

TIDNINGEN FÖR FÖRÄLDRAR / 3 2021

HEM OCH SKOLA



**VÄRDEFULLA
STALLDAGAR**

SIDAN 20

**FRÅGORNA ÄR
HANS YRKE**

SIDAN 4

FOKUS: MÅ BRA

SIDAN 15



Om man är ensamstående eller förälder för första gången är det tryggt att veta att det finns ett nätverk runt en.

Hemmet betyder mycket

Om någon hade sagt mig för ett drygt år sedan, att jag ens snuddar vid coronatemat i en ledare hösten 2021, så hade jag skrattat ut hen. Aldrig i livet – men trots det: Här är vi.

Men jag ursäktar mig med att jag bara skall snudda lite.

I de flesta skolor har man kunnat återgå till en rätt normal tillvaro denna höst. Visst, masker används i många skolor men till exempel rastområdet som hindrar de äldre barnen från att leka med de yngre har tagits bort i min yngsta sons skola. Till hans stora glädje.

Vi är tillbaka i skolan igen. På riktigt.

Och det är bra: Enligt många studier har distansskolan lämnat sina spår. I de flesta fall gick perioden förvånansvärt bra men inte för alla. De barn som behöver mer stöd i vardagen har i många fall fallit efter. Trots lärarnas smått heroiska insatser i en svår situation.

Men det här har inte bara med corona att göra. Problemet har inte dykt upp över en natt. Enligt det Nationella centret för utbildningsutvärdering (NCU) ökar ojämlikheten i vår skolvärld.

Den ack så tråkiga men i det stora hela effektiva one-size-fits-all-grundskolan är inte mera så jämlik som vi kanske trott. Inlärningsresultaten är inte längre de samma överallt och skolan är inte mera lika duktig på att lyfta upp de barn som har ett sämre utgångsläge när de börjar skolan.

Någonting i vårt system funkar inte. Det är inte en obetydlig fråga. Om skolor delas upp i olika kategorier, om vi i allt högre grad har bättre och sämre bostadsområden, då förlorar vi sakta men säkert en del av det som varit vår framgångssaga. Vi går miste om kärnan i den nordiska välfärdsstaten som trots allt är ett system där den sociala mobiliteten hittills varit bättre än i så gott som alla andra länder.

Det är skolans uppgift att hitta dem som har problem och hjälpa dem på traven. Men det är ingen lätt uppgift, och det kräver resurser. De problem som nu uppdragats måste tas på allvar.

Men vi föräldrar har också en roll i ekvationen. Och vi föräldrar kan göra en stor skillnad. Både för våra egna barn och

för andra. Vi föräldrar kan stödja varandra att stödja våra barn.

Ofta sitter vi med samma utmaningar och redan det att man talar högt om dem med en annan förälder kan hjälpa. Ibland är det svårt att i vardagen få styr på till exempel läxläsning när man själv är trött och då kan ett tips från en medförälder vara guld värt. Det här är ett problem som Hem och Skola tagit tag i.

Vårt projekt Föräldramentor i skolan handlar just om att föräldrar med lite mera erfarenhet av skolföräldraskapet skall kunna stödja en lite nyare skolförälder. Mentorskap är vanligt i många branscher och sammanhang i dag och man vet att redan det att man får tala högt om sina utmaningar med någon som lyssnar och har liknande erfarenheter kan vara till stor hjälp. Genom ett fungerande mentorskap kan vi stödja varandra i föräldraskapet. Om man är ensamstående eller förälder för första gången är det tryggt att veta att det finns ett nätverk runt en: andra föräldrar som har gått igenom samma saker, som kan ha svar på de frågor man står inför.

Projektet Föräldramentor anholder om finansiering som bäst. Vi skall hoppas att det går vägen. För det här är ett bekymmer som måste attackeras från många håll, snällt men bestämt.

ANDERS ADLERCREUTZ
ordförande för Hem och Skola



Äntligen tillbaka

Jag minns när statens tevenyheter berättade om det första coronafallet i Finland. Det var i februari 2020, för mer än ett och ett halvt år sedan. Sedan stängdes landet ned. Folk har blivit sjuka och även dött. Många har inte fått gå till arbetsplatsen och skolorna har jobbat på distans. En jättesoppa! Detta tänkte jag nyligen på en studentfest.

Gästerna skulle dyka upp och lämna festen inom vissa tidsramar för att undvika en alltför stor folksamling. På bordet bredvid smörgåstårtan fanns plastflaskor med desinficeringsmedel och en hög med munskydd.

Jag hade nästan hunnit glömma bort hur det är att få umgås med flera människor, inte på nätet i ett videomöte utan på riktigt. Muntert! Hoppningivande!

Det här numret av tidningen innehåller läsning som jag hoppas att ger dig samma känsla – att nog klarar vi det här och att det finns mycket skoj att se fram emot. Och som det också framgår finns hjälp att hämta exempelvis hos Förbundet Hem och Skola och hos andra experter på skola och småbarnspedagogik.

Dessutom vill vi som gör tidningen gärna höra din åsikt. Gå in på nätet, svara på några frågor om tidningen och delta i utlottningen av en flott kaffemaskin! Anvisningarna hittar du på sidan 27 och så förstås på förbundets nätplats.

TOMMY POHJOLA

Har du tips på uppslag? Redaktionen nås bäst på mejlen redaktor@hemochskola.fi



INNEHÅLL

UMGÅNGET VIKTIGAST

Det kanske bästa med skolan, säger Jesper von Hertzen, är att få umgås med olika slags människor. Dessutom, säger han, "slängde jag aldrig mat".

VAR DIG SJÄLV, BARA

Jennifer Kälid kan sociala medier. Men det är ingen enkel miljö. Tik Tok-stjärnan från Kronoby berättar hur hon gör.

FÖRBUNDETS FOKUS MÅ BRA-SIDOR

Tips för dig som önskar få hjälp & ideer för vardagen och kanske funderar på hur du vill bli ihågkommen som förälder när dina barn är vuxna.

VILL KOMMA PÅ BESÖK IGEN

Skådespelaren Tobias Zilliacus skriver i kolumnen om coronaåret och längtan tillbaka till scenen och skolan.

ETT STORT DJUR SOM KÄNNS

I ridstallet är det lugnt och barnen får höra hur duktiga de är. Den sociala kompetensen ökar och det i sin tur underlättar vardagen och skolarbetet.

DE SVÅRA INBJUDNINGARNA

Kalas och fester betyder mycket för barnen. Också för vuxna är de ett tillfälle att träffas. Men hur många får komma och hur väljer man klokast?

RECEPT

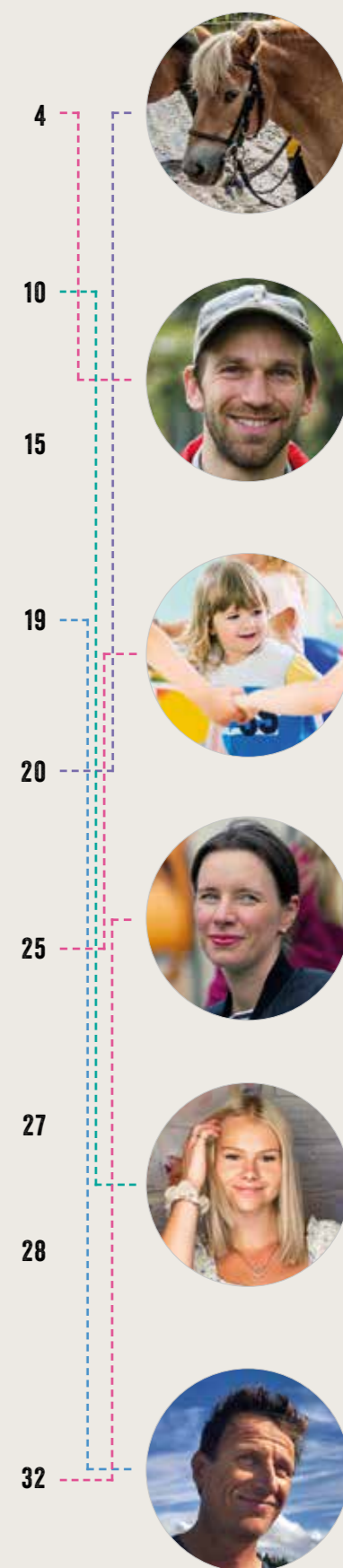
Tomat-harte tatin och varm sötsur isbergssallad på menyn.

LÄSNING SOM REKOMMENDAS

Denna gång är i bokhögen några fantastiska böcker om pappor. Det är "dom som håller koll på tider och kan tvätta alla kläder." Naturligtvis gör de mer än så. Finurliga formuleringar och charmiga illustrationer, skriver Läsambasadorerna.

ALLAS FÖRENING

Barn och föräldrar lär känna varandra utanför skolan, klassandan som skapas på fritiden. Det är det bästa som en föräldraförening erbjuder, säger Anna Alenius vid Rastis i Nordsjö.



"Jag slängde aldrig mat"

Ett av Jesper von Hertzens starkaste skolminnen är från matsalen. – Det hände att jag käkade kompisarnas portioner då maten annars skulle ha slängts.

TEXT OCH BILD: TOMMY POHJOLA

Skollunchen är kostnadsfri för eleverna. Skollunchen kostar ändå i medeltal cirka 2,80 euro per elev och skoldag. Uppemot 900 000 barn och ungdomar äter lunch i de finländska skolorna.

I dag berör matsvinnet och miljöfrågor alla. Det gjorde det också när **Jesper von Hertzen** gick i lågstadiet på 1980-talet.

– Jag tyckte det var så oförsämligt av mina klasskamrater att slänga mat så jag åt deras portioner. Under min skoltid slängde jag aldrig

mat. Dessutom var jag ofta hungrig. Min favorit i skolan var fiskpinnar och köttbullar. Också korvsåsen var god. Knäckebröd var gott.

Intresset för samhällsfrågor framgick tydligt, liksom idrottsintresset. Jesper von Hertzen tränade ofta badminton och kaloriintaget var därefter. Fortfarande är badminton-kunskapen så stark att sommaren 2021 refererade han OS-matcher i teve.

Men den där lunchen, alltså.

– Jag förstår att det inte är världens bästa

mat men den är gratis. Jag var uppfostrad så att man äter det man tar. Men kanske jag överdrev lite, säger han.

Sedan slutet av 1990-talet skapar von Hertzen frågorna i HBL:s Duellen men det kan vara brädspelet *Vi ses under klockan!* som han är mest känd för. Det är 1 200 frågor om Helsingfors. Spelarna strävar efter att först hinna fram till mötespunkten under det stora varuhuset Stockmanns legendariska klocka genom att svara rätt på olika frågor. Tammerfors-

sare, Åbobor och de som bor i Jyväskylä har egna versioner.

Skolvägen började på Munkholmen i södra Helsingfors. Där gick unge herr von Hertzen i familjedagis hos tant Venäläinen. Också de minnena kretsar kring mat. På dagordningen fanns ofta en bärgrot "som nog var godare med mjölk".

Den menyn ska vi ändå inte fästa så stor uppmärksamhet vid. Det finns annat att tänka på.

– Mitt modersmål är svenska men hos tant Venäläinen gick allt på finska. Jag antar att mina föräldrar tyckte att det är så här jag bäst lär mig finska. Det gick bra och det var inget som jag undrade över, minns Jesper von Hertzen.

Också i första "riktiga" daghemmet på Sjömansgatan gällde finska.

– Vi bodde på Nylandsgatan. Från dagiset hade jag åtminstone någon kompis i mina egna kvarter, det minns jag, Jag minns också att jag cyklade omkring i staden ensam, som

6–7-åring, och utan hjälm förstås. Jag har svårt att tro att sexåringar i dag cyklar ensamma i centrum.

