

HEM OCH SKOLA

TIDNINGEN FÖR FÖRÄLDRAR / 4 2023



ACTIVE
EXPLORERS
CLUB VISAR
VÄGEN

S. 8



Vi måste gå ihop för att orka fajtats ordentligt för våra barns välbefinnande.

Varning för dyster läsning

■ Institutet för hälsa och välfärd (THL) har i dagarna presenterat rapporter om resultaten från den nationella Hälsa i skolan 2023. Enkäten utförs vartannat år i årskurserna 4, 5, 8, 9 samt i första och andra årskursen i gymnasier och yrkesläroanstalter. Årets rapport är delvis dyster läsning.

Enkätfrågorna i årskurserna 4 och 5 är inte lika många och detaljerade som i de högre årskurserna. Jag nöjer mig här med att belysa resultaten för två frågor i årskurserna 4 och 5. Det första resultatet är glädjande; 90 procent av pojkarna och 81 procent av flickorna uppger att de är nöjda med sina liv, och siffrorna har hållits på denna goda nivå under de senaste åren. Det andra resultatet gällande ångest är mer oroväckande; i de svenskspråkiga skolorna upplever 39 procent av flickorna och 22 procent av pojkarna i årskurserna 4 och 5 åtminstone lindrig ångest.

I de högre årskurserna i grundskolan och på andra stadiet uppger över en fjärdedel av eleverna i svenskspråkiga skolor social ångest, medan denna andel är ännu högre (en tredjedel) i övriga skolor. Ungefär en tredjedel av flickorna och 7–8 procent av pojkarna uppger att de haft måttlig eller svår ångest.

■ Omkring 40 procent upplever sig trötta och utmattade dagligen. En stor andel (över 65 procent) av eleverna är nöjda med sina liv, men andelen har minskat i jämförelse med år 2021. En tiondel har ingen nära vän, och 14–15 procent känner sig ensamma.

Endast 65 procent känner att deras liv har ett syfte, och 60 procent känner sig behöva av andra människor. En femtedel har insomningssvårigheter dagligen, och omkring hälften sover mindre än åtta timmar på vardagar.

Andelen elever som upplever att de skulle ha behövt hjälp – men inte fått det – av en skolhälsovårdare, skolkurator, skolpsykolog eller skolläkare under året är på alla stadier större i de svenskspråkiga skolorna. Sämst är situationen i årskurserna 8 och 9 där andelen som upplever bristande tillgång till skolpsykolog uppgår till 50 procent.

En annan mycket alarmerande uppgift i mitt tycke är att 13 procent av eleverna i årskurserna 8 och 9 i svenskspråkiga skolor uppger att de har utsatts för fysiskt våld och 40 procent för psykiskt våld av en förälder eller vårdande vuxen under året. Siffrorna är dessutom något högre än i övriga skolor.

■ Väldigt trista är också resultaten om mobbning. Jämfört med de senaste årens mätningar har andelen som upplever mobbning minst varje vecka ökat på alla stadier. I de svenskspråkiga skolorna uppger eleverna att någon elev har berättat om mobbningen för en vuxen i skolan i 30 procent av fallen. Efter detta har mobbningen förvärrats i 30–40 procent av fallen (uppgift från yrkesläroanstalterna saknas här).

Sammanfattningsvis: Många av våra barn och ungdomar mår i flera avseenden inte särskilt bra.

Vad göra?

Det är mycket som borde göras, det är klart. Utmaningarna är många och dessutom mångfacetterade. En enskild förälder har begränsad kapacitet och vanligtvis många andra saker i livet att ta hand om. Det är väldigt lätt att känna sig överväldigad av situationen.

Jag tror att vi vuxna måste ta stöd av varandra för att vända trenden. Vi måste gå ihop för att orka fajtats ordentligt för våra barns välbefinnande. Vi måste hjälpa varandra att orka med föräldraskapet och arbetet i skolan.

Vad tror du?

NORA GROTFELT
förbundsordförande



I jakten på flow

■ Jag visste precis vad jag ville skriva om. Fingrarna dansade vilt på tangentbordet, och jag skrev med känsla och eftertänksamhet. Tid och rum försvann – det var bara jag, känslan, orden och texten.

Det var år 2001, mitt sista studieår på institutionen för nordiska språk vid Helsingfors universitet. Det var en tid då datorskärmen endast visade det dokument jag jobbade med. Där fanns inga ikoner som pockade på min uppmärksamhet. Inget som distraherade, störde eller ville väcka mitt intresse. Det var bara mitt dokument och jag. Och ett flow jag inte förstod att uppskatta tillräckligt mycket. Ett flow som efter hand skulle visa sig bli svårare att känna, nå och uppleva.

Småningom kom nyheter som smarttelefoner, sociala medier och chattar. De kändes intressanta, roliga och nödvändiga. Telefonen jag tidigare använt till att ringa med blev min kontakt till hela världen. Och på datorskärmen fanns otaliga ikoner som tävlade om min uppmärksamhet. Och jag klickade nyfiket runt. Men nyfikenheten har avtagit. I dag försöker jag stå emot alla digitala lockbeten.

Det talas om popcornhjärnor, det att våra hjärnor hoppar mellan olika aktiviteter vid skärmen. Det här påverkar vår koncentration negativt.

Att kunna stå emot alla digitala kanaler kräver självreglering. Något jag i alla fall behövt jobba aktivt med. Mest för att jag saknar känslan av att kunna fokusera helhjärtat på något, förlora tid och rum. Få den flow-känsla jag hade vid mitt skrivbord 2001.

Känslan av flow är viktig för vårt välbefinnande, och i dag måste vi jobba aktivt för att uppnå det. På sidan 20 kan du läsa hur Borgaregatans skola i Vasa jobbar för att ge eleverna förutsättningar att uppleva flow.

CHARLOTTA SVENSKBERG
redaktör



INNEHÅLL

SKOLCOACHERNA SER ELEVERNA

Detta läsår har Cronhjelmsskolan i Larsmo två coacher – en resursperson och en som ansvarar för rörelse och motion. Mikaela Hellman har funnits i huset i nio år, medan Jannike Hänninen började i våras. De finns till för att eleverna ska trivas och må bra i skolan.

(SKÄRM)KNARKARE ÄR VI ALLIHOPA

”Efter en stund gled diskussionen oplanerat in på föräldrarna och deras skärmanvändning. ”Min pappa jobbar hela dagen framför datorn och när han slutar sitta han med telefonen i handen resten av kvällen!” sa en”, skriver Sara Jungersten i sin kolumn där hon tar upp vuxnas användning av skärmar.

ÄVENTYR SOM HJÄLPER I VARDAGEN

Active Explorers Club heter föreningen Icehearts svenskspråkiga arbete. Det är socialt arbete med stort hjärta och där barnets bästa står i fokus. Här får barnen pröva på olika hobbyer, men de får också hjälp med skolarbetet. Också föräldrarna får hjälp och stöd.

ÄLDST, MINST, STÖRST, SNABBAST ...

Det finns närmare 300 svenskspråkiga skolor i Finland. Och alla är unika på sitt sätt. Vi har plockat ut vissa som sticker ut. Läs vilken skola som är klimatsmartast, munvigast, minst, störst och så vidare.

FÖRÄLDRAR MÅSTE VARA SJÄLVKRITISKA

Vithetsnormen är mycket stark i våra finlands-svenska skolor och daghem. Är det tillräckligt för att upprätthålla rasismen i samhället? Nina Sofia Abrahamsson är psykolog och själv aktiv inom föreningen DIVA – föräldrar för diversitet rf. Hon poängterar att vi alla agerar rasistiskt utan att identifiera oss som rasister.

LÄSINSPIRATÖREN BOKTIPSAR

Läsinspiratören Tobias Larsson tipsar om åtta bra böcker för barn och unga. Hans bästa lästips just nu är att alla tillsammans lägger bort alla saker som kan pipa och störa, och att alla grabbar tag i varsin bok och tar en mysig stund ihop. Kanske kunde man göra det extra trevligt med lite popcorn eller goda kex? Kanske kunde man bestämma en tid varje vecka då hela familjen läser tillsammans?

4



9



10



14



16



26



Med två skolcoacher i huset ökar möjligheterna att se alla elever. I Cronhjelmsskolan har Jannike koll på rastaktiviteterna, medan Mikaela finns där för den som behöver prata.

SONJA FINHOLM, TEXT, EVA-STINA KJELLMAN, FOTO

Cronhjelmsskolans rektor Idamari Johansson ser hur aktivitetsrasterna skapat ett nytt slags lugn i korridorerna.

Skolcoacher
ser eleverna

LÄS MERA 



Saga Häggman, Olivia Härtull och Linn Hagnäs uppskattar möjligheten att kunna sticka sig in och prata med skolcoachen Mikaela Hellman. Med henne känner de sig trygga och vågar prata om det mesta.



Efter rastens danspass är Nadja Salminen, Evelina Björnvik, Wilma Svenfors och Nova Sandberg rejält varma. Skriv att man blir glad och pigg av att dansa!



Einar Sundkvist, Hugo Fagerholm och Noel Brännbacka gillar aktivitetsrasterna.

Det är matrast i Cronhjelmsskolan i Larsmo och elever överallt. Ljudnivån är ganska hög, men det finns ett sätt att kanalisera energin. I gymnastiksalen hinner **Jannike Hänninen** knappt plocka fram redskapen förrän sjuans pojkar börjar hoppa volter på den stora mattan.

– Allra roligast är rasterna när vi får spela innebandy eller futsal, säger **Noel Brännbacka**, men även den stora gymnastikmattan drar till sig eleverna.

Noel och kompisarna **Hugo Fagerholm** och **Einar Sundkvist** säger att de orkar bättre om de får röra på sig under rasterna.

Detta läsar har skolan två coacher – en resursperson och en som ansvarar för rörelse och motion.

Resurspersonen **Mikaela Hellman** har fun-

nits i huset i nio år, medan Jannike Hänninen började i våras.

– Min uppgift är att aktivera eleverna under rasterna. I högstadiet blir det mycket stillasittande under en skoldag, och det här är ett sätt att få utlopp för energin, men också för att hjälpa eleverna att orka koncentrera sig under lektionerna.

