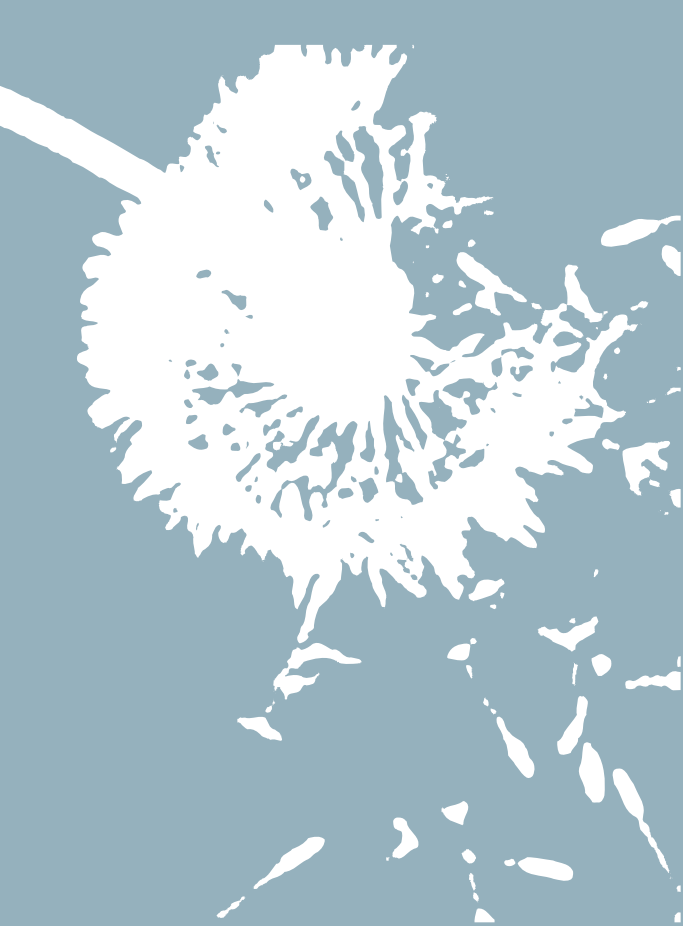


REVIDERAD 2006-12-01



FÖR SKOLBASERAD PREVENTION

VERKTYGSLÅDA

Kunskapsbaserade metoder och program
som sprids inom ramen för regerings-
uppdraget Skolan förebygger

INNEHÅLL

- 2 Förord

- 3 KURSER FÖR FÖRÄLDRAR
- 4 Active parenting
- 7 COPE
- 9 De otroliga åren
- 11 Föräldrakraft
- 14 FöräldraStegen
- 16 Kommunikationsmetod för föräldrar (FöräldraKomet)
- 18 Steg för steg/Nya steg
- 21 Örebro Preventionsprogram (ÖPP) – Föräldramötesmetoden

- 23 PEDAGOGISKA PROGRAM OCH METODER
- 24 Kommunikationsmetod för lärare (SkolKomet)
- 26 Ledarskap och förhållningssätt i klassrummet
- 28 Lärarledarskap
- 30 Social och emotionell träning (SET)
- 32 StegVis

- 34 METODER FÖR ELEVHÄLSAN
- 35 Motiverande samtal – MI

- 37 SKOLÖVERGRIPANDE PROGRAM
- 38 Olweus mobbningsförebyggande program

FÖRORD

Alkohol- och narkotikaförebyggande arbete handlar i första hand om vuxnas förmåga att skapa en tydlig och trygg struktur och förmedla värme och uppmuntran. Föräldrars och lärares förhållningssätt har en avgörande betydelse för barns och ungas växande och utveckling.

I dag finns det särskilt utvecklade metoder och program med vars hjälp man kan stärka relationerna mellan barn och föräldrar, mellan barn och skolans personal samt barn emellan. Det handlar om metoder som utvecklar lärarens förmåga att skapa en lugn och trygg inlärningsmiljö, metoder som stärker barns sociala och emotionella kompetens, kurser för föräldrar, förebyggande insatser mot mobbning samt hur elevhälsan genom så kallade motiverande samtal kan hjälpa barn och ungdomar att reflektera över sin livsstil.

Att sprida kunskap om dessa är ett led i ett treårigt regeringsuppdrag till Statens folkhälsoinstitut.

I denna ”verktygslåda” finner ni ett urval av förebyggande metoder och program som kan användas i, eller i samarbete med, skolan. Följande kriterier har varit vägledande vid urvalet av metoder/program:

- Metoden/programmet ska styras av en teori som bygger på att stärka skyddsfaktorer hos barn.
- Metodens/programmets effekter ska vara dokumenterade i studier med försöks- och kontrollgrupper¹.
- Metoden/programmet ska vara anpassad till svenska förhållanden och till den ska höra en handledning eller manual.

Se urvalet i denna verktygslåda som en vägledning. Inom föräldrastödsområdet hittar du mer information i *Uppslagsverk Barn och unga* samt i skriften *Nya möjligheter. Metoder för föräldrastöd från förskolan till tonåren*. Båda finns tillgängliga på Folkhälsoinstitutets hemsida, www.fhi.se.

Beskrivningarna av de olika metoderna/programmen i verktygslådan bygger på uppgifter från ansvariga. För ytterligare frågor eller information om enskilda program hänvisas till respektive kontaktpersons e-postadress. Dessa samt hänvisningar till de olika programmens hemsidor finner du efter respektive avsnitt.

Uppgifterna i verktygslådan kan komma att förändras med tiden. För aktuella uppgifter hänvisar vi till hemsidan www.fhi.se/skolanforebygger, där det också finns aktuella uppgifter om kostnader för utbildning.

1. Läs mer om olika evidensnivåer under ”Evidens” i Uppslagsverk Barn och unga på www.fhi.se.

Kurser för föräldrar



ACTIVE PARENTING

Active Parenting (Aktivt föräldraskap) arbetar utifrån amerikanska program utvecklade av Michael Popkin med början under 1980-talet. I Sverige är Agnetha Birgersson ansvarig för utbildningarna. *Active Parenting* har funnits i Sverige sedan 1995 och de första utbildningarna på svenska genomfördes 1997. *Active Parenting* har utbildningsprogram som riktar sig till föräldrar, lärare och andra vuxna som arbetar eller lever med barn och ungdomar. Syftet med utbildningarna är att både barn och vuxna ska utveckla en positiv självkänsla, starkare självförtroende, ett större mod samt växa i ansvarstagande och samarbetsförmåga.

Utvärdering

De amerikanska förlagorna av *Aktivt föräldraskap Idag* har utvärderats och modifierats sedan 1983. Preliminära resultat från en studie med kontrollgrupp tyder på att föräldrarna upplevde mindre beteendeproblem hos sina barn efter att ha utbildats i metoden². En svensk utvärdering med kontrollgrupp av *Aktivt föräldraskap Idag 2–12* har genomförts som ett examensarbete på Psykologiska Institutionen vid Göteborgs universitet. Utvärderingen visar att föräldrar upplevde att barnens beteendeproblem hade minskat efter genomgången föräldrautbildning³.

Beskrivning av metoden

Active Parenting har fyra olika utbildningar för föräldrar och andra vuxna indelade efter barnets ålder:

- *Aktivt föräldraskap Idag 2–12* (2–12 år)
- *Aktivt föräldraskap Idag för tonårsföräldrar*
- *Aktiva småbarnsföräldrar* (1–4 år)
- *Aktivt ledarskap i skolan* (för pedagoger och andra vuxna i förskola och skola)

Utbildningarna syftar till att:

- Ge den vuxne självförtroende i sin ledarroll.
- Stärka ledaregenskaper hos vuxna som lever och arbetar med barn och ungdomar.
- Lära ut färdigheter och metoder för att stärka självkänslan hos barnet.
- Lära ut gränssättning.
- Förmedla verktyg som stimulerar till ansvarstagande och skapar nära relationer.