Jesper von Hertzens finska är närmast perfekt, men han säger att ordförrådet är betydligt bättre på svenska.

– När jag var 20-nånting fick jag för mig att läsa **Juhani Aho's Juba**. Jag hade läst kanske fem sidor då jag insåg att jag förstär endast

LÄS MER PÅ NÄSTA SIDA >>



hälften. Då började jag ifrågasätta min finska, att kan jag det på riktigt eller är kunskaper-na på en mera ytlig nivå? Nå, det är svår text. Gammaldags.

Då föräldrarna skilde sig var Jesper von Herten sex år gammal. Var skulle han börja skolan?

– Min pappa blev kvar i stan och mamma flyttade till Jollas i östra Helsingfors, där släkten bott i århundraden. Det var 1986–87. Jag bodde turvis hos mina föräldrar och Brändö lågstadieskola var halvvägs hos båda.

Hur var övergången från finskspråkigt dagis till skola på svenska?

– Minns inte att jag skulle ha funderat på det. Jag gick ettan till sexan på Brändö och det var trevligt så vitt jag minns. Vi var kanske 25 per klass. Jag hade mest problem med de tidiga morgnarna. De har aldrig varit min grej. Jag lägger mig lite för sent, stiger upp lite för sent och äter morgnål i bilen.

På 1990-talet var Svenska normallyceum det vill säga Norsen på Unionsgatan fortfarande förutom ett högstadium också ett gymnasium. För Jesper von Herten var det lite som att komma hem. Området, kvarteren och gatorna var bekanta.

– Gymnasiet var roligare än högstadiet. Det var jobbigare typer i högstadiet. Jag tyckte om det klasslösa gymnasiet, grupperna var blandade

PROFIL

Namn: Jesper von Herten.

Ålder: 41.

Skrev studenten år: 1999.

Aktuell med: Ett tvåspråkigt brädspele med frågor om Borgå som utkommer på hösten.

Bor: I Brunakärr, Helsingfors, ibland också i Jollas eller ibland på sommarstället i Bromarv.

Gör helst på fritiden: Spelar badminton, padel och innebandy samt kör omkring på mindre vägar och upptäcker "det bortglömda" Finland.

de och det fanns nya spännande ämnen. Jag hade några goda kompisar som var yngre än jag. Jag hörde nog inte till något kärngäng utan hade bra vänner i olika kretsar.

Jesper von Herten säger att han har alltid varit ganska lugn och snäll.

– Eventuellt var jag aningen provocerande men närmast då så där... ifrågasättande. Frågar man i dag mina gamla lärare så har de

knappast en dålig bild av mig. Kanske skulle de säga att jag var lite slö. Antagligen skulle de också tycka att jag var harmlös.

– Jo, allra bäst den bit som handlade om Finlands historia från ungefär Borgå lantdag framåt och sedan internationell historia från ungefär 1900-talets början och framåt. Kursböckerna var väl skrivna.

Matematik, fysik och kemi är andra viktiga ämnen.

– Att förstå grunderna är bra. Om språken skulle jag ha önskat lite mera betoning på att tala och uttrycka sig. Pedagogerna vet ändå säkert bäst.

Du studerade vidare på Svenska Handelshögskolan och tog kurser även vid Svenska social- och kommunalhögskolan vid Helsingfors universitet. I dag är du egenföretagare. Vilka andra än matrelaterade minnen har du av skolan?

Jesper von Herten funderar en stund och säger sedan:

– Framförallt, säger han, lär sig folk att umgås med varandra i skolan.

– Det är garanterat en bra sak. Det kan finnas dem som man inte kommer överens med men det kan man leva med. Sedan får man hoppas att det inte finns rötägg i klassen. Eller som lärare. Eller i skolan över huvud taget.

Vill du veta mer om varför barn spelar dataspel? Hur skall man tänka som förälder?

Här några tips:

Ladda ned Spelfostrarens Handbok 2

Läs tips på bra spelregler och få stöd till spelvardagen. Till alla familjer med digitalt spelande som hobby.



Ladda ner (eller beställ) boken gratis på bit.ly/SpelfostrarensHandbok2



Läs mer om digitalt spelande på ehyt.fi/sv
Spelkunskap-projektet - Välbehövande utan spelproblem



NYPREMIÄR 11.11.2021 PÅ STORA SCENEN

ÅBO SVENSKA TEATER



ABOSVENSKATEATER.FI
02-277 73 77
LIPPU.FI

ATT STÅ UT MED DET TRÅKIGA



Vi behöver våga tillåta våra barn att misslyckas, säger Katarina Perander.

I en vardag fylld av distraktioner, fullspäckade scheman och oavbruten underhållning finns risken att barn inte hinner reflektera, planera eller sätta mål för sitt eget lärande. Samtidigt visar forskning att just förmågan till självreglering är en nyckel till skolframgång.

TEXT: PAMELA FRISTRÖM, FOTO: KARIN LINDROOS

I höst kommer **Katarina Perander** (bilden), socialpsykiolog och sakkunnig vid Förbundet Hem och Skola att disputera vid Helsingfors universitet på temat självreglering, akademiska emotioner och upplevd självförmåga.

Kort sagt innebär självreglering förmågan att planera, starta och slutföra olika uppgifter. Att också i pressade situationer kunna reglera sitt handlande, motivera sig själv, ställa upp mål och arbeta mot sina mål.

– Det är förmågan att planera och styra våra handlingar. Det är när vi lyckas koncentrera oss trots stress och oordning och hittar lösningar i lägen när saker inte går som planerat. Det är när vi står emot frestelser och snabba belöningar, oavsett om det handlar om att undvika slösurfande på sociala medier, chipspåsen på kaffebordet eller andra uppmärksamhetsfällor. Självreglering är en superstyrka vi behöver i skolan och i hela livet, säger Perander.

Låt barnet söka lösningar

Vuxna gör sig ibland skyldiga till att hindra barn från att öva upp sin självregleringsförmåga. När man försöker vara effektiv och serverar egna, färdiga lösningar på vardagsutmaningarna i stället för att ge barnen tillfälle att söka egna lösningar.

Det finns också många sätt föräldrar kan stöda utvecklingen av självreglering.

– En öppen dialog mellan hemmet och skolan är en jätteviktig början. Att lärarna vid skolstarten öppnar upp lärandemålen för föräldrarna, förklarar vad skolan förväntar sig av eleverna och vad föräldrarna kan göra för att stöda barnets skolgång.

– Det stödet går ibland ut på att föräldrarna ska våga släppa på tyglarna. Våga låta barnen ta ansvar, låta dem misslyckas, bli besvikna och lära sig av det.

Hemma kan det vara bra att sätta sig ner med barnen och tillsammans fundera på livspusslet.

– Kasta bollen till barnen och låt dem fundera på hur de bäst orkar och hinner med väner, fritidsaktiviteter och läxor. Hur lär de sig bäst? Vilken hjälp vill de ha av föräldrarna? Om barnet säger att ”jag vill att du förhör mig” eller att ”jag vill att du lagar smörgås och kakao åt mig när jag läser till prov” är det kanske det du ska göra. Det handlar om att stödja processen och studievänorna, inte så mycket att du förklarar hur man löser andragradsekvationer.

– Det är lite som när barnen gick i förskolan och skulle lära sig knyta skorna. Det gick lite trögt på morgnarna när de skulle knyta själva. Men då satt man tåligt och väntade för det var ett tydligt uttalat mål att när de går ut förskolan ska de kunna knyta skorna själva. Samma gäller andra färdigheter.

Sen var det det här med upplevd självförmåga. Det handlar om tilltro till den egna förmågan att klara specifika uppgifter.

– Har jag stark upplevd självförmåga tänker jag att det här fixar jag trots att det kan kännas svårt. Har jag svag upplevd självförmåga tänker jag att det här är någonting jag inte klarar och då ids jag inte ens försöka, säger Perander.

Den upplevda självförmågan kan variera starkt mellan olika situationer.

Hur vi upplever vår självförmåga beror på många saker. Det beror bland annat på tidigare erfarenheter av misslyckanden och framgångar, på hur mycket stöd och uppmuntran vi får, och på hur andra personer i vår referensgrupp klarar olika saker.

Att spjälka upp uppgifter hjälper

Föräldrar kan göra mycket för att hjälpa till att bygga en sund upplevd självförmåga.

– När barnet slänger böckerna, är frustrerat och tycker att ”det här är omöjligt, jag lär mig aldrig” kan vi försöka vända det till ett ”med övning kan jag lära mig”. Ibland känns den där uppsatsen eller presentationen för stor. Då hjälper det att spjälka upp uppgiften, sätta upp delmål och jobba med en sak i taget. När barnet inser att det faktiskt har klarat ett delmoment har vi stärkt den upplevda självförmågan och det bli lättare att ta itu med nästa uppgift.

På det sättet hänger upplevd självförmåga starkt ihop med självreglering eftersom en person som tror på sig själv också kan motivera sig själv och får saker gjorda.

– Det här är saker som många föräldrar vet, som vi ibland kanske glömmar. Jag tänker att det allra viktigaste vi som föräldrar kan göra för våra barn, oavsett ålder, är att visa intresse för deras utveckling – till den individ barnet vill utvecklas till – och stödja det, säger Katarina Perander.

UNGA TEATERN
1960 2020

TEATER POVRE

VIT

EN FÖRESTÄLLNING OM ATT
ACCEPTERA DET SOM ÄR ANNORLUNDA

På turné i daghem och skolor
hösten 2021 och våren 2022

Bokning: Unga Teatern 09-8620 8200
info@ungateatern.fi | ungateatern.fi

TEATER TAIMINE
– Turnéteater för barn och ungdom –

Kalás på riktigt

Lena Frölander-Ulf's
nyskrivna pjäs

KALAS PÅ RIKTIGT

En festlig pjäs om
att få vara som man är.

För 2–6-åringar
Premiär 19.01.2022

I alla roller: Silva Lillrank
Regi: CG Wentzel
Ljud: Oskar Silén

040 685 3939
info@taimine.fi
www.taimine.fi



PROFIL

Namn: Jennifer Källd.

Vem: 19-årig Kronobybo som tog studenten våren 2020. I höst väntar studier vid Svenska handelshögskolan i Vasa.

Familj: Pappa Mats-Erik, mamma Carina och syskonen Jamina och Hugo.

Aktuell som: Tik Tok-kändis och influencer. Har också en egen tv-show på Yle.

På sociala medier hittar du Jennifer på @jennifererica

FAKTA

Tik Tok är en sociala medier-plattform där du kan skapa och dela korta **videoklipp** och sända live.

De vanligaste klippen är **musik-, dans- och läppsynkvideor** där man mimar till en känd låt.

Appen **skapades i Kina** 2016. Hette först Musically, men bytte senare namn till Tik Tok. På kinesiska heter appen Douyin.

Är i dag den **snabbast växande appen** i hela världen med cirka 500 miljoner användare i 150 länder. Appen finns på 38 olika språk.

Källor: Tik Tok.com, Wikipedia

Här i sitt rum spelar Jennifer Källd in de flesta videoklipp. Väggarna och taket i rummet är tapetserade med brev från fans över hela världen.

JENNIFER KÄLD

Tog internet med storm

TEXT: SONJA FINHOLM, FOTO: EVA-STINA KJELLMAN

Var dig själv i alla lägen, och lyssna inte på hatet. 19-åriga Jennifer Källd har visat att man kan vara genuin också på sociala medier.