Hänninen har en bakgrund som ergoterapeut och har jobbat mycket med barn och unga. Att vi mår bra av att röra på oss är ingen nyhet, men i högstadieåldern behövs det ibland lite extra insatser för att väcka intresset. Förutom de fysiska aktiviteterna i gymnastiksalen har Jannike en hel arsenal med olika spel, samarbetsövningar och utmaningar som dyker upp i korridorerna under rasterna. Spaghettispelet och reaktionsspelet med färgflaskor är två av favoriterna.

– Internet är fullt av idéer och material och jag får ofta tips via Pinterest. Vissa grejer fungerar bra, medan andra inte alls går hem hos eleverna. Det gäller att hela tiden testa sig fram, säger hon.

När rasten är slut packar Jannike ihop sitt material, men även under lektionerna har hon en viktig roll. I samråd med lärarna kommer hon in i klasserna och erbjuder pausgymnastik.

Lugnare i korridorerna

Tanken på en rörelseinriktad skolcoach kom via ett kommunalt projekt, som till största delen finansieras via externa projektpengar och administreras av Regionförvaltningsverket.

Rektorn **Idamari Johansson** ser redan nu resultat och hoppas på en fortsättning där

kommunen går in och satsar pengar på motsvarande verksamhet även när projektpengarna är slut.

– Vi hade en period av ganska mycket stök i korridorerna, men efter att Jannike började har läget lugnat ner sig betydligt. Även undersökningen Hälsa i skolan visar att Larsmoeliverna uppskattar möjligheten att röra på sig. För två år sedan var det 26 procent av eleverna som ansåg sig ha goda möjligheter att vara med och påverka rastaktiviteterna, och i år var siffran över 40.

När kommunen lät bygga en pumptrackbana i anslutning till skolområdet såg Idamari Johansson ytterligare en möjlighet till rörelse. Tack vare bidrag från projektet Finlandsmodellen har skolan investerat i tolv cyklar som eleverna får använda under vissa raster.

– När det gäller rörelse har vi det bra ställt just nu, men det finns också ett behov av andra typer av aktiviteter. Här får vi vara kreativa för att kunna erbjuda något också för de som inte gillar det fysiska.

Fokus på eleverna

Skolcoachernas viktigaste uppgift är att finnas till för eleverna i huvudsak under rasterna och att försöka se alla elever på ett sätt som lärarna inte hinner. De är också medlemmar i skolans elevhälsogrupp och ansvariga för trivselundersökningarna.

– Lärarnas uppgift är att fokusera på lektionerna och inlämningen, medan vi finns där för allt det där andra. Det ska vara låg tröskel att komma och prata med oss och vi har heller inget att göra med vitsord eller betyg, vilket

kan kännas skönt. Skolan är trots allt ganska prestationsinriktad, säger Mikaela Hellman.

Från och med i höst har hon ett eget rum på andra våningen. Hit kan eleverna komma in och sätta sig ner och prata i lugn och ro.

– Den enda regeln jag har är att telefonen ska hållas i väskan. Om man vill sitta här ska man vara beredd att diskutera med mig.

Här kan hon även ta emot enskilda elever som behöver prata, vill ha hjälp med läxor eller behöver få arbeta i lugn och ro under en lektion.

Idamari Johansson säger att coacherna har en given plats i skolan. Om möjligt hade hon gärna haft ännu fler.

– Ju fler vuxna de unga kan ty sig till och lita på desto bättre.



Matilda Wrede-Jäntti, Nanette Westergård och Carolina Silin är ansvariga för projektet "Vad gör skolcoachen?". Projektets huvudman är Novia i samarbete med Regionförvaltningsverket i Sydvästra Finland och för finansieringen står Konstsamfundet och Svenska kulturfonden.

SKOLCOACHERNA HAR HITTAT SIN PLATS

En kartläggning av arbetsbilden, kompetenshöjning och nya verktyg. Tack vare ett treårigt projekt har jobbet som skolcoach fått tydligare konturer.

SONJA FINHOLM, TEXT

Under tre år har projektledaren **Carolina Silin** fokuserat på skolcoacher. Hon har kartlagt nuläget, intervjuat coacher på olika håll i Svenskfinland och funderat på utvecklingsmöjligheter.

– Skolcoacher är fortfarande en ganska ny yrkesgrupp och många vet inte riktigt vilka ansvarsområden och uppgifter de har. Vi har också velat ta reda på hur coacherna själva upplever sitt arbete och hur samarbetet med andra professionella fungerar.

Carolina Silin är lektor vid yrkeshögskolan Novia. Studien *Vad gör skolcoachen?* har hon genomfört tillsammans med sin kollega **Nanette Westergård** och **Matilda Wrede-Jäntti** vid Helsingfors universitet.

Till skolcoachens främsta uppgifter hör att

främja närvaro och välbefinnande i skolan. Fokus ligger ofta på att stödja elevernas relationer och att vara en tillgänglig vuxen, som kan erbjuda stöd med låg tröskel.

– Målsättningen med projektet har varit att stärka skolcoachernas kompetens och klargöra deras arbetsbild. Vår kartläggning visar att det finns stora skillnader i arbetsförhållanden. Vissa coacher har en permanent heltidsanställning, medan andra har tidsbundna kontrakt. Även antalet veckotimmar, lönen och antalet elever man ansvarar för varierar, liksom coachernas utbildningsbakgrund, säger Carolina Silin.

De coacher hon och hennes kolleger pratat med vill vara tillgängliga, trygga vuxna i skolan. De ser som sin uppgift att bygga förtroen-

de, lyssna, observera, locka till reflektion och vid behov slussa elever vidare till andra professionella. En del berättar att deras främsta uppdrag är att jobba för ökad motivation och minskad skolfrånvaro, medan andra betonar betydelsen av att främja välbefinnande och bekräfta eleverna.

– De flesta strävar efter att vara neutrala, kravlösa vuxna med en helhetssyn på eleverna. Som coach har man icke-schemalagd tid som möjliggör både flexibilitet och närvaro.

Men det finns också utvecklingsmöjligheter. Önskemål som lyfts fram är fortlöpande arbetsavtal, en tydligare arbetsbeskrivning och en lön som bättre motsvarar arbetets kravnivå.

Studien gav mersmak. Carolina Silin kommer nu att ansöka om finansiering för ett nytt projekt där hon vill jämföra yrkestitlarna skolcoach och skolungdomsarbetare för att se vilka likheter och skillnader det finns i hur man jobbar.

– Det verkar som om vi hittat en nisch, det finns inte speciellt många studier om eller utbildningar för skolcoacher, men helt klart en efterfrågan.



Som det är nu har vi en hel generation som växer upp med knarkande föräldrar, som låter suget efter drogen gå före barnets behov av kontakt, omsorg och närvaro.

(Skärm)knarkare är vi allihopa

■ Jag stod framför en grupp elvaåringar och meningen var att vi skulle prata om sociala medier och skärmanvändning. Diskussionen flöt på som förväntat: under helgerna kunde det bli många timmar med telefonen eller framför datorn. Nästan alla hade sina sätt att kringgå de restriktioner föräldrarna satt upp. Barnen var eniga om att det ibland kunde bli för mycket. De reflekterade över att man nog kunde få bättre känsla om man ibland också gick ut och lekte – ja, att leka ute var ju egentligen kul.

Efter en stund gled diskussionen oplanerat in på föräldrarna och deras skärmanvändning. "Min pappa jobbar hela dagen framför datorn och när han slutar sitter han med telefonen i handen resten av kvällen!" sa en. "Och min mamma är hela tiden på telefonen och säger att hon måste jobba, men då man ser vad hon gör så är hon hela tiden på Instagram!" sa en annan.

■ Det här var bara början. "Min mamma och pappa sitter hela kvällen på vessan med sina telefoner. Ibland tror man att man inte ska få någon mat! Fast man är jättehungrig! Jaja, säger de, men de kommer aldrig ut." En annan berättade att hans lillebror mitt i vintern blev tvungen att gå ut på gården och kissa eftersom båda föräldrarna satt så fastklistrade bakom låsta toalettdörrar att brodern till slut inte kunde hålla sig längre.

Det var som om någon lagt till den sorts melodislinga man hör i en thriller när det börjar gå upp för en hur allt hänger ihop. Alla problem vuxenvärlden tillskriver barnens skärmanvändning: uppmärksamhetsstörningarna, hyperaktiviteten, oförmågan att koncentrera sig – tänk om det inte är barnens skärmanvändning som är problemet? Tänk om det är vi själva?

■ Det barnen beskrev var skärmknarkande föräldrar - föräldrar som är så beroende av sin skärm att den går före allt annat, till och med före barnets basala behov av mat och toalettb-

sök. Det är lätt att föreställa sig hur mycket annat barnen blir utan. Vem pratar med barnen? Vem ser dem? Vem bemöter dem, vem delar sin värld med dem?

■ På höstlovet för några veckor sedan satt jag på en parkbänk i en europeisk storstad. Framför mig på gräset stod en mamma med en liten krabat som just hade lärt sig att ta sig fram för egen maskin. Mamman fokuserade oupphörligen på telefonen i sin hand, medan barnet kravlade sig fram och smakade på grässtrån, undersökte ekollon och tittade på de orädda ekorrarna och fåglarna. De var där tillsammans, barnet var utomhus och fick upptäcka världen, men det fanns ingen kontakt mellan barnet och föräldern. Den var bruten av något annat – ett flöde av något som pågick någon annanstans, i någon annans värld.

■ I min egen familj skiljer det sig nio år mellan det äldsta och det yngsta barnet. Det är lätt att se hur mycket mera närvaro och fokus mitt äldre barn fick, jämfört med vad mitt yngsta barn får. Mitt äldsta barn föddes före smarttelefonernas tid. Som det är nu har vi en hel generation som växer upp med knarkande föräldrar, som låter suget efter drogen gå före barnets behov av kontakt, omsorg och närvaro. Som samhälle borde vi inte stå överraskade och oförberedda inför de konsekvenser det för med sig.



