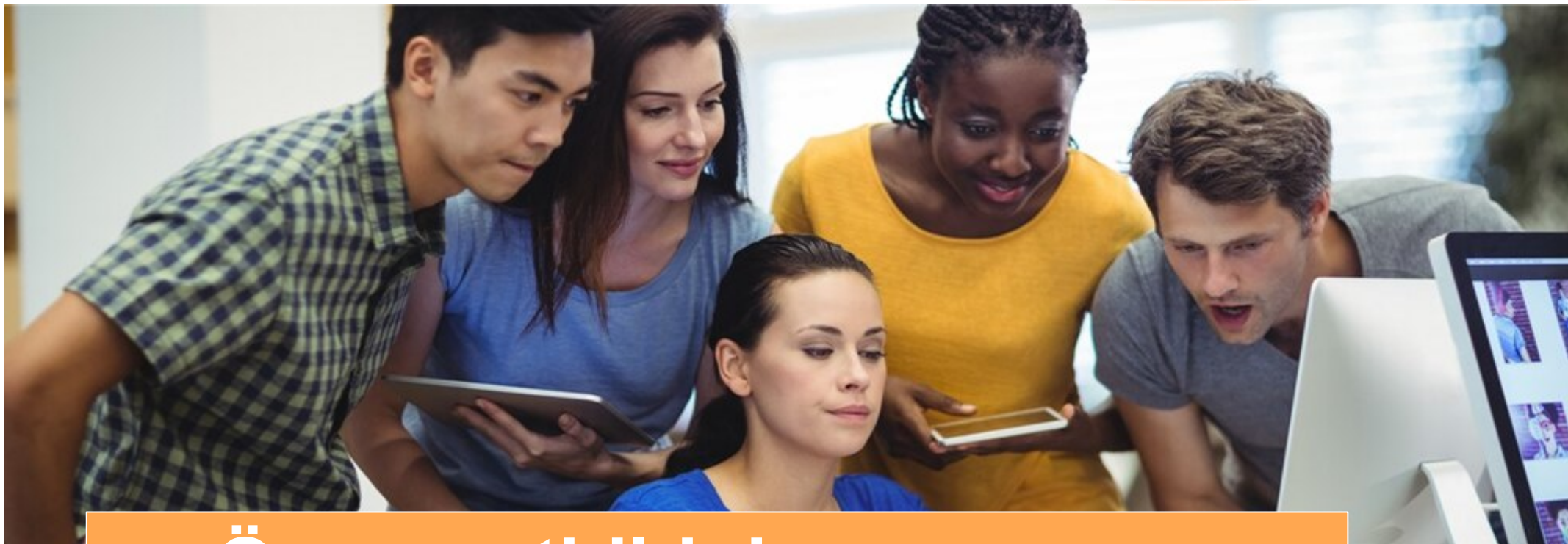


Välkommen till



TRANSFORMING SCHOOLS INTO
INCLUSIVEHUBS



Öppna utbildningsresurser

www.inclusivehubs.eu



TRANSFORMING SCHOOLS INTO
INCLUSIVEHUBS

MODUL 3

ELEVERNAS HÄLSA, VÄLMAÄNDE OCH RESILIENS

www.inclusivehubs.eu



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Finansieras av Europeiska unionen. Varken Europeiska unionen eller Europeiska genomförandeorganet för utbildning och kultur (EACEA) tar något ansvar för innehållet i publikationen. Projektets nummer: 2022-1-FI01-KA220-SCH-000086160





ÖVERSIKT

I delkurs 3 får du reda på vad begreppen hälsa, välbefinnande och resiliens innebär för elever med olika kulturell och språklig bakgrund. Vi kommer att definiera grundläggande begrepp, faktorer som påverkar motståndskraft och välbefinnande och strategier för att skapa inkluderande klassrum.

Du kommer att lära dig strategier för hur du främjar elevernas resiliens i skolan.

- 1 Introduktion
- 2 Teoretisk del
- 3 Extra material
- 4 Övningar och aktiviteter
- 5 Avslutande reflektion
- 6 Referenser

LÄRANDEMÅL



I slutet av denna modul ska den lärande kunna:

- Definiera begreppet resiliens och psykologiskt välbefinnande.
- Analysera komponenterna och dynamiken för emotionell styrka och mental hälsa i skolan för elever.
- Implementera strategier som förbättrar motståndskraften hos elever med annan kulturell och språklig bakgrund i skolan.
- Utveckla personliga planer för skola och elever för att förbättra välbefinnande och motståndskraft, med hänsyn till individuella styrkor och svagheter.

Den här modulen är lämplig för skolpersonal som vill fördjupa sin förståelse för personlig motståndskraft i alla miljöer på skolan.

