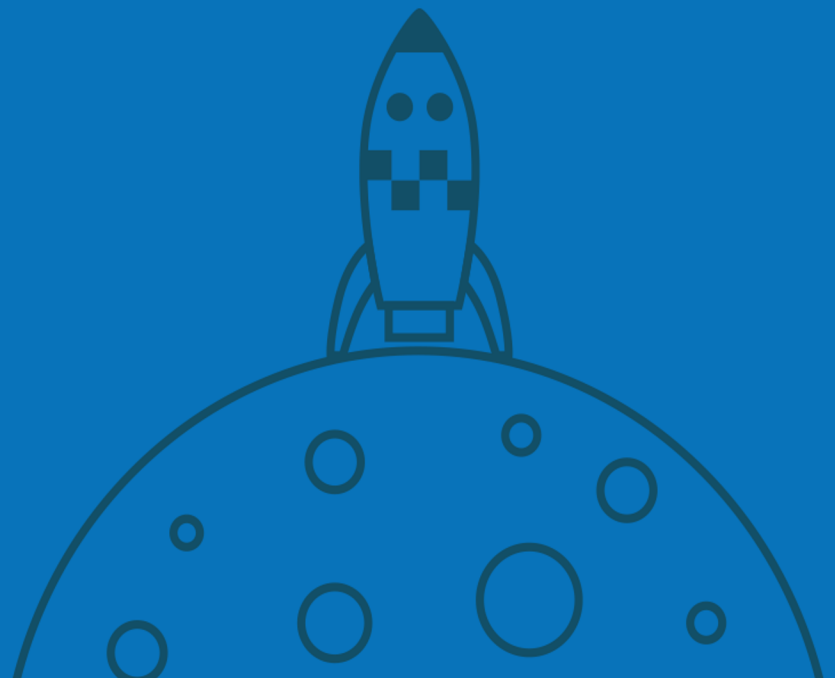


Psykisk hälsa och välbefinnande i skolan

Kristina Bähr,

Barnläkare och tidigare skolöverläkare

Chefshandledare



Viktiga siffror

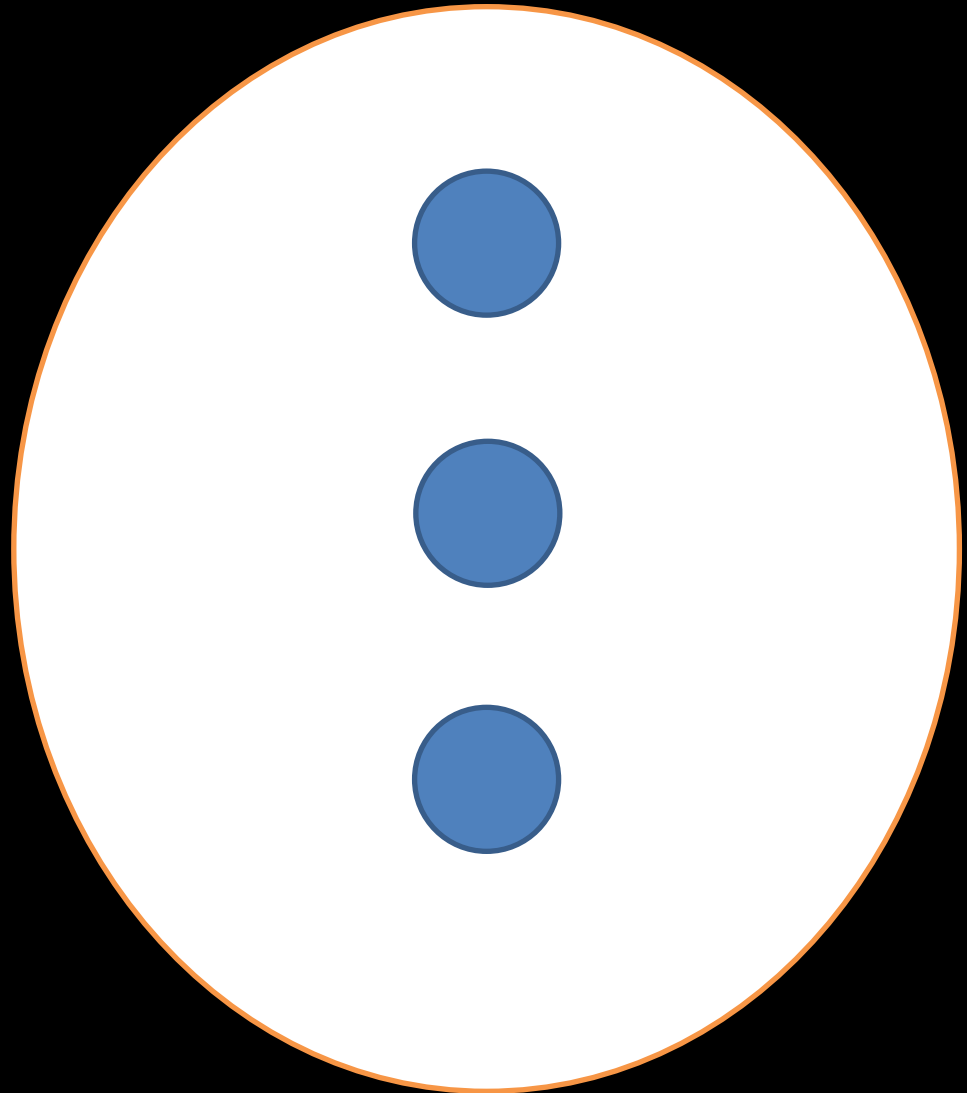
- 82 %
- 70 %
- X 6

Skolans uppdrag

- Kunskap
- Demokrati
- Respekt gemensam miljö
- Rättvisa
- Mänskliga rättigheter