Active Parenting's program använder inte metoder som avser att korrigera barnets beteende utan syftar i stället till att göra föräldern/den vuxne medveten om sitt eget förhållningssätt och hur detta påverkar barnets beteende. Den vuxne får lära sig hur man förebygger och hanterar vardagsproblem.

2. <http://www.activeparenting.com/researchresults.htm>.

3. Berne S, Jones G. Utvärdering av *Active Parenting's* föräldrautbildning i Sverige, *Aktivt Föräldraskap Idag 2–12* år. Examensarbete 20 p. Göteborg: Göteborgs Universitet, Psykologiska Institutionen; 2006.).

Utbildningarna för föräldrar/vuxna i *Aktivt föräldraskap Idag 2–12* (2–12 år) och *Aktivt föräldraskap Idag* för tonårsföräldrar är uppdelade på sex kurstillfällen med 1–3 veckors mellanrum. Varje tillfälle är tre timmar (totalt 18 timmar). Alternativt kan kursen ges vid tolv tillfällen om två timmar (totalt 24 timmar). Utbildningarna är video- och diskussionsbaserade. Genom diskussion, rollövningar, gruppaktiviteter och hemuppgifter tränas föräldrar i att hitta de svar som passar bäst i deras familj.

Utbildningen *Aktiva småbarnsföräldrar* är uppdelad på tre tillfällen på vardera tre timmar, alternativt sex tillfällen på vardera två timmar.

Utbildning i metoden

UTBILDNING AV UTBILDNINGSLEDARE/CERTIFIERING AV UTBILDNINGSLEDARE

Active Parenting har utbildningsledare i hela Sverige. Under 2006 har hundratalet utbildningsledare utbildats runt om i landet och antalet växer år för år. För att bli utbildningsledare måste man gå en ledarutbildning oavsett vilken bakgrund och vilka erfarenheter man har.

Ledarutbildningen för *Aktivt föräldraskap idag 2–12* samt *Aktivt föräldraskap idag för tonårsföräldrar* pågår mellan sex och sju dagar under cirka tre månader. Deltagarna får kunskap om de metoder som programmen bygger på och tränas i de verktyg som används. Mellan utbildningstillfällena arbetar deltagarna hemma med läs- och skrivuppgifter samt praktiska uppgifter. För att bli certifierad utbildningsledare krävs att man håller minst två föräldragrupper inom ett år samt skickar in utvärderingar från deltagare i dessa grupper.

Ledarutbildningen för *Aktiva småbarnsföräldrar* är en tvådagars utbildning där deltagarna får kunskap om de metoder som programmet bygger på och tränas i de verktyg som används. För att bli certifierad utbildningsledare krävs att man håller minst två föräldragrupper inom ett år samt skickar in utvärderingar från deltagarna i dessa grupper.

ÖNSKVÄRD BAKGRUND HOS DEM SOM UTBILDAS

Active Parenting utbildar utbildningsledare från olika yrkeskategorier. Det viktigaste är att individen har stor mognad, ett genuint intresse för andra människors välbefinnande och utveckling samt erfarenhet av att arbeta med människor. Att ha en ”människoorienterad” yrkesbakgrund underlättar men är inget krav för att få delta i utbildningen.

MIN/MAX ANTAL DELTAGARE

På föräldrautbildningen rekommenderas ett deltagarantal på minst sex, max tolv föräldrar per grupp. På ledarutbildningen finns det plats för åtta till tolv deltagare.

ANMÄLAN/BOKNING

Ledarutbildningen bokas genom att fylla i ett anmälningsformulär som finns på hemsidan www.activeparenting.se. För anmälan till föräldrautbildningar kontaktas Active Parenting i Sverige (se vidare under "Mer information" nedan).

MATERIAL

Utbildningsmaterial och litteratur ingår i utbildningsavgifterna.

Mer information

På *Active Parentings* hemsida finns information om utbildningar i Sverige.

KONTAKTPERSON: Agnetha Birgersson, verksamhetsansvarig, agnetha@activeparenting.se, tel. 08-550 94 044 eller 070-421 84 00.

HEMSIDA: www.activeparenting.se

COPE

COPE, som står för The Community Parent Education Program, är framtaget av professor Charles Cunningham vid Mc Master Children's Hospital i Hamilton, Kanada. Kursen vänder sig till föräldrar till barn och ungdomar med utagerande beteende och finns i två versioner 3–12 år och 13–18 år. Syftet med kurserna är att ge föräldrar verktyg att förstå och hantera sitt barns beteende och stärka dem i sitt föräldraskap. Ett viktigt syfte är också att förbättra samspelet i familjen och att skapa stödjande nätverk. Alla föräldrar erbjuds *COPE* men inbjudan är formulerad så att föräldrar till utagerande och stökiga barn känner att kursen vänder sig speciellt till dem. Man har i utvärderingar kunnat visa att man på detta sätt i hög utsträckning når sin målgrupp. I Sverige står BUP i Malmö för översättning och försäljning av manual och filmsekvenser.

Utvärdering

Det finns en kanadensisk randomiserad studie av *COPE* som visar att barnens beteendeproblem minskade snabbare i familjer som gått föräldrautbildningen⁴. En svensk studie med kontrollgrupp är genomförd vid Psykologiska Institutionen, Uppsala universitet. Studien visar att statistiskt signifikanta effekter uppnås på såväl barnens problembeteende som föräldrars upplevda stressnivå och känsla av kontroll i föräldraskapet⁵.

Beskrivning av metoden

En *COPE*-kurs kan omfatta mellan åtta och 14 gruppträffar/lektioner om två timmar. Grupper om 15–25 föräldrar träffas en gång i veckan. Programmet har en tydlig inriktning mot "empowerment", där föräldrarna ses som kursdeltagare – inte klienter eller patienter. Föräldrarna definierar själva sitt behov av hjälp och kommer i samverkan med de andra föräldrarna fram till lösningstrategier.

En väl beprövad kursplan finns som utgör grunden för de teman och mål som formuleras för varje kurstillfälle. Konkretisering och praktiska övningar finns för att föräldrarna ska kunna uppnå förändring av beteenden – att prata är inte tillräckligt. Man använder sig därför av videovinjetter, rollspel, reflektioner och hemuppgifter. Videosekvenserna är övertydliga och universella till sin karaktär vilket gör att metoden med fördel kan användas för föräldrar från andra kulturer.

Kurserna hålls i familjernas närmiljö för att underlätta för hårt belastade föräldrar att delta. Kursen genomförs ofta som en samverkan mellan skola och socialtjänst. Utbildningen erbjuds även på BUP-mottagningar där den riktar sig till de föräldrar som har störst problem.

4. Cunningham CE, Bremner R, Boyle M. Large group community-based programs for families of preeschoolers at risk for disruptive behaviour disorders: utilization, cost effectiveness, and outcome. *J Child Psychol Psychiatry* 1995; 36: 1141-59.)5.

5. Thorell LB, Hellström A. *COPE föräldrautbildning. Rapport från utvärderingen av kurser i Uppsala län och Tyresö kommun.* Uppsala: Uppsala universitet, Institutionen för Psykologi; 2006.

Utbildning i metoden

UTBILDNING AV KURSLEDARE

Svenska COPE-föreningen anordnar en grundläggande kursledarutbildning bestående av en tvådagars workshop (på engelska) med Charles Cunningham eller hans medarbetare i Sverige två gånger om året. Uppföljningsdagar samt fördjupningsdagar anordnas också.

Förutom grundutbildning som är på två dagar finns, det efter det att man lett 1–2 utbildningar, möjlighet att gå en fortbildningsdag för Cunningham (Level 3).