SARA JUNGERSTEN

Aventyr
som hjälper
i vardagen



LÄS MERA





Nico, Vanessa och Ryan besökte i oktober vetenskapscentret Heureka i Dickursby med Active Explorers Club.

– Vad jobbar du med?, frågar ett nyfiket barn.
 – Jag jobbar som fostrare, svarar Brita Gädda från Active Explorers Club.
 – Jag fattar, du är en sån som visar vägen!

MARCUS FLOMAN, TEXT • KARL VILHJÄLMSSON, FOTO

Tre flickor sitter i baksätet i en bil på väg till sin hobby efter skolan.

En av flickorna har precis börjat i Active Explorers Club, det är så föreningen Icehearts svenskspråkiga arbete kallas.

– Vad är din utmaning?, frågar en av flickorna.

– Nä, min utmaning är att när jag blir arg så slår jag.

– Okej, min svårighet är att jag inte vågar säga till om någon trampar på mig, säger en av flickorna eftertänksamt.

När flickorna fortsätter prata i baksätet sitter chauffören, **Brita Gädda**, och lyssnar på samtalet. För henne är de här stunderna i bilen viktiga – här uppstår de riktigt värdefulla samtalen.

Icehearts har jobbat i skärningspunkterna mellan skolor och hem, hobbyer och skola, barn och föräldrar ända sedan 1996. Det är socialt arbete med stort hjärta och där barnets bästa står i fokus.

I början var det en helt finskspråkig verksamhet som byggdes runt egna ishockeylag för barn och ungdomar i behov av extra so-

cialt stöd. Sedan 2014 har Icehearts också arbetat på svenska. I nuläget är 37 svenskspråkiga barn och unga med i en av Active Explorers Clubs klubbar antingen i östra Helsingfors eller i Esbo.

Under åren har det svenskspråkiga arbetet bytt skepnad.

– Just nu arbetar vi inte alls med lagsporter utan vi satsar på det som kallas äventyrspedagogik, berättar **Rodrigo Sumelius-Valenzuela**.

Namnet Icehearts fick ge vika för Active Explorers Club (AEC) som bättre förklarar vad det handlar om.

– Barnen får prova på alla möjliga slags hobbyer och sporter. Allt från klättring och parkour till ju-jutsu och boxning, säger **Stina Kuhlefeldt**.

Men AEC är och förblir en del av Icehearts.

– Alla inom Icehearts i Finland jobbar förutom med hobbyerna också med skolarbetet, familjarbetet och lägerarbetet, säger Kuhlefeldt.

Många vill vara med

När jag träffar Active Explorers Club är deras månadsmöte i full gång.

Jag får veta att i de flesta fall börjar arbetet redan i förskoleåldern när AEC väljer de barn som kan ha nytta av ett extra stöd i livet. Många av barnen som är med i AEC har en diagnos, medan en del behöver extra socialt stöd på grund av förhållandena i hemmet.

Hur vet ni vilka barn som behöver ert stöd mest?

– Jag jobbar just nu med det uppsökande arbetet. Jag vet inte ännu vilket eller vilka barn som kommer med i vår verksamhet, säger **Lee Wassel**.

Stina Kuhlefeldt tillägger att AEC ibland är med på förskolornas och skolornas utflykter.

– Det har hänt att vi där kommer fram till vilka barn som behöver en extra vuxen. Kanske är de lite stökiga eller så har de svårt att koncentrera sig, säger Kuhlefeldt.

AEC vill finnas för barnen och ungdomarna i alla olika livssituationer. Särskilt i övergångsskeden när vuxna personer kommer och går, finns fostraren från AEC kvar som en trygg och bekant person.

– Ofta är övergången från förskola till sko-

la svår. Det kan också vara knepigt när barnen börjar i trean och inte kan gå till eftis längre. Då försöker vi uppmuntra dem att hitta en hobby som de gillar, säger Sumelius-Valenzuela.

När barnen blir tonåringar blir AEC:s funktion lite annorlunda.

– Vi försöker hålla dem borta dels från att bara sitta hemma framför skärmarna, dels från att hamna i fel sällskap, säger **Petra Niemi-Reichel**.

Många av de unga som är med i AEC har sociala utmaningar. Då blir AEC ett naturligt sammanhang där du kan vara som du är.

– Då har du en bekant gemenskap och du vet att du hör till det här gänget. Det i sig är ett stöd för ungdomarna, säger **Peggy Petrell**.

Men vad betyder det att höra till AEC-gänget – hur talar man till exempel med sina klasskompisar om det?

– Ja, där funkar den här AEC-loggan som vi har på våra t-tröjor. Barnen talar ju om äventyrsklubben. ”Vad ska vi göra i äventyrsklubben i dag?” säger de, och så kommer klasskompisarna och vill också komma med. Det

har blivit en fin sak att höra till oss, vi gör tuffa saker, säger Petrell.

”Vi är fostrare”

AEC arbetar också i hemmen, där fostrarna ibland kan hjälpa föräldrarna med att skapa rutiner, till exempel med att skapa ett veckoschema. Föräldrar är ofta utmattade av att ha ett eller flera barn med särskilda behov, och då kan dagliga rutiner ibland bli för mycket.

Hos en del familjer är den ena vårdnadshavaren inte alls med i familjens vardag. Då är det lätt hänt att regelbunden städning eller meddelanden om föräldramöten från skolan glöms bort.

– Jag tror också att våra samtal med de unga om hur det är att komma i puberteten och bli tonåring är extra viktigt när föräldrarna är för trötta för att föra de samtalen. Vårt mål är att vara med de unga ändå tills de fyller 18, säger **Rodrigo Sumelius-Valenzuela**.

Just fostrare är ett begrepp som AEC tagit till sig. De vill inte kalla sig socialarbetare, ungdomsledare eller lärare för de är lite av allt detta och lite till.

Active Explorers Clubs anställda är synliga i skolvardagen. De är på plats minst en dag i veckan i de skolor där något av klubbens 37 barn går. Lärarna är tacksamma över det stöd AEC:s fostrare ger. Många lärare upplever att de inte hinner hjälpa barnen med behov av extra stöd tillräckligt.

– Ja, precis så var det häromveckan. En lärare var så otroligt lycklig över att jag var där i klassen. Då kunde hon koncentrera sig på undervisningen i stället för att fokusera på de elever som har svårt att hålla sig stilla, berättar Petra Niemi-Reichel.

– När vi rör oss i de olika skolorna är det vanligt att också de barnen som vi inte arbetar med blir intresserade av oss och vill komma med i klubben, berättar Brita Gädda.

– En gång kom en flicka fram till mig och sade: ”Vem är du egentligen ... eller vad är du?”

– ”Jag är en fostrare, jag fostrar barn – det är mitt jobb”, sa jag.

– Sen sade hon något fint: ”Jag fattar, du är en sån som visar vägen”.

Active Explorers Clubs fostrare vill följa med de barn som är med från förskolan tills de är myndiga. Från vänster Stina Kuhlefeldt, Brita Gädda, Peggy Petrell, Rodrigo Sumelius-Valenzuela, Maria, Lee Wassel, Peggy Petrell, Petra Niemi-Reichel och Adelina.



Äldst, minst, snabbast, klimatsmartast ... och hockeytokigast



Det finns närmare 300 svenskspråkiga skolor i Finland. Och alla är unika på sitt sätt. Här några av de mer speciella.

CHRISTOFFER HERBERTS, TEXT •HANNA SIIRA, GRAFIK

Hushålligast

Skolorna i Kronoby är i topp i hela landet när det gäller att minska matsvinnet. Den lyckade satsningen har också uppmärksammats internationellt, då tyska tv-kanalen ZDF gjorde inslag från Ådalens högstadieskola tidigare i år.

Först

Finlands första specialskola har hunnit bli 59 år gammal. Det handlar om Kyrkostrands skola i Jakobstad. I specialklasserna studerar elever från förskolan upp till årskurs 9, och skolan är samtidigt en närskola för barn upp till årskurs 5.

Snabbast

Korsholms högstadium är snabbast i Svenskfinland, åtminstone när det gäller att spurta på gräs med en pinne i handen. Kollar man på Stafettkarnevalens masstafetter de senaste 25 åren är Korsholm klar etta i statistiken, bå-

de på flicksidan (nio segrar) och på pojksidan (elva segrar).

Klimatsmartast

Den nya skolbyggnaden för gymnasiet i Petalax är ekologisk, fräsch och unik. Den är nämligen byggd i massivt trä med mellanväggar av korslimmat trä. Materialet binder koldioxid och trä gör också att inomhusluften blir bättre.

Skrivskickligast

Svenskfinlands bästa studentprovsresultat i modersmål skrevs i våras i Kristinestads gymnasium, där man själv tror det beror på fördelarna med att ha en liten skola. Allra bäst på lång matematik var för övrigt Karis-Billnäs gymnasium.

