktiskt vill och försöker och bara visar att man är där för eleven, så kommer man långt.* Det arbete som skolan redan gör hjälper elevernas välmående, däremot finns det ännu saker man kan utveckla. Skolan vet hur de på ett generellt sätt ska jobba men det finns vissa svårigheter gällande till exempel sociala medier. Där kan det vara svårt att veta vad som hör till skolan och vad som inte

hör. Det är en krånglig situation men hon anser ändå att skolan jobbar bra kring psykisk hälsa och ohälsa. Ella lyfter fram att de i skolan kunde ha mera föreläsningar om psykiskt välbefinnande och hur man kan främja den. Hon anser att man inte kan få för mycket av situationer som stöder psykiskt välmående.

Ella arbetar själv för att främja den psykiska hälsan i klassen genom att behålla en lugn känsla och ta saker som de kommer. Ett konkret arbetssätt som hon har är en plansch i klassrummet där det finns olika smileys. Varje dag börjar hon med att be eleverna fundera på hur de mår just idag. Sedan får eleverna gå fram till planschen och sätta fast den smileyn som passar bäst ihop med deras känsla. Om eleven är ledsen tar hen fram en ledsen smiley och är hen glad tar hen fram en glad smiley. Där finns också en möjlighet att lägga fram hur stark känslan är på en skala mellan 1–10. Det är en bra övning för att eleverna ska få möjlighet att sätta ord på hur de känner sig just i stunden. Ella försöker vara den trygga, vuxna personen som eleverna kan komma till när det behövs. *Lite också att man kan ta saker med en klackspark, att det inte är hela världen. Det är okej om något är tungt eller det är okej att man inte förstår, att det fixar sig, att man försöker att inte alltid ha en för allvarlig syn på saker och ting utan mera ta det så där.* Ella tycker att det hittills fungerat bra men att hon ännu har en lång väg framför sig, hon har ändå märkt att eleverna hållit sig lite mer lugna samt att de litat på henne.

Ella upplever att hennes sätt att främja psykisk hälsa i klassen förbättrat elevernas välmående för stunden. Däremot har hon svårt att veta om det långsiktigt skulle räcka till, men i en kaotisk situation kan det hjälpa att få eleverna lugna och att ge dem rätta möjligheter. Hon tillägger ännu att det finns andra redskap som hon ännu kunde använda sig av. *Psykisk hälsa i skolan handlar mycket om att man måste se eleven för det den är och beroende på eleven så måste man följa med att måste du vara några steg före eller kan du låta eleven jobba framåt själv, sedan kan du lite kolla i mellan.*

Ella berättar att hon ännu kunde utveckla sitt arbete i att främja elevernas välmående genom att alltid vara steget före dem. Hon lyfter fram att hennes yrke går väldigt mycket ut på att man ser en situation förrän den kommer och sen då den kommit måste man besitta de rätta redskapen för att lugna ner situationen. *Det är mycket att läsa sig in på det och hitta metoder på nätet, men jag tror också att.. det gäller väl alla lärare att man kan läsa sig in på mycket men att sist och slutligen lär man sig mest av att sedan hamna i de här situationerna och där efter liksom lära sig av sina misstag. Fastän det kan vara störande och jobbigt att man gör fel så måste man ändå tänka de*



*som att okej nu vet jag det här, och på det sättet då kanske lyckas bättre i nästa situation. Man måste vara lite snäll mot sig själv också.*

#### **4.1.3 Stellas berättelse om sin syn på elevers psykiska hälsa**

Stella arbetar som klasslärare i en lågstadieskola i Ekenäs. För tillfället jobbar hon i en årskurs två men har även årskurs fem i vissa ämnen i skolan. Stella definierar psykisk hälsa som balansen mellan hjärta och hjärna och påpekar att uppväxten spelar en stor roll. Vidare anser hon att en person formas av sin familj och omgivning. *Om man börjar tidigt på dagis till exempel så är det ju ganska tidigt som man får spegling av andra människor, att jag tänker att man bygger upp sig på något sätt, sin självbild och självkänsla, mycket av omgivningen och uppväxt också. Den där självkänslan är en ganska stor del i den här psykiska hälsan, att hur man ser på sig själv och världen.* En svår uppväxt kan skada en persons sätt att se på världen. Enligt Stella handlar psykisk hälsa mycket om att man under livets gång får verktyg för att hantera måendet och livet.

När jag frågar Stella om hon lagt märke till psykisk ohälsa i klassen vill hon först lyfta fram att hon inte är en psykolog eller psykiater. Vidare berättar hon att hon nog märkt av psykisk ohälsa i klassen både hos äldre och yngre. Psykisk ohälsa kan bland annat märkas då krav och förväntningar blir för stora för att hantera och eleven kan därmed blir rädd för att misslyckas. Många kommer över situationer som det här, de bara blir arga eller ledsna för en stund men det finns elever som sätter en spärr för sig själva. Det är främst de yngre eleverna som lätt börjar gråta när något känns för tungt och då kan de behöva en paus i skolarbetet. *Sen är det också ganska vanligt här att elever plötsligt får huvudvärk och skyller på huvudvärk eller ont i magen, att man liksom lite ger upp. Jag tror att det är liksom enda kroppsliga känslan av att det är för övermäktigt, ja ångest helt enkelt att man inte klarar av situationen och att man då vill komma ur den här situationen.* En del elever försvinner in i sin egen värld, då kan man som klasslärare se när något inte står rätt till. Då eleven får en känsla av att vilja fly handlar det ofta om ångest. Vidare berättar hon att de elever som har kraftigare psykisk ohälsa i form att neuropsykiatriska diagnoser kan bli borta från skolan helt och hållet, så kallade hemmasittare. Det kan också komma i uttryck som ett utåtagerande beteende där eleven ropar, skriker och kastar saker.

Stella berättar att hon upplevt elever som lidit av stress i skolan. *När det blir krav eller förväntningar som enligt de eleverna blir för övermäktiga att de inte tror att de ska klara av det.*

*Jag tänker just att det måste liksom bildas någon stressituation i kroppen, jag försöker relatera till mig själv när man har för mycket att göra, att man kan få en känsla av att fly från den här situationen.* Hon kan tänka sig att elever kan känna lite liknande som hon själv gör ibland. Vissa elever tar inte alls åt sig medan andra kan reagera väldigt starkt. Stella har undervisat i två år där hon också haft årskurs fem i vissa ämnen, i den årskursen kan elever ibland bli riktigt upprörda när de blir tilldelade läxor. Vissa elever kan högt ropa ”*Det är ju jättemycket, hur ska jag orka klara det här? Att va? Nä, jag hinner inte*”. Vissa elever visa väldigt verbalt hur det känns, ibland kan hon också höra på andningen när något känns hemskt för eleverna och då kan även tårar komma fram. Då tårarna kommer fram är det ofta i samband med en känsla hos eleven att hen inte klarar av en viss situation som är på kommande. Sedan finns det också elever som man inte märker någon skillnad på när de upplever stress, många är ganska bra på att bita ihop, förklarar hon. Vidare berättar Stella att det blivit allt mer vanligt med att saker och ting känns för övermäktigt. Vissa elever kan få panik innan de ens börjat provet och även då låsa sig och brista ut i gråt, detta kan bero på att förväntningarna är för stora och att det känns för övermäktigt. Dock vill hon poängtera att man som klasslärare har möjlighet att justera uppgifterna som delas ut och delvis ta bort de uppgifter som kan tänkas bli för svåra. Läraren kan även fundera på om en elev som lätt blir stressad kunde skriva provet i ett annat rum. Stella berättar att många av hennes nuvarande tvåor är rädda för att misslyckas. Enligt henne byggs det i dagens läge upp en bild av vad en människa borde klara av, dessa krav är ibland väldigt svåra att uppnå. Hon kan ofta höra elever säga att de inte förstår eller klarar av något, detta gäller både de äldre och yngre eleverna.

Stella har vid några tillfällen lagt märke till mobbning bland elever. Hon poängterar att mobbning alltid kommer att finnas fast man som vuxen hur gärna som helst skulle önska att det skulle försvinna. *Men jag tror att det ändrar lite skepnad liksom, mobbningen sker ju hemskt sällan rakt framför ögonen så hur man än skulle vilja upptäcka varenda elev som på något sätt ens blir utsatt så gör man ju inte det och det är nog bara liksom den där hemska sanningen.* Hon anser ändå att det är lättare att lägga märke till mobbning hos de yngre eleverna då de inte ännu är så utstuderade. Det kan hända att de ropar direkt framför en vuxen ”*Usch vad fula skor du har*” och då kanske de inte ens menar det. När det sker mitt framför ögonen på en vuxen är det lättare att rycka in, dessutom är de yngre eleverna bra på att skvallra. Elever kan ibland komma fram till henne och säga ”*Vet du att han där blev sparkad av någon på benet när vi spela fotboll*”. Stella vet inte alltid om man kan kalla det mobbning i alla situationer då eleverna inte alltid själva vet vad

de gör. Hon menar ändå att hon oftare får ta tag i saker när hon har lektion med de äldre eleverna, då kan det vara fråga om något som hänt på sociala kanaler eller under ett veckoslut. Ibland kan det vara svårt att veta vad man som lärare ska göra när något händer utanför skoltid, hon anser ändå att man ska ta tag i saken eftersom det påverkar skolan. Ibland kan hon märka av en konstig stämning i klassen hos de äldre eleverna, ett gäng kan byta plats om den mobbade eleven sätter sig för nära. När liknande beteende framkommer tar hon reda på vad som hänt, hon kan till exempel fråga klassen ”Nu märker jag att stämningen här är konstig, vad har hänt?”. Under de 13 år som Stella jobbat som lärare har hon ofta lyckats ta tag i mobbning innan det gått för långt. Hon har inte själv lagt märke till liknande mobbning som man ser i filmer, däremot är det möjligt att det hänt fastän hon själv inte sett det. Stella förtydligar att hon kan märka mobbning bland elever som att eleverna inte är sig själva och att de drar sig undan, men det finns vissa elever som är bra på att dölja det om de inte vill visa utåt att de är utsatta. Skolfrånvaro och att en elev ofta är sjuk är ett tydligt tecken på att något inte står rätt till.