ÖNSKVÄRD BAKGRUND HOS DEM SOM UTBILDAS

Kursledarna kan vara pedagoger inom förskola och skola, socialarbetare, familjebehandlare, psykologer, sjuksköterskor med flera. Viktiga kvalifikationer är pedagogisk kompetens, kunskap om barn med svårhanterligt beteende och vana vid att leda grupper.

ANMÄLAN/BOKNING

Anmälan görs på föreningens hemsida www.svenskacope.se.

MATERIAL

En svensk manual och videovinjetter har tagits fram av Barn- och ungdomspsykiatriska kliniken i Malmö och kan rekvireras därifrån.

Filmerna finns också på följande språk:

- Arabisk video version av COPE-filmen 2–12 år.
- Albansk dvd/video version av COPE-filmen 2–12 år.
- Afghansk dvd/video version av COPE, på pashto, 2–12 år.

Mer information

Det finns möjlighet att ställa frågor, bli medlem samt anmäla sig till gruppledarutbildning på Svenska COPE-föreningens hemsida www.svenskacope.se. Svenska COPE-föreningen har till syfte att sprida metoden och har bearbetat den för svenska förhållanden.

HEMSIDA: www.svenskacope.se

DE OTROLIGA ÅREN

De otroliga åren (The Incredible Years) är en föräldrautbildning i grupp som har utvecklats av psykologen och forskaren Caroline Webster Stratton i Seattle, USA. Metoden har använts under mer än 15 år. I Sverige började man arbeta med metoden 2002. Målgruppen är föräldrar till barn i åldrarna 2–8 år med beteendeproblem.

Föräldrautbildningen syftar till att minska barns negativa och trotsiga beteenden, öka föräldrars positiva uppfostringsstrategier, öka barns sociala kompetens, öka barns sociala kontakter med positiva jämnåriga samt öka samarbetet mellan föräldrar och skola.

Utvärdering

De otroliga åren har utvärderats i ett flertal studier från USA, Kanada, Storbritannien och Norge, bland annat i två stora randomiserade studier från år 2002^{6,7}.

Studierna visar på statistiskt signifikanta effekter i form av minskade beteendeproblem hos barnen. En svensk utvärdering pågår vid psykologiska institutionen, Göteborgs universitet.

Beskrivning av metoden

Föräldrautbildningen är uppbyggd kring fem teman som delats upp i två delar:

1. **Lek och beröm:** syftar till att stärka relationen mellan föräldrar och barn samt öka barnens positiva beteenden.
2. **Gränser, ignorera och konsekvenser:** syftar till att utveckla strategier hos föräldrarna för att minska och undvika problembeteenden hos deras barn.

Föräldrautbildningen omfattar minst tolv gruppträffar och äger rum en gång per vecka. Varje gruppträff är två timmar och 30 minuter, med fika i halvtid. Behövs det fler träffar kan det planeras in utifrån gruppens behov. Vid varje utbildningstillfälle deltar 10–16 föräldrar.

Varje träff följer en viss struktur som finns i en manual. Under träffarna tittar gruppen tillsammans på ett antal förinspelade videosekvenser på föräldrar och barn i olika samspelesituationer. Därefter följer diskussioner i gruppen där viktiga principer för bra föräldrastategier sammanfattas. För att stärka inläringen och öka sannolikheten för lyckat resultat hemma, får föräldrarna därefter rollspela olika situationer där de får träna på att använda sig av principerna i olika situationer. Rollspelen anpassas till varje förälders specifika behov. Föräldrarna får varje vecka till hemuppgift att träna de strategier som diskuterats i gruppen.

Mellan träffarna ringer gruppledarna föräldrarna och följer upp hemuppgiften. Gruppledarna förstärker framgångar och diskuterar hur föräldrarna ska ta sig förbi hinder och motgångar. Från och med gruppträff tre ringer dessutom föräldrarna varandra för att stödja varandra eller söka råd och tips.

6. Barrera M, Jr., Biglan A, Taylor TK, Gunn BK, Smolkowski K, Black C, et al. Early elementary school intervention to reduce conduct problems: a randomized trial with Hispanic and non-Hispanic children. *Prev Sci* 2002;3(2):83-94.

7. Patterson J, Barlow J, Mockford C, Klimes I, Pyper C, Stewart-Brown S. Improving mental health through parenting programmes: block randomised controlled trial. *Arch Dis Child* 2002;87(6):472-7.

Utbildning i metoden

UTBILDNING AV GRUPPLEDARE

För att leda grupper av föräldrar ska man gå en tre dagar lång gruppledarutbildning. Dessa arrangeras cirka två gånger om året, oftast i Lund. Utbildningen organiseras av Kjell Hansson, professor vid Lunds universitet. Caroline Webster Stratton är ytterst ansvarig för utbildningen, som utförs av certifierade utbildare i metoden från antingen USA eller Norge.

När man som utbildad gruppledare har hållit i två föräldragrupper finns det möjlighet att certifiera sig. Det innebär att du får en kvalitetsstämpel på att du verkligen kan metoden. Certifieringen utförs av Caroline Webster Stratton och hennes medarbetare i Seattle.

ÖNSKVÄRD BAKGRUND HOS DEM SOM UTBILDAS

De otroliga åren ser helst att de som utbildas har erfarenheter från arbete med barns utveckling och beteende samt gruppdynamik.

MIN/MAX ANTAL DELTAGARE

Per föräldrautbildning deltar 9–16 föräldrar. I gruppledarutbildningen är max antal deltagare 24 personer.

ANMÄLAN/BOKNING

För information och anmälan till gruppledarutbildning kontaktas Maj Danielsson vid Lunds universitet, tel. 046-222 31 60 eller 046-17 44 07, maj.danielsson@med.lu.se.

MATERIAL

I föräldraprogrammet ingår:

- DVD med videosekvenser för varje gruppträff (totalt fyra timmar). Finns med svensk text.
- Gruppledarmanual (cirka 500 sidor) med struktur och planering inför varje gruppträff, användbara frågor, hemuppgifter, dialogen från videosekvenserna i skrift, m.m.
- Bok om föräldraskap, *De otroliga åren*, som delas ut till föräldrarna.
- Pyramidposter – pyramid som visar hur föräldrautbildningen byggs på en positiv grund, med betoning på relationsfärdigheter, innan man börjar diskutera strategier för gränsättning och konsekvenser.

Mer information

KONTAKTPERSONER

För information och anmälan till gruppledarutbildning kontaktas Maj Danielsson, Lunds universitet, tel. 046-222 31 60 eller 046-17 44 07, maj.danielsson@med.lu.se.

För information kring erfarenheter om *De otroliga åren* kontaktas Familjeforum i Lund: Carina Hedenborg, tel. 046-540 66 18, Ulrik Olsson, tel. 046-540 66 18

HEMSIDA: www.familjeforum.com, www.incredibleyears.com

FÖRÄLDRAKRAFT

Föräldrakraft grundar sig, liksom *Steg för steg* och *FöräldraStegen*, på det amerikanska programmet Iowa Strengthening Families Program (ISFP)⁸ och har i Sverige utvecklats av Birgitta Kimber vid Örebro universitet. Syftet med *Föräldrakraft* är att stärka skyddande faktorer på familjenivå, i synnerhet att främja positiva uppfostringsstrategier och att stärka familjesammanhållningen. Programmet vänder sig till alla familjer med barn i åldrarna 3–6 och 11–14 år. För föräldrar med lite äldre barn syftar programmet mer specifikt till att förebygga missbruk.