Hockeytokigast

Mängden blivande ishockeystjärnor som gått i Björneborgs svenska samskola är minst sagt

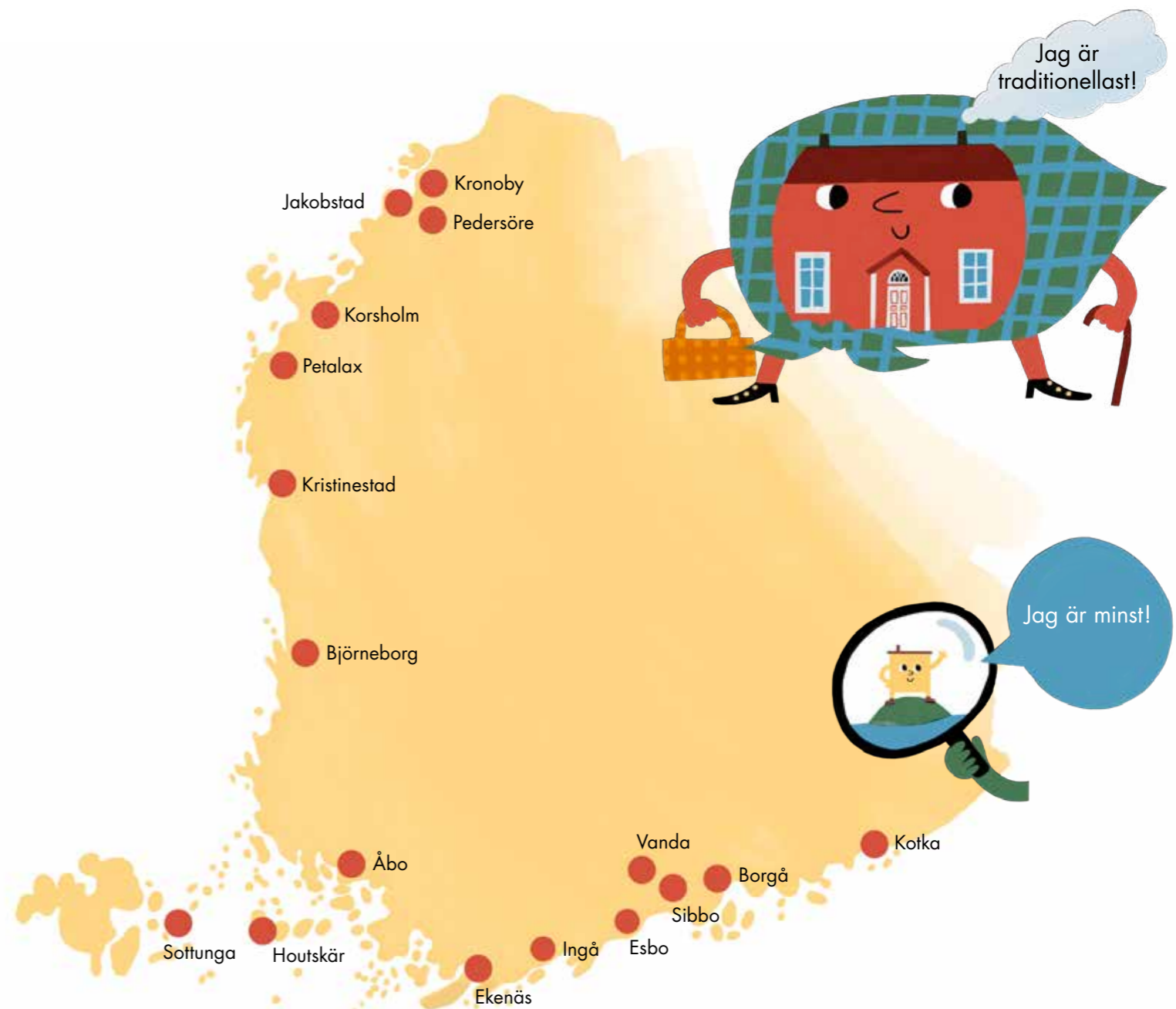
imponerande. Stora profilen **Leo Komarov**, världsmästarna **Joel Armia** och **Oliwer Kaski**, legendaren **Christian Ruutu** med 600 NHL-matcher, **Erik Haula** (VM-silver), **Sakari Salminen** (OS-brons), och många fler tunga hockeynamn har varit elever i skolan där man kan gå hela vägen från förskolan till gymnasiet.

Svåråtkomligast

Träsk skola är en riktigt äkta skärgårdsskola. Den ligger på ön Houtskär, inte mindre än tre färjeturer från fastlandet. Där går 21 elever i årskurserna 1–6 i en ny skolbyggnad som togs i bruk i fjol.

Minst

Sottungaskolan på Åland öppnade på nytt i år. I skolan går en enda elev. Förstaklassaren Sven har en egen skolbyggnad och en lärare helt för sig själv. Så småningom kommer antalet elever att fördubblas när lillasyster Hilda når skolåldern.



Äldst

Finlands äldsta skola alla kategorier, det är Katedralskolan i Åbo. Gymnasiet har sina rötter i en skola som tros ha grundats år 1276. "Kattant" försvarar traditionerna och är ofta bland landets bästa skolor när det gäller resultat i studentskrivningarna.

Munvigast

Inget snack. Ekenäs gymnasium är just nu bäst på att diskutera i Svenskfinland. Skolan tog i våras hem segern i den årliga Debattävlingen. Ekenäs högstadieskolas sjuor vann i sin tur första pris i Sjukampen i TekNatur, en tävling i naturvetenskap och teknik.

Nyast

Nya skolor öppnar i Svenskfinland med jämna mellanrum, som Axåkers skola i Pedersöre i augusti. Likaså nya skolbyggnader, som det nya trevåningshuset som Kyrkfjärdens lågstadieskola i Ingå inledde det nya läsåret i. Projek-

tet är Ingå kommuns största investering med en budget på 11 miljoner.

Störst

Svenskfinlands största skolcentrum är Mattliden i Esbo. På området finns landets näst största svenskspråkiga grundskola med knappt 800 elever, och det allra största gymnasiet. Norsen i Helsingfors har ca 820 elever i årskurserna 1–9 och är den största grundskolan, men håller till på flera olika ställen.

Traditionellast

Kyrkoby skola i Vanda använder Finlands äldsta skolhus som ännu är i bruk. Skolan grundades 1825 och årskurserna 3–6 håller ännu i dag till i en byggnad från 1837. Om väggar kunde tala ...

Tryggast

Sibbo gymnasiums studerandekår blev förra terminen vinnare av Guldhatten, priset som

delas ut till en elevkår som utmärkt sig särskilt i Svenskfinland. Motiveringen var att kåren i Sibbo lyckats skapa bra stämning och gjort skolan till en tryggare plats.

Läsivrigast

Strömborgska skolan i Borgå läser flitigast i Svenskfinland. Åtminstone vann skolan i våras första pris i Läskarnevalen, jippon där femteklasser tävlar om vem som läser mest i en satsning som leds av de finlandssvenska läsbassadörerna.

Östligast

Kotka svenska samskola är numera den svenskspråkiga skolan som finns längst österut. Tidigare var det Svenska skolan i Varkaus, men den stängde 2019. I dag finns det 15 så kallade språköskolor, det vill säga svenska skolor på orter som officiellt är enspråkigt finska.



KAMPEN MOT RASISMEN

"Vi föräldrar måste vara självkritiska"

Vithetsnormen är stark i våra finlandssvenska skolor och daghem. Är det tillräckligt för att upprätthålla rasismen i samhället?

Nina Sofia Abrahamsson uppmanar föräldrar att börja tala om mångfald redan när barnen är små. Hon är själv mamma till två döttrar som helst kallar sig för bruna.

MARIA THÖLIX, TEXT OCH FOTO

Obekvämt. Det är det alltid då man talar om rasism.

– Få vill identifiera sig som rasist, men det är mer komplext än så, säger **Joséphine Gram** som jobbar som koordinator för föreningen Ad Astra.

Det är inte fråga om att vara rasistisk eller inte, utan att vara en del av ett samhälle som upprätthåller rasism på strukturell nivå och ett system kring vithetsnormen som är skadligt i slutändan.

Om man inte själv förstår vad rasism är kan man inte heller arbeta effektivt mot rasism, vara proaktiv och känna igen outtalade rasistiska normer.

– Vita föräldrar med vita barn tänker sällan på hur allmän rasismen är i vår vardag. I de finlandssvenska skolorna är vithetsnormen väldigt stark.

Speciellt i Svenskfinland finns ytterligare ett problem kring rasism, säger Gram. ”Vi är också en minoritet så vi förstår dem som utsätts för rasism” är en jämförelse som hon ofta stöter på.

– Men det är problematiskt, det blir en mur till att gömma sig bakom. Man kan inte bara klumpa ihop minoriteter och prata om diskriminering. Man måste förstå skillnaden och inse att en person både kan uppleva rasism och språkdiskriminering.

Frågor kan stressa

”Varifrån kommer du egentligen?” ”Du har så fint hår!” ”Får jag känna på ditt hår?” ”Ska det bli skattebetalare av den där?” **Nina Sofia Abrahamsson** har i tio år tvingats ta del av rasism på mycket nära håll – inte sällan av okända människor i bussen eller på stan.

– Det är små frågor och kommentarer som kan vara välmenande, men som utpekar mina barn som annorlunda. Att hela tiden utsättas för dylika kommentarer ökar stressen och aktiverar stresssystemet hos barn som rasifieras. Det har både kort- och långvariga konsekvenser för den psykiska och fysiska hälsan.

Abrahamsson är psykolog och själv aktiv inom föreningen DIVa – föräldrar för diversitet. Hon poängterar att vi alla agerar rasistiskt utan att identifiera oss som rasister.

– Vi människor agerar både medvetet och omedvetet, därför är det viktigt att verkligen våga vara självkritisk. Och framför allt att bli medveten om sitt eget beteende.

En beigefärgad penna beskriver vi som hudfärgad medan plåstren vi köper alla har samma beige nyans. Vithetsnormen genomsyrar hela vårt samhälle och Abrahamsson uppmanar föräldrar att ta sitt ansvar.

– Inget barn föds rasistiskt, men det som känns främmande känns många gånger skrämmande. Därför är det viktigt att diskutera mångfald redan i mycket tidig ålder.

Prata om att det finns rasism och orättvisor i samhället, ge barnen ett bättre ordför-



– I de finlandssvenska skolorna är vithetsnormen väldigt stark, säger Nina Sofia Abrahamsson.

Det är små frågor och kommentarer som kan vara välmenande, men som utpekar mina barn som annorlunda.



råd så att de själva kan ifrågasätta när de blir äldre.

– Det sista vi ska göra är att lägga ansvaret på dem som är utsatta. De måste ofta kämpa ensamma, men var och en kan ta sitt ansvar. På samma sätt som männen också kan ansluta sig till den feministiska kampen.

Många vita föräldrar tänker att rasism inte angår dem.

– Tanken på att ens eget barn skulle agera rasistiskt kan skapa obehag och man är rädd för att göra fel. Men det är okej att misslyckas, och för att utvecklas ska man kunna göra fel. Det är också viktigt att minnas att ens barn förmodligen kommer att agera rasistiskt i någon situation, säger hon.

– Då ska man genast markera att det som sagts är fel, att det är ett beteende som vi inom familjen inte accepterar och förklara att det kan sara. Barn är ju barn, och det är inte konstruktivt att bli arg. Vi föräldrar ska i stället forma vårt barns beteende.