BERÄKNAD VARAKTIGHET (TOTALT 3 TIMMAR)

- Introduktion till modulen (15 minuter)
- Teoretisk del (60 minuter)
 - Koncept och definitioner (15 minuter)
 - Hälsa och välbefinnande i skolan (15 minuter)
 - Exempel från verkliga livet (15 minuter)
- Aktiviteter (2 timmar)
 - Reflektera (15 minuter)
 - Titta och lär (15 minuter)
 - Läs och lär (15 minuter)
 - Lyssna och lär (15 minuter)
 - Fallstudieövningar (30 minuter)
 - Lösningar för fallstudier
- Slutlig reflektion / sammanfattning
- Erkännande av bilder/videor
- Referenser / Bibliografi

Den beräknade tiden för att slutföra denna modul är 3 timmar.

Om modulen levereras av en pedagog är den beräknade tiden per enhet 45 minuter.

INTRODUKTION



- Denna modul fokuserar på ämnet hälsa, välbefinnande och resiliens hos med annan kulturell och språklig bakgrund. Den är uppdelad i två delar: a) Teori och b) Aktiviteter.
- Den teoretiska delen presenterar en introduktion till att stödja elever med olik kulturell och språklig bakgrund i utbildningsmiljöer och en översikt över begreppen välbefinnande och resiliens. Dessutom ger den en översikt över den aktuella migrationsstatistiken. Sedan identifieras potentiella utmaningar som eleverna möter. I delkursen betonas också främjande av hälsa och välbefinnande bland elever. Således presenteras strategier för att stödja eleverna och hur man kan främja motståndskraft bland dem. I slutet presenteras framgångshistorier och en podcast med elevernas perspektiv på kultur och integration.



TEORETISK DEL

Låt oss börja med att reflektera



Vad är hälsa?

Vad är välbefinnande?

Vad är resiliens?

Varför är de viktiga för eleverna?

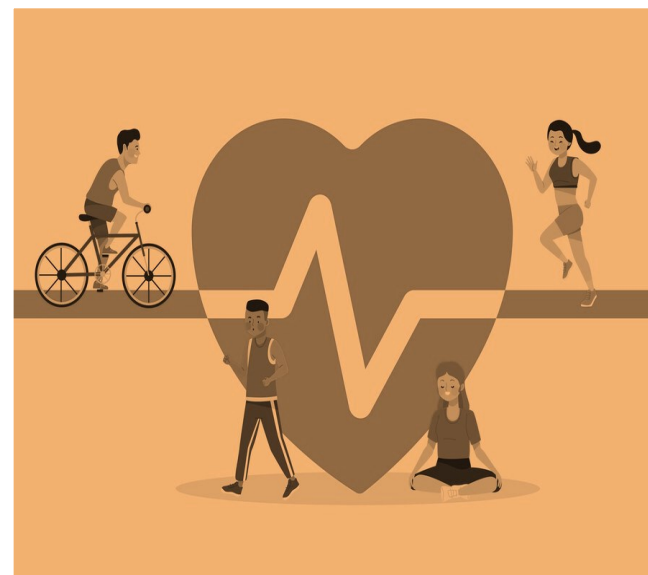
1. Reflektera över de här frågorna.
2. Anteckna dina tankar
3. Jämför dina svar med definitionerna i nästa bild.

EN DEFINITION AV HÄLSA

Hälsa är ett fullständigt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande, inte bara frånvaron av sjukdom eller handikapp.



WHO, 2024



DEFINITIONER AV VÄLBEFINNANDE



Ett flerdimensionellt begrepp som omfattar fysiska, psykologiska och sociala dimensioner av hälsa och livstillfredsställelse. (Diener, 1984)

Ett tillstånd av lycka och tillfredsställelse, med låga nivåer av lidande, allmänt god fysisk och mental hälsa och framtidsutsikter, eller god livskvalitet. (APA Dictionary of Psychology n,d.)

EN DEFINITION AV RESILIENS

Motståndskraft är processen och resultatet av att framgångsrikt anpassa sig till utmanande livserfarenheter, särskilt genom mental, känslomässig och beteendemässig flexibilitet och anpassning till yttre och inre krav.

Flera faktorer bidrar till hur väl människor anpassar sig till motgångar, bland annat hur individer ser på och engagerar sig i världen, tillgången och kvaliteten på sociala resurser och specifika copingstrategier.

Psykologisk forskning visar att de resurser och färdigheter som är förknippade med motståndskraft kan odlas och övas.



SOCIOEMOTIONELLT VÄLBEFINNANDE

Tillståndet för en individs allmänna psykologiska hälsa och deras förmåga att navigera och hantera sociala interaktioner och relationer på ett effektivt sätt. Det omfattar olika aspekter av emotionell intelligens, sociala färdigheter, motståndskraft, självmedvetenhet och interpersonella relationer.