Utvärdering

Förlagan till *Föräldrakraft*, Iowa Strengthening Families Program (för föräldrar och barn 10–14 år) har utvärderats i en amerikansk studie med kontrollgrupp som visar på tydliga minskningar av aggressivitet och andra beteendeproblem i slutet av grundskolan⁹. Efter fyra år fanns också en minskning av alkohol- och tobaksanvändning¹⁰. En studie med kontrollgrupp av *Föräldrakraft* pågår just nu i några skolor i Eskilstuna kommun.

Beskrivning av metoden

Programmet omfattar sju till åtta träffar om två timmar och vänder sig till både föräldrar och barn. Varje gång träffas föräldrarna en timme (föräldrapasset) parallellt med att barnen träffas för sig (barnpasset). Timmen därefter arbetar barnen och föräldrarna tillsammans med dagens tema (familjepasset). Utbildningen bedrivs via modellinläring, diskussioner, rollspel och hemuppgifter.

Viktiga områden som tas upp i *Föräldrakraft* är:

- Kommunikation
- Tid tillsammans
- Tydliga instruktioner
- Beröm, belöning och förstärkning
- Problemlösning och konflikthantering
- Positivt samarbete hem och skola
- Stresshantering
- Regler och konsekvenser

Kurserna kan vara skolbaserade, i förskola och grundskola och genomföras exempelvis i samarbete med socialtjänsten. Kurserna genomförs av utbildade föräldragruppledare.

8. Iowa Strengthening Families Program (ISFP) är framtaget av Karol Kumpfer, University of Utah, samt Virginia K. Molgaard och Elizabeth Fleming, Iowa State University.

9. Spoth RL, Redmond C, Shin C. Reducing adolescents' aggressive and hostile behaviors: randomized trial effects of a brief family intervention 4 years past baseline. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2000; 154(12):1248-57.

10. Spoth RL, Redmond C, Shin C. Randomized trial of brief family interventions for general populations: adolescent substance use outcomes 4 years following baseline. *J Consult Clin Psychol* 2001;69(4):627-42.

Utbildning i metoden

UTBILDNING AV FÖRÄLDRAGRUPPLEDARE

Utbildningen till föräldragruppledare kan ske på tre nivåer:

- Nivå 1:** Upp till 32 deltagare utbildas under två dagar och kan sedan leda grupper i *Föräldrakraft*. Ingen handledning ingår. Kursintyg delas ut.
- Nivå 2: Certifiering.** Upp till 32 deltagare utbildas under två dagar. Som certifierad föräldragruppledare förväntas man leda grupper i *Föräldrakraft*. Alla kursdeltagare videofilmas eller direktobserveras. Inspelningarna/observationerna används till att godkänna för certifiering som ledare. Handledning ges under tiden föräldrakraftskursen bedrivs. Certifieringsansvarig följer regelbundet upp och kvalitetsgranskar den handledning som sker i chattrummen. Deltagarna får kursintyg och certifikat.
- Nivå 3: Universitetskurs om 5 poäng.** Upp till 32 deltagare utbildas under två dagar. Dessa ska sedan hålla i föräldrakraftskurser. Alla kursdeltagare spelas in eller direktobserveras. Inspelningarna/observationerna används till att godkänna för certifiering och för universitetspoäng. Kurslitteraturen redovisas skriftligt via en processbeskrivning. Handledning ges under tiden föräldrakraftskursen genomförs. Certifieringsansvarig följer regelbundet upp och kvalitetsgranskar den handledning som sker i chattrummen.

Deltagarna examineras dels genom processbeskrivningen, dels genom att genomföra en föräldrakraftskurs. Om deltagarna godkänns får de både certifiering och 5 universitetspoäng från Örebro universitet.

ÖNSKVÄRD BAKGRUND HOS DEM SOM UTBILDAS

För att utbilda sig till föräldragruppledare krävs att man är pedagogiskt skicklig. Den formella kompetensen kan vara förskollärare, barnsköterska, lärare, elevhälsans personal, fritidsledare, fältarbetare, socialsekreterare med flera. Det är en fördel att utbilda personer som senare kan fungera som föräldragruppledare inom sina respektive anställningar.

ANMÄLAN/BOKNING

Anmälan till utbildning alternativt bokning av utbildare bör göras med några veckors framförhållning.

MATERIAL

Programmet består av manualer för gruppledarna. För den yngre åldersgruppen får man också en föräldrabok samt en barnbok och för den äldre produceras en del övrigt material under kursens gång.

Mer information

UTBILDARE INOM METODEN

Birgitta Kimber har utbildat 20 utbildare i programmet. Alkoholkommittén och Mobilisering mot narkotika har tillsammans med Allmänna Barnhuset finansierat utbildningen. Dessa utbildare kan från och med hösten 2005 utbilda gruppleddare i Sverige. Föräldragruppleddare förbinder sig också att dela ut ett svarsformulär som senare ska skickas in för redovisning till Örebro universitet. Detta görs för att följa upp utvecklingen av verksamheten.

KONTAKTPERSON: Birgitta Kimber, b.kimber@telia.com

HEMSIDA: www.oru.se

FÖRÄLDRASTEGEN

FöräldraStegen bygger, liksom *Steg för steg* och *Föräldrakraft*, på det amerikanska programmet Iowa Strengthening Families Program (ISFP)¹¹ och har utvecklats av Eva Skärstrand och Jörgen Larsson inom STAD-projektet.¹²

Programmet riktar sig till föräldrar vars barn (14–17 år) befinner sig i riskzonen för att utveckla problem, t.ex. med skolk, brottslighet, klotter, alkohol och droger mm. STAD-projektet i Stockholm är huvudman för programmet.

Utvärdering

Förelagan till *FöräldraStegen*, Iowa Strengthening Families Program (för föräldrar och barn 10–14 år) har utvärderats i en amerikansk studie med kontrollgrupp som visar på tydliga minskningar av aggressivitet och andra beteendeproblem i slutet av grundskolan¹³. Efter fyra år fanns också en minskning av alkohol- och tobaksanvändning¹⁴.

Beskrivning av metoden

Programmet består av sex träffar (steg) för föräldrar. Varje träff är cirka två timmar. Det centrala hjälpmedlet vid föräldraträffarna utgörs, liksom i *Steg för steg*, av videofilmer som lägger grunden för sammankomsterna. Föräldrarna ser exempel ur filmerna, jobbar med olika övningar samt diskuterar med varandra.

Utbildning i metoden

UTBILDNING AV FÖRÄLDRAGRUPPLEDARE

Utbildningen riktar sig till personer som kan fungera som föräldragruppledare och omfattar en kursdag. Den innehåller en inledande teoretisk kunskapsgrund, genomgång av manualens sex steg för föräldrar samt diskussioner och praktiska övningar baserade på manualer och video. Efter avslutad utbildning ska gruppledaren genomföra föräldragrupper.

ÖNSKVÄRD BAKGRUND HOS DEM SOM UTBILDAS

Yrkesmässig eller likställd kompetens från arbete med socialt problematiska eller utsatta ungdomar.

11. Strengthening Families Program (ISFP) är framtaget av Karol Kumpfer, University of Utah, samt Virginia K. Molgaard och Elizabeth Fleming, Iowa State University.

12. STAD-projektet startade 1995, och syftar till att bedriva metodutveckling inom tre områden: alkoholprevention inom sjukvården, ungdomsinriktad prevention till familjer och alkohol- och narkotikaprevention på restauranger.

13. Spoth RL, Redmond C, Shin C. Reducing adolescents' aggressive and hostile behaviors: randomized trial effects of a brief family intervention 4 years past baseline. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2000; 154(12):1248-57).

14. Spoth RL, Redmond C, Shin C. Randomized trial of brief family interventions for general populations: adolescent substance use outcomes 4 years following baseline. *J Consult Clin Psychol* 2001;69(4):627-42.).

MIN/MAX ANTAL DELTAGARE

6–80 personer beroende på lokal.