Stella har märkt att sociala medier påverkar elever. *Det har nog växt sig enormt alltså, de första åren som jag jobba så var det ju inte någon som prata om sociala kanaler och idag börjar ju varannan mening med att “Jag såg på TikTok det här” eller “Jag skicka på Snapchat”.* Det pågår mycket på olika chattgrupper, både på gott och ont. Hon lyfter fram att vissa saker är bra med sociala kanaler, bland annat kan elever lära sig en hel del på TikTok, allt från matlagning till små kunskapssnuttar.

Stella har inte själv så mycket erfarenhet av familjer där det varit väldigt otryggt, däremot har hon märkt att otrygga hemförhållanden kan påverka elever. *Det som jag kan relatera till så är att de barn som har otrygga hemförhållanden blir ganska så här uppmärksamhetsökande. Det kan vara liksom allt från att man pratar för mycket, avbryter både kompisar när de pratar men också just i sociala sammanhang så är man mån om att få uppmärksamhet hela tiden.*

Stella berättar om en situation i hennes nuvarande klass där det förekommer mycket lögn, det finns en elev som drar otroliga historier för sina klasskamrater som uppenbart inte är sanna. Detta beteende kan eventuellt bero på att eleven vill vara lika som de andra och kanske lite mera. Stella är medveten om att hemförhållandena är instabila hos eleven som hittar på egna historier. Klasskamraterna till eleven i fråga har blivit vana med elevens beteende och gör inte en så stor sak utav det, däremot kan de svara tillbaka till elevens historia ”Men så där kan det ju inte vara”. Vidare berättar hon att hon märkt av ett beteende hos elever som haft otrygga hemförhållanden där

eleven på fel sätt försökt närma sig sina klasskamrater. Det kan vara fråga om att tackla för hårt i fotbollen eller skratta när någon elev faller, de elever som har det svårt hemma har en tendens till att göra detta för att testa gränser. Vidare berättar hon om ett exempel där det förekommit våld i hemmet, eleven har hemifrån sett något som vårdnadshavarna gjort och testat göra liknande saker i skolan, bland annat har knuffningar förekommit för att ta reda på klasskamratens reaktion. De elever som har otrygga hemförhållande har god kontakt till elevvården och kurator.

I Stellas skola jobbar de aktivt med att främja den psykiska hälsan hos eleverna. *Ja nå det som man alltid gör så där i början på läsåret så är ju att man jobbar med olika samarbetsövningar på olika sätt, oavsett om man har en ny klass. Så fast de känner varandra så kan man ändå ha någon typ av namnlek att man ska säga något som man tycker om, eller vet du så här? De ska bygga en bro tillsammans av papper, alltså samarbetsövningar av olika slag.* Vidare berättar hon att det i dagens läge finns många läromedel som tar upp olika samarbetsaspekter. Hon nämner bland annat religion som ett läroämne där de pratas om etik och teologiska frågor. I böckerna kan det finnas tips på hur man kan stärka gruppen så att eleverna känner sig trygga med varandra och får en känsla av att man jobbar tillsammans. I Stellas skola har de jobbat med Folkhälsans positiva psykologi och deras styrkekort, syftet är att elever ska bli medvetna om sina egna och andras styrkor. I årskurs fem har de jobbat med ett program som heter iHeart vars syfte är att hjälpa barn och unga att förbättra återhämtning och stress, ett program som främjar den psykiska hälsan. Vidare lyfter Stella fram de mobbningsförebyggande programmen Friends och KiVa Skola. Hon berättar att de i hennes skola valt att inte ha KiVa Skola och istället utarbetat ett eget värdegrundspaket där en grupp från personalen och kuratorn framställt en årsklocka. Årsklockan lyfter fram hur man ska jobba kring elevers psykiska hälsa, varje månad tar de upp något tema som de jobbar kring under vissa lektioner. I hennes skola är de bra på att ha olika typer av mobbningsförebyggande projekt som behandlar psykisk hälsa, stress och återhämtning. KiVa Skola fokuserar främst på mobbningsförebyggande arbete medan de nya programmen som iHeart också behandlar eget välmående, psykisk hälsa och återhämtning. Stella anser att det är viktigt att orka jobba med dessa saker och att det är en stor del av lärarjobbet, hon tillägger även att skola inte endast går ut på att lära ut ämnen utan att lärarna också bör satsa på att bygga upp en trygg och stark grupp.

Stella upplever att det främjande arbetet i skolan är bra, hon har även själv varit med och framställt skolans årsklocka där de fått med olika delar gällande elevers psykiska hälsa. Hon

berättar att varje årskurs har en egen årsklocka med olika övningar som är anpassade för elevernas ålder, de äldre årskurserna behandlar till exempel tonårsrelaterade ämnen. Varje månad har ett skilt tema, lärarna ska sedan hitta en lektion under varje månad då man går igenom temat. Gruppen som framställt årsklockan har satt in övningar i några böcker för att göra det så lätt som möjligt för lärarna att se övningen som omfattar psykisk hälsa, fysisk hälsa och relationer. Stella lyfter fram problematiken med att man vissa perioder kan jobba intensivt med dessa program men de under andra perioder kan falla i glömska. De projekt som kommer från iHeart och Friends sträcker sig över en viss period och sedan är det slut, alla skolor borde ha en egen plan som sträcker sig över hela läsåret. Stella berättar att elever överlag blivit allt mer öppna som individer under de senaste 15 åren, tack vare dessa program. Däremot anser hon att det är för tidigt att säga om dessa program faktiskt kommer att förbättra elevernas psykiska hälsa på sikt. Skolor har blivit bättre på att prata om att våga misslyckas, ändå blir elever allt mer stressade och ångestfyllda. I och med detta måste lärarna följa med processen under en längre tid för att se hur programmen främjar elevernas psykiska hälsa på sikt. *Jag tycker att vi i skolan satsar på att jobba med de här sakerna mycket mer än tidigare, dels också från när jag själv börja jobba men också om man tänker tillbaks när man själv gick i skola. Det är ju någonting som man har tagit på allvar i skolorna, det är ett växande problem med elevers psykiska hälsa och ohälsa och att man liksom försöker bygga alla elever med sina styrkor och hur man ska liksom hantera sin stress och sina svagheter.*

Stella anser att de i hennes skola gör så gott de kan med främjandet av elevers psykiska hälsa, hon påpekar att hemmet också spelar stor roll i elevers välmående. För en elev kan allt falla sönder om ingenting av det de lärt sig i skolan stämmer överens med det som sker hemma. Hon nämner bland annat ett exempel om en familj ofta är stressad och skriker på varandra så tar verkligheten över och det känns starkare för eleven som hen upplever hemma än det som hen lär sig i skolan. Hon lyfter också fram vikten med att ha fritidsintressen under vardagarna för att förebygga illamående. Det är viktigt att elever förstår att skolan bara är en skola, att elevens liv inte är förstört fastän hen skulle misslyckas i matematiken i skolan. Däremot kunde skolan utveckla sitt arbete gällande främjandet av elevers psykiska hälsa. Skolan kunde bland annat ta in kuratorer på heltid som kunde gå in i klassrum och finnas till på rasterna och i elevernas skolvardag. Vidare anser Stella att skolpsykologen kunde finnas till i samma byggnad och inte på något annat ställe. Skolpsykologen kunde också finnas till i korridorerna och på rasterna för att kolla in sina klienter och hur de är i sociala sammanhang. Alla elever har rätt till undervisning vilket betyder att alla

elever oavsett deras psykiska hälsa är i skolan, ibland räcker inte lärare till som klasslärare för att hjälpa dem, inte ens speciallärare är tillräckligt. Skolor i framtiden kunde få in personal som är psykvårdsutbildade som skulle kunna fungera som skol-coacher när det finns elever som skulle behöva 30% undervisning och 70% något annat. Skolan borde se annorlunda ut med tanke på framtiden där flera olika yrkesgrupper kunde finnas tillgängliga som jobbar med elever på olika sätt.