Okorobie, 2023





HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE FÖR ELEVER MED ANNAN KULTURELL OCH SPRÅKLIG BAKGRUND

MIGRATION ÅR 2024



- Den permanenta migrationen till OECD-länderna ökade med 26 procent under 2022 jämfört med 2021 (mer än 6 miljoner). Preliminära siffror för 2023 tyder på en ytterligare ökning.
- Familjemigration var fortfarande den främsta inresekategorin för nya permanenta migranter och stod för 40 % av all permanent migration.
- 1 av 4 femtonåringar var utrikes födda eller hade en utrikes född förälder (2015).
- 12% of the EU population are foreign-born, 1 in 8 are children (OECD, 2018)



BRAINSTORMING SESSION



Låt oss reflektera ...

1. Reflektera över de här frågorna.
2. Anteckna dina tankar.
3. Diskutera.

Vilka är de känslomässiga utmaningarna och behoven hos elever med invandrar- /flyktingbakgrund?

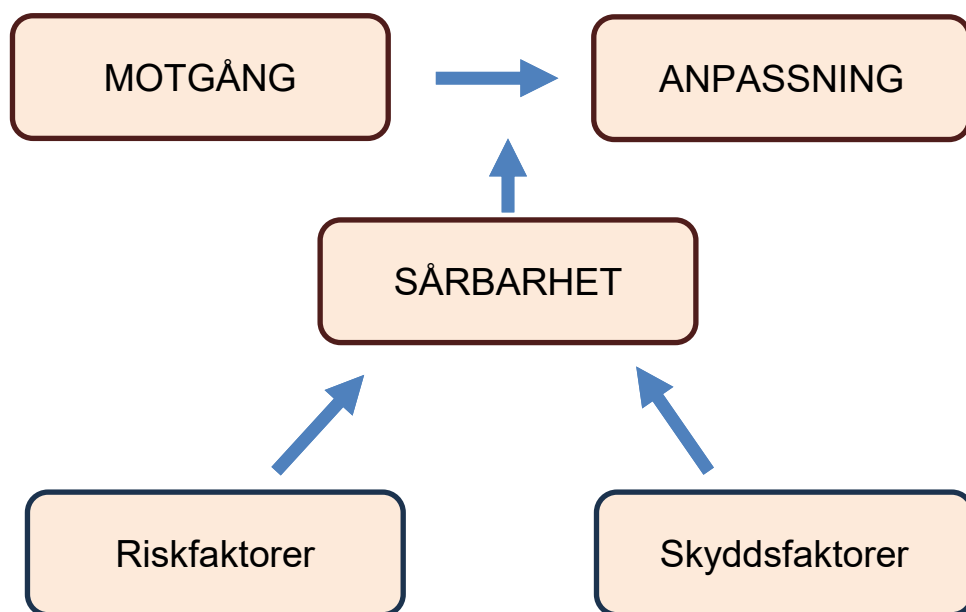
Kan du komma på sätt att ta itu med dem i skolan?



POTENTIELLA SVÅRIGHETER FÖR ELEVER MED ANNAN KULTURELL OCH SPRÅKLIG BAKGRUND

- Bristande kunskaper i det språk som talas i värdländerna.
- Brist på föräldrastöd.
- Att studera i en missgynnad skola.
- Att gå i en skola med ett dåligt disciplinärt klimat.
- Minskad känsla av tillhörighet i skolan.
- Mer socioekonomiskt missgynnade.
- Mindre benägna att ha ambitiösa men realistiska förväntningar på framtida utbildning och en karriär med hög status.
- Mindre sannolikhet att uppnå grundläggande akademisk kompetens och en känsla av tillhörighet i skolan.

BESTÅNDSDELAR AV RESILIENS



Motgångar avser yttre situationer och händelser som chockerar individen. Termen anpassning beskriver hur någon som har mött motgångar har anpassat sig positivt till dem. Sårbarhet är möjligheten att svårigheter kommer att resultera i antingen positiv anpassning eller negativa resultat. En persons sårbarhetsnivå bestäms av en mängd olika miljömässiga och individuella egenskaper, inklusive risk- och skyddsfaktorer.