Med fem miljoner följare världen över kommer en viss press på att leverera. Följarna förväntar sig nytt innehåll flera gånger per dag. Men **Jennifer Källd** tar det med ro. För henne är Tik Tok fortfarande en rolig grej som hon gör för att hon tycker om det.

– När jag var som mest aktiv laddade jag upp åtta nya videoklipp per dag och jag kunde sitta och jobba med ett klipp i flera timmar efter skolan. Nu går det betydligt snabbare, säger hon.

Vi träffas hemma hos familjen Källd i Kronoby. Här kan Jennifer fortfarande vara den

gamla vanliga Jennifer, men på många andra håll är hon Tik Tok-kändisen som folk vill ta selfies med.

– Många tror att jag är en annan framför kameran, men för mig är det viktigt att alltid vara mig själv. För att lyckas och klara av att stanna på topp måste du vara äkta. Det är en tuff miljö, och minsta lilla felsteg gör att du snabbt blir utfryst.

Jennifer Källd tar fram sin mobiltelefon.

LÄS MER PÅ NÄSTA SIDA >>



Jennifer Källd säger att hon alltid är sig själv. Att man är äkta uppskattas på sociala medier.

Den är i princip allt hon behöver för att skapa innehåll.

– Jag filmar allt med telefonen. Jag använder ett program för att klippa videon, två olika appar för att redigera och lägga på filter och effekter och sedan finjusterar jag allt i Tik Tok.

Det gäller att hänga på trender

Tik Tok handlar mycket om trender och du måste reagera snabbt. Man kan lätt föreställa sig att en influencer sitter med telefonen i handen mest hela tiden. Men faktum är att Jennifer Källd inte är så intresserad av vad andra gör.

– När vi gjorde en undersökning i min gamla klass visade det sig att jag tillbringade mindre tid på sociala medier jämfört med många andra.

Jennifer Källd beskriver sig själv som något av en sökare. Som yngre provade hon på allt från fotboll och friidrott till balett, ridning och olika instrument. Men inget ville riktigt fastna. Inte förrän hennes syster visade henne appen Musically, som den då hette.

– Min syster började lägga upp videofilmer och jag tyckte att det var riktigt pinsamt. Men jag har alltid varit intresserad av musik och dans, så egentligen fortsatte jag bara med det jag tycker mest om. I början hade jag ju inga följare och därför vågade jag vara mig själv framför kameran.

Skilnaden är att det hon tidigare gjorde

hemma framför spegeln nu visas över hela världen. För hennes egen del handlar det om en stor personlig utveckling – den blygaste flickan i klassen blev plötsligt en kändis.

– Mitt självförtroende har vuxit enormt, och i dag vågar jag göra saker som jag tidigare inte ens vågat drömma om. Framgångarna har också gett mig många möjligheter. En av de häftigaste stunderna var på eventet Vid-Con i Los Angeles 2019 när den amerikanska Youtubern **Cash Baker** fick syn på mig. Han tyckte att det var så coolt att få träffa "Jenniferica" – som ju egentligen är en helt vanlig tjej från Kronoby.

Tonen värst på Tik Tok

Familjen Källd har också sett baksidan av kändislivet och sociala medier. Hatkommentarer, personliga påhopp och nakenbilder är vardag på Internet. Enligt Jennifer Källd är tonen värst på Tik Tok, både Snapchat och Instagram upplever hon som mycket snällare.

– Det har blivit värre under de fyra år jag varit aktiv. I dag finns det betydligt mera hatkommentarer. I början var det förstas svårt att inte ta till sig, speciellt alla åsikter om mitt utseende. Jag fick höra allt från att min näsa är ful till att min panna är konstig. Numera har jag lärt mig att ignorera dem.

När döttrarna började publicera innehåll laddade pappa **Mats-Erik Källd** själv ner ap-

pen. Han tror inte på att peka finger och förbjuda, utan vill i stället vara en del av barnens liv och ha insyn i deras hobbyer.

– Mitt bästa tips är att kolla in appen eller dataspelet, och visa att du intresserad. När det handlar om yngre barn är det också bra att hålla ett öga på innehållet och kommentarsfälten, säger han.

Det är en helt annan värld där ute.

Det som började som en hobby är i dag en stor del av Jennifer Källds vardag. I egenskap av Tik Tok-kändis är hon också intressant som influencer och många företag vill att hon ska marknadsföra deras produkter.

– Jag får otroligt många förfrågningar om samarbeten, men jag tackar faktiskt nej till de allra flesta. De företag jag samarbetar med är sådana som jag själv gillar och som har produkter som jag kan stå för.

Besluten fattas i samråd med pappa Mats-Erik Källd som fungerar som hennes manager.

Hur mycket hon tjänar på sina samarbeten vill hon inte säga, men möjligheten till stora pengar finns.

– Men det är inte mitt mål. För mig är Tik Tok helt enkelt en rolig grej. Det är likadant med alla politiska diskussioner om att förbjuda appen. Jag vill inte ge mig in i den debatten, utan tycker mest att det skulle vara så otroligt synd att lägga ner en plattform där så många skapat sig en karriär.



LÄR DIG. UPPLIV. SPELA. UNDERSÖK. RÖR PÅ DIG. GÖR SJÄLV.

Skolan är out! Ute är in!

UTSTÄLLNINGAR. NATURSTIGAR. ELDPLATSER.

I Haltias utställningar upplever man Finlands natur från fjällen till yttersta skärgården. Ute väntar Noux sjöplatås underverk. Ta med din klass på ett av våra inspirerande och lärorika 1-5 timmars program!

Bilder: Jari Kostet

Reserveringar: info@haltia.com
Tilläggsinfo: www.haltia.com/sv/naturskola
Finlands naturcentrum Haltia är beläget
invid Noux nationalpark i Esbo.



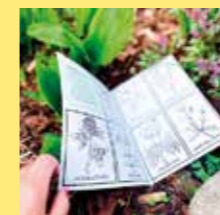
Lek är den högsta formen av forskning

Upplev Heurekas utställningar, planetariefilmer och inspirerande guidade program.

Biljetter från 7,50 €/barn.



KUL & KULTUR I LUCKANS MATERIALBANK



Söker du kreativt material och kulturaktiviteter för barn att göra på fritiden? Eller inspiration i ditt arbete inom småbarnspedagogiken?

I Luckans materialbank på barnkultur.luckan.fi finns sagopyssel, digitala verkstäder, hörspel och mycket annat kul. För att fira barnkonventionens dag den 20 november kan du bland annat använda Luckans pedagogiska material. Materialet handlar om Norden och barnets rättigheter.

LUCKAN



Svenskfinlands två läsambassadörer, modersmåsläraren och författaren Amanda Audas-Kass och författaren och skådespelaren Henrika Andersson besöker daghem och skolor och träffar barn, personal och föräldrar för att inspirera till läsning. Här bjuder de på boktips för olika åldrar.



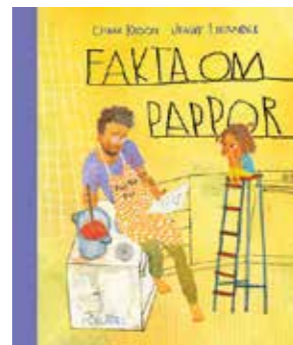
Bilderböcker

Fidel och jag i storstan av Lena Frölander-Ulf

Den tredje och sista boken i Fidel-serien är på många sätt mästarelig och värd att läsas många gånger. Här kommer Lena Frölander-Ulfs mörka bilder verkligen till sin rätt och fulländning. Vi möter storstadens buller, blinkande neonskyltar och skrämmande höga hus.

I storstadens vimmel är det lätt att bli rädd och gå vilse men i den mörkaste hålan finner Fidel också något alldeles nytt. Om att våga och möta en ny värld.

Äventyr och fantastiska bilder av skrapteknikens mästarinna.



Fakta om pappor av Oskar Kroon och Jenny Lucander

”Pappor är också människor. Dom lever och kan tvätta alla kläder. Dom håller koll på tider och betalar i affären. Dom kan vakta andras hundar och ligga i soffan och läsa tjocka böcker om nyupptäckta arter i världens djupa djungler.”

I den här underbara bilderboken undersöks pappan som en främmande och spännande art. Hur fungerar pappor egentligen? Vad gör de på dagarna? Och hur ska man riktigt handskas med dem?

En rolig och varm bok om allt det man vet och inte vet om pappor. Finurliga formuleringar och charmiga illustrationer. En bok som går hem hos både yngre och äldre läsare.



Högläsningböcker

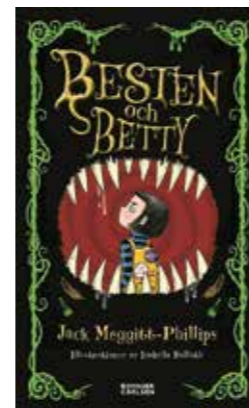
Maryam och mormorsmålet av Minoo Shams och Katarina Strömgård

En berättelse i nutid om att lämna sitt land och börja i en skola där du inte förstår språket. Om att längta efter sin allra bästa mormor som blev kvar i Iran, mitt i det härjande kriget. Om att inte längre få prata persiska fast det är Maryams eget mormorsmål.

Allt det här är Maryams verklighet då hon med sin familj anländer till Sverige. Till en början vägrar hon lära sig svenska, men som tur är finns kompiserna Ida som förstår allt och inte tjarar.

Maryam och mormorsmålet är en varm, berörande berättelse om saknad, om ny vänskap i ett främmande land. Längtan efter mormor löper som en glödande tråd genom berättelsen.

Detta är den första fristående delen i bokserien om Maryam, skriven av Minoo Shams, med Katarina Strömgårds känsliga illustrationer. Stark och berörande.

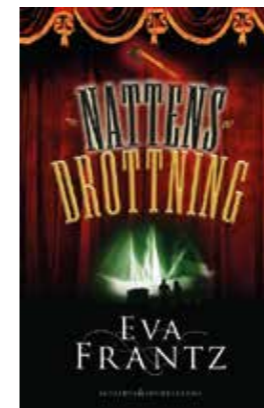


Besten och Betty av Jack Meggitt-Phillips

Ebenezer Tweezer är en fruktansvärd person som lever ett fantastiskt liv. Han har allt. Till och med ett eget monster, en best, som ger honom allt det han vill ha.

Besten ser till att Ebenezer har pengar och vackra saker och mest av allt – en dryck som ger Ebenezer evig ungdom och evigt liv. Ebenezer är över 500 år gammal, men ser inte ut att vara en dag äldre än 20. I utbyte mot troll-drycken vill besten ha exklusiva måltider, det kan vara sällsynta fåglar, statyer eller vrakdelar från Titanic. Allt det där ordnar Ebenezer. Tills besten en dag vill smaka på något helt nytt. En delikatess utöver det vanliga. Besten vill äta ett barn.

En riktigt spännande och riktigt rolig bok som också tar upp riktigt viktiga frågor om vad det är att vara människa. Perfekt att läsa och fundera på tillsammans.



Kapitelböcker

Nattens Drottning av Eva Frantz

Hallonbacken blev snabbt en storfavorit bland barn i 10–13-årsåldern. Nu har Eva Frantz utkommit med en minst lika mustig, ruskig och underhållande historia.

Året är 1915 och Viktor har nyss flyttat med sin operasjungande mamma till Helsingfors. Algot och hans gäng ser till att Viktor får det svettigt i skolan och inte blir det lättare av mormor som aldrig verkar vara nöjd.

Tack och lov blir Viktors mamma erbjuden att spela Nattens Drottning på Ryska Teatern där också Viktor får en statistroll. Tillsammans med sin nya vän Agnes utforskar han varenda skrubben och vrå på teatern. Och det visar sig snart att någonting illvilligt och skräckinjagande gömmer sig nere i källaren.