Stella arbetar själv med att främja den psykiska hälsan i klassen. Hon använder sig bland annat av kooperativt lärande vilket handlar om att eleverna ska samarbeta och söka svar på frågor. Vidare ska eleverna också hjälpa varandra när de är osäkra på en uppgift, det måste inte alltid vara läraren som hjälper. *Jag tror liksom att den tiden är förbi att eleverna sitter i raka rader, tysta och jobbar med sitt. Jag tror inte att det är rätt, oavsett vad alla barn väljer i framtiden att göra så tror jag att det här med samarbete är liksom jätteviktigt, att kunna samarbeta med många olika sorters människor och också känna när man inte kan samarbeta med någon hur man ska göra då. Så det där med kooperativt lärande så det tror jag mycket på.* Vidare berättar Stella att det är viktigt att eleverna får ta del av varandras styrkor och svagheter. Hon kommer också fortsätta att jobba mycket med årsklockan som skolan framställt, de kommer att fokusera på att bygga trygga klassrum och grupper men också diskutera kring hur man kan hantera stress och ångest. Undervisning är viktigt men inte nummer ett, det viktigaste är att se alla elever och få dem att känna att deras lärare lagt märke till dem.

Stella upplever att det främjande arbetet i klassen förbättrat elevernas välmående till en viss del. Hon är glad att hon från början använt sig av samarbetsövningar så att eleverna lärde känna varandra så snabbt som möjligt. *De måste lära känna varandra och jag tror att då måste man satsa på det här med att bygga sin grupp att de lärt känna varandra och att de kan samarbeta med varandra, annars så är man ju bara med de som man har kommit från samma förskola från.* Det är viktigt att elever lär sig jobba med alla klasskamrater och inte grimaserar när man får ett lärpar som man inte känner så bra.

Stella tycker att hon ännu kunde utveckla vissa saker gällande främjandet av elevernas välmående i klassen. Hon lyfter fram hur viktigt det är att vara uppdaterad med all ny forskning som görs, att lärarna deltar i fortbildningar och är öppna för nya arbetssätt. *Sen tror jag att jag själv kanske skulle borda bli bättre på att faktiskt fråga kollegor om tips och idéer. Jag blir lite så*

*där att jag får sån här prestationspress att jag nog ska lösa den här situationen själv medan det kan finnas någon som har en jättebra lösning på det.*

#### **4.1.4 Klaras berättelse om sin syn på elevers psykiska hälsa**

Klara jobbar som specialklasslärare i St. Karins och har en bred erfarenhet av specialläraryrket. Hon definierar psykisk hälsa som att det är en viktig del av människans välbefinnande. *Det handlar om förmågan att kunna uttrycka sina känslor, komma överens med andra människor, känna motivation och klara av att utföra sina uppgifter i vardagen och hemma, också att kunna hantera stress.* Psykisk hälsa innebär att klara av att utföra sina uppgifter i skolan, på arbetet, på fritiden och under hobbyverksamheter. Om det blir svårt att klara av vardagliga sysslor kan orsaken till det vara psykisk ohälsa. Vidar handlar psykisk hälsa om förmågan att kunna hantera besvikelser och små misslyckanden i livet.

Klara har lagt märke till psykisk ohälsa i klassen på olika sätt. Hon har länge jobbat inom specialundervisning, ofta med små grupper men också med enskilda elever som mått psykiskt dåligt. Hon har en ganska bred erfarenhet psykisk ohälsa i klassen. Vidare berättar hon att man ofta märker när elever mår dåligt genom att de är omotiverade till att utföra skolarbeten eller att komma till skolan. Vissa elever uttrycker sitt illamående genom frustration och då kan de bete sig illa mot andra elever eller vuxna. Andra elever kan reagera helt annorlunda och försvinna in i sin egen värld och är därmed svåra att nå, både då det gäller kompisar och vuxna i närheten eller i skolmiljön. *Sen finns det också de elever som mår så dåligt att de har ett slags självdestruktivt beteende och det kan till exempel betyda att de skär sig, att de rymmer från skolan eller att de vägrar att samarbeta på det vi säger helt och hållet med skolpersonalen eller med de vuxna.*

Klara har upplevt att elever lidit av stress. *Ja, stress hos elever som mår psykiskt illa är väldigt vanligt och det märks i skolan ofta så att elever har svårt att fokusera på en sak i gången, på sina uppgifter och att de visar oro och brist på att hålla reda på sitt eget skolarbete och på de krav och förväntningar som ställs på dem.* Vidare berättar hon att elever som upplever stress ofta blir osäkra på sig själva och uttrycker det genom att visa missnöje mot allt och alla i skolan men också i hemmiljön.

Klara har lagt märke till mobbning bland elever, hon förklarar att mobbning finns i alla ålderskategorier och tar sig i uttryck på olika sätt. *Det som är definitionen på mobbning är ju det*

*att det är någonting fortgående, någonting som inte är en engångsföreteelse utan att det här dåliga beteende mot någon enskild elev upprepar sig ofta och många gånger.* Det kan se olika ut hos flickor och pojkar, det är typiskt för flickor att säga fula saker till varandra. Flickor kan också stänga ut någon ur gemenskapen och skvallra om en elev. Det har blivit allt mer vanligt sedan sociala medier kom ut att ladda upp bilder och fula texter om andra. Mobbning kan också förekomma bland pojkar men det som är mera typiskt för pojkar är att man ropar och skriker på varandra på ett fult sätt, kanske till och med knuffas. Pojkar har en tendens till att visa mobbning mera på ett fysiskt sätt än flickor. Mobbaren kan till exempel ta den mobbade elevens saker och gömma dem eller också samla ihop en grupp andra kompisar för att dra in dem i det fula spelet mot den mobbade eleven. Mobbning påverkar alltid motivationen och helheten av skolgången, det kan också påverka viljan att alls komma till skolan. Klara lyfter fram det tråkiga och tragiska i mobbningen att eleven inte alltid vill berätta för någon vuxen om något hänt. Istället kan det ta sig i uttryck i psykosomatiska sjukdomar eller psykosomatiskt beteende som ont i magen, huvudvärk eller feber. Vårdnadshavare kan sedan bli fundersamma och frustrerade på varifrån symptomen kommer. Eleven kan bli osäker på sig själv och därmed vägra jobba eller inte vilja vara med när någonting ska göras. Den mobbade eleven kan också undvika grupparbeten eller undvika att gå ut på rast. En elev som blir mobbad kan också gömma sig eller stanna kvar i skolan en längre tid efter att skoldagen avslutats för att försäkra sig om att mobbarna gått hem eller försvunnit från skolmiljön. Klara berättar att det i de svåraste fallen också kan leda till depression hos den mobbade eleven, då blir det en betydligt svårare historia och ett svårare fall där man blir tvungen till att koppla in andra instanser förutom den hjälp som man kan få i skolan av lärare och skolkuratorer.

Klara har inte själv upplevt att sociala medier skulle påverka elever. Däremot är hon medveten om att det förekommit väldigt mycket krångel kring sociala medier i större klasser och sammanhang. *Visst förekommer det, men inte i de grupper som jag har haft, men jag kan tänka mig att det påverkar väldigt mycket för att det där är ju liksom en sån där sak som är svår att komma åt för vuxna, så att på det viset så kan jag förstå att det är väldigt jobbigt.*

Klara har lagt märke till att otrygga hemförhållanden kan påverka elever. Hon berättar att det ibland kan komma i uttryck genom att eleven tappar motivationen för skolan och att hen beter sig destruktivt, delvis mot sig själv men också mot andra. Elever som har det jobbigt hemma kan även lätt ta illa upp för små saker som sägs eller görs. *Det tar sig ofta i uttryck genom att strunta i*



*läxor och prov, delvis kanske för att de inte får stöd hemifrån och beroende lite på åldersgrupper så är det ju ofta ändå lojala med hemmet och har svårt att prata om det svåra med andra vuxna människor. De kanske skäms över förhållandena hemma och därför är de svåra att nå de här problemen hos barnen.*

När jag frågar Klara hur hennes skola främjar den psykiska hälsan hos eleverna svarar hon att hon just börjat jobba i den skola hon nu är i, hon tror att de har de vanliga mobbningsprogrammen. Vidare förklarar hon att elever alltid har möjlighet att träffa skolkurator och hälsovårdare som är på plats i skolan. Vissa elever föredrar att gå till hälsovårdaren, det är elever med psykosomatiska problem som har ont i magen eller huvudvärk. Om en elev ofta besöker hälsovårdaren kan hon reagera om det börjar förekomma sjukdomar hos eleven som är svårdefinierbara. Vidare berättar Klara att elevernas lärare och speciallärare är uppmärksamma på elever som beter sig på ett sätt som skulle kunna tolkas som ett illamående och försöker då ge sig tid och utrymme för att prata med eleven för att sedan föra saken vidare. Det börjar ofta med skolkuratoren eller skolpsykologen som vid behov bestämmer en tid för barn och vårdnadshavare. *Så läraren och övrig elevvårdspersonal i skolan jobbar mycket med att vara i kontakt med hemmet, också lärare tar ju kontakt med hemmet och frågar att är det någonting vi kan hjälpa till med att har de märkt någonting där hemma och så här. Sedan kan man vara lyhörd för det här att finns det någonting som verkar lite konstigt eller verkar lite så där alarmerande och utgående från det så kontaktar vi sedan andra instanser också i fall att man tycker det.* Klara anser att stödet till eleverna och hemmet fungerar, men ofta behövs det mera insatser då det handlar om ett större illamående, då handlar det om att skolan kontaktar socialen, barnskyddet, barnpsykiatrien eller skolpsykologen. Varje vecka har de i hennes skola en insatt lektion i läsordningen som heter "Må bra" timme. Under timmen går de sedan igenom teman som gynnar den psykiska hälsan. Alla klasser deltar så att eleverna får prova på att samarbeta med personer från andra årskurser. Olika lärare håller olika teman i olika grupper. Klara lyfter fram att skolans syfte med det är att främja välmående i skolan och att eleverna får tänka på välmående ur olika perspektiv, både som enskilda elever men också i grupper och fram för allt i samarbete med varandra.