BESTÅNDSDELAR AV RESILIENS



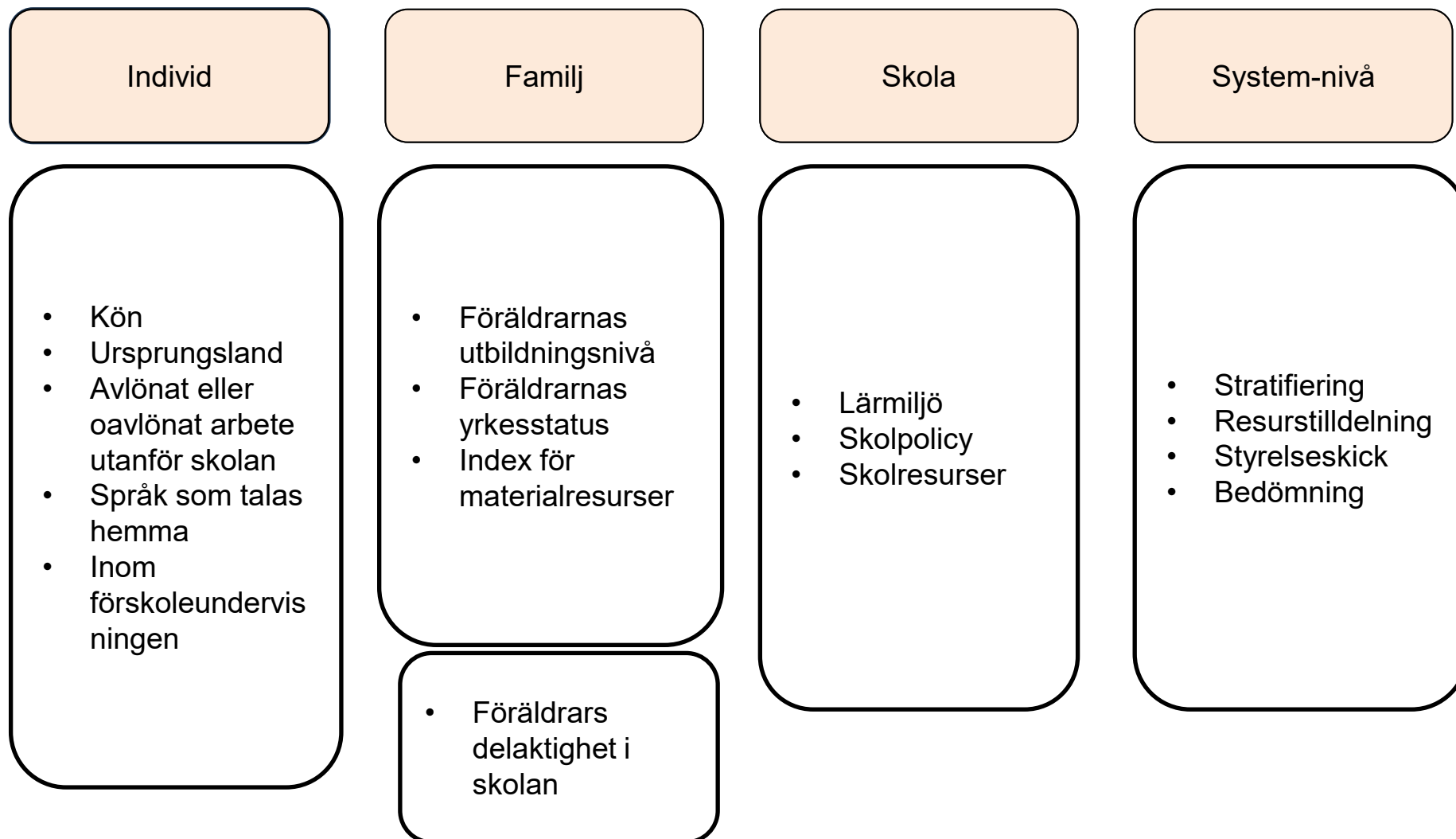
Motgångar: den yttre situationen som påverkar eleven negativt.

Anpassning: avser barns positiva anpassning (akademisk, social, emotionell och motiverande). Det är förmågan att vara motståndskraftig och funktionell med en subjektiv känsla av välbefinnande.

Sårbarhet: Sannolikheten för att elever med annan kulturell och språklig bakgrund förvärvar viktiga akademiska färdigheter (i jämförelse med elever som inte upplever motgångar i sin familj eller inte har invandrarbakgrund).

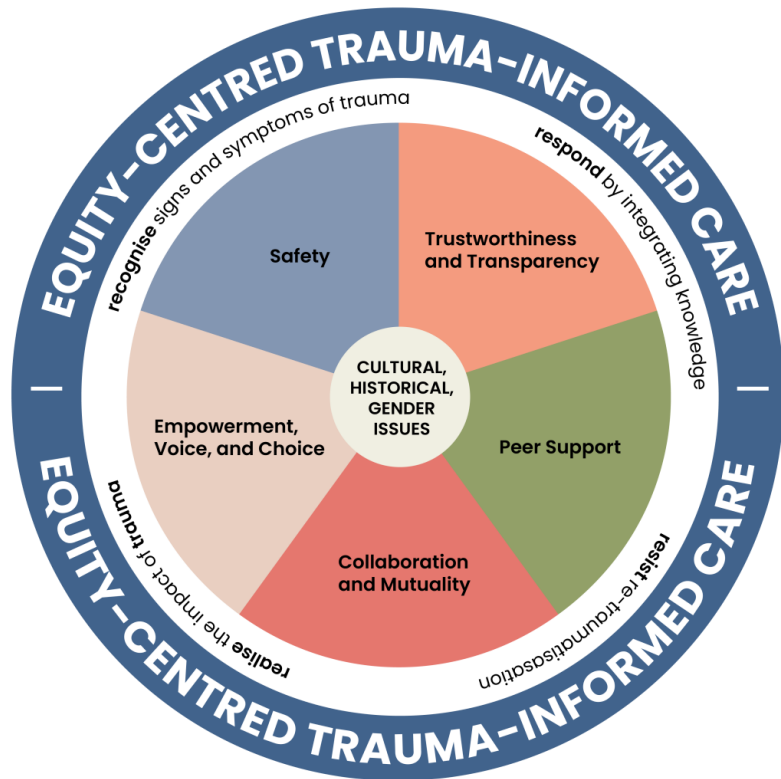
Risk- och skyddsfaktorer: De egenskaper hos individen, hushållet, skolan och systemen som påverkar sårbarheten eller fungerar som en sköld mot motgångar.