ANMÄLAN/BOKNING

Anmälan till utbildning alternativt bokning av utbildare görs till STAD (se vidare under ”Mer information” nedan) cirka tre månader innan utbildningens början.

MATERIAL

Programmet består av en manual per person inklusive bimaternal samt ett tiotal filmer.

Certifiering

Intresserade ledare kan certifieras i programmet och har därefter rätt att hålla egna utbildningar. Följande krävs för att bli certifierad:

1. Gå egen utbildning i *FöräldraStegen*.
2. Genomföra minst en egen grupp med föräldrar.

Därefter certifieras man genom att ha provlektioner med bedömning på någon ordinarie kurs i *FöräldraStegen*. Man kan också gå en speciell certifieringskurs där endast personer som ska certifieras medverkar. De som certifieras får ett nummerat diplom samt extra material för att kunna ha egna utbildningar. För bedömning, handledning och certifiering ansvarar Jörgen Larsson på STAD.

Mer information

UTBILDARE INOM METODEN

STAD står för utbildningen tillsammans med 20 certifierade ledare (maj 2006) spridda över landet som har rätt att utbilda ledare i *FöräldraStegen*. Kurser genomförs kontinuerligt.

KONTAKTPERSON: Jörgen Larsson, jorgen.larsson@stad.org

HEMSIDA: www.stad.org

KOMMUNIKATIONSMETOD FÖR FÖRÄLDRAR (FÖRÄLDRAKOMET)

Stockholms stad har utvecklat föräldraträningssprogrammet *FöräldraKomet*. Programmet är avsett för föräldrar med barn i åldern 3–12 år som har utagerande beteenden, är svåra att få kontakt med, har koncentrationssvårigheter eller dåliga kamratrelationer. Syftet är att ge råd, stöd och färdigheter till föräldrar som upplever svårigheter att hantera bråk- och trotsbeteenden hos sina barn. Preventionscentrum Stockholm (Precens), en enhet inom socialtjänstförvaltningen i Stockholms stad, är huvudman för Kometprogrammet.

Utvärdering

Programmet har utvärderats i försöksverksamhet i Stockholms stad med goda resultat^{15, 16}. En randomiserad studie pågår för närvarande (våren 2006) i samarbete med FoU-enheten, Stockholms stad och Institutionen för psykologi, Uppsala universitet.

Beskrivning av metoden

Programmet omfattar elva träffar en gång i veckan och varje träff pågår 2,5 timmar. Programmet styrs av en manual och bygger på att särskilt utbildade gruppledare tar upp olika teman vid varje träff. Tillsammans med föräldrarna diskuteras idéer på lösningar av vanliga problem, vilka man sedan också övar på att lösa. Innehållet är lösningsfokuserat, det vill säga man pratar inte så mycket om svårigheter och brister utan mer om möjligheter och lösningar. Råd och tips som prövas hemma mellan träffarna delas ut i form av skriftligt material.

Föräldragrupperna består av föräldrar till sex barn (totalt 6–12 föräldrar) och två gruppledare. Programmet genomförs i första hand inom ramen för socialtjänsten.

Utbildning i metoden

UTBILDNING AV FÖRÄLDRAGRUPPLEDARE

Kometprojektet, Precens i Stockholms stad, erbjuder kostnadsfri utbildning till gruppledare i *FöräldraKomet* för anställda inom Stockholms stad. I mån av plats kan anställda i andra kommuner köpa utbildningsplatser. Gruppledarutbildningen omfattar 3,5 dagar samt 13 handledningstillfällen à två timmar utspridda under två terminer. Den som går gruppledarutbildningen ger föräldrautbildning parallellt.

ÖNSKVÄRD BAKGRUND HOS DEM SOM UTBILDAS

Tidigare arbete med barn och föräldrar.

15. Dahlman E, von Otter A. Kometstudien – effekter av två versioner av föräldraträning. Psykologiexamensuppsats 20 p. Uppsala: Uppsala universitet, Institutionen för psykologi; 2004.

16. Hassler M, Havbring L. Föräldracirklar - en metod för att utveckla sitt föräldraskap. Stockholm: Socialtjänstförvaltningen, Forsknings- och Utvecklingsenheten, FoU-rapport 2003:8.

MIN/MAX ANTAL DELTAGARE

Cirka 30 per termin. Anställda inom Stockholms stad har företräde.

ANMÄLAN

Anmälan görs via hemsidan www.kometprogrammet.se. Utbildning påbörjas varje termin.

MATERIAL

I utbildningen ingår manualer, filmer och arbetsmaterial till gruppledarna samt föräldramaterial.

Certifiering av gruppledare

Efter genomgången utbildning blir man certifierad Kometgruppledare. En utbildad föräldragruppledare får leda föräldragrupper.

Mer information

UTBILDARE INOM METODEN

Gruppledarutbildningen hålls av legitimerad psykolog med KBT-inriktning. Förfrågningar skickas till: komet@sot.stockholm.se. Utbildningar ges även genom Beteendeanalysgruppen, www.beteendeanalys.com.

HEMSIDA: www.kometprogrammet.se

STEG FÖR STEG

Steg för steg grundar sig, liksom *Föräldrakraft*, på det amerikanska programmet Iowa Strengthening Families Program (ISFP)¹⁷ och har i Sverige utvecklats av Eva Skärstrand och Jörgen Larsson inom STAD-projektet¹⁸ åren 2001–2003. Programmet är utformat för att förebygga användning av tobak, alkohol och droger bland tonåringar samt stärka familjekompetensen och familjebanden. Programmet vänder sig till alla föräldrar och ungdomar i åldern 11–14 år (skolår 5–7). STAD-projektet i Stockholm är huvudman för programmet.

Utvärdering

Förlagan till *Steg för steg*, Iowa Strengthening Families Program (för föräldrar och barn 10–14 år) har utvärderats i en amerikansk studie med kontrollgrupp som visar på tydliga minskningar av aggressivitet och andra beteendeproblem i slutet av grundskolan¹⁹. Efter fyra år fanns också en minskning av alkohol- och tobaksanvändning²⁰. *Steg för steg* utvärderas just nu (2003–2006) i en svensk randomiserad kontrollerad studie i samverkan med Karolinska Institutet (Institutionen för folkhälsovetenskap). I den första analysen är andelen elever som använder tobak, alkohol och/eller narkotika fortfarande så liten att signifikanta skillnader inte kan mätas²¹.

Beskrivning av metoden

Programmet består av tolv träffar (steg) och vänder sig både till föräldrar och ungdomar. Varje träff är cirka två timmar. Ungdomarnas träffar äger rum på dagtid i skolan, medan föräldrarna träffas på kvällstid, oftast i skolan. Ungdomsprogrammet leds av en klasslärare och en anlitad gruppledare. Föräldraprogrammet leds oftast av samma anlitade gruppledare.

Ungdomsprogrammet tar upp teman som drömmar och mål, uppskattning av föräldrar, stresshantering och kompistryck. Det centrala hjälpmedlet vid föräldraträffarna utgörs av videofilmer (totalt ett tiotal) som lägger grunden för sammankomsterna. Det finns länkar mellan ungdoms- och föräldradelen i form av hemövningar. Den sjunde och tolfte träffen utgörs av familjekvällar där föräldrar och ungdomar möts tillsammans.

17. Strengthening Families Program (ISFP) är framtaget av Karol Kumpfer, University of Utah, samt Virginia K. Molgaard och Elizabeth Fleming, Iowa State University.

18. STAD-projektet startade 1995, och syftar till att bedriva metodutveckling inom tre områden: alkoholprevention inom sjukvården, ungdomsriktad prevention till familjer och alkohol- och narkotikaprevention på restauranger.