Klara anser att skolan har en bra grund gällande arbetet för att främja elevernas välmående. *Det är klart att om problemen är av mer omfattande art än det som är anknutet till skolan och skolarbetet så behövs det nog ofta mer resurser än det som finns idag och så kräver det också ett gott samarbete till andra instanser där barnen kan få mera specifik hjälp sen, men att för att arbeta*

*för att förbättra elevernas psykiska hälsa så behövs det faktiskt mera resurser, det är alltid en resursfråga.* Vidare förklarar hon att det kunde finnas fler kuratorer i stora skolor så att inte en kurator har så många klienter och därmed svårt att hinna finnas till för alla elever. Skolpsykologer kunde oftare få finnas i skolan och vara en större del av skolmiljön, dessutom vore det bra att ha mera kontakt till eleverna. Terapeutisk kontakt borde finnas och inte enbart uppgiften att testa elever. Avslutningsvis förtydligar hon att elevvårdspersonalen kunde inkluderas bättre i skolmiljön och skolan.

Klara har just nu inga egna klasser men hon arbetar för att främja den psykiska hälsan hos elever genom att ha ett förtroendefullt förhållande till varje enskild elev, i synnerhet de som hon märker att behöver stöd i måendet. Detta är grunden till allt arbete med elever. *Det betyder ju det att man ger sig tid att se den här eleven och ge den uppmärksamhet och prata med den och då är det lätt att bygga upp ett arbete med den här eleven, både när det gäller inläring men också liksom det här då att kunna stödja eleven när det är svårt.* Klara anser att nyckelorden är förtroendet mellan elev och lärare och att läraren ser eleven. Vidare menar hon att det också handlar om att skapa ett förtroende till elevernas vårdnadshavare oberoendet hur hemmet ser ut och oberoende om man tycker att vårdnadshavarna är så som man önskar att de skulle vara i relation till barnet i fråga. Det är oerhört viktigt att läraren skapar en god relation till vårdnadshavarna så att man kan prata, diskutera och stödja dem i sitt föräldraskap, åtminstone vad gäller föräldraskapet i förhållande till skolarbetet för elevens del. Klara förtydligar att man inte ska ta över andra instansers arbete, däremot är det viktigt att man får vårdnadshavarna engagerade i barnets skolgång. Barnet behöver känna att hen vid behov kan få stöd hemifrån. Vidare kan läraren förklara till elevens vårdnadshavare att en positiv inställning till skolan smittar av sig på barnen.

Klara tycker att det främjande arbetet i klassen förbättrat elevernas välmående. Återigen lyfter hon fram vikten i att ha ett förtroendefullt förhållande till eleverna. *Just att se eleven om man märker att eleven har en dålig dag, eleven är trött av någon anledning, någonting är på tok, att man ser det här och anpassar arbetet och kravnivån till det. Bara en sån liten grej att om man märker att det här barnet inte orkar, så ta en bok, gå i någon myshörna, läs en bok tillsammans, prata lite, fråga hur barnet mår och ge den typen av uppmärksamhet.* Klara förklarar att om man märker att eleven har svårt att komma igång med arbetet så kan man göra början åt eleven och sedan tydligt göra det klart för eleven vad hen ska. Läraren ska växelverka så att inte arbetsbördan

blir för tung för eleven och att inte eleven får en uppfattning om att uppgiften är för omöjlig att utföra. Det kan endast leda till ett misslyckande som kan lyfta fram det dåliga beteendet.

Klara berättar att det säkert finns saker som hon ännu kunde utveckla för att främja elevernas välmående, hon anser ändå att hon redan provat både det ena och det andra. Hon är intresserad av att läsa om lågaffektivt bemötande av elever. Hon har läst böcker om hur viktigt det är att lugna ner eleven när hen blir upprörd och argsint på grund av ett psykiskt illamående. *Då är det bäst att inte ta en strid med barnet utan att man faktiskt försöker lugna ner det här barnet, ge det utrymme, inte någonsin ta en strid, som någon klok har sagt någon gång att "Ta aldrig en strid som du kan förlora med ett barn, för då förlorar du också ansiktet inför det här barnet"*. Klara anser att man istället ska ge barnet utrymme tills det lugnat ner sig så att man lugnt kan diskutera, man ska också låta eleven vara ifred tills hen samlat så mycket krafter att hen kan komma tillbaka och diskutera. Det tar oerhört mycket energi från eleven att hamna i konfliktsituationer, då är det inte läge att skälla ut den eller försöka reda ut det direkt, det kan bli alldeles för mycket. Klara vill ännu förtydliga att det finns saker som hon kanske inte helt är överens gällande lågaffektivt bemötande av elever men hon har ändå velat implementera det i den skolmiljön som hon nu jobbar i.

## 4.2 Likheter och skillnader mellan lärares syn på elevers psykiska hälsa

### 4.2.1 Lärares syn på psykisk ohälsa hos elever i årskurs 1–6

Samtliga lärare *definierar psykisk hälsa* som en viktig del av människans välbefinnande. Tre av lärarna lyfter fram vikten i att orka med vardagen och allt vad det innebär så som skola, arbete och fritidsverksamhet. Stella pratar om att finna balans mellan hjärta och hjärna samt att uppväxten, familjen och omgivningen kan komma att påverka den psykiska hälsan. En god psykisk hälsa handlar om förmågan att kunna hantera måendet, besvikelser och livet i sin helhet.

Alla fyra lärare har lagt märke till *psykisk ohälsa hos elever* och ett tecken på den är bristen på motivation för skolarbetet samt hög skolfrånvaro. Stella, Anna och Klara lyfter fram att vissa elever kan försvinna in i sin egen värld. Psykisk ohälsa kan också komma till uttryck i fysiska besvär så som ont i magen och huvudvärk. Elever kan känna ångest då något känns för övermäktigt, det kan gå så långt att eleverna gråter, skriker eller kastar saker. Det kan finnas många

orsaker till psykisk ohälsa, både inlärningssvårigheter och sociala situationer kan sänka självförtroendet.

Klara och Ella upplever att elever kan ha svårt att koncentrera sig på lektioner om de känner sig *stressade*. Stress kan komma till uttryck på ett fysiskt sätt genom panik eller att andningen ändras. Anna har upplevt att eleverna kan få svårt att sova och är därmed trötta i skolan. Klara och Anna anser båda att elever kan bli osäkra på sig själva om det förekommer mycket stress.

Två av lärarna har märkt av *mobbning* bland elever vid ett flertal tillfällen. Mobbning kan komma till uttryck genom fula ord, rop och skrik eller fysiskt våld i form av knuffar och sparkar. Stella berättar att det förekommit mobbning via sociala kanaler bland hennes äldre elever, hon själv kan märka av det i klassen då det blir en konstig stämning. Klara har varit med om situationer då en hel grupp dragits med i mobbningen mot en elev, det kan ske genom att ett gäng byter plats om den mobbade eleven kommer för nära. Den mobbade eleven kan påverkas på olika sätt, skolmotivationen och självförtroendet kan sjunka och även skolframgången kan komma att påverkas negativt.

Klara har inte själv upplevt att *sociala medier* skulle ha påverkat hennes elever, hon är ändå medveten om att det förekommit i andra klasser. De tre andra lärarna anser däremot att sociala medier påverkat deras elever väldigt mycket, eleverna är aktiva med bland annat TikTok, WhatsApp och Instagram. Eleverna tar ofta upp om de sett eller hört något på sociala medier och bland annat kriget i Ukraina är ett av de ämnen som Anna fått diskutera med eleverna. Även Ella och Stella lyfter fram WhatsApp som en applikation som påverkar elevers mående. I deras klasser har det förekommit en hel del chattgrupper där det skrivits otrevliga saker. Anna berättar om en händelse då en obehörig kom in i klassens WhatsApp grupp och började skicka konstiga bilder och meddelanden. Denna händelse fick eleverna bearbeta en lång tid efteråt.