SÅRBARHET OCH RISKFAKTORER



FAKTORER SOM PÅVERKAR HÄLSA, VÄLBEFINNANDE OCH

RESILIENS: MOBBNING OCH TRAUMA



- Elever med erfarenhet av trauma kan uppfatta akademiska aktiviteter som hotfulla. Traumamedveten pedagogik kan bidra till att mildra dessa upplevda hot genom att använda strategier baserade på sex kärnprinciper:
- Säkerhet: att skapa en säker miljö
- Etablera trovärdighet och transparens
- Främja kamratstöd
- Samarbete och ömsesidighet
- Egenmakt, röst och valmöjligheter
- Kulturella, historiska och könsrelaterade frågor

FAKTORER SOM PÅVERKAR HÄLSA, VÄLBEFINNANDE OCH

RESILIENS: MOBBNING OCH TRAUMA



Väldefinierade dokument eller allmänt accepterade procedurer som stöder elevernas hälsa och välbefinnande kallas hälsosamma skolpolicyer. Dessa policyer kan till exempel specificera vilken mat som serveras i skolan eller ge vägledning om hur man kan stoppa eller hantera mobbning i skolor. Denna policy bör stödja utvecklingen av hälso- och sjukvård för eleverna genom att erbjuda riktade tjänster till målgrupper, t.ex. elever med annan kulturell och språklig bakgrund.



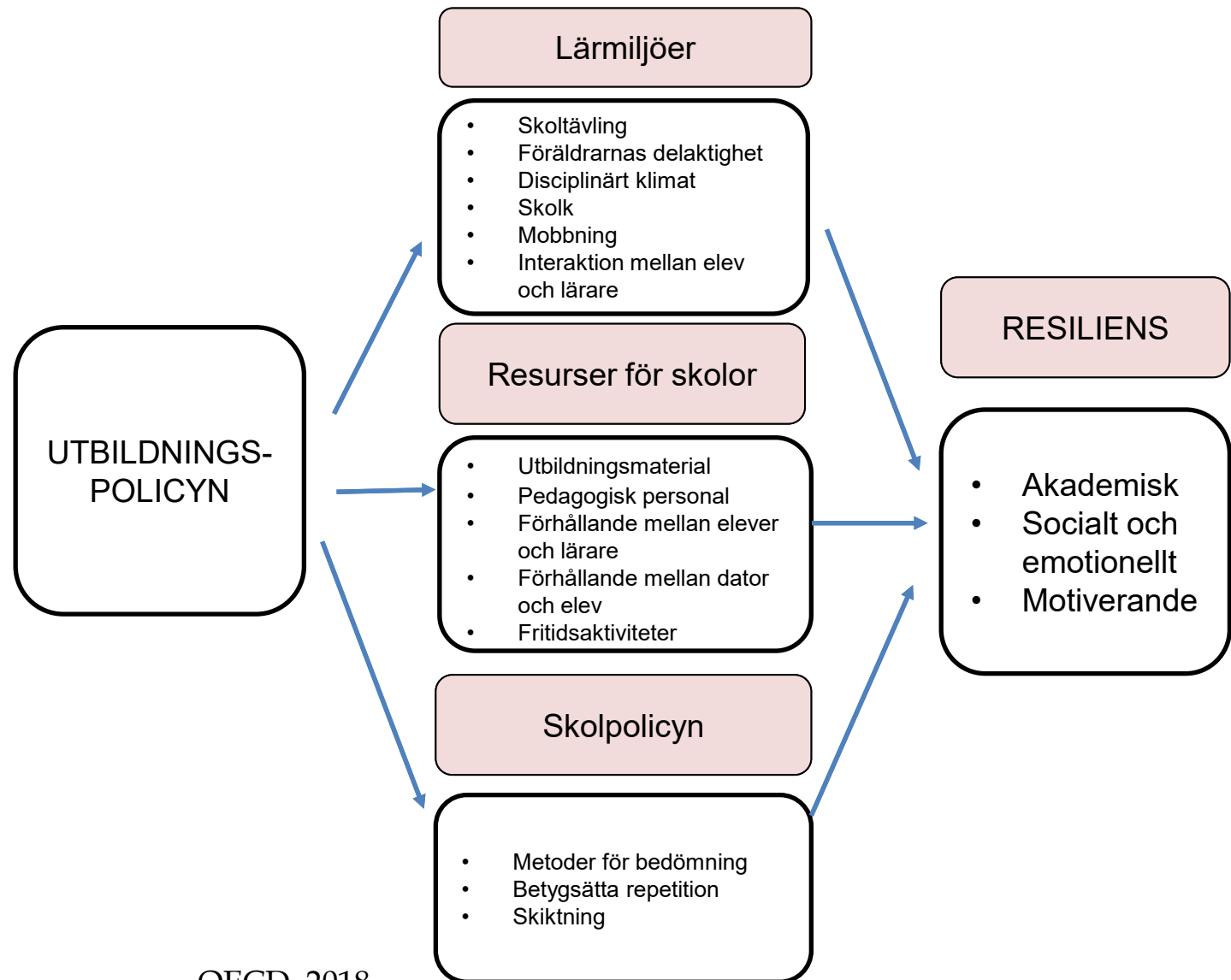
HUR KAN MAN FRÄMJA HÄLSA OCH VÄLMÅENDE HOS ELEVER MED ANNAN KULTURELL OCH SPRÅKLIG BAKGRUND