Spökerier och bekanta miljöer från en gången tid. Och Viktors berättarröst som stannar kvar, länge länge. Prova gärna som högläsningbok i klassen.



Kepler 62: Inbjudan av Timo Parvela, Bjorn Sortland och Pasi Pitkänen (ill.)

Ari och hans lillebror Joni lever i ett framtida dystopiskt samhälle präglad av bevakning och kontroll och av naturresurser som inte längre räcker till. Mot alla odds lyckas lillebror Joni få tag på datorspelet Kepler62, ett spel som ingen ännu har klarat av. Det går rykten om att den som tar sig till slutet får bege sig ut på ett hemligt rymduppdrag. Snart inser bröderna att Kepler62 är mycket mer än ett spel. Något mycket farligare än ett spel.

Fem år efter att den första boken i Kepler62-serien gavs ut på finska finns den äntligen översatt till svenska. Den här boken liknar nästan ingen annan. Den är smart, den är spännande och den är spelvänlig. Illustrationerna både formar och skapar berättelsen. En helt perfekt bok för alla som hellre spelar än läser, här har man verkligen lyckats ta in spelvärlden i bokform och göra den rättvisa.



Ungdomsböcker

Röd zon av Magnus Nordin och Lars Gabel

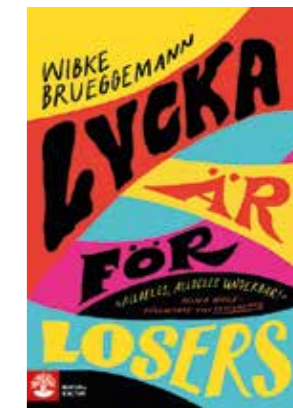
Året är 2063. I snart ett år har Joel levt i tron att han är den sista överlevande på jorden. Eller åtminstone i Stockholm där han lever ett rätt hyfsat liv med butikshyllorna fulla av konserver och förströelse. I den röda zonen har Joel hela biblioteket för sig själv, och han firar femtonårsdagen med dyr champagne och anteckningsboken.

Allt är faktiskt ganska okej tycker Joel, tills en röd ballong med en målad smiley svävar fram på den höga himlen. Ett livstecken från andra sidan av den höga muren? Finns det någon annan som överlevt kriget? Joel måste få veta!

Men ville han verkligen det här?

I *Grön zon* och *Vit zon* fortsätter Joels resa full av skräck och spänning.

De tre fenomenala böckerna i zon-serien visar än en gång att Magnus Nordin och Lars Gabel är skräcklitteraturens och dystopiernas mästare!



Lycka är för losers av Wibke Brueggemann

Kärlek är verkligen inte Phoebes grej. Snarare är kärleken något som ska undvikas. Phoebes bästis Polly har blivit ihop med idioten Tristan och verkar helt ha glömt bort Phoebe. Så nej, hon tänker definitivt inte bli kär. Men...

Lycka är för losers är en strålande bra ungdomsroman om femtonåriga Phoebe i London som vi får lära känna genom hennes dagboksanteckningar. Hon är smart och rolig och självmedveten, på det där sättet som många tonåringar är. Phoebe är också lite kantig och har svårt med människor. Eller som hon själv säger ”Det är inte det att jag inte gillar människor. Det är bara det att människor inte gillar att höra att de är idioter.”

Berättarrösten är klokken och boken tar på ett trovärdigt och starkt sätt upp allt det där stora och svåra och fantastiska som är livet: kärlek, vänskap, familj, sex, död. Brilliant.

Jag vill träffa andra föräldrar!

■ Vi har inlett ett nytt läsår i pandemin tecken. Det andra läsåret med restriktioner, munskydd och avstånd till varandra. För ett år sedan funderade jag hur coronapandemin kommer att påverka mitt första barns övergång till högstadiet. I år började mitt andra barn i samma skola. Så här i efterhand kan jag erkänna att jag levde i den blinda tron att pandemin blåst över till i höst och att allt återgått till det normala. Vad som numera kan anses vara "det normala". Men ju längre tid det går sedan jag senast kunde utbyta tankar med föräldrar till mina barns klasskompisar och vänner, desto mera inser jag hur mycket dessa diskussioner betyder för mig. Lågstadietiden kändes som en trygk bubbla jämfört med de orosmoln som svävar över högstadiet. Tankar på mobbning, alkohol, droger och grooming får magen att knyta sig. Barnens fysiska och psykosociala utveckling går i så rasande fart att jag knappt hinner med. Samtidigt som jag gläds åt att mina barn blir allt självständigare och följer med deras identitetsutveckling med fascinerat intresse, gnager oron, som de flesta tonårsföräldrar säkert känner igen, i mig. Tänk om jag inte märker ifall det börjar spåra ut,

tänk om jag inte ser tecknen ifall mitt barn mår dåligt, tänk om jag inte fattar att ingripa i tid.

Jag har i ett och ett halvt år fått bejaka min introverta sida, men nu behöver jag komma ut och tala med folk. Jag behöver ett sammanhang där oron normaliseras och där vi tillsammans kan stödja varandra i att uthärda dessa år av osäkerhet. Ett fåtal gånger har jag stött ihop med någon av barnens kompisars föräldrar. I butiken, på en parkeringsplats eller ute på hundpromenad. Diskussionerna har lätt blivit långa samtal om livet med en eller flera tonåringar. Dessa spontana stunder av kamrattstöd har fått mina axlar att sjunka och jag har dragit en lättnadens suck. Det är inte bara mina barn som är korta i tonen och helst håller sig för sig själv. Dessa ungdomar som för ännu ett par år sedan sällan använde sina rum till annat än till att sova och som nu stänger in sig med hörlurarna på, helt avstängda från omvärlden. Eller åtminstone den värld jag befinner mig i. Därför har små glimtar av gemenskap blivit guld värda. Skratt vid middagsbordet, att tillsammans se på någon film, en promenad till biblioteket. Man får nöja sig med det som erbjuds. Men

det är inte lätt att känna att navelsträngen är på bristningsgränsen. Jag försöker trösta mig med att den här fasen är viktig och att den också kommer att passera, liksom allt annat här i livet.

Det tröstar också att veta att jag inte är ensam om dessa tankar och känslor. Jag träffade nyligen en förälder och vi lovade varandra att genast höra av oss om vi blir oroade över något. Att få dela detta ansvar med andra föräldrar betyder så mycket i dessa tider av social distansering och isolering. Vi är tillsammans ute på nya vatten och tillsammans kan vi hjälpa varandra att hantera de stormar som drar förbi.

KATARINA PERANDER



Behöver du stöd i ditt föräldraskap?

Barnavårdsföreningen erbjuder stöd i olika former för ett stärkt föräldraskap och en fungerande vardag. Nedan finns ett plock av vårt utbud, mera information hittar du på bvif.fi.

Online-föreläsningar av våra experter. I höst föreläsningsserien Fascinerande föräldraskap.

Kurser och diskussionsgrupper om exempelvis neuropsykiatriska utmaningar, separation eller utmaningar i vardagen. Också online.

Föräldrawebben – en avgiftsfri nätkurs för tonåringars föräldrar.

I **Föräldrachatten** kan du diskutera med våra experter om föräldraskap, utagerande barn, skilsmässa och parförhållande.



Stärkt föräldraskap – bättre barndom



FOKUS MÅ BRA

- FÖRBUNDET HEM OCH SKOLAS SATSNING PÅ VÄLMÅENDE

Åse Fagerlund är förtroendevald styrelsemedlem i Förbundet Hem och Skolas styrelse. Till professionen är hon neuropsykolog och psykoterapeut. Åse har forskat i och föreläser om en inriktning inom psykologin som kallas positiv psykologi. Ansatsen i temaåret Fokus Må bra ligger långt i den positiva psykologin.

VAD ÄR POSITIV PSYKOLOGI?

Det är en inriktning inom psykologin som fokuserar på de resurser som var och en har. Varje människa kan utveckla sina goda sidor och styrkor och via det öka det egna välbefinnandet. Det gäller att se det goda och stärka det.

VILKEN NYTTA KAN MAN HA SOM FÖRÄLDER AV POSITIV PSYKOLOGI?

Via insikter och övningar i positiv psykologi får man som förälder verktyg att hantera vardagen. Alla föräldrar upplever utmaningar i föräldraskapet, men positiv psykologi hjälper en att få ett lugn och mera medveten närvaro i vardagen. Ibland fastnar man som förälder i tjat och negativa tankebanor, men vi föräldrar kan välja att kommunicera mera uppbyggande. En positivare stämning leder till ökat välmående både för en själv och alla andra i familjen.

NYFIKEN?

Om du tycker att det här verkar vara intressant så har vi på det här uppslaget samlat en del övningar som man som förälder kan pröva i hemmet. Du kan riva ut och spara uppslaget och testa övningarna då stunden är rätt. Medveten närvaro är bara ett exempel på övningar inom positiv psykologi.

SE STYRKORNA

Inom positiv psykologi talar man om karaktärsstyrkor. Man har listat 24 styrkor som är värderade som goda egenskaper i alla kulturer. När man får använda sig av sina främsta karaktärsstyrkor upplever man ofta meningsfullhet och välbefinnande. Genom att tala om styrkor med våra barn ger vi dem ett språk för goda egenskaper och styrkor man har. Styrkorna är stabila men man kan också träna på att förändras och utveckla nya styrkor.

MAN KAN JOBBA MED STYRKOR PÅ OLIKA SÄTT. HÄR HAR VI NÅGRA EXEMPEL.

Tala om vad styrkor är och gå igenom dem alla.

Vilka styrkor hittar ni hos er själva? Hur använder ni er av de styrkorna? Berätta!

Vilka styrkor har just du som förälder? Hur och i vilka situationer kommer de fram?

Vilka styrkor hittar ni hos varandra i familjen? Dela ut styrkor till varandra.

Berätta i vilka situationer i vardagen vi använder oss av våra styrkor och hur de kommer till uttryck hos var och en i familjen. När jag är glad och ivrig, vilka av mina egna styrkor har jag då fått jobba med? Vilka styrkor behöver man för att vara en bra vän? Vilka styrkor kan man behöva för att bli sams igen efter ett gräl eller när man stött på en utmaning av något slag?

Välj en styrka som du skulle vilja utveckla och använda på ett nytt sätt.

Återkom regelbundet till diskussionen om styrkor och försök hitta nya sätt att jobba med styrkekorten.



1. HUR VILL DU ATT DINA BARN SKA KOMMA IHÅG DIG SOM FÖRÄLDER NÄR DE SJÄLVA BLIR VUXNA?

Ibland kan det vara bra att stanna upp och känna efter hur man vill vara som förälder, vilka värderingar man vill följa i sitt föräldraskap och hur man vill att ens barn skall komma ihåg sin barndom och dig som förälder då de vuxit upp och kanske själva blivit föräldrar. Det kan leda till att du kanske väljer att ändra på något eller att du vill göra mer av något annat.

Hur vill du som förälder att dina barn ska komma ihåg dig när de är vuxna och tänker tillbaka på sin barndom? Vad vill du att de ska berätta om dig för sina vänner eller sina egna barn?

Skriv ner tre saker du hoppas att de ska säga om dig!

2. FYLL HINKAR

Föreställ dig att du går omkring med en osynlig hink. När din hink är full känner du dig glad och stark, när din hink är tom känner du dig ensam och ledsen. Du kan fylla någons hink genom att göra något som ökar positiva känslor hos den andra till exempel säga något snällt eller hjälpa till med något. När du fyller någon annans hink fyller du samtidigt din egen. Du mår bra när du hjälper andra att må bra.