19. Spoth RL, Redmond C, Shin C. Reducing adolescents' aggressive and hostile behaviors: randomized trial effects of a brief family intervention 4 years past baseline. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2000; 154(12):1248-57.

20. Spoth RL, Redmond C, Shin C. Randomized trial of brief family interventions for general populations: adolescent substance use outcomes 4 years following baseline. *J Consult Clin Psychol* 2001;69(4):627-42.

21. Skärstrand E. Familjeprogrammet Steg-för-steg. Resultat från baslinjemätning och uppföljning I. Stockholm: STAD, rapport nr 28; 2005.).

Utbildning i metoden

UTBILDNING AV GRUPPLEDARE OCH KLASSLÄRARE

För att genomföra programmet krävs en klasslärare och en gruppledare. Utbildningen för gruppledare respektive lärare är uppdelad på två tillfällen (del 1 och 2) med 4–6 månaders mellanrum. Gruppledarna utbildas fem dagar och lärarna två och en halv dag. Utbildningen innehåller en inledande teoretisk kunskapsgrund, genomgång av manualens tolv steg för ungdomar, föräldrar och familj samt diskussioner och praktiska övningar baserade på manualer och video.

Efter avslutad utbildning ska gruppledarna kunna hålla i ungdoms-, föräldra- och familjegrupper.

ÖNSKVÄRD BAKGRUND HOS DEM SOM UTBILDAS

Lärarna bör ha lärarutbildning. Personer som ska arbeta som grupphandledare bör ha god vana från pedagogiskt arbete med grupper.

MIN/MAX ANTAL DELTAGARE

20–80 personer beroende på lokal.

ANMÄLAN/BOKNING

Anmälan till utbildning alternativt bokning av utbildare görs till STAD (se vidare under ”Mer information” nedan) cirka sex månader innan utbildningens början.

MATERIAL

I programmet används två manualer per person inklusive annat material samt ett tiotal filmer.

Certifiering av gruppledare

Intresserade ledare kan bli certifierade i programmet och har därefter rätt att hålla egna utbildningar. Följande krävs för att bli certifierad:

1. Gå del 1-utbildning i *Steg för steg* för klasslärare och ledare.
2. Genomföra minst en egen grupp med ungdomar och föräldrar i del 1.
3. Gå del 2-utbildning i *Steg för steg* för klasslärare och ledare.
4. Genomföra minst en egen grupp med ungdomar och föräldrar i del 2.

Därefter certifieras man genom att ha provlektioner med bedömning på någon ordinarie kurs i *Steg för steg*. Man kan också gå en speciell certifieringskurs där endast personer som ska certifieras medverkar. De som certifieras får ett nummerat diplom samt extra material för att kunna ha egna utbildningar. För bedömning, handledning och certifiering ansvarar Jörgen Larsson på STAD.

Nya STEG

Nya STEG är en ny, förkortad version av *Steg för steg*. Programmet är komprimerat till åtta träffar (steg) och vänder sig både till föräldrar och till ungdomar. Varje träff är ca två timmar lång. Den första och åttonde träffen utgörs av familjekvällar där föräldrar och ungdomar möts tillsammans. *Nya STEG* vänder sig till alla föräldrar och ungdomar i åldern 12–14 år (årskurs 6–7).

Utbildning och certifiering i metoden

I enlighet med *Steg för steg* krävs det en klasslärare och en gruppleddare för att genomföra programmet. Utbildningen för gruppleddare respektive lärare i *Nya STEG* omfattar två dagar. Utbildningen innehåller en inledande teoretisk kunskapsgrund, genomgång av manualens åtta steg för ungdomar, föräldrar och familj, diskussioner och praktiska övningar baserade på manualer och DVD.

Intresserade ledare kan bli certifierade i programmet och har därefter rätt att hålla egna utbildningar. För att bli certifierad krävs att man gått tvådagarskursen *Nya STEG*, genomfört minst en egen grupp med ungdomar och föräldrar samt därefter har provlektioner med bedömning. Samma krav för certifiering gäller som inom *Steg för steg*.

Mer information

UTBILDARE I METODEN

STAD står för utbildningen i *Steg för steg/Nya STEG* tillsammans med 31 certifierade ledare runt om i landet (maj 2006). Det tillkommer ett tiotal certifierade ledare per år (se lista över certifierade ledare på www.stad.org).

KONTAKTPERSON: Jörgen Larsson, jorgen.larsson@stad.org

HEMSIDA: www.stad.org

ÖREBRO PREVENTIONSPROGRAM (ÖPP) – FÖRÄLDRAMÖTESMETODEN

Örebro Preventionsprogram (ÖPP) är utvecklat av forskare vid Örebro universitet. Statens folkhälsoinstitut ansvarar för samordning av utbildning och nationell spridning. ÖPP syftar till att förebygga tidig alkoholdebut, berusningsdrickande och normbrott bland ungdomar genom att påverka föräldrars förhållningssätt till ungdomars drickande. Målgruppen är alla föräldrar till elever i skolår 7–9.

Utvärdering

Programmet har testats och utvärderats i fyra högstadieskolor i Örebro och Kumla under en treårsperiod, 1999–2001, och visar på effekter på ungdomars berusningsdrickande²².

Beskrivning av metoden

Programmet genomförs via korta föräldraträffar (15–20 minuter) i anslutning till ordinarie föräldramöten i skolår 7–9 där föräldrar informeras om:

- Ungdomsdrickande, faktorer som hänger ihop med ungdomsdrickande och vilken betydelse föräldrars inställning till alkohol har i sammanhanget.
- Hur man som förälder kan förhålla sig till ungdomsdrickande, exempelvis vikten av att inta en restriktiv hållning till ungdomsdrickande och att tydliggöra detta förhållningssätt på ett konkret och klart sätt.
- Vikten av att föräldrarna tillsammans sätter upp gemensamma regler och normer kring sådant de anser vara angeläget, förhållningssätt till ungdomsdrickande i synnerhet.

I slutet av mötet får föräldrarna tillfälle att diskutera och göra överenskommelser med varandra. Träffarna leds av särskilt utbildade föräldramötespresentatörer.

Utbildning i metoden

ÖPP-utbildningen omfattar två steg:

Steg 1: Grundutbildning till föräldramötespresentatör

- *Omfattning:* Två heldagar.
- *Kursledare:* Certifierad ÖPP-instruktör (från och med maj 2006 finns cirka 50 instruktörer med god nationell spridning, cirka en till två instruktörer per län).
- *Innehåll:* Teoretiska föreläsningar varvas med praktiska övningar.
- *Material:* Kursdeltagarna får tillgång till ett metodpaket/kursmaterial (OH-bilder, informationsbroschyr samt en handbok/manual).
- *Kostnad:* Kursavgift består av arvode till ÖPP-instruktören, max 8 400 kr per kurstillfälle, samt ersättning för eventuella omkostnader för resa och hotell.

22. Nikolaus Koutakis, personlig kommunikation 2006.

- *Önskvärd bakgrund hos dem som utbildas:* Lämplig erfarenhet är exempelvis arbete som kommunal alkohol- och drogsamordnare, fältassistent, lärare, skolkurator eller skolsköterska.
- *Uppföljning:* Efter utbildningen erbjuds deltagarna fortsatt handledning och deltagande i nätverksträffar.
- *Max antal deltagare per kurstillfälle:* 30.

Steg 2: Påbyggnadsutbildning till certifierad ÖPP-instruktör (utbildar föräldramötesrepresentatör och föreläser om metoden)

- *Omfattning:* Två heldagar samt examinationstillfälle.
- *Kursledare:* Nikolaus Koutakis, Örebro universitet.
- *Innehåll:* Teoretiska föreläsningar varvas med praktiska övningar.
- *Material:* Kursdeltagarna får tillgång till ett metodpaket/kursmaterial (OH-bilder, informationsbroschyr samt en handbok/manual).
- *Kostnad:* För närvarande ingen kursavgift, men deltagarna står själva för omkostnader för resa och hotell.
- *Krav för att få delta i kursen:* Genomgången grundutbildning till föräldramötesrepresentatör, erfarenhet av att ha arbetat med programmet ute i skolorna, mandat att hålla ÖPP-utbildningar utanför den egna kommunen (främst egna länet).