- Hjälpa eleverna att uppnå grundläggande akademiska färdigheter
- Stärka känslan av tillhörighet till sin skola
- Förbättra skyddsfaktorerna för dem i skolan
- Hjälpa till att minska betygsrelaterad stress
- Uppmuntra dem för att öka motivationen att uppnå resultat
- Förbättra känslan av allmänt förtroende genom en god relation mellan elev och lärare
- Stärka känslan av institutionellt förtroende
- Uppmuntra deras deltagande i sociala nätverk
- Uppmuntra deras deltagande i sociala aktiviteter

HUR KAN SKOLORNA FRÄMJA RESILIENSEN HOS ELEVER MED ANNAN KULTURELL OCH SPRÅKLIG BAKGRUND?



För att elever ska kunna utveckla akademisk, social, emotionell och motivationsmässig motståndskraft måste skolor och intressenter skapa och förbättra utbildningspolicyn för sin inlärningsmiljö, sina resurser och sin skolpolitik.





EXEMPEL FRÅN VERKLIGA LIVET

EXEMPEL FRÅN VERKLIGA LIVET: 1



Anslutning till modulen

Robert Ponsian Mwombekis resa:

Förkroppsligar motståndskraft och välbefinnande mitt i motgångar

Visar uthållighet och anpassningsförmåga i strävan efter utbildning

Att övervinna utmaningar:

Navigerade genom svåra omständigheter

Behöll en stark känsla av syfte och beslutsamhet

Att uppnå akademisk framgång:

Trots hinder, uppnåddes akademiska milstolpar

Lyfte fram den transformativa kraften i resiliens

Strävar efter att bidra:

Syftar till att påverka sitt samhälle på ett positivt sätt

Illustrerar den inneboende kopplingen mellan motståndskraft, tillväxt och välbefinnande

Transformativ kraft i motståndskraft:

Nyckeln till att övervinna hinder

Främjar individuell blomstring och personlig tillväxt

Role of Education:

Avgörande för att bygga motståndskraft

Främjar välbefinnande på personlig och samhällelig nivå

EXEMPEL 1 FRÅN VERKLIGA LIVET

Den viktigaste lärdomen från Robert Ponsian Mwombekis fall är den transformativa effekten av motståndskraft, beslutsamhet och tillgång till utbildning för att övervinna motgångar och uppnå personlig framgång och blomstra, samtidigt som man belyser vikten av att ge tillbaka till sitt samhälle för att främja positiv samhällsförändring.

Hitta länken till läsning [här](#)



EXEMPEL 1 FRÅN VERKLIGA LIVET



Så här gick det till

Robert Ponsian Mwombeki visade motståndskraft genom att övervinna fattigdom och bristande tillgång till utbildning genom hårt arbete och beslutsamhet.

- Fader Anastasios spelade en central roll genom att erbjuda stöd, vägledning och ekonomiskt stöd, vilket gjorde det möjligt för Robert att fortsätta sin utbildning trots ekonomiska begränsningar.
- Missionsgruppen, som leddes av fader Anastasios, underlättade möjligheterna till anställning och utbildning genom att bygga en klinik och donera pengar till studieavgifter.
- Roberts engagemang för sin utbildning ledde till att han sökte möjligheter, som att skriva in sig på privatskolor och bedriva högre studier utomlands med stipendier.
- Frederick University på Cypern erbjöd en miljö som främjade lärande och personlig tillväxt, vilket ytterligare gav Robert möjlighet att utmärka sig akademiskt.
- Roberts strävan att ge tillbaka till sitt samhälle återspeglar en känsla av socialt ansvar och en önskan att bidra till positiv samhällsförändring genom utbildning och egenmakt.