Du kan också tömma andras hinkar genom att säga eller göra något som minskar positiva känslor. När du tömmer andras hinkar tömmer du samtidigt din egen.

Öva dig på att fylla på andras hinkar och fyll samtidigt din egen. Tänk på att även små droppar till slut fyller en hink.

Gör små hinkar till alla i familjen.

Fyll dem med lappar på sådant som gör mottagaren glad.

Ifall det känns svårt att skriva lappar kan ni också göra det till en vana att vid middagsbordet turvis säga något gott om en annan familjemedlem. Då får alla öva sig på att sätta ord på det man vill dela med sig av.

3. ODLA VÄNLIGHET

Vänlighet, att vara trevlig mot andra utan att förvänta sig något i gengäld, är ofta utgångspunkten för goda relationer och för vårt välbefinnande. Det går att träna upp sin vänlighet genom att odla vänlighet.

Välj en dag när du bestämmer dig för att göra minst tre extra vänliga saker för dina barn. Fundera igenom vad du vill göra och hur du ska göra det.

Gör gärna enkla vardagliga saker, men medvetet och med omsorg.

Hur har dagen varit? Gör en egen reflektion!
Ha gärna regelbundet nya vänliga dagar.

4. TACKSAMHET

Att säga tack är något vi gör naturligt då någon hjälpt oss eller då vi fått en gåva. Att säga tack är inte bara en handling utan också något som kan främja vårt välbefinnande. Att känna tacksamhet skapar en positiv upplevelse som vi mår bra.

Stanna upp på kvällen ensam eller tillsammans med dina barn och fundera på vad ni är tacksamma för just idag. Ni kan till exempel i tur och ordning säga tre saker ni är särskilt tacksamma för.

Fortsätt med det här en vecka eller två. Känn sedan efter om det påverkar ert mående.



5. POSITIVA KÄNSLOR

För att vi skall må bra i vår vardag måste vi få uppleva positiva känslor. Det gäller såväl barn som vuxna. Positiva känslor kan uppstå av olika orsaker, det kan handla om att vi gör något vi tycker om, vi lär oss något nytt eller kanske vi får något vi önskat. Ofta handlar det om hur vi blir bemötta av andra människor. Det finns forskning som visar att för att vi ska må bra måste den respons vi får av andra ha en stor övervikt på det positiva, förhållandet ska vara 5:1.

Följ under en veckas tid med hurdan respons du ger dina barn. Är responsen positiv eller negativ? Tänk på att varje negativ respons borde kompletteras med fem positiva för att det ska bli balans!

Träna så att förhållandet blir 5:1. Märker du någon skillnad i hur dina barn reagerar på din kommunikation/respons?

6. MEDVETEN NÄRVARO

Medveten närvaro innebär att avsiktligt vara medveten om det som händer i nuet. Att koncentrera sig på det man upplever i stunden. Det kan handla om att vara medvetet närvarande för sig själv eller för någon annan, till exempel sina egna barn. Att vara medvetet närvarande har många positiva effekter. Att som förälder vara medvetet närvarande för sina barn, åtminstone stundvis, gör gott för både barnen och för en själv. Det finns många bra sätt att träna medveten närvaro. Det kan löna sig att börja med att lära sig att varva ned. Den här övningen kan du göra ensam eller tillsammans med dina barn.

1. **Sätt dig eller lägg dig ned så att det känns bekvämt.**
2. **Blunda.**
3. **Andas! Fokusera på att följa andetaget in och ut, där du känner andning mest. Fortsätt under ett par andetag eller ett par minuter.**
4. **Låt tankar som kommer passera som moln på himlen.**
5. **Ha gärna någon lugn musik på i bakgrunden.**
6. **Du kan börja med alldeles korta stunder.**

7. SJÄLVMEDKÄNSLA

Självmedkänsla är att kunna vara vänlig och barmhärtig mot sig själv även i situationer där man misslyckats med något eller när något gått fel. Det handlar inte om att tillåta eller rättfärdiga allt utan om att förstå, sätta gränser och stå på sig och försvara sina rättigheter. Självmedkänsla innebär att du tar ansvar för ditt välbefinnande.

Försök vara din egen bästa vän. Du kan försöka nå ett självmedkännande förhållningssätt genom att bemöta dig själv som du skulle bemöta en god vän. Försök vara barmhärtig mot dig själv i svåra stunder och tillåt även jobba känslor. Gläds åt goda stunder.

Stanna upp på kvällen och fundera på följande.

**Vad har gått bra idag som du kan tacka dig själv för?
Vad har gjort att det har gått bra?
Vad använder du för språk om och med dig själv när du märker att du gjort ett misstag?
Finns det andra sätt att tala om sig själv?
Kan du avstå från överdrivna krav och ha fokus på sådant som är viktigt för just dig?**

8. GÖR EN GOD GÄRNING

Ofta upplever vi positiva känslor när vi gör något snällt mot någon annan. Positiva känslor gör oss mer kreativa och öppna för att lära oss nya saker.

Bestäm er i familjen för att göra en god gärning varje dag under en viss tid. Gärningarna kan vara större eller mindre.

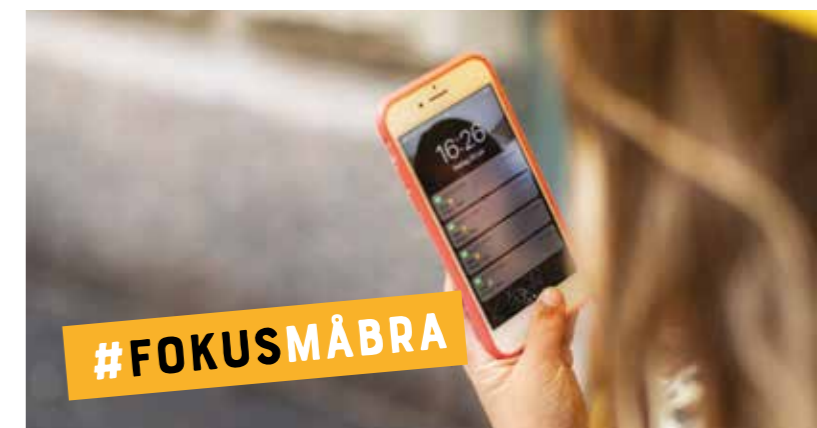
Berätta på kvällen för varandra om dagens goda gärning. Hur känns det att få berätta och höra om dagens goda gärning?

9. GROWTH MINDSET (DYNAMISKT TANKESÄTT)

Vi människor föds med olika genetiska anlag och det gör att vi har lite olika förutsättningar att lära oss saker. Trots det har alla oändligt mycket tillväxtpotential och som förälder kan du hjälpa dina barn att tro på sin egen förmåga. Growth Mindset (i motsats till Fixed Mindset) innebär att man tror på sin egen förmåga att lära sig om man vill och anstränger sig. Som förälder kan du hjälpa dina barn att tro på sin egen förmåga och lita på att de kan lära sig också sådant som för stunden kan kännas svårt. Det handlar dels om att stärka barnens självförtroende men också om att du genom dina egna handlingar visar att också du som vuxen kan lära dig saker om du vill lära dig och anstränger dig.

Berätta för dina barn om något som du tidigare tyckte var svårt men som du nu klarar av bra. Vad gjorde du för att klara av det? Vad tänkte du?

Kom överens med dina barn (eller kanske hela familjen) att alla ska anta en utmaning att lära sig något man inte kan från förut. Det kan till exempel vara att sticka en strumpa eller våga hoppa från fem meter. Stöd och uppmuntra varandra under processen. När någon har uppnått sitt mål firar ni det.



10. SE DET GODA - FOTOGRAFERA POSITIVA UPPELVELSER

Negativa tankar slukar mycket energi. Försök i stället sätta fokus på positiva saker. Det går faktiskt att lära sig att styra sin hjärna - och också sina tankar. Det kan krävas lite träning.

Gör ett fotocollage av familjens positiva upplevelser under en vecka. Alla fotograferar något som får dem att må bra. Bilderna, en för varje dag, kan samlas digitalt i lämplig app eller skrivas ut. Under söndagen ordnar ni vernissage och delar veckans bästa upplevelsebilder med varandra.

Ifall barnen inte har tillgång till en kamera kan man i stället rita eller på annat sätt fånga dagens positiva upplevelse.

Lägg märke till om det finns liknande bilder i er bildbank, och diskutera gärna att det kan vara olika saker som ger olika människor positiva upplevelser och glädje.

KREATIVITET

En viktig del av dig är att tänka ut nya sätt att göra saker på. Du är inte nöjd med att göra saker på det vanliga sättet om de går att göra på ett bättre sätt.

STYRKA

NYFIKENHET

Du är nyfiken på allt. Du ställer alltid frågor och du tycker att många olika saker är intressanta. Du tycker om att upptäcka och utforska.

STYRKA

OMDÖME

Att tänka igenom saker och se på dem från olika håll är viktigt för dig. Du drar inte för snabba slutsatser och du kan ändra din åsikt om det behövs.

STYRKA

IVER ATT LÄRA SIG

Du älskar att lära dig nya saker, både i skolan/på jobbet och på egen hand. Du har alltid tyckt om skolan, att läsa och museer – var som helst där det finns en möjlighet att lära sig nya saker.

STYRKA

PERSPEKTIV

Även om du inte tycker att du är en klok person så tycker dina vänner det. Dina vänner frågar ofta dig om råd och värdesätter dina tankar. Du har ett sätt att se på världen som både du själv och andra tycker är förnuftigt.

STYRKA

MOD

Du är en modig person som inte är rädd för hot eller svåra saker. Du står upp för det du tycker är rätt även om det möter motstånd från andra.

STYRKA

UTHÅLLIGHET

Du jobbar hårt med att göra färdigt det du har påbörjat. Du får dina projekt färdiga i tid. Du blir inte störd av annat när du arbetar och det känns bra att få uppgifter klara.

STYRKA

ÄRLIGHET

Du är en ärlig person, inte bara för att du talar sanning utan också för att du lever ditt liv på ett äkta och genuint sätt. Du har båda fötterna på jorden.

STYRKA

ENTUSIASM

Oavsett vad du gör går du in för det med entusiasm och energi. Du gör aldrig något halvfärdigt eller halvhjärtat. För dig är livet ett äventyr.

STYRKA

KÄRLEK

Du tycker det är viktigt med nära relationer med andra. De personer som du känner dig mest nära är samma personer som känner sig mest nära dig.

STYRKA

VÄNLIGHET

Du är vänlig och generös mot andra. Du har aldrig för bråttom för att hjälpa någon annan. Du tycker om att göra snälla saker för andra även om du inte känner dem så bra.

STYRKA

SOCIAL FÖRMÅGA

Du är medveten om andra människors känslor och avsikter. Du vet vad du ska göra för att passa in i olika sociala situationer, och hur du ska få andra att känna sig avslappnade.

STYRKA

SAMARBETE

Du är bra på att vara en deltagare i en grupp. Du är en lojal och engagerad lagkamrat, du gör alltid din del och du arbetar hårt för din grupps framgång.

STYRKA

RÄTTVISA

Att behandla alla lika är viktigt för dig. Du låter inte dina egna känslor inverka på beslut om andra människor. Du ger alla en möjlighet.

STYRKA

LEDARSKAP

Du gör bra ifrån dig vad gäller ledarskap: att uppmuntra en grupp att få saker gjorda och hålla en bra stämning genom att få alla att känna att de är med. Du gör ett bra arbete genom att ordna aktiviteter och se till att de genomförs.