Mer information

UTBILDARE INOM METODEN

En lista över certifierade instruktörer finns tillgänglig på www.fhi.se/skolanforebygger.

KONTAKTPERSONER: Nikolaus Koutakis, Örebro universitet, nikolaus.koutakis@bsr.oru.se och Johanna Ahnquist, Statens folkhälsoinstitut, johanna.ahnquist@fhi.se

HEMSIDA/MER INFO: www.fhi.se/skolanforebygger.

Pedagogiska program och metoder



KOMMUNIKATIONSMETOD FÖR LÄRARE (SKOLKOMET)

SkolKomet är ett svenskt program som utvecklats av FoU-enheten i Stockholm stad i samarbete med Uppsala universitet och University of Arizona i USA. Programmet bygger på forskning om Classroom Management och fokuserar på hur lärare kan förhålla sig till elever i syfte att skapa en positiv kommunikation och arbetsro i klassen. Syftet är att minska beteendeproblem och öka positiva beteenden hos elever. Programmet riktar sig till pedagoger i grundskolan (F–5 och 6–9) och personer som kan fungera som handledare i programmet. Preventionscentrum Stockholm (Precens), en enhet inom socialtjänstförvaltningen i Stockholms stad, är huvudman för Kometprogrammet.

Utvärdering och forskning

En vetenskaplig studie är genomförd i samarbete mellan Forsknings- och Utvecklingsenheten, Uppsala universitet, och University of Arizona²³. Studien omfattar 135 lärare och jämför *SkolKomet*, livskunskapsprogrammet Charlie, och en kontrollgrupp för att undersöka hur två klassrumsprogram (*SkolKomet* och Charlie) kan hjälpa skolpersonal att arbeta med lågstadielever som är bråkiga och okoncentrerade. Studien visar att *SkolKomet* (jämfört med Charlie och kontrollgrupp) signifikant minskar följande faktorer:

- Aggressivitet
- Hyperaktivitet
- Rejektion av kamrater (att barn blir utstötta ur kamratgruppen)

Beskrivning av metoden

Programmet genomförs i grundskolan av lärare/pedagoger som handleds av utbildade handledare. Programmet finns i en version för lärare i grundskolans år F–5 och en för grundskolans år 6–9. Metoden innebär att lärare får pröva olika strategier för att hantera konflikter, skapa arbetsro, motivation och ett gott samarbete. De får också träna på att kommunicera på ett bra sätt med hela klassen, det vill säga ledarskap och förhållningssätt i klassrummet.

Utbildning i metoden

UTBILDNING AV HANDEDARE OCH LÄRARE

Utbildningen riktar sig till blivande handledare och omfattar tre heldagar samt sex halvdagar utspridda över två terminer. Parallellt med att handledarna utbildas, utbildar de själva en grupp bestående av minst fyra lärare under fem halvdagar. Dessa utbildningstillfällen ligger

23. Forster M, Sundell K, Melin L, Morris R, Karlberg M. Charlie och Komet. Utvärdering av två lärarprogram för elever med beteendeproblem. Stockholm: Forsknings- och Utvecklingsenheten, Stockholms stadsledningskontor, FoU-rapport 2005:2.

spridda över en termin. Lärarna arbetar i sin tur med varsin elev under utbildningen. På detta sätt finns det hela tiden aktuella elevfall att arbeta med i utbildnings-/handledningssituationen. I programmet ingår även strategier för att så småningom arbeta med hela klassen. De blivande handledarna får fortlöpande handledning kring arbetet de utför med sina grupper av lärare. Under dessa tillfällen ingår även utbildning och träning på nästkommande moment tillsammans med lärargrupperna. Utbildningen sträcker sig över två terminer och under den andra terminen läggs vikten på rollen som handledare.

ÖNSKVÄRD BAKGRUND HOS DEM SOM UTBILDAS

Handledarna bör ha någon form av central roll på skolan eller i staden, exempelvis skolpsykolog, speciallärare eller specialpedagog. Det är viktigt att de som får handledareutbildningen har mandat att handleda grupper av lärare inom ramen för sitt arbete samt kan få tid avsatt för detta.

Lärarna som handleds och genomför arbetet i klassrummet bör ha någon form av lärarutbildning.

MIN/MAX ANTAL DELTAGARE

Maximalt tio deltagare per utbildningsgrupp. Anställda inom Stockholms stad har förtur.

ANMÄLAN/BOKNING

Utbildning påbörjas i början av varje termin. Intresseanmälan skickas till monica.hammarberg@sot.stockholm.se. Du nås av information när det är dags att anmäla sig till ny utbildning i slutet av varje termin. Mer information finns på Komets hemsida, www.kometprogrammet.se.

MATERIAL

I utbildningen ingår manualer till handledarna samt deras grupper av lärare.

Certifiering

Efter utbildningen på två terminer blir man certifierad SkolKomethandledare. En utbildad SkolKomethandledare får handleda lärare och kalla metoden för *SkolKomet*.

Mer information

UTBILDARE I METODEN

Monica Hammarberg, monica.hammarberg@sot.stockholm.se

Martin Karlberg, martin.karlberg@ilu.uu.se

KONTAKTPERSON: Monica Hammarberg, monica.hammarberg@sot.stockholm.se

HEMSIDA: www.kometprogrammet.se

LEDARSKAP OCH FÖRHÅLLNINGSSÄTT I KLASSRUMMET

Ledarskap och förhållningssätt i klassrummet bygger, liksom *SkolKomet* (se s. 24), på forskning gällande Classroom Management i USA och har i Sverige utvecklats av Birgitta Kimber och Martin Forster. Metoden syftar till att stötta lärare i hur de kan skapa ett bra arbetsklimat i klassrummet. Pedagoger får träning i att hantera ”stökiga” elever eller grupper och i att arbeta med regler, kommunikation och framför allt uppmuntran. Detta syftar i sin tur till att stärka den sociala kompetensen hos eleverna och förebygga problem. Målgruppen för utbildningen är lärare i grundskolans samtliga årskurser.

Utvärdering/forskning

Flera internationella studier visar att utbildning i Classroom Management ger positiva effekter på elevernas beteende och att detta i sin tur leder till en minskning av olika beteendeproblem som skolk, kriminalitet och bruk av alkohol och droger. Ledarskap i klassrummet (Classroom Management) främjar också en positiv anknytning till skolan som i sin tur påverkar skolarbetet och lärandet. I metoden ingår också att arbeta utifrån programmet *SkolKomet*²⁴.

Beskrivning av metoden

Innehållet i metoden bygger på att stärka det som är positivt och har särskilt fokus på kommunikationen mellan läraren och eleven. Samtidigt fokuserar man på att ignorera beteenden hos eleven/eleverna som är mindre önskvärda. Metoden kan delas in i sex steg: förankra åtgärder, formulera mål och analysera situationer samt skapa drivkraft, undanröja hinder och arbeta med konsekvenser. I metoden arbetar man både på individnivå, med *SkolKomet*-manualen, och på gruppnivå utifrån Birgitta Kimbers bok *Lyckas som lärare – förhållningssätt och ledarskap i klassrummet*.

