

Undervisningsmaterial för förebyggande arbete för personer som arbetar med barn och unga

Förebyggande arbete i Sibbo

- Det förebyggande arbetet i Sibbo utförs enligt metoden **Fyra vindar**. I modellen betraktas fyra fenomen som en sammanhängande helhet:
 - Psykisk ohälsa
 - Rusmedelsbruk
 - Spelproblem
 - Våld i nära relationer
- Dessa fenomen är ofta sammankopplade med varandra. Även de förebyggande faktorerna är till stora delar samma.
- En väsentlig del av metoden Fyra vindar är att **föra situationen på tal**. Tanken är att om ett av problemen inom de fyra vindarna uppkommer, kartläggs även möjligheten att andra problem också är aktuella. Om du känner oro för ett barn eller en ung person, för din oro på tal.

Bakgrundsinformation om materialet

- Detta avsnitt består av undervisningsmaterial om teman inom förebyggande arbete som du kan gå igenom med olika åldersgrupper. Materialet kan användas av Sibbo kommuns alla anställda som arbetar med barn och unga. I huvudsak har en utbildning valts ut för varje tema inom metoden Fyra vindar.
- **Obs!** Varje Sibboskola ska välja ett material för undervisning i emotionella färdigheter och integritetskunskaper som skolan använder i sin helhet. För detta syfte har en materialbank sammanställts för skolornas bruk, så du kan även använda dessa material.

Psykiskt hälsa

Barn i åk 1-6

MIELI rf: undervisningsmaterialet "Nån gräns!" för grundskolan

- **Form:** Läromedlet består av tio lektioner, och övningar i början och slutet är utformade för att göras tillsammans i klassen, och videoavsnitten kan göras antingen gemensamt i klassen eller som självständigt par- eller grupparbete. Uppgifterna i den interaktiva videon kan göras antingen skriftligt eller med diskussion enligt lärarens bedömning. Materialet behandlar kamratrelationer och mobbning i skolan.
- **Längd:** Varje video är ca 10 minuter lång. Det är bra att reservera ca 10 minuter till början och slutet av videon (sammanlagt ca 30 minuter). Vid behov kan flera videor och tillhörande övningar kombineras under samma lektion.
- **Länk till materialet:** [Nån gräns! Läromedel för grundskolan - MIELI rf](#)

Extra tips: Handboken [Ett välmående sinne lär sig – ett lärande sinne mår bra](#) erbjuder forskningsbaserad kunskap för att främja och stödja psykisk hälsa i skolgemenskapen.

Barn i åk 7–9

MIELI rf:s undervisningsmaterial "KAMU"

- **Form:** KAMU-lektionerna är en helhet som består av fyra lektioner. Lektionerna innehåller tidsschema, information, reflektionsuppgifter och praktiska övningar. KAMU-lektionerna kan hållas självständig skolans ungdomsarbetsare tillsammans med en lärare, studiehandledare eller kurator. Lektionerna kan också hållas självständigt och som mindre helheter. Lektionerna kan hållas i skol- eller fritidsmiljöer.
- **Längd:** Totalt fyra KAMU-lektioner (45 min per lektion). Lektionerna kan även tillämpas för längre lektioner (t.ex. 60 min, 75 min)
- **Länk till materialet:** [KAMU-lektionerna](#)

Extra tips: Handboken [Ett välmående sinne lär sig – ett lärande sinne mår bra](#) erbjuder forskningsbaserad kunskap för att främja och stödja psykisk hälsa i skolgemenskapen.

Äldre unga (t.ex. studeranden på andra stadiet)

Yeesi rf:s undervisningsmaterial "Hur mår du?"

- **Form:** Hur mår du?-materialet består av fyra olika teman: färdigheter i psykisk hälsa och emotionella färdigheter, orkande och utmattning, sociala färdigheter och samhörighet, att tala om svåra saker och söka hjälp. Varje tema bildar en egen modul. Modulerna består av videor (videorna finns endast på finska), samtal i par eller en smågrupp och självständiga övningar. Det är bra att gå igenom modulerna i nummerordning från färdigheter i psykisk hälsa och emotionella färdigheter till att föra saker på tal och att söka hjälp.
- **Längd:** Varje tema tar ca 30 minuter (en eller flera teman kan gås igenom på en gång).
- **Länk till materialet:** [Hur mår du? –material](#)

Rusmedel

Barn i åk 1-6

EHYT rf:s lektionsmaterial "Ska vi snacka?" och handbok

- **Form:** Två lektionsplaner som bygger på gruppdiskussioner mellan eleverna. Materialet kan användas t.ex. av lärare, kuratorer eller ungdomsledare.
 - **Lektion 1:** Under den första lektionen diskuterar klassen sociala situationer där barnen ofta stöter på alkoholanvändning och rökning. Som metod används avståndstagande berättande.
 - **Lektion 2:** Under den andra lektionen diskuteras elevernas egna tankar och fritid mer direkt. Material kan utarbetas till föräldrarna utgående från lektionen. Materialet lämpar sig bra för föräldramöten, men det kan även delas till vårdnadshavarna på annat sätt.
- **Längd:** Två lektioner (+ ett föräldramöte om samma ämne om så önskas)
- **Målgrupp:** Årskurs 5–6
- **Länk till materialet:** [Ska vi snacka? - handbok och lektionsmodell - EHYT rf](#)