Svårigheter

- Förmågor
- Kontext
- Ledarskap

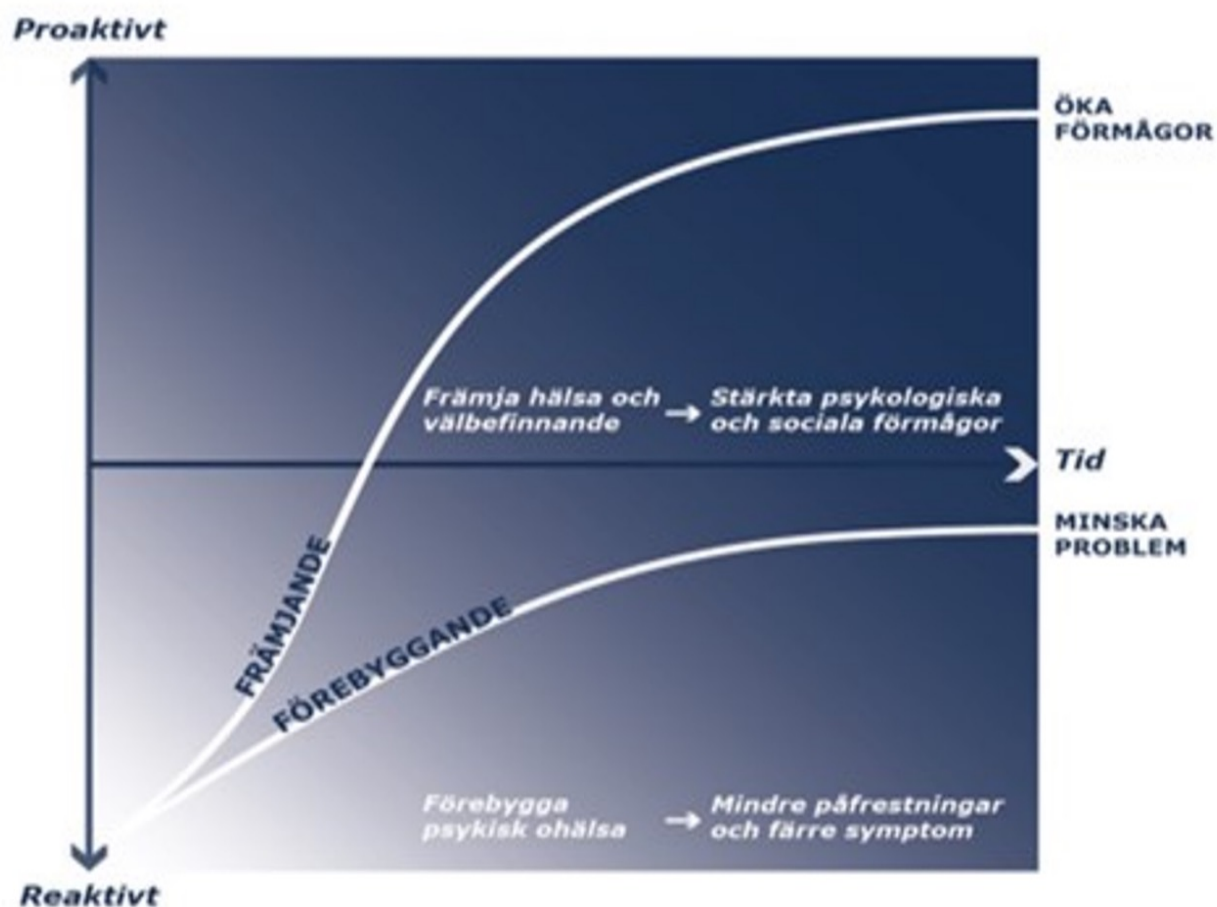


Lärande-> Hälsa -> Lärande



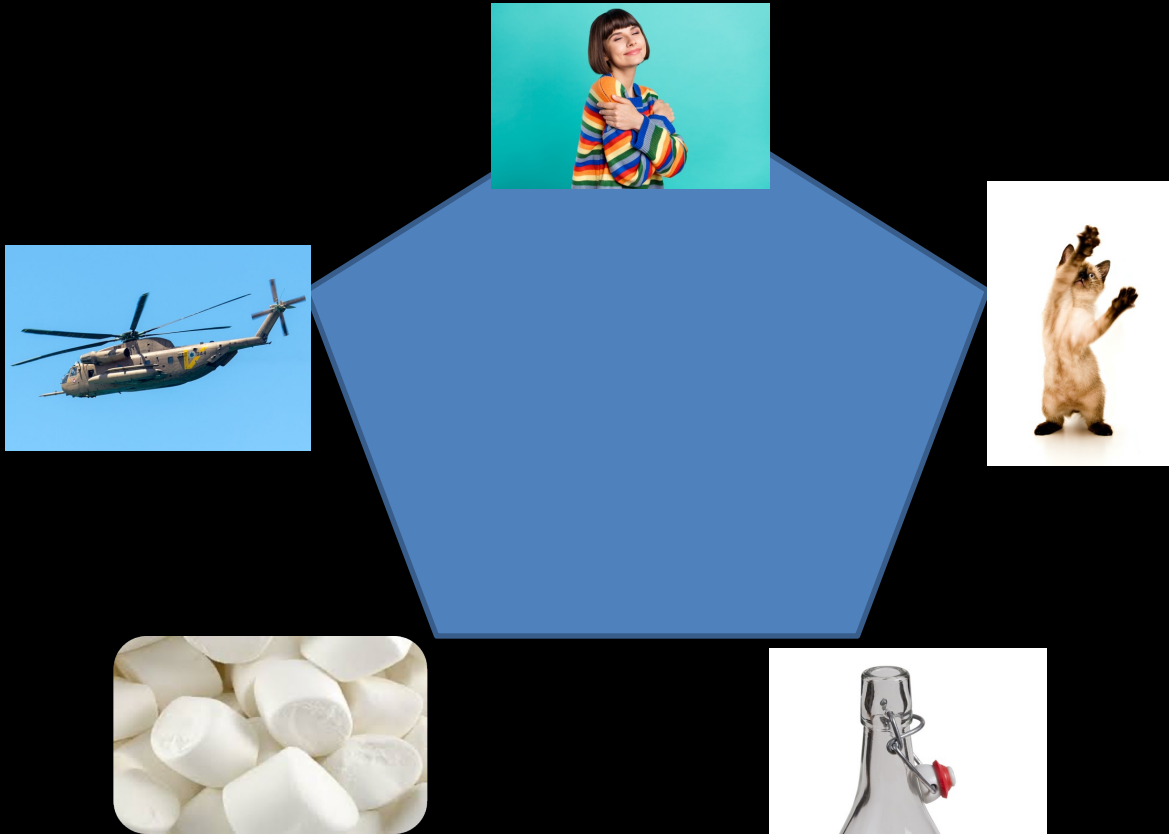
Främjande





Bilden visar relationen mellan att främja psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande samt att förebygga psykisk ohälsa.

Exekutiva funktioner



Nedsatta vid

- Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar
- Stress
- Psykisk ohälsa
- Trauma

Självuppskattning

- Realism
- Självtröst
- Emotionell reglering



Misslyckanden

- Påverkar självbilden
- Psykisk ohälsa

• Misslyckande → Stress

Spaceball

- Eisenberger, Lieberman (2004)



Funktionsnedsättningar

- Frånvaro som lösning
- Svårt att föreställa sig annan lösning