STYRKA

FÖRLÅTELSE

Du förlåter dem som har gjort illa mot dig. Du ger alltid folk en andra chans. Din tanke är att förlåta- inte att hämnas.

STYRKA

ÖDMJUKHET

Du vill inte stå i rampluset utan föredrar att låta det du gör tala för sig själv. Du skryter inte om dig själv, och andra erkänner och uppskattar din ödmjukhet.

STYRKA

EFTERTÄNKSAMHET

Du är en försiktig person och dina val är väl genomtänkta. Du varken säger eller gör saker som du senare kanske får ångra.

STYRKA

SJÄLVKONTROLL

Du är medveten om dig själv och kan reglera vad du känner och gör. Du har kontroll över dina begär och känslor, inte tvärtom.

STYRKA

UPPSKATTNING AV DET SOM ÄR VACKERT OCH STORT

Du lägger märke till och uppskattar skönhet, storhet eller skicklighet inom alla områden, från natur och konst till matematik och vetenskap till vardagsupplevelser.

STYRKA

TACKSAMHET

Du lägger märke till när bra saker händer dig. Dina vänner och din familj vet att du är en tacksam person för du tar dig alltid tid att säga tack.

STYRKA

HOPP

Du förväntar dig det bästa av framtiden och du arbetar för att uppnå det. Du tror att framtiden är något du kan påverka.

STYRKA

HUMOR

Du gillar att skratta och skoja. Att få andra att le är viktigt för dig. Du försöker den ljusa sidan i alla situationer.

STYRKA

ANDLIGHET

Du har en stark och uttalad tro på ett högre syfte och mening. Du vet var du passar in i det stora sammanhanget.

STYRKA



**FOKUS
MÅ BRA**
HEM OCH SKOLA

strengthbased.fi

KOLUMN



Att läsa och förstå varandra, att veta vad vi själva uttrycker. Att våga misslyckas. Det här är färdigheter som teater och annan kollektiv konst kan ge barnen.

Bröd och skådespel

Redan de gamla romarna visste vad som var viktigt i livet. Det sägs att det enda folket brydde sig om var bröd och skådespel. De hade väl i sin tur lärt sig det av de gamla grekerna (och ingendera var väl gamla när det begav sig). Världen har förändrats mycket sedan dess men fortfarande vill vi bli mätade både fysiskt och andligt. Men där romarna drog ut på stadens torg för att tillfredsställa sina behov kan vi i dag beställa såväl mat som underhållning till våra egna hem. Men är det det vi vill?

Under pandemin har vi fått vänja oss vid ett reducerat liv. Visserligen har vi kreativt hittat nya sätt att jobba och umgås, nya hobbyer och resmål, men samtidigt har vi tvingats ge avkall på socialt umgänge och större publikenemang. Ett och ett halvt år är en lång tid utan att fritt få mötas. För en elev på första klassen är det en femtedel av livet.

Kulturbranschen hör till de som drabbats hårdast av restriktionerna. Politiker och tjänstemän har visat upp en häpnadsväckande oförmåga att skapa rättvisa och entydiga regler för aktörer och kulturinstitutioner. Konsumenterna har förpassats till streamingtjänster i hemmasoffan. Nu kan man skönja lite ljus i tunneln. I takt med att fler blir vaccinerade och myndigheterna förhoppningsvis får fason på regelverket kan vi kanske få ett normaliserat kulturutbud ännu denna höst. Och att komma samman i konstens och kulturens tecken är nu kanske viktigare än någonsin. Inte minst för skoleleverna.

Barn anpassar sig. Den rådande situationen har pågått så länge att det för många redan är det nya normala. Det betyder att en återgång inte sker av egen tyngd utan kommer att behöva en knuff på vägen. Kulturutbudet i form av teater-, dans- och museibesök har inte varit en självklarhet i skolorna ens innan pandemin men nu är det viktigt att få igång dem på bred front.

Teatern har i bästa fall en viktig funktion för barn. Såväl det betrakta som att själv spela teater ger sociala färdigheter och kan fungera som katalysator för svåra känslor och tankar eller helt enkelt locka oss till skratt och få oss att för en stund glömma, längta eller drömma. I en tid där barnen också ut-

an corona alltmer sluter sig och umgås via sina telefonskärmar bör de lockas till och utsättas för upplevelser på plats tillsammans med andra. Att se och uppleva tillsammans bidrar till en vi-känsla och förstärker tillhörigheten till flocken. Och vi är trots allt fortfarande flockdjur. En föreställning som roar, berör eller upprör ger inspiration till reflektion och diskussion.

Leverna har tappat ett och ett halvt år av normalt socialt umgänge. Vi har kommunicerat på distans eller avstånd, med masker och visir. Skolåldern är den tid då vi ska få lära oss att samverka och kommunicera på alla plan. Att läsa och förstå varandra, att veta vad vi själva uttrycker. Att våga misslyckas. Det här är färdigheter som teater och annan kollektiv konst kan ge barnen. På längre sikt bör målsättningen därför vara en ökad mängd konstämnen med tyngdpunkt på kollektiva konstformer.

På kort sikt hoppas jag att alla skolor med egna medel eller med hjälp av den lokala Hem och Skola-föreningen ska få uppleva så mycket konst som möjligt. För att hitta tillbaka till den kollektiva upplevelsen. För att påminnas om att vi, lika lite som romarna, lever på bröd allena. Och det förunderliga med konsten är att en enda upplevelse eller erfarenhet kan bli en vändpunkt i livet. Så gick det för en viss högstadiellev i Hangö i mitten av 80-talet. Men det är en annan historia...

TOBIAS ZILLIACUS

Skådespelare och pappa med barn i högstadiet och gymnasiet





Donny
som hobby
och terapi

Det är dags för den första lektionen efter sommarlovet. Spänningen är påtaglig och den blir inte mindre av att det finns en ny elev i gruppen. Läraren tar fram ett litet mjukisdjur, en liten ponny som heter Tuisku.

TEXT: MICAELA RÖMAN, FOTO: KARL VILHJÄLMSSON

– Jag tänkte att vi skulle börja med att prata lite om era sommarlov, inleder **Aila Kajander**. I tur och ordning får ni berätta hur många gånger ni simmat och var ni har gjort det.

Den första rundan går lugnt till, under den andra rundan – som handlar om vad som smakar godast under sommaren – är det svårare för barnen att vänta på sin egen tur. De fyra eleverna har en gemensam nämnare, de är alla barn med speciella behov. Vi befinner oss inte i en skolklass, vi är på stallet, närmare bestämt på AiKa-Talli i Sibbo.

– I Tuisku-grupperna deltar barn i årskurs 1–4, säger Kajander. Gemensamt för barnen är att de alla har speciella behov. Det kan vara adhd, asperger eller en autismspektrumstörning, men det kan också vara utmaningar i de sociala kompetenserna, ett utanförskap och ensamhet det handlar om.

Aila Kajander driver stallet och kärnan i verksamheten är socialpedagogisk hästverksamhet. För Kajander är också en mer traditionell skolmiljö bekant, hon har arbetat som lärare i drygt fyrtio år och blev utexaminerad som speciallärare år 2010. Utöver magisterexamen i pedagogik har Kajander också utbildat sig till neuropsykiatrisk coach och handledare för socialpedagogisk hästverksamhet.

– Kommer ni ihåg i vilken ordning vi brukar göra i ordning ponnyerna? frågar Kajander sina elever och plockar fram stödkort på bordet.

Eleverna markerar och svarar i tur och ordning i takt med att Kajander lyfter fram nya kort. De kommer ihåg ridhjälmerna, att det är viktigt att hälsa på ponnyerna före man går in i boxen, väskan med borstarna och sadel och träns.

– Får vi välja våra ponnyerna i dag? frågar Robert, en av eleverna.

I dag är det Kajander som bestämmer vilka ponnyer barnen får rida och ponnyerna delas ut. Robert får sin favorit, ponnyen Hera.

Bättre koncentration

Under sommaren har många av ponnyerna fölat, också i Heras box finns ett litet föl, Hessu.

Robert hälsar på ponnyerna och stegar med vana steg in i boxen.

– Då jag är vuxen ska jag börja jobba här i stallet som stallmästare, säger han.

Lugnet lägger sig, eleverna koncentrerar sig



Verksamheten har gett Robert många färdigheter, med självsäkra kliv och fast tag om tyglarna styr han stegen mot ridplan och nya möjligheter att lyckas.

på att göra ponnyerna i ordning för ridlektionen.

– Det här fungerar som en kombination av hobby och terapi, säger **Satu Nurmentaus**, mamma till **Henna**, som också rider i Tuisku-grupp. Henna har diagnostiserats med autism och adhd och jag märker att den här verksamheten hjälper henne att både slappna av och koncentrera sig bättre.

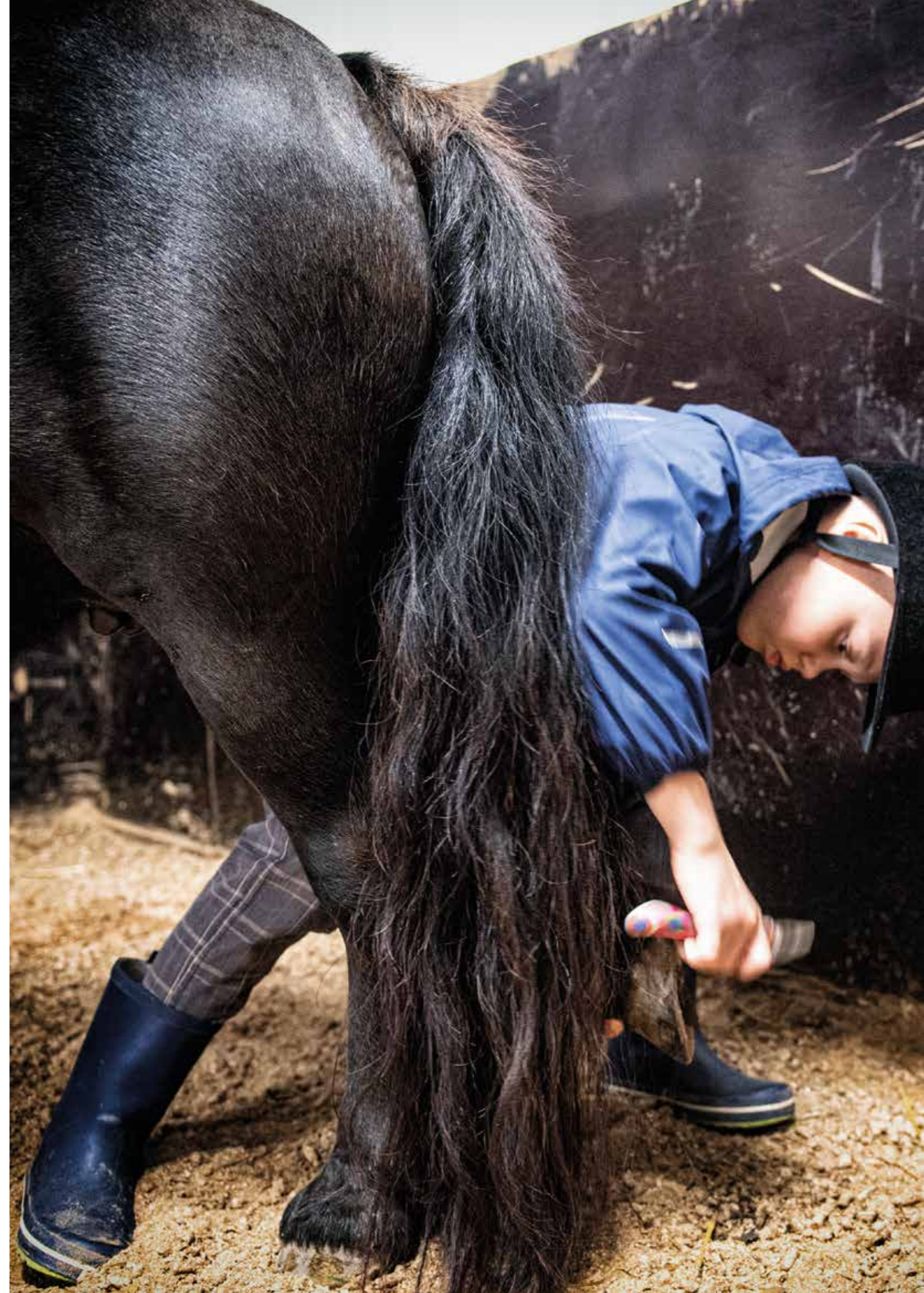
Anne Pulkkinen är mamma till **Monna** som rider i samma grupp som Henna. Monna har en intellektuell funktionsnedsättning samt en kromosomavvikelse som bara konstaterats hos två personer i världen.