EXEMPEL 2 FRÅN VERKLIGA LIVET



Anslutning till modulen

Patrick Gbories resa:

- Flykting från Liberia som söker asyl på Cypern
- Beviljats internationellt skydd

Stöd från Solidaritetsnätverket:

- Tillhandahöll grundläggande tjänster: juridisk rådgivning, psykosocialt stöd, språkkurser
- Avgörande för att hjälpa Patrick att övervinna de första utmaningarna

Balans mellan arbete och utbildning:

- Säkrade ett jobb för att finansiera MBA-studier
- Visad uthållighet och beslutsamhet

Examen och framgång:

- Avslutad magisterexamen i företagsekonomi
- Uppnås trots hinder och osäkerhet

Attribut för motståndskraft:

- Övervinna utmaningar och osäkerheter
- Fortsatt optimistisk inför framtiden

Hopp för framtiden:

- Strävar efter att avancera i arbetslivet
- Potentiellt mål att bli butikschef

Vittnesbörd om flyktingars motståndskraft:

- Illustrerar den okuvliga andan hos flyktingar som söker en nystart
- Lyfter fram den transformativa kraften i utbildning och samhällsstöd

Vikten av utbildning och samhällsstöd:

- Främja motståndskraft och integration
- Ge möjligheter för en bättre framtid

EXEMPEL 2 FRÅN VERKLIGA LIVET



- Den viktigaste lärdomen från Patric Gbories fall är den sociala kontaktens inflytande på att förbättra resiliens, beslutsamhet och tillgång till utbildning för att övervinna motgångar och uppnå personlig framgång och välbefinnande
- Länk till läsning hittar du [här](#)

EXEMPEL FRÅN VERKLIGA LIVET



Så här gick det till

- Patrick Gborie, en flykting från Liberia, stod inför stora utmaningar när han anlände till Cypern, bland annat ekonomiska begränsningar och behovet av att balansera arbete och studier.
- Trots dessa hinder visade Patrick beslutsamhet och anpassningsförmåga under hela sin resa.
- Han fick tillgång till viktiga stödtjänster som tillhandahölls av Solidaritetsnätverket och Nicosia-samhället, inklusive juridisk rådgivning, psykosocialt stöd och språkkurser.
- Detta stöd underlättade inte bara Patricks integration i samhället utan bidrog också till hans allmänna känsla av välbefinnande.
- Genom motståndskraft och stöd från samhället har Patrick framgångsrikt bedrivit högre utbildning och tagit en magisterexamen i företagsekonomi.



AKTIVITETER



Hur kan man hjälpa barn med invandrarbakgrund att integreras och utvecklas?

I videon undersöks olika sätt att hjälpa barn med invandrarbakgrund att integreras och trivas i skolan. Klicka på bilden till höger.



Integrationen skulle ha goda relationer och läroplaner, ta itu med svårigheter med familjeseparationer och behov av omlokalisering, språkinlärning etc.



Elever med invandrarbakgrund: vad vi behöver veta för att hjälpa dem att lyckas

Texten visar de utmaningar som elever med annan kulturell och språklig bakgrund kan stöta på och sätt att övervinna dem. Du kan fokusera på lektion 3 och 4.

Du hittar länken [här](#).



Mellan två världar | Justin Shepherd

Ljudboken visar två migrantflickors tankar som förklarar sina perspektiv på migration och de utmaningar de står inför när det gäller att upprätthålla sina kulturella traditioner och perspektiv samtidigt som de försöker integreras i det lokala samhället.

Hitta länken [här](#).

REFLEKTERA



Följ dessa steg för att utveckla din handlingsplan:

1. Granska modulmaterialet
2. Reflektera över personlig erfarenhet
3. Tänk på din skolmiljö
4. Identifiera förbättringsområden
5. Sätt upp mål
6. Utveckla strategier
7. Prioritera åtgärder
8. Skapa en handlingsplan
9. Engagera intressenter
10. Övervaka framsteg och anpassa (t.ex. fråga eleverna, tillhandahåll ett frågeformulär)
11. Utvärdera effektiviteten (vilka är dina riktmärken för framgång?)
12. Fira framgångar och lär dig av utmaningar



1. Reflektera över de här stegen.
2. Diskutera.

ÖVNING 1 - GRUPPAKTIVITET



Analys av fallstudier:

- Läs och analysera den verkliga historien om Robert Ponsial Mwombeki.
- Identifiera de viktigaste utmaningarna han stötte på under sin resa, inklusive fattigdom, brist på tillgång till utbildning etc..
- Undersök de strategier som Robert använde för att övervinna dessa utmaningar, såsom uthållighet, sökande av möjligheter etc.
- Identifiera hur ditt land skulle hantera en liknande situation i ditt eget sammanhang.
- Diskutera.

FALLSTUDIEÖVNING NR. 1

- LÖSNING (1/3)



Viktiga utmaningar

Fattigdom: Ekonomiska svårigheter, att bo i en fattig by i Tanzania

Bristande tillgång till utbildning: I Tanzania krävde utbildning studieavgifter, vilket Robert inte hade råd med, vilket ledde till att han relegerades från skolan tills han hittade anställningsmöjligheter för att betala för sin utbildning.

Begränsade resurser: Brist på grundläggande resurser som elektricitet för studier, tillgång till utbildning och lärare som är kunniga i ämnen som naturvetenskap.