Samtliga fyra lärare har märkt att *otrygga hemförhållanden* kan påverka elever. Ella och Anna har upplevt att det blir svårare för eleverna att koncentrera sig på skolarbetet när allting inte står rätt till där hemma. Både Ella och Klara poängterar att skolmotivationen sjunker och det blir svårare att släppa in andra allt för nära dem. Stella berättar om en situation som skiljer sig från de andras berättelser, hon har haft en elev med otrygga hemförhållanden som varit extremt uppmärksamhetssökande i skolan. Eleven har pratat mycket och avbrutit klasskamraterna när de talat sinsemellan. Eleven har även hittat på historier som inte är sanna. Vidare berättar Stella att

hon varit med om situationer där elever använt sig av fysiskt våld på rasterna gentemot klasskamraterna.

#### 4.2.2 Lärares sätt att främja psykisk hälsa hos elever i årskurs 1–6

I samtliga lärares skolor används olika arbetsmetoder för att *främja elevers psykiska hälsa*. Tre av dem lyfter först och främst fram att alla elever har tillgång till skolkurator och skolpsykolog i deras skolor. I alla informanters skolor har det förekommit främjande program i något format. I Klaras, Annas och Stellas skolor håller de aktivt på med olika projekt som främjar elevernas psykiska hälsa. I Klaras skola är de aktiva med att sätta in en ”Må bra” timme i läsoordningen, i Annas skola har de ett nära samarbete med barnavårdsföreningen och deras projekt ”Vi i klassen”. I Stellas skola har de själva utarbetat ett värdegrundspaket, en så kallad årsklocka vars syfte är att jobba kring elevers psykiska hälsa. Två av lärarna berättar att alla lärare i deras skola ser till att ha ett gott samarbete i kollegiet och även till elevernas hem. Vidare anser båda att lärare bör vara uppmärksamma på elever så att de får en känsla av att lärarna finns till för dem. Ella anser att lärare borde fortbilda sig inom psykisk hälsa. Stella berättar att de i hennes skola jobbar mycket med samarbetsövningar av olika slag, de har också jobbat med ett program som heter iHeart vars syfte är att hjälpa barn och unga förbättra återhämtning och stress.

Alla informanter anser att det *främjande arbetet som görs i skolan* har varit till nytta för eleverna. Några saker som förbättrats hos eleverna tack vare skolans främjande program är medvetenheten om hur man ska behandla varandra och att ha en positiv inställning och attityd. Tre av informanterna anser ändå att det inte finns tillräckligt med vuxna i skolan, speciellt Klara påpekar att det alltid är en resursfråga. Anna och Stella påpekar att lärare har fel utbildning, lärarnas arbetsuppgift är att skapa lärmöjligheter och inte att fungera som vårdare. Skolor i framtiden kunde få mera personal som är psykvårdsutbildade eftersom det finns elever som skulle behöva mer stöd för den psykiska hälsan. Alla fyra lärare berättar att skolan har tillgång till kurator och skolpsykolog, Stella påpekar ändå att kuratorer och skolpsykologer kunde finnas tillgängliga i skolbyggnaden på heltid istället för deltid. Även Klara nämner att elevvårdspersonalen kunde inkluderas bättre och ha mera kontakt till eleverna än vad de har i dagens läge.

Klara och Ella är speciallärare och försöker skapa ett förtroende till eleverna för att *främja den psykiska hälsan i klassen*. Klara anser det vara grunden till allt arbete om man lyckats skapa

förtroende hos eleverna, hon tillägger också att det är viktigt att skapa ett förtroende till elevernas vårdnadshavare. Ella arbetar också för att skapa en bra grundrelation till eleverna, hon försöker hålla sig lugn och ta saker som de kommer. För Ella är det viktigt att eleverna ser henne som den trygga, vuxna personen som eleverna kan komma till. Anna och Stella som jobbar som klasslärare arbetar främst i klassen med att främja elevers psykiska hälsa. Anna använder sig bland annat av ett värderingssystem, en ”Hur mår du”- utvärdering, känslokompjuter, respektboll, trivselboll och muntliga övningar. Stella tror starkt på kooperativt lärande där eleverna ska lära sig att samarbeta med varandra. Enligt henne är det viktigt att eleverna får ta del av varandras styrkor och svagheter. Hon kommer också fortsättningsvis att aktivt jobba med årsklockan som skolan utarbetat.

Samtliga fyra lärare anser att det *främjande arbetet i klassen förbättrat* elevernas psykiska välmående åtminstone till en del. Klara betonar igen hur viktigt det är med ett förtroendefullt förhållande till eleverna. Anna anser att hennes främjande arbete fått gruppdynamiken att utvecklas samt att eleverna börjat trivas bättre tillsammans. Ella anser däremot att det främjande arbetet förbättrat elevernas välmående för stunden men hon har svårt att redan nu säga ifall det hjälpt långsiktigt. Stella tror att hennes kooperativa arbete förbättrat elevernas välmående till en viss del men hon anser också att hon har vissa saker hon ännu kunde förbättra.

## 5 Diskussion

*Inledningsvis diskuteras undersökningens resultat i relation till tidigare forskning. Vidare följer en metoddiskussion och slutligen förslag på fortsatt forskning inom avhandlingens område.*

### 5.1 Resultatdiskussion

Syftet med studien var att få en ökad förståelse för lärares arbete med psykisk hälsa bland elever i årskurs 1–6. Samtliga lärare *identifierar psykisk ohälsa* hos elever i form av stress, skolfrånvaro, dåligt självförtroende, frustration, låg motivation för skolarbete samt oförmåga att orka med vardagliga sysslor. Jackson-Best och Edwards (2018) definierar också psykisk ohälsa som ett spektrum av av kognitioner, känslor och beteenden som stör förmågan att fungera i vardagliga funktioner som arbete, skola och fritid.

Enligt Vorm (2020) kan den *psykiska hälsan påverkas* av biologiska, miljömässiga, sociala och ekonomiska faktorer. En av informanterna lyfter fram sociala relationers påverkan i skolan på elevers psykiska hälsa. En sund kompisrelation ska vara frivillig, rolig och angenäm (Antonopoulou m.fl., 2019; Heintz, 2018). I studien framkom att stress är en av de vanligaste orsakerna till illamående hos elever. Alla informanter lyfter fram stressens påverkan på elever och att den kan komma i uttryck i form av koncentrationssvårigheter, sömnsvårigheter och dåligt självförtroende. Ellneby (2020) betonar även att stress kan vara en orsak till psykisk ohälsa och att den förekommer så ofta hos barn och unga. Stella lyfter fram problemet med att elever kan känna sig stressade när något känns för övermäktigt. Även Ellneby (2020) påpekar att det som för vuxna kan kännas som en liten prestation kan för ett barn upplevas övermäktigt. Källmén och Hallgren (2021) lyfter fram koncentrationssvårigheter, sömnproblem, huvudvärk, magont, yrsel och nedstämdhet som vanliga symptom på psykisk ohälsa. Vidare kan psykisk ohälsa ge fysiska symptom såsom panik och andningssvårigheter.

Stella lyfter fram problematiken med att elever kan ha dåligt självförtroende gällande vissa läroämnen. Självförtroendet kan ibland vara så lågt att eleven låser sig och brister ut i gråt. Antonopoulou (2019) menade att självkänslan och självförtroendet har ett samband med hur socialt accepterad man är. *Självkänsla* innefattar individens subjektiva bedömning av sitt värde

som person medan *självförtroende* handlar om tron på egna kunskaper (Akbari & Sahibzada, 2020; Lidman, 2008; Orth & Robins, 2022). Enligt Lidman (2008) kan elever ha gott självförtroende gällande vissa förmågor men inte andra.

Finlands skolor är aktiva med olika typer av *främjande program* för elevers välmående (Brogman, 2021). Gaffney (2019) och Kärnä (2012) påpekar att det visat sig vara effektivt att jobba med mobbningsförebyggande program. THL gjorde en undersökning år 2013 där de undersökte vilka program som används i de Finländska skolorna för att främja elevers psykiska hälsa. (Borgman, 2021; Fält, 2021) KiVa skola visade sig vara det vanligast antimobbingsprogrammet som 87 % av de Finländska skolorna använder sig av (Borgman, 2021; Fält, 2021; Hopia & Huvinen, 2019; KiVa Koulu, 2022). Enligt Kärnä (2012) har KiVa Skola visat sig vara ett lyckat program gällande främjandet av elevers psykiska hälsa. En av informanterna i undersökningen förklarar att de i hennes skola valt att lägga KiVa Skola åt sidan eftersom de ansett att det främst förebygger mobbning. Skolan i fråga anser det vara viktigt att också lyfta fram främjande program för elevers psykiska hälsa och inte enbart fokusera på förebyggande program mot mobbning. Även Friman (2016) är av samma åsikt att skolor generellt borde fokusera på att jobba för främjandet av den psykiska hälsan istället för att enbart jobba mot att förebygga psykisk ohälsa. I Stellas skola har de utöver årsklockan även jobbat en del med FRIENDS – programmet. Borgman (2021) beskriver FRIENDS som ett manualbaserat program vars syfte är att främja det psykiska välbefinnandet samt förebygga ångest och mental ohälsa hos barn och unga.