– Det har varit svårt att hitta en hobby som passar Monna, säger Pulkkinen. Utmaningarna i vår vardag är många och den här verksamheten har hjälpt oss mycket. Framför allt har Monnas sociala förmåga blivit mycket bättre, det att eleverna bildar en egen grupp och övar på att vara goda kamrater hjälper Monna också i kontakter med kompisar utanför stallet.

Innan barnet får en plats i en Tuisku-grupp träffar Aila Kajander barnet och vårdnadshavarna för att gå genom barnets utmaningar, eventuella svagheter och styrkor. Då Ka-



Hästarna ger barnen en möjlighet att visa känslor, att kramas och gosa med ett litet föl bidrar till barnets känsla av att vara omtyckt och uppskattad.



LÄS MER PÅ NÄSTA SIDA >>



Välkommen med i Folkhälsans skolutmaning!

Vad bidrar till trivseln i just er skola? Skicka in ert bidrag senast 15.10.2021. Läs mer om utmaningen och de fina vinsterna på folkhalsan.fi/vitrivs.



Silla Teatern

BASERAR SIG PÅ SUCCÉ-ROMANEN

SÖRJEN SOM BLEV

AV OCH MED ANNA TAKANEN
REGI MIKAELA HASÅN

FÖRESTÄLLNINGAR ENDAST I SEPTEMBER!

I VARJE FÖRESTÄLLNING INGÅR PUBLIKSAMTAL SOM MODERERAS AV PÄIVI STORGÅRD.

Helsingin kaupungin teatteri | SAMARBETE MED RIKSTEATERN OCH ÖSTGÖTATEATERN | BILJETTER LIPPU.FI

» FORTSÄTTNING FRÅN FÖREGÅENDE SIDA

jander lärt känna barnet placeras barnet i en grupp som på bästa sätt stödjer barnet i dess utveckling.

– Jag är inte så fokuserad på diagnoserna, säger Kajander. Jag tar till mig den information som vuxna och myndigheter delar med mig, men det viktigaste är att jag lär känna barnet och ser barnets behov.

Effekter också i klassrummet

Antalet neuropsykiatriska diagnoser har ökat under de senaste åren. En orsak till att fallen ökar är att hälsovården blivit bättre på att känna igen de symtom som förorsakas av till exempel adhd. Bland barn och unga i åldern 6–18 år är cirka 5 procent adhd-diagnostiserade, pojkar drabbas i större grad än flickor.

– Jag ser det här i klassrummen, säger Aila Kajander. Det är stökigt i det som kallas vanliga klasser och trycket på att få fler platser i specialklasser är väldigt stort. För ett barn med speciella behov är det omöjligt att klara sig ett klassrum med trettio, fyrtio andra elever.

”På grund av att samhället inte godkänner ett så kallat adhd-beteende, försvagas många barns självkänsla och sociala kompetenser redan i skolan.” (Adhd-förbundet i Finland)

– Det är tyvärr väldigt vanligt att specialbarn vänjer sig vid återkommande negativ respons, säger Kajander. Då det här pågår under en längre tid tror barnet till sist att det på riktigt inte har några goda sidor alls, att det inte kan lära sig något och det här är ett första steg mot ett utanförskap som kan plåga barnet hela livet.

Samverkan med hästar kräver full koncentration och Kajander säger att hästarna är goda kollegor och fullfjädrade beteendevetare.

– Hästen är så otroligt ärlig, säger Aila Kajander. Hästen berättar genast om något är på tok, om barnet är argt, på dåligt humör eller för oroligt. Om hästen signalerar att allt inte är som det ska, så rycker någon av oss vuxna in, vi övervakar barnen hela tiden.

I mån av möjlighet flyttar Kajander över en del av undervisningen i skolan till stallet. Ett miljöombyte, att komma bort från de ögon som vanligtvis följer en genom skoldagen kan göra ett barn med speciella behov gott.

– Jag hade fem pojkar i en klass med krävande särskilt stöd som jag under en hel vårtermin tog till stallet, en gång i veckan var vi här. Jag buntade ihop allt till en form av helhetsundervisning och fokus under stalldagarna var förmågan att hantera känslor. Det här hade en otrolig effekt på pojkarna och resultatet syntes också under de vanliga skoldagarna, pojkarna blev mycket mer motiverade och fokuserade.

Robert meddelar att han är färdig, Hera är ryktad, sadlad och tränad. Som den blivande stallmästare han är utstrålar han både självsäkerhet och glädje.

– Jag behöver ingen som leder Hera under ridlektionen. Jag klarar mig själv!

Hästen berättar genast om något är på tok, om barnet är argt, på dåligt humör eller för oroligt.

”



Hållbarhet är viktigt när dagens dagis- och lågstadiesbarn firar födelsedag. FOTO: ISTOCK

MÅNGA SÄTT ATT FIRA DAGISBARNET

Inbjudningarna till de egna födelsedagskalasen för barn i dagisar och lågstudier ordnas just nu ofta ute och sköts i regel föräldrar emellan diskret via textare, whatsapp eller e-post. Därför är det fiffigt att samla in varandras kontaktuppgifter genast i början av hösten.

TEXT: NINA WINQUIST, FOTO: ISTOCK

– Det klassiska kortet på hyllan i tidernas början med texten ”Kalle är välkommen på kalas på lö kl. 15” väckte så mycket diskussion att vi har gett över det hela till föräldrarna, berättar föreståndaren **Timo Salo** vid Blomängens daghem i Botby i Helsingfors.

Kalasfirandet i själva dagis görs i samråd med föräldrarna så att barnet står i centrum.

– Varje höst planerar vi kalasen så att det inte är bara personalen eller bara föräldrarna som kommit överens. Jag frågar alltid: Vad tycker ni skulle vara trevligt?

Föreståndare **Pia Sillman-Rejström** vid Daghemmen Rastis, Strandboden och Landbo råder födelsedagsbarnets föräldrar att hämta med något smått i ett slutet paket enligt hygienbestämmelserna såsom Muminkex eller

hälsosamt med skal som mandarin. Hembakade tårter får man inte längre ta med sig men glass är populärt.

– Om det sedan bjuds till kalas utanför dagis i en liten grupp som heter, låt oss säga Fjärilarna, försöker vi betona att en inbjudan värmer alla fjärilar och att känslan av att ha blivit sedd är viktig. Då blir det inte svåra beslut och besvikelser för någon.

Om gruppen är stor kan en annan bra tumregel, enligt Sillman-Rejström, vara att bjuda lika många vänner som barnet fyller år, till exempel då fyra för en fyraåring och fem för en femåring.

– Ett bra allmänt råd är att planera noga och gärna gå igenom hemmakalaset i lugn och ro med födisbarnet och kanske också gästerna i förväg så att det blir hanterbart, säger föreståndaren för Daghemmet Tärnan på Drumsö, **Marianne Öhman**. Tärnans personal planerar fysiska föräldramöten i smågrupper ute i september då föräldrarna har ett behov av att träffas fysiskt och diskutera exempelvis just kalasarrangemang i coronatider.

Ger maktposition

Det kan ligga mycket makt bakom kalas, säger Öhman i likhet med de övriga vi talat med; barnen kan börja hota och muta i stil med ”om du gör så här får du komma på mitt kalas”.

– Därför har vi sagt till barnen att de gärna får berätta om förberedelserna inför släktkalas och vad de har planerat för lekar och spel, men att vi inte pratar om vem vi bjuder för det väcker starka känslor av besvikelse och någon kan bli direkt ledsen och känna ett utanförskap.

TIPS

Låt barnet stå i centrum och **delta i förberedelserna**.

Fundera på tidpunkten för kalaset – dagen kan bli lång om kalaset läggs på en vanlig dagisdag.

Bjud gärna alla i en dagisgrupp – i mån av möjlighet.

Eller bjud in enligt ålder: fyra gäster för barnet som fyller 4 år osv.

Satsa på **gemenskap och stämning**.

Skapa inte en kapprustning av gåvor **Följ med dynamiken** under leken, se till att ingen blir utanför.

En **inbjudan värmer** alltid, bjud hellre och låt föräldrarna tacka nej än anta att någon inte kommer.

Det är välgörande att lufta eventuella känslor av besvikelser, gäller både festföremålet och gästerna.

På Tärnan och de övriga dagisarna firas alla barn på ett personligt sätt enligt den nya småbarnspedagogiken med kort och sång och en önskesång eller -lek. På Tärnan får barnet också en krona på huvudet.

Katja Degerman är viceföreståndare och lärare inom småbarnspedagogiken på den privata steinerlekskolan Näckrosen i Brunakärr, där många föräldrar väljer att inte ordna kalas hemma med dagisbarnen.

Orsaken är att födelsedagen firas så stort på Näckrosen hela festdagen, att föräldrarna har en aktiv roll och själva närvarar under själva festligheterna. Hela kalasrummet smyckas med blommor och ett festbord. En krona och en mantel väntar på barnet som först får sätta sig på tronen med föräldrarna på båda sidorna före de andra barnen bildar en ring.

– Stämningen är ljuvlig. Själva firandet börjar med en dikt och den egna livsberättelsen som är viktig för både barnet och vännerna att höra. Föräldrarna har på förhand ombetts berättat om till exempel ställen barnet bott på, när hen fick en kattunge och ibland också omvälvande livshändelser.

Efter sången får alla barnen ge en fantasigåva som en övning i att ge och ta emot; någon hästbiten kan få en gyllene häst och en vän som märkt att ett barn med två hem har det lite jobbigt kan få en flygande matta att snabbt komma från hem till hem med. En materiell present från pedagogerna, önskelek och festmåltid följer.

– Sättet att fira tillsammans med föräldrar stärker fint sambandet mellan hemmet och dagiset, säger Katja Degerman.

RECEPT

TOMAT-TARTE TATIN

250 g inhemska körsbärstomater
2 msk rybsolja
en nypa salt
en nypa svartpeppar
några kvistar färsk timjan
1 msk honung
100 g getost
1 paket färdig smördeg
några msk olja

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 grader. Lägg bakplåtspapper i en form med löstagbara kanter. Strö lite salt, peppar, honung och några timjankvistar i botten av formen. Lägg halverade tomater lite huller om buller i formen, men lämna tomt ca en centimeter runt om kanten. Ställ in i ugnen i cirka 20 minuter eller tills tomaterna fått lite färg.
2. Smula getost över tomaterna och lägg på smördegen, så att den täcker tomaterna. Pensla med lite rybsolja och ställ in i ugnen i ytterligare 10–15 minuter tills degen har fått fin färg.
3. Ta ut pajen och låt den svalna något innan du vänder den upp och ned på ett fat.
4. Garnera med färsk timjan.