Representation kan både motverka och upphålla rasismen.

– Vi har kommit längre i tänket kring flickigt och pojktigt. När det gäller leksaker, dockor och böcker är diversiteten vad gäller etniskt ursprung och hudfärg ännu inte lika stor.

Till exempel Pippi Långstrump-böckerna har under det senaste decenniet väckt debatt och kritiserats för att vara rasistiska. I *Pippi Långstrump i Söderhavet* sitter barnen på marken och äter bananer och kokosnötter.

– Den bilden är väldigt stereotyp och inget mina barn kan identifiera sig med.

Abrahamssons barn anser sig själva vara bruna och då kallar vi dem för bruna.

– Vi har diskuterat termen afrofinlandsvensk hemma, men det var inget som barnen tog till sig. Min äldre dotter identifierar sig som brun finlandssvensk.

Kunskap sprids på daghem

Nina Sofia Abrahamsson är sedan några månader tillbaka anställd i projektet *Trygg på dagis* som riktar sig till dagisverksamheten.

– Där har personalen mycket möjligheter att påverka barnen, oberoende av familjeförhållanden.

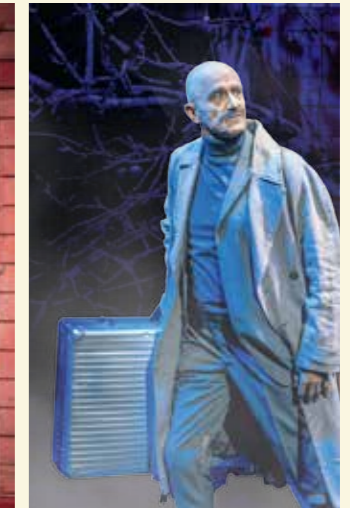
Hon gör ett pedagogiskt material och besöker daghem i Svenskfinland för att tala om vad rasism är. För det är verkligen på gräsrotsnivå som det här arbetet behöver inledas.

– Det har varit ganska förvånande att se hur lite kunskap det finns, vilket gör mig lite ledsen.

Ett daghem tackade nej till ett besök och uppmuntrade Nina Sofia Abrahamsson att istället kontakta det finska granndagiset eftersom ”de har flera färgade barn än vi”.

– Bara det säger så mycket. Jag kan bli matt i det här samhällsklimatet, men måste försöka att inte bli förlamad.

SVENSKA TEATERN



Spelperiod: 24.10–17.2
Åldersrekommendation: från 7 år
Längd: ca 1 h 30 min
Skolgrupper: 19 € / biljett

Ett stämningsfullt äventyr om barn som glömts bort

Radio Popov

Av ANJA PORTIN Regi IDA KRONHOLM

Köp biljetter på svenskateatern.fi

Teater Taimine

-turnéteater för barn och ungdom

PÅ TURNÉ
VÅREN 2024



Busig och besvärlig
En blixtrande pjäs som hyllar kreativiteten.

På scen Oskar Silén
Text Silva Lillrank
Regi CG Wentzel
Scenografi Lars Idman



Skvaller
En rafflande pjäs om sanslösa rykten.

På scen Outi Paasivirta och Silva Lillrank
Text Silva Lillrank
Regi Paul Olin
Scenografi Lars Idman



Knock Out
En hoppigivande pjäs om de ungdomar som riskerar att marginaliseras.

På scen Oskar Silén och Mikael Strömberg
Text och regi Paul Olin
Visuell helhet Lars Idman och Alexander Torbica

Förfrågningar och beställningar: tel.040-685 39 39, info@taimine.fi Övrig repertoar, se taimine.fi



Läraren Emma Björklund och rektor Markus Rönnblom upplever att en stor del av eleverna har en öppenhet mot lärarna, men att det samtidigt finns mycket skolans vuxna inte ser och hör. Därför kan det vara problematiskt med telefonerna i skolmiljön.

Då klockan ringer in på Borgaregatans skola, årskurs 7–9, i Vasa får eleverna välja: endera får telefonen ligga på hyllan innanför klassrumsdörren eller så väntar den i skolväskan tills det är rast igen.

CATRIN SANDVIK, TEXT • NELLY BJÖRKHOLM, FOTO

LEKTIONERNA BLIR BÄST UTAN TELEFONER

Den här rutinen förankrade skolans rektor **Markus Rönnblom** med god respons från föräldrarna för tre år sedan och i dag är det vedertaget att telefonen inte är framme på lektionstid ifall man inte har lov till det.

– Ursprungligen var det ett sätt att komma åt mobbing som sker på nätet, åtminstone under lektionstid, men vi ser också effekter på lugnet i klassrummen. Vi varken vill eller får förbjuda eleverna från att använda sina telefoner på rasterna, men lektionstiden har vi rätt att kontrollera och därför kör vi den här linjen, säger han.

Emma Björklund undervisar i samhällslära och historia och vet att en endaste mobiltelefon som ligger framme kan rubba hela klassens koncentration. Ett enda pip kan störa.

– I många ämnen följer vi med världshändelser och diskuterar aktuella ämnen och till

det behöver vi ibland digitala hjälpmedel. Sedan i höstas har alla elever personliga skoldatorer vilket gör att vi inte behöver blanda in de egna telefonerna på samma sätt längre, och visst märker vi att det påverkar koncentrationen positivt, säger hon.

Eleverna låter gärna telefonen vila

Eleverna **Tilda Håkans**, **Minea Rosenblad** och **Frej Kaslin** använder sina telefoner uppskattningsvis 5–6 timmar dagligen. Mest spelar de spel, kollar på klipp eller håller kontakt med kompisar. De vill gärna ha med sig telefonerna i skolan, men är överens om att lektionerna ska vara telefonfria.

– Det händer lätt att man vill kolla meddelanden eller Snapchat om telefonen ligger framme. Det tar också längre tid att göra läxor eller att läsa på prov om telefonen piper

och man hela tiden blir distraherad, säger **Minea Rosenblad**.

Eleverna har också märkt att det som händer på telefonen kan påverka hur man känner sig. – Till exempel kan en negativ kommentar som egentligen inte har någon betydelse göra att man blir ledsen. Därför är det bra att telefonerna inte är med på timmarna. Dessutom lär man sig så mycket bättre om man kan koncentrera sig på att lyssna, säger **Tilda Håkans**.

Har ni kontroll över er egen telefonanvändning?

– Jag tycker inte att det är svårt att kontrollera hur mycket jag använder telefonen trots att den är med mig hela tiden, förutom på natten. Jag använder heller inte tidsbegränsningar man själv ställer in på telefonen, de är lätta att bara klicka bort, säger **Frej Kaslin**.



Telefonen är med för det mesta: för att hålla kontakt med vänner och familj, spela spel och som bakgrundsmusik. Eleverna **Tilda Håkans**, **Minea Rosenblad** och **Frej Kaslin** är ändå överens om att det är lättare att koncentrera sig på lektionen om telefonen inte ligger framme på bordet.

Det tar också längre tid att göra läxor eller att läsa på prov om telefonen piper och man hela tiden blir distraherad.

”

LÄS MER PÅ NÄSTA SIDA »

VAR ÄR TELEFONENS PLATS UNDER SKOLDAGEN?

Ska man tillåta telefoner i skolan, och ska de i så fall få vara med under lektionerna? Frågan borde egentligen handla om att lära sig kontrollera när och hur man använder sin telefon. Det säger Johanna Lindström som forskar i ungas medievanor.

CATRIN SANDVIK, TEXT

– Jag ser både för- och nackdelar med att låta elever använda sina telefoner i skolan och diskussionen om telefoner i skolan är absolut relevant. Samtidigt behöver vi parallellt lyfta fram en mer allmän diskussion om att hantera medier överlag och sätta fokus på att eleverna själva ska lära sig kontrollera sitt mediebetende, säger **Johanna Lindström**, universitetslektor vid Handelshögskolan vid Åbo Akademi.

Hon har i flera år forskat i ungas medievanor, skrivit en doktorsavhandling om ämnet och kunnat konstatera att unga ofta helt omedvetet tar fram telefonen då de egentligen ska göra annat.

Beteendet är rutinmässigt och upplevs ofta som både beroendeframkallande och distraherande. Det är helt enkelt svårt att låta bli sin mobiltelefon.

– Vi vet att hjärnan inte mår bra av att hela tiden skifta fokus. Att hantera flera parallella aktiviteter gör att vi blir trötta och presterar sämre. Dessutom blir vårt beteendemönster allt mer fragmenterat. Min egen forskning har visat att upplevelsen av koncentrationsproblemen många känner i dag hänger ihop med den massiva användningen av digitala verktyg, och att olika åldersgruppers användning av digitala medier egentligen inte skiljer sig nämnvärt längre. Det jag reagerar speciellt på är att många unga uttrycker oro över hur svårt det är att koncentrera sig på det man egentligen borde göra. Man är alltså medveten om att telefonen är problemet, samtidigt är det svårt att lägga bort den.

Många vill begränsa användningen

I sin forskning har Lindström kunnat observera att många unga aktivt försöker kontrollera sin egen telefonanvändning exempelvis genom tidsbegränsningar. En del väljer att köpa väckarklockor i stället för att använda telefonens alarmfunktion, lämnar telefonen utanför sovrummet under natten för att få sova ostört, köper pappersskalendrar och skriver egna läs-



Måste telefonen vara framme då jag gör läxor eller då jag tar mig till skolan? Låt eleverna ställa sig själva de frågorna. Johanna Lindström forskar i ungas medievanor och poängterar att vi behöver bli medvetna om vårt eget mediebetende för att aktivt kunna fatta beslut om hur och när vi ska ägna oss åt våra telefoner. FOTO: ÅBO AKADEMIS BILDBANK

Det vi kan göra är att uppmuntra unga att följa med sitt eget mediebetende, för till exempel mediedagbok under en vecka.



ordningar i stället för att använda den digitala kalendern i telefonen.

Det här är små delar av något man kallar digital metakognition som betyder att användaren blir medveten om sitt eget mediebetende och som ett led i det här lär sig hantera sina medier.