Tecken på psykisk ohälsa

- Drar sig undan
 - Frånvaro
 - Hygien
 - Vikt
 - Relationer
 - Trötthet
 - Håglöshet
 - Sämre resultat
- Med mera

Förebygga

- Minska problem
- Emotionellt stöd
- Strukturstöd
- Praktiskt stöd

Skolforskning

- Relationer
 - Kvalitet på undervisningen (didaktik)
 - Tydlig pedagogik
 - Bemötande
 - Skolklimat
-
- Crehan 2018, Cummins 2017, Ekornes 2018, Werner&Smith 1979 m. fl.

Tillit, relationer

- Kompenserar för risker
 - Adverse Childhood Events (ACE-Study)
 - Funktionsnedsättningar
-
- Masten 2003, 2014, Farrington 2014, Lindén-Boström, Persson, Örebro Län (2014) Tough 2018.

Bärande relation

Ekornes 2018; SOU 2010:79; Crehan, 2017, m.fl.

- Pojkar
- Konfliktfri relation med vuxna
- Beteendeproblem – lägre prestation
- Flickor
- Emotionellt stöd (skolstart)
- Lägre självkänsla trots högre prestation

Livsstressorer

(Steinberg, 2010)

- Påverkar kognitiva förmågor
- Obalans i limbiska systemet
- → risker för missbruk, tidig graviditet, riskbeteenden

VIKTIGAST

- ...inte öka på stressen med ett respektlöst bemötande för beteenden, som individen inte kan påverka..

Kristina Bähr



HJÄRNAN I SKOLAN

Möt barnen där de är

Psykisk hälsa i skolan

FRÄMJA, SKYDDA
OCH STÄRKA

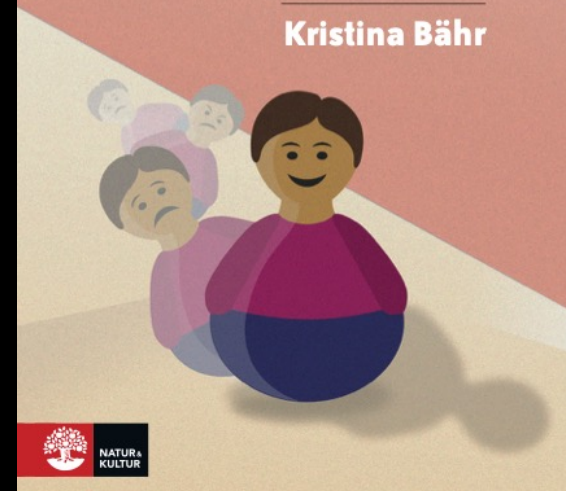
Kristina Bähr



Resiliens i skolan

ATT FRÄMJA OCH TRÄNA
VÄLBEFINNANDE

Kristina Bähr



Kontakt

- Kristina Bähr
- kristina@exist.se
- <https://kristinabahr.se>
- Instagram: kristinabahr.exist