I resultatet framkommer att alla informanter arbetar på olika sätt i klassrummet för att *främja elevers psykiska hälsa*. Tidigare forskning har visat att relationen mellan lärare och elev påverkas av elevens prestationer i skolan (Haagensen m.fl., 2020). Haagensen m.fl. (2020) lyfter fram hur viktigt det är att lärarna tänker på hur man bemöter sina elever och förhåller sig till sitt yrke. Två av informanterna betonade också betydelsen i att skapa ett förtroendefullt band till eleverna så att de känner sig trygga och sedda, enligt dem är det grunden till allt arbete. Detta kan man bland annat göra genom öppen kommunikation och genom att jobba med samma elever under en längre period (Aitto-Oja & Jylhä, 2020; Friman, 2016).

Speciallärarna i studien jobbar mycket med att lära eleverna hur man skapar förtroende till andra människor. De två andra klasslärarna jobbar mera med utvärderingar av måendet, trivselboll, muntliga övningar samt övningar där elever får ta del av varandras styrkor och svagheter. I Stellas skola har lärarna jobbat fram ett eget värdegrundspaket i form utav en årsklocka. Syftet med



årsklockan är att elever lär sig hur man fungerar i grupp men också hur man kan hantera stress och ångest. Något som var återkommande i informanternas svar var resursproblemet i skolor. Det finns alltid utrymme till förbättring av arbetet för att främja elevers psykiska hälsa men dessvärre är det en resursfråga gällande hur mycket skolan kan göra för att åtgärda problemet. Även Oker-Blom (2021) lyfter fram problemet i de finländska skolorna då 3% av de svenskspråkiga skolorna inte har haft tillgång till skolläkare under åren 2016–2017 trots att de nationella rekommendationerna i Finland är 2100 elever på en skolläkare. Verkligheten har däremot varit 4160 elever per skolläkare i de finskspråkiga skolorna och 4274 elever i de finlandssvenska skolorna. Dessutom är resursproblemet ännu större gällande skolpsykologer, skolkuratorer.

Bergström (2010) och Einberg m.fl., (2021) skriver att barn och unga lider utav ångest, oro och nedstämdhet men också av fysiska besvär som magont och huvudvärk. För att förebygga ångest och oro hos elever kan skolor vara aktiva med liknande projekt som årsklockan i Stellas skola. När elever lär sig hur man hanterar oroskänslor och ångest är det lättare att förebygga det innan det sker. Bergström (2010) samt Källmén och Hallgren (2021) nämner också koncentrationssvårigheter som ett problem hos elever. Två av informanterna betonar hur viktigt det är att elever kan gå och jobba för sig själva om det underlättar deras koncentration. Vidare berättar en av informanterna att lärarna inte ska sätta press på en elev som har en dålig dag med stress och ångest. Vid ett tillfälle som det här bör läraren överväga ifall eleven kan ta en paus och gå och läsa för sig själv i någon myshörna. Även Ella lyfter fram vikten i att läsa av situationer och arbeta sig fram enligt den.

Enligt Vormä (2020) och Heintz (2018) kan sociala faktorer påverka elevers psykiska hälsa. Det är viktigt att elever lär sig förstå hur man hanterar egna och andras känslor (Gottberg, 2010; Pursiainen, 2018). Vidare är syftet med träning av social och emotionell intelligens att eleven utvecklar sina förmågor i att lyssna och hjälpa andra samt utvecklar självkännet, empati, kommunikation och konflikthantering. (Gottberg, 2010; Oker-Blom, 2021; Pursiainen, 2018;) En av informanterna betonar sociala relationer som en orsak till stress hos elever. Social kompetens kan man lära ut på olika sätt. En av informanterna förklarar att hon använder sig av ett kooperativt arbetssätt vilket innebär att eleverna lär sig samarbeta med varandra. Enligt henne är det en bra metod för att lära barnen hur man samarbetar med varandra och därmed även träna deras sociala kompetens.

Förutom arbetet i skolan är samarbetet mellan hem och skola oerhört viktigt (Mertaniemi, 2018). En av informanterna lyfter också fram hur betydelsefullt det är att ha en god kontakt till elevernas hem, även Lindberg & Salomaa (2012) anser att eleverna ska få en känsla av att familjen är närvarande i skolgången.

## 5.2 Metoddiskussion

Som forskningsansats i denna studie användes hermeneutik (Kvale & Brinkmann, 2014). Orsaken till valet av denna forskningsansats var att få en ökad förståelse för lärares arbete med psykisk ohälsa bland elever i årskurs 1–6. För att erhålla denna förståelse intervjuade jag fyra lärare om deras erfarenheter av psykisk hälsa hos elever. Samtliga intervjuer utfördes på Zoom, vilket fungerade väl och gav ett rikt datamaterial. Eftersom studiens syfte var att få en förståelse för lärares arbete med elevers psykiska hälsa föll valet på två klasslärare och två speciallärare. Det möjliggjorde en mer omfattande insikt i problemområdet då informanterna hade olika erfarenheter och jobbar på olika sätt. Helhetsmässigt var informanternas svar samstämmiga medan vissa undantag fanns gällande arbetsmetoder och vad de ansåg vara viktigast att lägga fokus på. Resultatet stämde till stor del överens med tidigare forskning vilket ökar studiens validitet och reliabilitet.

## 5.3 Förslag på fortsatt forskning

I denna studie om hur lärare arbetar för att förebygga psykisk ohälsa har en ökad insikt erhållits om olika arbetsmetoder som lärare kan använda för att främja elevers psykiska hälsa. Undersökningen visar att klasslärare kan arbeta på olika sätt för att elever ska må så bra som möjligt. För att uppnå bästa möjliga resultat bör både skolan och lärarna arbeta aktivt med långsiktiga mål. Enligt Dorell och Varviharju (2020) kan den psykiska ohälsan slå till kraftigare om man inte förebygger den i god tid. Således vore det intressant och viktigt att undersöka flera lärare och deras arbetsmetoder för att främja elevers psykiska hälsa. På detta sätt kunde en större förståelse fås om hur lärare generellt jobbar för elevers välmående. I fortsatt forskning kunde därmed en enkätundersökning i Svenskfinland om lärares arbete för att främja elevers välmående utföras. Eftersom resultatet i studien visar att främjande program gynnar elevers välmående skulle

det vidare vara intressant att undersöka hur skolor kunde inkludera olika projekt i skolan under ett läsår genom exempelvis en observationsundersökning.

### *Konklusion*

Resultatet av denna studie ger ökad förståelse för hur lärare kan arbeta med psykisk hälsa och ohälsa hos elever. I resultatet framkommer att stress, dålig självkänsla och självförtroende är vanliga orsaker till psykisk ohälsa hos elever. Som lärare kan man i klassen jobba på olika sätt för att främja den psykiska hälsan och på det viset också förebygga psykisk ohälsa. Läraren måste delvis jobba för att skapa ett förtroendefullt förhållande till eleverna men också utföra övningar som stärker elevernas socioemotionella färdigheter. Utöver arbetet som sker i klassen bör skolan som helhet vara aktiv med att främja elevers psykiska hälsa. Detta kan skolan göra genom att införa hälsofrämjande program. Däremot borde skolan ha i åtanke att inte enbart införa mobbningsförebyggande program utan också fokusera på arbetet som främjar den psykiska hälsan. Detta kan skolan göra via gemensamma projekt under läsåret men också uppmana lärare att inkludera hälsofrämjande övningar i klassen. Slutsatsen med denna studie är att skolan bör ha en genomtänkt plan för hur både lärare och skolan som helhet kan arbeta med främjandet av elevers psykiska hälsa under ett läsår.

## Litteraturförteckning

Ahrén, J. (2010). *Skolan och ungdomars psykosociala hälsa*. Rapport från Delegationen för jämställdhet i skolan. Stockholm: Statens offentliga utredningar 80.

Aitto-oja, L. & Jylhä, P. (2020). *Oppilaan temperamentin yhteys opettaja-oppilasvuorovaikutukseen ja sen kehittymiseen*. Itä-Suomen Yliopisto.

Akbari, O. & Sahibzada, J. (2020). Student's Self-Confidence and Its Impacts on Their Learning Process. *American International Journal of Social Science Research*, 1, 1–15. <https://doi.org/10.46281/aijssr.v5i1.462>

Andersson, I. (2003). *Föräldrars möte med skolan. Individ, omvärld och lärande*. Forskning nr 15. Stockholm: Lärarhögskolan 2003.

Antonopoulou, K., Chaidemenou, A., Kouvas, S. (2019). Peer acceptance and friendships among primary school pupils: associations with loneliness, self-esteem and school engagement. *Educational Psychology in Practice*, 339–351. <https://doi.org/10.1080/02667363.2019.1604324>

Aspers, P. & Corte, U. (2019). What is Qualitative in Qualitative research. *Qualitative Sociology*, 42, 139–160. <https://doi.org/10.1007/s11133-019-9413-7>

Bergström, E., Cederblad, M., Hägglöf, B., Köhler, L., Ivarsson, A., Petersen, S., Stenbeck M. & Sundelin, C. (2010). *Barns och ungdomars psykiska hälsa i Sverige. En systematisk litteraturöversikt med tonvikt på förändringar över tid*. Stockholm: Hälsoutskottet.