Det är just det skolorna borde satsa på, menar Lindström.

– Det kan ta upp till tjugo minuter för hjärnan att hitta koncentrationen igen efter att man blivit distraherad. Om telefonen stör flera gånger under en lektion blir tiden eleven har att fokusera på en uppgift väldigt kort. Det är just därför vi behöver lära eleverna att utveckla egna strategier för att komma underfund med sitt eget beteende. Gemensamma regler i klassrummet kan vara ett bra första steg men i längden är det egna strategier som behövs, och en del av det här arbetet börjar hemma. I yngre åldrar är föräldrarnas roll mycket viktig och därför borde också vi vuxna aktivt försöka fundera över vår egen metakognition och kanske ändra vårt eget beteende.

Ok, hur gör man det?

– Det är jättesvårt. Delvis hänger det ihop med att mänskligheten aldrig behövt hantera något liknande förut, vi vet helt enkelt inte hur vi ska göra. Det vi däremot vet är att våra hjärnor inte utvecklas i samma takt som teknologin, att vi är konstant överstimulerade och att det innebär utmaningar på många nivåer.

– Det vi kan göra är att uppmuntra unga att följa med sitt eget mediebetende, för till exempel mediedagbok under en vecka. Det här brukar väcka tankar: kan telefonen ligga i väskan till exempel medan jag tar mig till skolan, måste telefonen vara med då jag gör läxor eller då jag ska sova? Att reflektera över hur vi fungerar, vilka faktorer och situationer som triggar oss att ta fram telefonen och på basis av det här lära oss att hantera vår medieanvändning kan vara nyttigt för de flesta.

Välkommen till

Solvalla & Norrvalla

Solvalla

Vi ordnar minnesvärda VINTERLÄGERSKOLOR och VINTERDAGAR fulla av aktiviteter!

Hos oss får ni testa på spännande aktiviteter som snöskovandring, alpcurling och teamwork. Avsluta dagen med strandbastu och middag! Varför inte övernatta i nyrenoverade Solvalla Center?

► solvalla@folkhasan.fi
tfn 0400 460 257
folkhasan.fi/solvalla

Norrvalla

Kom på AKTIVITETS-DAGAR och LÄGER till Norrvalla

Aktivitetsdagar och läger för er som är engagerade inom fotboll, innebandy, korgboll, volleyboll, skidning och friidrott. Vi ordnar dagar för er i en miljö som främjar gemenskap, träning och utveckling under vintermånaderna.

► norrvalla@folkhasan.fi
Camilla Staffans, 050 582 9428
folkhasan.fi/norrvalla

Vi ordnar också

- Lägerskolor
- Aktivitetsdagar
- Fortbildningsdagar
- Sommarläger
- Födelsedagskalas
- Idrottens skolläger

Under sportlovet ordnas läger både på Solvalla och Norrvalla. Håll utkik på vår hemsida!



Folkhälsan Solvalla idrottsinstitut, Folkhälsan Norrvalla folkhasan_solvalla, folkhasannorrvalla

MOMO eller kampen om tiden

Av Michael Ende | Manus Vita Huber | Översättning till finska Marja Makkonen | Översättning till svenska, föreställningsdramaturg Anna Simberg | Regi Marika Parkkomäki | Åldersrek. 7+ 16.9–1.11.2023 + våren 2024 på Lillklobb

JULTOMTEN SOM FÖRSVANN

Text och regi Frank Skog
Åldersrek. 3+ | 25.11–27.12.2023 på Lillklobb

GUSTAVS STORA KÄNSLOR

Text Harriet Abrahamsson
Regi Frank Skog | Åldersrek. 3+ På turné hösten 2023 + våren 2024

SEXFÖRESTÄLLNINGEN

Text och regi Ruusu Haarla
Svensk översättning Stella Laine
Åldersrek. 12+ På turné hösten 2023 + våren 2024

Unga Teatern, Lillklobb,
Klobbskogsvägen 9, 02630 Esbo
09 8620 8200 | info@ungateatern.fi
ungateatern.fi

PÅ REPERTOAREN



FOTO: CATA PORTIN ANNONIS: MISS VISUALS

UNGA
UNGA TEATERN

PLOCKAT

BARNENS RÄTTIGHETER I FOKUS

Den 20–26 november 2023 är det Veckan för barnets rättigheter. Förbundet Hem och Skola deltar i den nationella barnrättsveckan. Temat för i år är barnets rätt till välmående. Med barnrättsveckan vill man uppmärksamma barnets rättigheter bland barn, ungdomar, lärare och personal genom en temavecka i skolor och daghem.

Barnkonventionens dag är den 20 november - datumet då FN:s konvention om barnets rättigheter godkändes.



PLOCKAT

CHATTEN FINNS FÖR VILSNA UNGA

Den kostnadsfria svenskspråkiga Sekasin-chatten för unga i åldern 12–29 år är öppen måndagar - fredagar kl. 15–19. Andra tider kompletteras den på svenska av Ärligt talat-chatten, <https://arligtatalat.fi>.

Ungdomar kan kontakta chatten när de har behov av att diskutera saker som känns svåra och tunga. Chattens syfte är att ge hopp och är ett stöd för den psykiska hälsan.

Webbadress: <https://sekasin.fi/sv/>

LÄXHJÄLPEN FINNS FÖR UNGA

Behöver ditt barn hjälp med läxorna? Läxhjälpen riktar sig till unga i årskurserna 4-9 som behöver stöd med läxor och skolarbete. LäxHjälpen vill hjälpa ungdomar i akut behov av hjälp med skolarbete, och på så vis motverka skolavhopp. Ungdomarna får hjälp med att läsa till prov, läsa en knepig läxa eller bara prata om skolgången. Att repetera inför ett prov kan kännas tryggare tillsammans med en vuxen. Det går att delta anonymt. Läxhjälpen samlar inte in personuppgifter.

Chatten har öppet söndagar–torsdagar kl. 14–20. Webbadress: www.laxhjalpen.fi

ÄRLIGT TALAT – EN CHATT FÖR UNGA

Ärligt talat är en gratis stödchatt för finlandssvenska ungdomar i åldern 13–29 år. Här kan ungdomarna chatta anonymt med en professionell handledare eller psykolog om det som de behöver prata om. De professionella i chatten berättar inte vidare det ungdomarna berättar. Man är helt anonym.

Chatten är öppen varje vecka: måndagar till fredagar kl. 9–12 och kl. 19–22. Webbadress: <https://arligtatalat.fi>

YRKESUTBILDNINGEN HAR NYTT LÄROMEDEL

Yrkesutbildningen har fått ett efterlängtat läromedel i svenska som modersmål: Fixa moddan. Författarna är **Tove Bårg**, **Linda Holm** och **Martina Lindgren**, alla tre jobbar som lärare inom yrkesutbildningen.

Läromedlet är helt digitalt och innehåller övningar både för individuellt arbete och gruppaktiviteter. Dessutom ingår en diger materialbank. Komikern **Alfred Backa** har gjort fjorton filmer om olika kommunikationssituationer till läromedlet.

HON EFTERLYSER UPPRIKTIGHET

”Samarbetet mellan hem och skola är viktigt för att skolarbetet ska lyckas. Budskapet står att läsa i en eller annan formulering i de flesta av skolans styrdokument. Vårdnadshavarna ska höras i alla frågor som gäller eleven, informeras om vad som sker i skolan och samarbetet ska alltid ske med barnets bästa i fokus. Ändå är samtalen med vårdnadshavarna fortfarande ofta svåra, och såväl föräldrar som lärare bävar ibland för att möta varandra i olika skolärenden”, skriver **Malin Höglund-Snellman** i sin kolumn i tidningen *Läraren*.

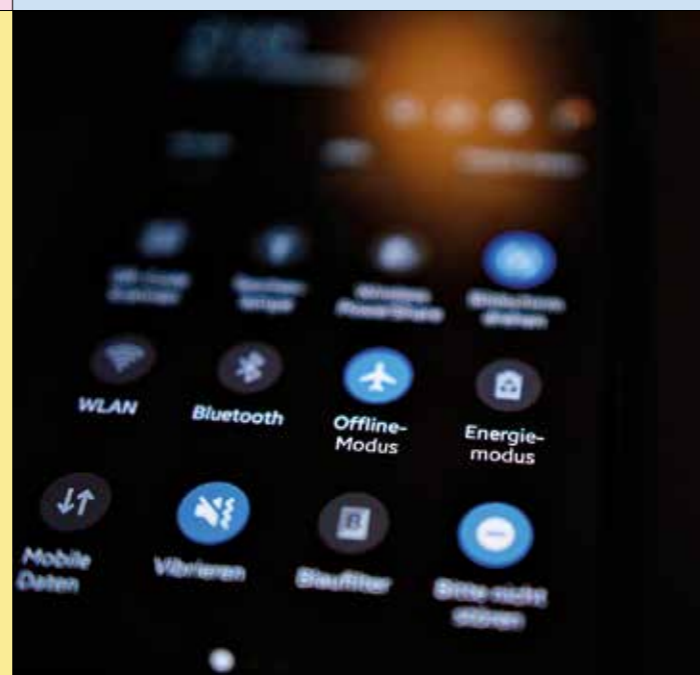
Hon efterlyser rutiner i hemmen. ”Om en elev varken sover eller äter spelar det faktiskt ingen roll hur mycket vi differentierar undervisningen”, skriver hon. Hon vill se en ökad uppriktighet i dialogen mellan hemmet och skolan: ”Vårdnadshavarna är vår främsta samarbetspart. Men vi måste vara uppriktiga med varandra.”

FÖRÄLDRAR HAR NYCKELROLL

Debatten om mobiltelefonens närvaro i skolan är också het i Norge och i hela Norden: ”Mobilen inte bara är ett föremål i likhet med en kniv eller tuggummi som man kan förbjuda, utan den har många funktioner i dag”. I den finns dina föräldrar, din bussbiljett och så vidare”, säger professor **Trine Syvertsen** från Oslo universitet i en artikel på sajten *Lärorikt.fi*.