Barn i åk 7-9

EHYT rf:s undervisningsmaterial "Bueno"

- **Form:** Interaktivt undervisningsmaterial (inkl. handbok) om alkohol och nikotin samt en stationsbana om rusmedel
- **Längd:** Alkohol- och nikotinlektionerna: 1 lektion vardera, stationsbanan om rusmedel ca 90 min
- **Länkar till materialet:**
 - Alkohol: [Bueno undervisningsmaterial: Alkohol 1 - EHYT rf](#)
 - Nikotin: [Bueno- undervisningsmaterial: Nikotin 1 - EHYT rf](#)
 - Rusmedel: [Bueno stationsbana: Rusmedel](#) (beställning kostar men webbversionen är gratis)

Äldre unga

EHYT rf:s material "Rusfenomenet"

- **Form:** Färdig lektionsplan (diabilder + uppgifter för gruppsammanhållning samt omfattande handbok med tilläggsinformation och tidsschema för varje del för lärare)
- **Längd:** En lektion, 75–90 min
- **Länk:** [Rusfenomenet - handbok och presentation för gruppleddare - EHYT rf](#)

Penningspel och hasardspel på webben

Barn i åk 7–9 och äldre unga

EHYT rf:s videor och påståendebaserade uppgifter om penningspel och digitala spel

- **Form:** Video + diskussionsfrågor (samt vid behov quiz)
- **Diskussionsfrågor:**
 - **Digitala spel:** Varför är åldersgränser viktiga? Har du spelat spel som har en högre åldersgräns än din ålder? Hur mycket speltid per dag är rimligt? Vilka spelregler har du mött? Kan man få vänner genom spel?
 - **Penningspel:** Varför är åldersgränser viktiga? Varför är penningspel så beroendeframkallande? Var har du stött på penningspel? Har du eller dina vänner spelat penningspel? När blir spelandet ett problem?
- **Längd:** 15–45 min beroende på diskussionens omfattning
- **Länkar till materialet:**
 - [Video om digitalt spelande](#) och [quiz "Påståenden om digitalt spelande"](#) (16–20 år)
 - [Video om penningspel](#) och [quiz "Påståenden om penningspel"](#) (16–20 år)

Våld i nära relationer

Barn i åk 1-6

Rädda Barnen rf: "Min kropp är min"

- **Form:** Handbok för handledare + 4 korta videor om ämnet för barn. Handboken berättar om hur man förbereder sig inför enkla undervisningsstunder som baserar sig på animationsserien. Handboken innehåller exempelfrågor för varje avsnitt i serien som kan användas i diskussionen med barnen. Boken innehåller även tips för vad man ska göra ifall ett barn berättar om att hen har utsatts för sexuellt våld och hur man ser till att barnet får stöd och hjälp. Varje avsnitt och video i serien har en åldersgräns (du hittar åldersgränserna på Yle Arenan). Åldersgränserna ska följas till exempel då serien visas i samband med undervisningen.
- **Längd:** Varje video tar ca 4 min. Det är viktigt att barnen ges tid och möjlighet att prata och fråga om saker som de funderar på, både genast efter att de har sett ett avsnitt och mellan seriens olika delar.
- **Länk till materialet:** [Min kropp är min - Rädda Barnen](#)

Barn i åk 7-9 och äldre unga

Utbildningsstyrelsens undervisningsmaterial "Kosketus" (på finska)

- **Form:** Undervisningsmaterial om våld i parrelationer. Materialet innehåller en kort introduktion för läraren, presentationsmaterialet med övningar samt en timmes lektionsupplägg och tidsschema. Materialet är riktat till studeranden i åk 7-9 men du kan använda materialet i undervisning för andra stadiet.
- **Längd:** 1 lektion (ca 45-60 min)
- **Länkar:** [Introduktion för läraren](#), [material med övningar](#) och [lektionsstruktur](#)

Brottsofferjourens material om familjevåld (på finska och svenska)

- **Form:** Diabilder som undervisningsmaterial + frågesport. Materialet innehåller även en video (bara på finska), men du kan ersätta videon med en video producerad av Vanda och Kervo välfärdsområde, där en erfarenhetsexpert berättar om sina upplevelser från ungdomen. Videon handlar om våld i parrelationer. Det finns svenska undertexter till videon. Videon innehåller följande frågor som kan diskuteras i små grupper antingen under eller efter videon:
 - Vilka tecken kan tyda på att allt inte står rätt till i början av en parrelation?
 - Varför stannade berättaren i relationen trots att hen egentligen ville göra slut?
 - Vilka saker hindrade berättaren från att söka hjälp?
 - Var kunde berättaren ha sökt hjälp i sin svåra situation?
 - Vilka faktorer hjälpte berättaren att få hjälp?
- **Längd:** 1 lektion
- **Länkar:** [Handledarguide](#), [diabilder](#)