Blomgren, K. (2016). *Att upptäcka våld mot barn – om rutinfrågor inom elevhälsan*. Stockholm: Rädda barnen.

Bold, C. (2012). *Using Narrative in Research*. Sage.

Borgman, M. (2021). *Den hälsofrämjande skolan. Framgångsfaktorer i skolbaserade program*. Arcada.

Bremberg, S., Ljungdahl, S & Malmgren, L. (2008). *Psykisk ohälsa och alkoholkonsumtion – hur hänger det ihop? En systematisk kunskapsöversikt över sambanden och förslag till förebyggande insatser*. Östersund: Statens Folkhälsoinstitut.

Bremberg, S., & Öfverberg, C. (2000). *Går det att förklara varför ungdomars psykiska hälsa är bättre i vissa skolor?* Rapport från Samhällsmedicin. Solna: Centrum för barn- och ungdomshälsa.

Bråkenhielm, G. (2002). Psykisk (o-)hälsa hos skolbarn. *Svensk idrottsforskning*, 3.

Byström, A., Graham, C & Sjunnesson, H. (2019). *Fenomenet elevhälsa. Ett diskussionsunderlag som belyser elevhälsa i Sverige och Finland*. Högskolan Kristianstad.

Daneback, K., Eriksson, B., Flygare, E & Lindberg O. (2002). *Skolan – en arena för mobbning. En forskningsöversikt och diskussion kring mobbning i skolan*. Kalma: Skolverket.

- Denscombe, M. (2018). *Forskningshandboken: För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Studentlitteratur.
- Dorell, C. & Varviharju, F. (2020). *Skolsköterska – En nyckelroll för elever med psykisk ohälsa*. Göteborgs Universitet, Institutionen för vårdvetenskap och hälsa.
- Edén, I. (2017). *Att alltid vara tillgänglig. En kvalitativ studie om hur högskolestudenter påverkas av sociala medier*. Eskilstuna, Mälardalens Högskola.
- Einberg, E-L., Garmy, P., Clausson, E. & Garnow, T. (2021). *Stress, smärta och ledsenhet hos barn och ungdomar*. Högskolan Kristianstad.
- Ellneby, Y. (2020). *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det*. Saga Egmont.
- Fejes, A., & Thornberg, R. (2015). *Handbok i kvalitativ analys*. Liber.
- Fishbein, D., Michael, L., Guthrie, C., Carr, C. & Raymer, J. (2019). Associations Between Environmental Conditions and Executive Cognitive Functioning and Behavior During Late Childhood: A Pilot Study. *Frontiers*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01263>
- Friman, C. (2016). *Främjande av psykisk hälsa i skolan. Lärares definitioner, arbetssätt och upplevelser*. Åbo Akademi, Magisteravhandling i pedagogik.
- Fält, M. (2021). *Sosiaalisen toimintakyvyn tutkiminen alakoulussa*. Tampereen Yliopisto.
- Förbundet Hem och Skola i Finland. (2020). *Hemligt eller inte? Offentlighet och sekretess inom småbarnspedagogik och skola*.
- Gaffney, H., Ttofi, M., Farrington, D. (2019). Evaluating the effectiveness of school-bullying prevention programs: An updated meta-analytical review. *Aggression and Violent Behavior* 45, 111–113.
- Gottberg, M. (2010). *Social och emotionell träning för alla barn – en praktisk handbok för skolan, förskolan och föräldrar*. Brain Books.
- Haagensen, J., Eklund, G. & Aspfors, J. (2020). Values and beliefs matter – Newly qualified teachers' experiences of relational trust. *Journal of Teacher Education and Educator*, 9(3), 329–347.
- Heintz, M. (2018). *"Alla är ju med alla..." – Kamratskapande gruppinteraktioner i skolan*. Lunds universitet.
- Hopia, S. & Huvinen, E. (2019). *Opettajien ja poliisin toimivaltuudet puuttua koululaisten väliseen fyysiseen väkivaltaan Sisä-Suomessa*. Poliisiammattikorkeakoulu.
- Hultgren, I. & Kulla, S. (2021). *Ökad arbetsbelastning bland klasslärare*. Åbo Akademi, Magistersavhandling i pedagogik.
- Hymel, S. & Swearer, S. (2015). *Four Decades of Research on School Bullying: An Introduction*. University of Nebraska.

- Jackson-Best, F. & Edwards, N. (2018). Stigma and intersectionality: a systematic review of systematic reviews across HIV/AIDS, mental illness, and physical disability. *BMC Public Health*, 19, 1–19. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5861-3>
- Johnsen Hjetland, G., Schønning, V., Aasan, B., Hella, R. & Skogen, J. (2021). Pupils' Use of Social Media and Its Relation to Mental Health from a School Personnel Perspective: A Preliminary Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179163>
- Johansson, E. (2003). Att närma sig barns perspektiv – Forskares och pedagogers möten med barns perspektiv. *Pedagogisk forskning i Sverige*.
- Järvinen, J. (2017). *Färdig utbildad klasslärare – men inte fullärd*. Åbo Akademi, Magistersavhandling i pedagogik.
- Kampman, M., Solantaus, T., Anttila, N., Ojala, T. & Santalahti, P. *Yhteispeli kolussa. Opas hyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen vahvistamiseen*. Yhteispeli.
- Karhu, A., Paananen, M., Närhi, V. & Savolainen, H. (2020). Implementation of the inclusive CICO Plus intervention for pupils at risk of severe behavior problems in SWPBS schools. *European Journal of Special Needs Education*. !! Sätt till sidor och nummer (kolla Haagensen)
- Kasvun tuki (2020). *Kiva Skolan*. <https://kasvuntuki.fi/sv/metoder/kiva-skolan/>
- KiVa Koulu. (2022). <https://www.kivakoulu.fi/>
- Knorring, A-L. (2012). *Psykisk ohälsa hos barn och ungdomar*. Studentlitteratur.
- Komu, R. (2013). *Narrativ analys av språklig identitet och anpassning hos första generationens sverigefinländare*. Jyväskylä Universitet, Magistersavhandling i pedagogik.
- Kostenius C. & Warne, M. (2020). Främja psykisk hälsa – Elevers erfarenheter och förslag visar vägen för skolan. *Socialmedicinsk tidskrift*, 5 – 6.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). Den kvalitativa forskningsintervjun. Studentlitteratur.
- Källmén, H. & Hallgren, M. (2021). Bullying at school and mental health problems among adolescents: a repeated cross-sectional study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 74, 1–7. <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00425-y>
- Kärnä, A. (2012). *Effectiveness of The Kiva Antibullying Program*. Turun Yliopisto.
- Larsson, S. (2011). *Kvalitativ analys – exemplet fenomenografi*. Studentlitteratur.
- Leung, L. (2015). Validity, reliability, and generalizability in qualitative research. *National Library of Medicine*, 4, 324–327.
- Liewendahl, J. (2021). *Nyutexaminerade klasslärares upplevelser av att inkludera elever med specialpedagogiskt stöd i den allmänna undervisningen*. Åbo Akademi, Magistersavhandling i pedagogik.

- Lidman, M.L. (2008). *Stress och självkänsla. En studie av barn i mellanstadieåldern*. Luleå tekniska universitet: Institutionen för Arbetsvetenskap.
- Lilja, A. (2013). *Förtroendefulla relationer mellan lärare och elev*. Göteborgs Universitet.
- Lindberg, M. & Salomaa, C. (2012). *Hurudan är skolvärdens uppfattning om Hem och Skola och dess verksamhet?* Arcada.
- Löfström, E. (2021). "Allt är bra" – Skolpersonalens erfarenheter av att arbeta med elever med svåra hemförhållanden. Helsingfors Universitet. Magisteravhandling i pedagogik.
- Löv, M. (2020). *Allt fler blir sjukskrivna på grund av psykisk ohälsa – unga under 35 toppar statistiken*. Svenska Yle.
- Maunder, R. & Crafter, S. (2018). Aggression and Violent Behavior. *Elsevier*, 38, 13–20. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.10.010>
- Mertaniemi, R. (2018). *Föräldrabarometern 2018*. Förbundet Hem och Skola i Finland.
- Mohler-Kuo, M., Dzemaili, S., Foster, S., Werlen, L. & Walitza, S. (2021). Stress and Mental Health among Children/Adolescents, Their Parents, and Young Adults during the First COVID-19 Lockdown in Switzerland. *Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094668>
- Mäkinen, M. (2019). *Elevers psykiska ohälsa som framtida utmaning – En kvalitativ studie om klasslärarstuderandes uppfattningar om elevers psykiska ohälsa i relation till sin framtida yrkesroll samt hur lärarutbildningen kunde främja medvetenheten om elevers psykiska ohälsa*. Åbo Akademi, Magisteravhandling i pedagogik.
- Mäkinen, E. (2020). *Tartunta varmistui koronavirukseksi Suomessa – Tämä tapauksesta tiedetään nyt*. Helsingin Sanomat. <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000006387778.html>
- Nelson, C., Bhutta, Z., Burke Harris, N., Danese, A., Samara, M. (2020). *Toxic stress and PTSD in children*. BMJ. <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.m3048>
- Nordblom, J. & Varggårdh, V. (2014). "Du kan komma för något litet sår som kanske knappt syns och sen så är man ledsen i hjärtat istället.". *Skolsköterskans erfarenheter av att främja psykisk hälsa hos barn*. Höskolan I Borås, Institutionen för vårdvetenskap.
- Nordström-Lytz, R. (2013). *Att möta den andra – det pedagogiska uppdraget i ljuset av Martin Bubers dialogfilosofi*. Åbo Akademi.
- Nyback, J. (2014). "It`s like home away from home.". Yrkehögskolan Novia.
- Oker-Blom, G. (2021). *Den svenskspråkiga utbildningen i Finland: särdrag, utmaningar, utvecklingsbehov och förslag till åtgärder*. Undervisnings- och kulturministeriet.
- Oksanen, L. (2020). *Över 10 000 barn har kontaktat ny hjälpchatt under coronakrisen – "När föräldrar blir arbetslösa blir det svårt för hela familjen"*. Svenska Yle.