TEXT: UNGMARTHA

HJÄLP!

För de här recepten behöver du använda spis, ugn och knivar. Be en vuxen hjälpa.

FOTO: KARIN LINDROOS



VARM SÖTSUR ISBERGSSALLAD

2 st gula lökar
2 st vitlöksklyftor
2 st röda paprikor
1 st huvud isbergssallat (ca 350g)
2msk smör
½ tsk salt
2 tsk citron- eller limesaft
1 tsk honung
1 krm grön tabasco (valfritt!)

Gör så här:

1. Skala lök och vitlök. Kärna ur paprikorna.
2. Ta fyra fina, hela sallatsblad och spara dem till serveringen.
3. Skär alla grönsaker, även sallaten som är kvar, i strimlor eller små bitar.
4. Stek gul lök och paprika i smör i en stor stekpanna. Rör ner vitlök och sallat, låt fräsa någon minut under omrörning.
5. Krydda med salt, lime och honung. Stänk över tabasco om du vill. Rör om och servera salladen genast i bladen

TEXT: UNGMARTHA

TIPS!

Salladen passar bra till exempel som tilltugg eller som ett lätt mellanmål.

FOTO: KARIN LINDROOS



 **Läger vid hav och sandstrand!**



Pörkenäs lägergård, Pörkenäsvägen 565, 68620 JAKOBSTAD
tel. 0500 369 690, info@porkenas.net

ROLIGA UPPDRAG KRING HÄLSA FÖR HELA FAMILJEN

 **VÄGGKALENDER 2022**

ALLA KAN BESTÄLLA KALENDERN...
ENSKILDA - FÖRENINGAR - FÖRETAG - KOMMUNER

KALENDER@NYKTER.FI 050-5473753 EOSWEBBEN.FI

GE FEEDBACK PÅ TIDNINGEN HEM OCH SKOLA OCH VINN EN ESPRESSOMASKIN!



VAD TYCKER DU OM TIDNINGEN HEM OCH SKOLA?

Vi är tacksamma för *feedback* för att utveckla tidningen. Besvara fem frågor om vad du tycker om tidningen och delta i utlottningen av en lyxig DeLonghi-kaffe/espressomaskin! (värde 149 euro)

VI KONTAKTAR VINNAREN PERSONLIGEN.

GE FEEDBACK VIA HEMOCHSKOLA.FI/UTLOTTNING SENAST 15.10.



Tavastehus stad är partner i projektet.

MULTILITTERACITET TILL DAGHEM



Syftet med projektet Multilitteracitet till daghem är att göra mediefostran till en del av daghems vardagen genom att stärka personalens kompetens. Småbarnspedagogerna som deltar i fortbildningen erbjuds konkreta verktyg som hjälper dem lära ut mångsidig kompetens enligt planen för småbarnspedagogik. De får lära sig former av mediefostran som kan tillämpas i daghem.

Till utbildningen tas i första hand undervisningspersonal från Nyland, Egentliga Tavastland och Åland.

Anmäl dig på adressen: bit.ly/mjaukompetens mediametka.fi/mjaukompetens

Utbildningen ordnas av Mediakasvatuskeskus Metka ry. Utbildningen är gratis och finansieras av Utbildningsstyrelsen.



KLINTVÄGEN Apartments

Åk på skolresa till Åland

Ny möblerade & moderna lägenheter med fullt utrustade kök • Gratis wifi, Netflix och smart-TV • Cykeluthyrning • 5 min promenad till badhuset Mariebad & närmaste sandstrand • 10 min promenad till museum, caféer, restauranger & aktiviteter.

Vi hjälper er gärna även med bokning av båtresa, aktiviteter, m.m.

Booking.com

8.9
Recensionsbetyg



airbnb

4.8
Recensionsbetyg

*Prisexempel 37,50€ per person per natt inkl. sängkläder & handdukar när 5-6 gäster bor i en tvåa 52 kvm, september-maj. Pristillägg juni-augusti.

Klintvägen Apartments, Mariehamn | www.klintvagenapartments.ax | info@klintvagenapartments.ax | +358 40 3247605

AKTUELLT FRÅN FÖRBUNDET

Föräldrakurs: Välbefinnande i familjen

Hem och Skola inbjuder föräldrar med ett barn i grundskoleåldern att delta i en kurshelhet som består av åtta kurskvällar. Tanken med kursen *Välbefinnande i familjen* är att ge verktyg för föräldraskapet och vardagslivet.

En kurshelhet ordnas i Helsingfors och en i Vasa. Konceptet bygger på Positiv psykologi och kursmaterialet har utarbetats av neuropsykolog, psykoterapeut **Åse Fagerlund** som är medlem i Förbundets styrelse. Kursen är kostnadsfri och de 16 kursplatserna fylls i anmälningssordning. Mera information hittas på Hem och Skolas webbplats, Facebook och Instagram. Sista anmälningssdagen är 6.10.

Hem och Skolas föreläsarnätverk

Förbundet erbjuder föräldraföreningar möjlighet att anlita en föreläsare från sitt nätverk av föreläsare. Tanken är att ha en utomstående person som presenterar ett aktuellt tema under en föräldrakväll antingen på plats eller online.

Specialläraren **Linda Björkgård** är en nyrekrytering i vårt nätverk. Hon föreläser både för dagis- och skolföräldrar hur man som förälder kan stöda sitt barns inläring. Vi har också en del föreläsare som skapas speciellt för att stöda temaåret Fokus Må bra. Om du som enskild förälder tycker att det skulle vara intressant att ta del av en föreläsning så tipsa din lokala föräldraförenings styrelse om möjligheten. hemochskola.fi/forelasare

Klassföräldrar

Är du nyfiken på vad klassföräldraverksamhet är? I vår materialkatalog hemochskola.fi/material finns inspirationsmaterial som kan ge nya idéer om hurdan meningsfull verksamhet man kan ta initiativ till för att stärka samhörigheten både bland eleverna i klassen och deras föräldrar.

Lägerskola 2022

Nu lediganslås Lisi Wahls stiftelse för studieunderstöd lägerskolstipendier för lägerskolor eller studieresor som sker nästa år. Kriteriet är att de skall omfatta åtminstone en övernattningsnatt. Ansökan kan sändas in av klassens eller gruppens representant som antingen kan vara en förälder eller lärare. Ansökningstiden pågår till 15.10. lisiwahlsstiftelse.rimbert.fi

TIDNINGEN HEM OCH SKOLA

Utgivare: Förbundet Hem och Skola i Finland rf.
Ansvarig utgivare: Anders Adlercreutz, förbundsordförande.

Redaktör: Tommy Pohjola, redaktor@hemochskola.fi.

Layout: Pia Ahlberg.

Pärbild: Karl Vilhjälmsson.

Målgrupp: Föräldrar med barn i svenskspråkig skola och dagis.

Distribution: Delas ut i klassen och på dagis.

Tryckeri: UPC, Vasa 2021.

Upplaga: 37 500.

Årgång: 48.

Annonsförsäljning:

Ky Lisbeth Lönnqvist Kb, Sandbackavägen 8 D, 02200 Esbo. Tfn 09 803 9553.

E-post: lisbeth.lonnqvist@kolumbus.fi

Annonspris: 1,50 e/spmm.



ANDERS ADLERCREUTZ
ordförande



MICAELA ROMANTSCHUK
verksamhetsledare



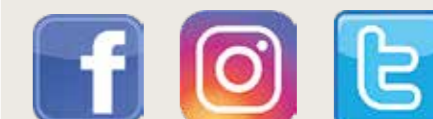
MAARIT WESTERÉN
kommunikatör



TOMMY POHJOLA
redaktör

Kansliet: Förbundet Hem och Skola i Finland rf, Nylandsgatan 17 B 27, 00120 Helsingfors.
E-post: hemochskola@hemochskola.fi

Följ oss på Facebook, Instagram och Twitter.



GNURF





”DET HÄR ÄR FÖR ALLA FAMILJER”

Nordsjö Rastis i östra Helsingfors är en av föräldraföreningarna som arbetar för att skapa en trevligare skola för elever och vårdnadshavare. Coronaåret har gjort allt lite svårare men inte omöjligt.

TEXT OCH FOTO: TOMMY POHJOLA

Nordsjö är en stor stadsdel i huvudstaden. Också det svenskspråkiga inslaget syns och hörs. Nordsjö lågstadieskola till exempel har sex årskurser och ungefär 150 elever.

Från och med i höst är Nordsjö Rastis en förening för vårdnadshavare med barn på daghem och i förskolan. Enligt föreningens ordförande **Anna Alenius** är det ett sätt att bredda verksamheten och få nya medlemmar.

En annan nyhet är att föräldraföreningen tidigare år gett skolan en liten summa pengar som sedan delats ut som stipendier. I år fick alla eleverna i stället en bok som lärarna valt ut, ett diplom och en glassbiljett som kunde lösas ut i en kiosk.

– Föräldraföreningen erbjuder familjerna någonting alla ska kunna gå med i. Det får in-

te kosta för barn att delta. Ett barn ska inte bli utanför för att föräldrarna inte kan eller kanske för att de inte vill ge pengar för verksamhet.

Anna Alenius har varit föreningens ordförande i fyra år. Detta är det sista, säger hon. Nya krafter får ta över.

– På sätt eller annat har jag varit med i olika föräldraföreningar i 14 år. Jag tyckte att det är viktigt att få veta mera om hur mitt eget barn har det i skolan, säger hon.

För vem är föräldraföreningen?

– För alla familjer. Detta är frivilligt och vi är öppna för alla. Ingen ska behöva känna att det är ett tvång att gå med, att bli klasspappa eller klassmamma. Tanken är att tillsammans göra vardagen lite roligare för eleverna och om alla hjälps åt blir det inte tungt för någon. Alla som vill få vara med.

Varför är det viktigt med en förening för föräldrar?

– Barnen lär känna varandra utanför skoltid och föräldrarna lär känna varandra. Känner man varandra är det också lättare att reda ut om det uppstår missförstånd eller problem mellan barnen. Klassandan och känslan för skolan kan förstärkas också på fritiden.

Vad har ni gjort under coronaåret?

– Vi har försökt hitta på verksamhet som går

att förverkliga trots stränga restriktioner i huvudstadsregionen. Elevklubbarna har vi arrangerat årskursvis. Istället för att bekosta skolans traditionella vinterdag köpte vi pulkor och andra rastleksaker till skolan. Vi har arrangerat tillsammans med Helsingfors stads bibliotek och kulturcentral en författarträff. Eleverna fick träffa **Eva Frantz** via skärmen och det var mycket populärt. Vi har haft webinarier riktade till vuxna. De har handlat om vänskap och antimobbning, om barns sociala färdigheter och om hur föräldrar kan tala med barn och unga om sexualitet, sex och nakenfilmer.

Måste man gå med i en föräldraförening?

– Jag vet att många föräldrar till exempel är med i olika idrottsföreningar. Många har fullt upp på fritiden. Så nej, man behöver inte gå med. Men det är roligt och lärorikt.

Hur ska man göra för att gå med?

– På hösten brukar någon från föräldraföreningens styrelse gå på skolans föräldramöte och berätta kort om verksamheten. Då är ett bra tillfälle. Men det är nog bara att säga oss hej, jag vill vara med! Det här läsåret vidareutvecklar vi vår verksamhet i daghemmet och förskolan. Vi har bra samarbete med lärarna så informationen om föräldraföreningen går via Wilma. På det sättet når vi alla hem.