FALLSTUDIEÖVNING NUMMER 1

- LÖSNING (2/3)



Strategier som används

- **Ihärdighet:** Robert var fast besluten att fortsätta sin utbildning och visade motståndskraft inför motgångar.
- **Söker möjligheter:** Robert sökte aktivt efter möjligheter till arbete och utbildning, till exempel att arbeta på en byggarbetsplats för en klinik för att tjäna pengar till studieavgifter.

FALLSTUDIEÖVNING NUMMER 1

- LÖSNING (3/3)



Strategier som används

Utnyttja stöd från samhället: Robert tog kontakt med fader Anastasios, som gav honom ekonomiskt stöd och vägledning, vilket gjorde det möjligt för honom att fortsätta sin utbildning.

Studera vidare utomlands: Robert insåg begränsningarna i utbildningssystemet i Tanzania och sökte möjligheter till högre utbildning utomlands och säkrade stipendier för att studera vid Frederick University på Cypern.

ÖVNING 2 - INDIVIDUELL AKTIVITET



Kort reflekterande uppsats:

- Skriv en reflekterande uppsats som diskuterar betydelsen av motståndskraft och tillgång till utbildning genom det tidigare materialet som tillhandahålls.
- Diskutera.

ÖVNING 3 - GRUPPAKTIVITET



Skapa en karta över tjänster och service:

Fundera på vilken roll ditt samhällsstöd, mentorskap och externa resurser spelar för att underlätta utbildningsmöjligheter och personlig utveckling för elever med annan kulturell och språklig bakgrund.

Skapa en karta över tjänster genom att söka på internet och dokumentera stödtjänster som du känner till (inklusive telefonnummer, adresser och arbetstider).

AVSLUTANDE REFLEKTION



Lista tre viktiga lärdomar från den här modulen.

Vilka andra förslag eller kommentarer har du?

1. Reflektera över de här frågorna.
2. Diskutera.

SAMMANFATTNING



Hälsa, välbefinnande och resiliens omfattar elevernas sociala och emotionella välbefinnande. Elever med annan kulturell och språklig bakgrund möter dock olika hinder, t.ex. bristande kunskaper i de språk som talas i värdländerna, brist på föräldrastöd, en minskad känsla av tillhörighet i skolan och annat. Skolorna måste därför främja hälsa och välbefinnande för elever med denna bakgrund genom att hjälpa dem att uppnå grundläggande akademiska färdigheter och stärka deras känsla av tillhörighet till sin skola.

Aktivitetsavsnittet innehåller en rad reflekterande och interaktiva aktiviteter för en djupare förståelse av vad som har lärts in i den teoretiska delen och hur skapandet av inkluderande och stödjande lärmiljöer bidrar till elevernas akademiska framgång och allmänna välbefinnande. I slutet av denna modul bör eleverna kunna ge konkreta strategier för att främja elevernas motståndskraft i skolsammanhanget.



GRATTIS!

Tack och grattis till slutförandet av modul 3!



Nästa:
Modul 4 - (Inter)kulturell
medling

REFERENSER / BIBLIOGRAFI



Cerna, L., Brussino, O., & Mezzanotte, C. (2021). *The Resilience of Students with an Immigrant Background: An Update with PISA 2018*.

[http://search.oecd.org/officialdocuments/publicdisplaydocumentpdf/?cote=EDU/WKP\(2021\)18&docLanguage=En](http://search.oecd.org/officialdocuments/publicdisplaydocumentpdf/?cote=EDU/WKP(2021)18&docLanguage=En)

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. DOI: [10.1037/0033-2909.95.3.542](<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>)

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. DOI: [10.1037/0003-066X.56.3.227](<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>)

Meroni, C., & Velasco, V. (2023). School-Based Interventions for Migrant Students in the Framework of the Health Promoting Whole-School Approach: An Umbrella Review. *Sustainability*, 15, 1894. <https://doi.org/10.3390/su15031894>

Okorobie, D. (2023, April 17). What is Psychological Well-Being? *BetterYou*. <https://www.betteryou.ai/what-is-psychological-well-being/>

Organization for Economic Co-operation and Development (2018). *The Resilience of Students with an Immigrant Background*. <https://doi.org/10.1787/20776829>

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. DOI: [10.1037/0003-066X.55.1.5](<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>)

World Health Organization. (2024). Mental health: Strengthening our response. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

BILDER OCH VIDEOR



Video

How to help immigrant children integrate and thrive. https://www.youtube.com/watch?v=xse_230RX6o

Audio

Between 2 worlds | Justine Shepherd <https://soundcloud.com/user-601379193/between-two-worlds>

Images

<https://pixabay.com/illustrations/business-search-engine-internet-2082639/>

https://www.freepik.com/free-photo/side-view-colorful-target-with-pin-bull-s-eye_6950763.htm#query=aims&position=0&from_view=search&track=sph&uuid=9a2ae722-1ccd-4100-9448-5b52ada25ed9