Orth, U. & Robins, R. (2022). Is High Self-Esteem Beneficial? Revisiting a Classic Question. *American Psychological Association, 1*, 5– 17. <https://doi.org/10.1037/amp0000922>

Patel, R., & Davidsson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera genomföra och rapportera en undersökning*. Studentlitteratur.

Pursiainen, J. (2018). ”Kumpi oli positiivine? Hyvä vai huono?” *Vahvuuslähtöisen ja oppilaan sosioemotionaalista kompetenssia tukevan mallin luominen koulu yhteisöön*. University of eastern Finland.

Ronkainen, H-E. & Sula, H-M. (2021). *Psyykkisesti oireilevan oppilaan tukeminen koulussa – oppilaiden kokemuksia ja toiveita. ”Ehkä et vaan jotenki ymmärtäs, et on oikeesti niinku paha olla”*. Jyväskylän Yliopisto.

Ruda, A. (2020). *Distansarbetet kan tära på den mentala hälsan—Anders Östergård: ”Plötsligt kom väggen emot”*. Svenska Yle.

Saavalainen, H. (2020). *Koronavirus on levinnyt Suomeen pienimpiäkin kuntia myöten – Suomessa on yksi suuralue, jossa tartuntoja on selvästi muuta maata vähemmän*. Helsingin Sanomat. <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000006460061.html>

Segolsson, M. (2011). *Läranderts hermeneutik – Tolkningens och dialogens betydelse för lärandet med bildningstanken som utgångspunkt*. Högskolan i Jönköping.

Skre, I., Friborg, O., Breivik, C., Johnsen, L., Arnesen, Y. & Arfwedson Wang, E. (2013). A school intervention for mental health literacy in adolescents: effects of a non-randomized cluster controlled trial. *BMC Public Health*.

Skärsäter, I. (2010). *Omvårdnad vid psykisk ohälsa – på grundläggande nivå*. Studentlitteratur.

Smith, B. & Monforte, J. (2020). Stories, new materialism and pluralism: Understanding, practising and pushing the boundaries of narrative analysis. *Science Direct, 2*, 100016. <https://doi.org/10.1016/j.metip.2020.100016>.

Social- och hälsovårdsministeriet. (2019). *Minister Kiuru: Barn och unga med psykisk ohälsa bör få hjälp i sin vardagsmiljö*. Statsrådet.

Stoor-Grenner, M. & Kirves, L. (2010). *Mobbar även små barn?* Folkhälsan. <https://www.folkhalsan.fi/globalassets/barn/antimobbning/mobbar-aven-sma-barn.pdf>

Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Studentlitteratur.

Veizovic, V., Carlson, L., Löfgren, L., Bramhagen A.C. (2022). Early Identification of Mental Illness in Primary School Pupils by School Nurses: A Qualitative Study. *Pediatrics*. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/23779608221081452>

Vingård, E. (2015). *Psykisk ohälsa, arbetsliv och sjukfrånvaro*. Forte.



Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M., Kosloff, A. (2020). *Nationell strategi för psykisk hälsa och nationellt program för suicidprevention 2020–2030*. Helsingfors: Social- och hälsovårdsministeriet.

Wasström, M. (2020). *Rektorer i Raseborg slår larm om utbredd illamående bland skolelever*. Svenska Yle.

Westerholm, S. (2021). *Experter slår larm om finländarnas psykiska hälsa*. Hufvudstadsbladet.

Westling Allodi, M. (2010). *Pojkars och flickors psykiska hälsa i skolan – en kunskapsöversikt*. Rapport IX från Delegationen för jämställdhet i skolan. Stockholm, Statens offentliga utredningar.

World Health Organization. (2022). *Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact*.

Wrede-Jantti, M. (2016). *Mental Health Among Youth in Finland. Who is responsible? What is being done?* Nordic Centre for Welfare and Social Issues.

Ågren, Y. (2015). *Barns medierade värld–syskonsamspel, lek och konsumtion*. Stockholms universitet.

Åkerholm, A.C. (2020). *Hopplöshet och mörka tankar ökar till följd av coronapandemin: "Vem ska ta hand om min flicka om jag blir ännu tröttare?"*. Svenska Yle.

## Bilaga 1

### Inbjudan till forskning

*Magisteravhandling om hur lärare kan identifiera psykisk ohälsa hos elever samt hur lärare kan främja psykisk ohälsa hos elever*

Härmed bjuder jag in dig att delta i en intervju om välbefinnande i skolan. Syftet med min magisteravhandling är att få kunskap om klasslärares syn på elevers välbefinnande i skolan. Era erfarenheter och åsikter är värdefulla för mig!

*Varför valde jag att skriva min magisteravhandling om detta?*

Enligt läroplanen har alla klasslärare ett gemensamt ansvar för elevers välbefinnande och lärande. Som blivande klasslärare anser jag att frågor om elevers välbefinnande i skolan är synnerligen viktiga. Jag är intresserad av hur klasslärare ser på relationen mellan lärande och välbefinnande och hur de arbetar med frågor om elevers välbefinnande i skolan.

*Intervjun*

Denna intervju är frivillig. I intervjun deltar endast du och jag. Du är anonym och har rätt att avbryta intervjun när du vill. Jag kommer att spela in vårt samtal via Zoom och samtidigt också röstinspela intervjun. Materialet kommer jag enbart använda för detta ändamål (min magisteravhandling) och sedan radera Zoom mötet och röstinspelningen efter att arbetet är slutfört. Jag kommer att ställa frågor till dig och du besvarar dem. Intervjun hålls på svenska via Zoom. Intervjun kommer pågå i ungefär 45–60 minuter.

*Varför borde du delta?*

Genom att delta i undersökningen får du möjlighet att dela med dig av dina erfarenheter och åsikter om elevers välbefinnande i skolan och bidra till ökad kunskap inom detta betydelsefulla område.

Jag ser fram emot ditt deltagande!

Med vänliga hälsningar,

Ronja Karlsson, klasslärarstuderande vid Åbo Akademi i Vasa

## Bilaga 2

### Intervjuguide

#### Hur identifierar lärare psykisk ohälsa hos elever i årskurs 1–6?

1. Hur definierar du psykisk hälsa?

2. Har du lagt märke till psykisk ohälsa i klassen?

- På vilket sätt? Berätta, ge exempel

1. Har du upplevt att dina elever lidit av stress?

- På vilket sätt märks det i skolan?

- På vilket sätt har det påverkat dem?

2. Har du märkt av mobbning bland elever?

- På vilket sätt märks det i skolan?

- På vilket sätt har det påverkat dem?

3. Har du upplevt att sociala medier påverkar elever?

- På vilket sätt märks det i skolan?

- På vilket sätt har det påverkat dem?

4. Har du märkt att otrygga hemförhållanden påverkar eleverna?

- På vilket sätt märks det i skolan?

- På vilket sätt har det påverkat dem?

**På vilket sätt kan lärare främja psykisk hälsa hos elever i årskurs 1–6?**

1. Hur främjar skolan den psykiska hälsan hos eleverna?

- Jobbar skolan med främjande program? Vilka?
- Hur upplever du som lärare de främjande programmen?

2. Hur upplever du som lärare det främjande arbetet i skolan?

- Anser du att det främjande arbetet i skolan förbättrat elevernas välmående? På vilket sätt?
- Jobbar skolan tillräckligt för att främja elevers psykiska hälsa i skolan? Varför/varför inte?
- På vilket sätt kunde skolan förbättra det främjande arbetet i skolan?

3. Hur arbetar du själv som lärare för att främja den psykiska hälsan i klassen?

- Arbetssätt/metoder/övningar?

4. Hur upplever du som lärare det främjande arbetet i klassen?

- Har du märkt att det förbättrat elevernas välmående? På vilket sätt?
- Finns det något du ännu kunde utveckla för att främja elevernas välmående i klassen?