Trine Syvertsen, som leder projektet *Digital frakobling*, säger att föräldrarna också är drivande i den här frågan, eftersom de har blivit vana att alltid kunna nå sina barn. Hon efterlyser kollektiva normer för användningen av till exempel mobiltelefonen.

”Det har visat sig att de kollektiva alltid är mer effektivt än det man gör ensam. Det här stöder också barn och ungas användning, om det till exempel finns olika hövlighetsnormer i samhället.” säger hon.



Har du läst Lärorikt?

Lärorikt är webbplatsen för dig som är intresserad av pedagogik och lärande och som vill följa med vad som händer på fältet. Vi levererar ett färdigt läspaket var tredje vecka – lättillgängligt och lättöverskådligt. Gratis, utan reklam och inloggningskrav.

Klicka in dig på larorikt.fi idag!



HEM OCH SKOLA



Tobias Larsson jobbar som läsinspiratör på Helsingfors Stadsbibliotek och uppmuntrar unga läsare genom att hålla bokprat, delta i olika skolsamarbeten och se till att bokhyllorna ser lockande ut på Richardsgatans bibliotek.



Bilderböcker

Översvämningen av Maria-jo Ilustrajo

■ Allt verkar vara som vanligt i djurens stad men är det inte ovanligt blött? Att vatten stiger är något de stora djuren lätt kan strunta i medan det snabbt blir ett stort problem för de små. Först när de stora mängderna vatten börjar ställa till det för de flesta börjar alla tillsammans fundera på en lösning och det är först när alla hjälps åt som de största problemen kan lösas. En finurlig berättelse som indirekt handlar om en mycket aktuell utmaning som många barn funderar över.



Två små riddare tar guld av Björn F. Rørvik

■ I den första boken om de allt annat än tappra riddarna Rosenbuske och Bang tvingades de båda försöka befria en mycket ovillig prinsessa från en drake som visade sig inte alls vara farlig. När vi nu möter dem igen är det dags för stadens riddarturning. Prinsessan är arg för att hon inte tilläts ställa upp medan våra två inte så värst tuffa hjältar gör sitt bästa för att slippa vara med. Kanske kan prinsessan och riddarna hjälpa varandra än en gång?



Bilderbok, från 7 år

Dödskallen av Jon Klassen

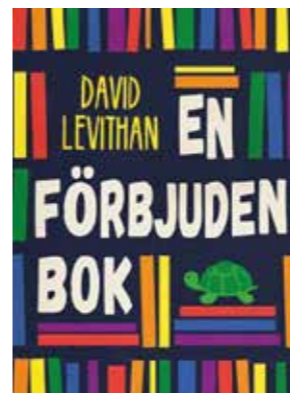
■ När Otilla äntligen rymmer, mitt i natten, hittar hon fram till ett stort gammalt övergivet hus där en ensam dödskalle bor utan sällskap. En oväntad vänskap uppstår mellan de båda och dödskalLEN låter Otilla stanna kvar över natten. Men när mörkret faller händer skrämmande saker i huset. Geniet Jon Klassen återberättar en gammal folksaga på sitt eget sätt med mörka suggestiva bilder. Med sin lätt skrämmande stämning passar den här pärlan bäst för de barn som redan kommit upp i skolåldern.



6-9 år

Alla borde ha en Ruben av Katja Tjeden

■ Allt är annorlunda i Rubens liv sedan mamma och pappa skilde sig. Till all lycka är morbror Anders precis som vanligt - Rubens allra bästa vän och lekkompis. Men när morbror berättar att han ska resa bort och vara utomlands i flera månader vet inte Ruben längre vad han ska ta sig till. Och varför betar sig mamma så underligt plötsligt? Har hon en hemlighet? En bra och vardagsnära berättelse om stora och små känslor och om hur svårt det kan vara att få ordning på världen igen när allting förändras sig för mycket och för fort.



10-13 år

En förbjuden bok av David Levithan

■ Donovan's klass har fått i uppgift att läsa en äventyrsbok. Efter att hans mamma läst en enda mening i boken bestämmer hon sig för att den är olämplig och vill få den förbjuden från skolan. Rick och Oliver är huvudpersoner i boken och försöker hindra en ondskefull bandit samtidigt som deras vänskap sätts på prov. Gideon och Roberto får samarbeta kring en skoluppgift och blir allt närmare vänner. Tre olika historier berättas sida vid sida och visar sig vara mer sammanflätade än man skulle tro. En bok som berättar för läsaren varför man ska läsa böcker, hur man kan läsa böcker och varför det kan vara bra att läsa en bok på nytt och hitta saker man inte lade märke till från början. Min favorit av alla böcker jag läst i år.



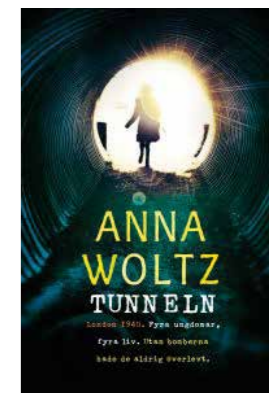
Bara glida med av Cina Friedner

■ I den tredje boken om den tidvis rätt stökiga klass 5A är sommarlovet förbi och sexan ska börja om bara några dagar. Alla verkar ha blivit ihop med någon över lovet och nu enda killen i klassen som inte har en flickvän. Kommer han att hamna helt utanför? Kanske kan han låta de andra tro att han har något på gång med någon? Hittills har vi mest fått följa tjejerna i klassen men nu får killarna stå i centrum - ett bra grepp för att låta några av bifigurerna få kliva fram och bli egna personer.



Extra allt! av Cecilia Lidbeck

■ Bästa vännen surar och pappa har än en gång skaffat en ny och korkad flickvän. Bea tar saken i egna händer och sticker till Berlin: där bor hennes mamma som hon inte träffat på flera år. Mamma är konstnär och nästan känd och Bea är övertygad om att den här resan kommer att bli fantastisk men väl på plats går ingenting som planerat. En komedi men ständigt med allvariga stråk under ytan: krångliga föräldrar, komplicerade vänskapsrelationer och hur svårt det kan vara att hålla sig till sanningen.



12 år och uppåt

Tunneln av Anna Woltz

■ Det är 1940, bomberna faller över London och befolkningen tar skydd i tunnelbanans gångar där det är trångt och kvavt och klaustrofobiskt. Fyra ungdomar lär känna varandra nere i mörkret. När kriget är slut finns bara tre av dem kvar. Spännande och engagerande och en berättelse som klär av kriget all dess eventuella mystik: när man kommer upp på morgonen vet man aldrig om ens hus står kvar eller vem som överlevt natten.

PANNKAKA

3,5 dl vetemjöl
eller
2,5 dl vetemjöl och 1 dl speltmjöl
7,5 dl mjölk
3 ägg
0,5 tsk kardemumma
0,5 tsk salt

Bär till servering

1. Vispa ner mjölet i hälften av mjölken i en bunke.
2. Tillsätt alla ingredienser och vispa till en slät smet.
3. Låt smeten svälla. Värm under tiden ugnen till 250 grader.
4. Häll ut smeten på en långpanna med bakplåtspapper.
5. Grädda pannkakan 20–30 minuter tills den fått fin färg.
6. Servera pannkakan med inhemska bär och om du vill lyxa till det kan du även ha vispgräde till.

TIPS!

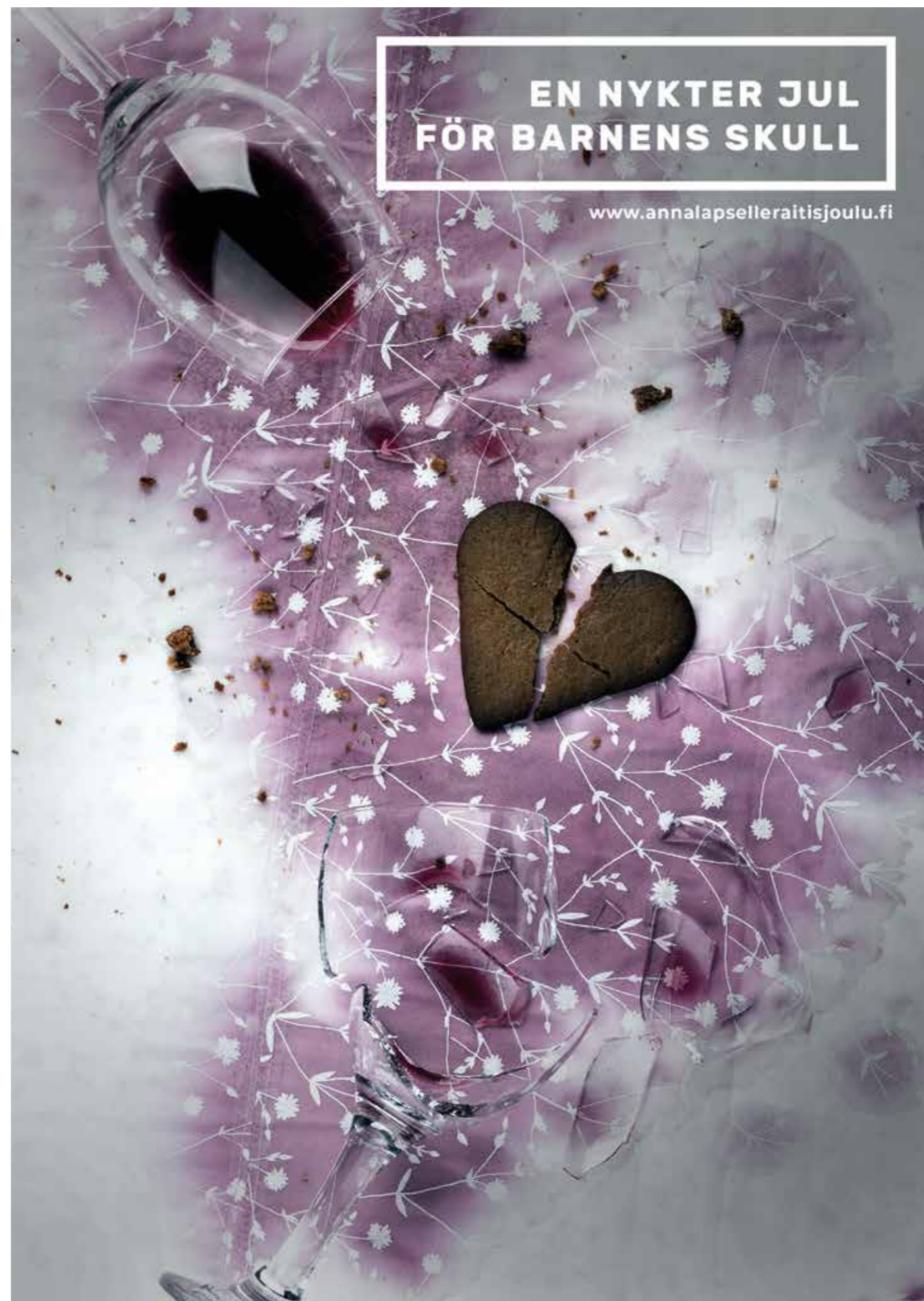
Servera pannkakan med bär och vispgräde



FOTO: KARIN LINDROOS

EN NYKTER JUL FÖR BARNENS SKULL

www.annalapselleraitisjoulu.fi



BLI SCOUT!



**DU ÄR VÄLKOMMEN I
VILKEN ÅLDER SOM
HELST, ÄVEN SOM
VUXEN!**



WWW.Scout.FI/BLI-SCOUT

KLASSRESA TILL ÅLAND!

Från 65 €/person

I priset ingår båtresor Åbo–Mariehamn t/r, hotell, frukost & middag. Kontakta oss så hjälper vi er med allt; båtresorna, måltiderna och ett minnesvärt program.

ÅLANDHOTELS

+358 1815 555 • info@alandhotels.fi • alandhotels.fi



VÄRLDEN RUNT PÅ 10 FRÅGOR



1. Monaco, Indonesien och Polen har väldigt liknande, tvåfärgade, flaggor. Vilken färg ligger överst på den polska flaggan?
a. vit b. röd c. blå
2. Världens högsta skyskrapa finns i Dubai i Förenade Arabemiraten. Hur hög är byggnaden? a. 678 meter b. 752 meter c. 828 meter
3. Taiwan är världens största producent av, ja, vilket av följande? a. fraktfartyg b. halvledare c. mobiltelefoner
4. I indonesiskan finns ett antal ord som också för en finlandssvensk skolelev kan vara ganska lätta att förstå. Vad ska du be om ifall du vill köpa en handduk? a. tovel b. pyhe c. handuk
5. Runt vilken krets utbreder sig landet och ögruppen Kiribati? a. Kräftans vändkrets b. ekvatorn c. stenbockens vändkrets
6. Vad heter det största och mest kända ökenområdet i Sydamerika? a. Atacama b. Bonafide c. Cerrateleste
7. I vilket fotbollslandslag har det under historiens gång spelat många toppspelare med ursprung i Surinam?
a. Frankrike b. England c. Holland
8. Vilken av USA:s delstater är näststörst både vad areal och folkmängd beträffar? a. Texas b. Kalifornien c. Florida
9. Vilken stad i nordvästra Italien har gett namn åt ett slags segel? a. Turin b. Milano c. Genua
10. Vilken av Finlands universitetsstäder ligger vid sjön Kallavesi? a. Joensuu b. Villmanstrand c. Kuopio

Svaren: a. vit, c. 828 meter, b. halvledare, c. handuk, a. Atacama, c. Holland, a. Texas, c. Genua, c. Kuopio

AKTUELLT FRÅN FÖRBUNDET

Uppdatera styrelsens uppgifter

Har du kanske valt att gå med i skolans eller daghemmets Hem och Skola-styrelse? Grattis! Kom ihåg att meddela styrelsens kontaktuppgifter via vår webb: hemochskola.fi/nystyrelse. Kom också ihåg att Patent- och registerstyrelsen behöver en separat anmälan. På vår webb finns en hel del nyttig information om föreningsverksamhet. Har du frågor eller funderingar om föreningens verksamhet? Tveka inte att kontakta oss på förbundskansliet, vi hjälper gärna!

Nytt material

Vi har uppdaterat vårt material *Elevers rättigheter* som riktar sig främst till föräldrar, men också till elever och lärare. Här finns information om vilka rättigheter eleverna har inom den grundläggande utbildningen. Materialet går att ladda ner gratis på hemochskola.fi under fliken Material.

Kolla in vår julkalender!

Den 1 december kan du öppna första luckan i vår julkalender på Instagram! Varje dag mellan den 1 och 24 december får du hunderbara tips av olika slag. Vi hoppas de ska ge dig glädje!

Nykter jul för barnens skull

Julen och festligheterna i slutet av året innebär inte glad förväntan i alla hem. Förbundet Hem och Skola tillsammans med många andra organisationer deltar i kampanjen *En nykter jul för barnens skull*. Tanken med kampanjen är att lyfta upp de vuxnas ansvar för att skapa en trygg och nykter jul för barn och unga.

Besök vår webb!

Gå gärna in på www.hemochskola.fi – där finns bland annat blogg-inlägg, artiklar från tidningen, nyhetsbrev, information om föreningsverksamhet och material riktat till föräldrar, skolor och daghem.

Följ oss på sociala medier!

Du hittar oss på Facebook, Instagram, LinkedIn och X. Där publicerar vi allt möjligt som är relevant för dig som förälder. Hoppas du väljer att följa oss!

TIDNINGEN HEM OCH SKOLA

Utgivare: Förbundet Hem och Skola i Finland rf.
Ansvärgivare: Nora Grotenfelt, förbundsordförande.
Redaktör: Charlotta Svenskberg, redaktor@hemochskola.fi.
Layout: Pia Ahlberg.
Pärbild: Karl Vilhjalmsson.
Målgrupp: Föräldrar med barn i svenskspråkig skola och dagis.
Distribution: Delas ut i klassen och på daghemmet.
Tryckeri: UPC, Vasa 2023.
Upplag: 37 500.
Ärgång: 50.
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.



HEM OCH SKOLA



NORA GROTFELT
ordförande



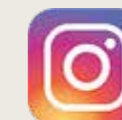
MICAELA ROMANTSCHUK
verksamhetsledare



CHARLOTTA SVENSKBERG
kommunikatör

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 X.



GNURF

DAGEN EFTER ATT SKOLAN INFÖRDE FÖRBUD MOT MOBILTELEFONER I KLASSRUMMEN BLEV KALLE KUNG FÖR EN DAG, NÄR HAN GENOMFÖRDE SIN ANALOGA KUPP...



PAUL SÖDERHOLM 2023



Thomas Londen och gruppen bakom projektet vill gärna fungera som inspiration för andra skolor i Svenskfinland. Tanja Mustonen är huvudkoordinator för organisationen Ukrainalaisten yhdistys Suomessa. FOTO: TOBIAS ANDERSIN

MUNCCA UTMANAR ALLA SKOLOR I SVENSKFINLAND

Våren 2023 fick Thomas Londen, klassförälder för 7D i Hoplaxskolan i Helsingfors, en idé. Han ville hjälpa barnfamiljer som flytt kriget i Ukraina och fick med hela skolan på projektet.

CATRIN SANDVIK, TEXT

Berätta om ert projekt!

– Syftet med projektet *Hjälp och stöd från barnfamiljer till barnfamiljer* var att samla in saker, kläder och pengar till ukrainska familjer som flytt till Finland. Målgruppen kunde i princip ha varit vilken utsatt grupp som helst, men Ukraina kändes nära och berörande. Valet visade sig engagera mer än vi hade vågat hoppas på, det blev ett bra samarbete mellan föräldrar, elever, skolan och föräldraföreningen.

Hur gjorde ni rent praktiskt för att komma igång?

– I samråd med skolans Hem och Skola-förening och skolan kom vi fram till att det bästa tillvägagångssättet var att skolan stod som hu-

vudarrangör men att arbetet till största del utfördes av oss föräldrar. Vi blev en kärngrupp på ungefär tio personer, främst klassföräldrar, som koordinerade projektet. Vi tog kontakt med organisationen Ukrainalaisten yhdistys Suomessa för att få reda på vad som verkligen behövs, och det visade sig genast att det är saker för att bygga upp ett nytt hem och börja ett nytt liv som efterfrågas mest: husgeråd, textilier, cyklar, barnstolar, livsmedel och mindre möbler. Samarbetet gick väldigt smidigt.

Hur organiserade ni insamlingen?

– Vi delade in projektet i två delar: en insamling av förnödenheter och en penninginsamling där slutsumman var avsedd för att ordna sommarläger för ukrainska barn och ungdomar i Finland. Det här sköttes via den ukrainska organisationens konto, som vi fick ett eget referensnummer till.

– För att samla in materiella donationer gav skolan oss lov att använda två garage som finns i skolbyggnaden. Vi funderade ut ett enkelt och smidigt system för dejour som enkelt går att tillämpa i vilken skola som helst. Uppsamlingpunkten gjorde det lätt för familjerna att lämna sina donationer, och dessutom kunde eleverna ta med sig mindre donationer till skolan som lärarna sedan såg till att kom fram till

garagen. På några veckor fyllde vi elva billaster med grejer.

Vad är ditt tips till andra skolor som vill göra något liknande?

– Först och främst vill jag utmana alla andra finlandssvenska skolor att starta liknande projekt! Börja med att samla idéer, gör en projektplan, bilda en planeringsgrupp och en tydlig ansvarsfördelning så att bördan på enskilda inte blir för stor och gör det enkelt att donera. Och kom ihåg att hela tiden informera hemmen och skolans personal om hur projektet framskridder. Efter diskussioner med skolan fick vi i det här fallet använda Wilma som informationskanal, men minst lika viktig var klassföräldrarnas kommunikation med sina klasser.

Blir det något uppföljande projekt?

– Det är upp till föräldraföreningen, klassföräldrarna och skolan. En stor insamling kräver ett stort engagemang, men det är samtidigt mycket belönande. Vårt arbete började i liten skala men växte med tiden eftersom intresset och engagemanget var så stort. Kanske kan vi också engagera lågstadiet om det blir en fortsättning. Det här projektet lyckades över alla förväntningar eftersom så många ville ställa upp och hjälpa.