Utbildning

UTBILDNING AV PEDAGOGER

Utbildningen är riktad till pedagoger och omfattar tre dagar fördelat på fem tillfällen med läxor mellan respektive gång. Mellan utbildningstillfällena prövar deltagarna olika förhållningssätt och väljer en elev eller en grupp de vill arbeta med speciellt under kursens gång. Därefter skraddarsys ett program för eleven/gruppen som sedan utvärderas.

24. Forster M, Sundell K, Melin L, Morris R, Karlberg M. Charlie och Komet. Utvärdering av två lärarprogram för elever med beteendeproblem. Stockholm: Forsknings- och Utvecklingsenheten, Stockholms stadsledningskontor, FoU-rapport 2005:2.

ÖNSKVÄRD BAKGRUND HOS DEM SOM UTBILDAS

Pedagog/lärare.

MIN/MAX ANTAL DELTAGARE

Max antal deltagare är 15.

MATERIAL

I utbildningen används SkolKomet-manualen samt boken *Lyckas som lärare – förhållnings-sätt och ledarskap i klassrummet* av Birgitta Kimber.

Mer information

UTBILDARE I METODEN

Alkoholkommittén och Mobilisering mot narkotika har utbildat ett tjugotal handledare i *Ledarskap och förhållningssätt i klassrummet*. Det finns således en grupp utbildade metod-stödjare som kan vidareutbilda och handleda i metoden, se www.alkoholkommitten.se.

KONTAKTPERSON: Birgitta Kimber, b.kimber@telia.com

HEMSIDA: www.alkoholkommitten.se

LÄRARLEDARSKAP

– INCREDIBLE YEARS TEACHER

CLASSROOM MANAGEMENT PROGRAM

Björn Gislason, psykolog, och Mait Svanström, specialpedagog i stadsdelen Spånga-Tensta i Stockholm, arbetar²⁵ med lärargrupper enligt en arbetsmodell, Incredible Years Teacher Classroom Management Program, skapad av psykologen och forskaren Carolyn Webster-Stratton.

Programmet syftar till att ge pedagoger bättre verktyg i sin roll som ledare för barn-/elevgruppen. Målgruppen är pedagoger som arbetar med de äldre barnen i förskolan och de yngre barnen i skolan.

Utvärdering

Incredible Years Classroom Management Program har utvärderats i två amerikanska randomiserade studier som bland annat visar på en ökning av barnens positiva interaktioner med kamrater, skolfärdigheter och engagemang i skolaktiviteter^{26, 27}. Hittills har lärarträning endast undersökts i kombination med föräldraträning och insatser riktade direkt till barnen. Läs mer om resultaten på den amerikanska hemsidan www.incredibleyears.com. Programmet har också använts i Trondheim, Norge, i fyra år med goda resultat.

Beskrivning av metoden

Programmet går ut på att stärka och utveckla arbetet med barngruppen och de individer som ingår i gruppen samt att förebygga och hantera problembeteende. Programmet innehåller konkreta och kreativa förslag, tips och råd till pedagoger om *hur* de kan göra för att främja social och emotionell utveckling, förebygga beteendeproblem och hantera svårigheter när de uppstår.

Utbildning i metoden

UTBILDNING AV PEDAGOGER

Utbildningen, riktad till pedagoger (lärare, förskollärare, fritidspedagoger och assistenter), består av fem huvudområden som kan fördelas på fem heldagar med en månads mellanrum. Mellan träffarna får deltagarna hemuppgifter att arbeta med. Programmet består bland annat

25. Arbetet har bedrivits i samarbete med professor Carolyn Webster-Stratton, Seattle, USA, och Midt Norsk Kompetensenter for Atferd (MKA) i Trondheim, Norge, där man arbetat enligt denna modell i 4 år.

26. Webster-Stratton C, Reid MJ, Hammond M. Treating children with early-onset conduct problems: intervention outcomes for parent, child, and teacher training. *J Clin Child Adolesc Psychol* 2004; 33(1):105-24.

27. Webster-Stratton C, Reid MJ, Hammond M. Preventing conduct problems, promoting social competence: a parent and teacher training partnership in head start. *J Clin Child Psychology* 2001; 30(3):283-302.

av ett antal autentiska videovinjetter som deltagarna ser tillsammans utifrån specifika förutbestämda teman. Videovinjetterna utgör underlag för reflektion i gruppen. Det finns också utrymme för diskussioner, erfarenhetsutbyte, övningar och uppgifter.

MIN/MAX ANTAL DELTAGARE

Antalet deltagare i gruppen kan vara mellan 10 och 20 personer.

MATERIAL

I programmet ingår boken *Utveckla barns sociala och emotionella kompetens*, skriven av Carolyn Webster-Stratton och översatt till svenska av Björn Gíslason och Lars Löwenborg. Dessutom får deltagarna en pärm med kompletterande material.

Certifiering

För att bli certifierad som gruppleddare i programmet, måste man ansöka om detta till Carolyn Webster-Stratton. För ansökan krävs en grundläggande utbildning som pedagog, psykolog eller liknande och en flerårig yrkeserfarenhet. Vidare ska rekommendationsbrev från två personer lämnas och man ska ha genomfört programmet med två lärargrupper under handledning. Handledningen ska ges av godkänd mentor i programmet (finns i USA och Norge).

Ett videoband som visar att gruppleddarna behärskar programmets viktiga delar, ska slutligen presenteras för Carolyn Webster-Stratton som underlag för godkännande och certifiering.

Mer information

UTBILDARE INOM METODEN

Björn Gíslason, psykolog och Mait Svanström, specialpedagog i stadsdelen Spånga-Tensta i Stockholm, kommer under 2006 att bli certifierade ledare enligt detta program.

KONTAKTPERSON: Björn Gíslason, gislason@telia.com

HEMSIDA: www.gislasonlowenborg.com

SE ÄVEN: www.mka.no, www.incredibleyears.com

SOCIAL OCH EMOTIONELL TRÄNING (SET)

Syftet med *SET* är att utveckla barns och ungdomars sociala och emotionella förmåga. Detta främjar i sin tur psykisk hälsa och förebygger exempelvis alkohol- och droganvändning genom att skyddsfaktorer på individ-, grupp och klassrumsnivå stärks.

Föräldrasamarbete är en annan viktig del i arbetet. Programmet är universellt, det vill säga det vänder sig till alla elever i grundskolans år 0–9. Det finns även ett material för gymnasieskolan. Birgitta Kimber har utvecklat och är huvudman för metoden.

Utvärdering

Den teoretiska bakgrunden till *SET*^{28,29} är sociala inlärningsteorier där modellering, positiv förstärkning och beröm samt praktisk övning av färdigheter i och utanför klassrummet är centrala komponenter. En utvärdering av *SET* pågår i Botkyrka kommun. Utvärderingen är upplagd som ett fält(kvasi)-experiment, där *SET* organiseras i samtliga årskurser (0–9) i två skolor, medan två andra skolor, med så långt som möjligt matchande befolkningsunderlag, fungerar som jämförelser. Projektet pågår under tre skolår.

Beskrivning av metoden

SET är ett manualbaserat program för att systematiskt lära elever att hantera sina känslor, självkänedom, motivation, empati och sociala kompetens. Dessa färdigheter, som brukar betecknas med paraplybegreppet social och emotionell kompetens, tränas regelbundet med stigande svårighetsgrad.

Programmet genomförs 60 minuter per vecka under hela skolperioden. Upp till skolår 5 genomförs programmet två gånger i veckan, därefter en gång i veckan. Programmet genomförs av lämpade pedagoger och personal från elevhälsan.

Utbildning i metoden

UTBILDNING AV HANDEDARE

Utbildningen riktar sig till blivande handledare som i sin tur utbildar personal i skolorna. En handledarutbildning pågår under sju hela dagar, inledningsvis två dagar sedan en dag per månad under fem månader. Utbildningen sträcker sig över cirka sex månader. Skolledare/ verksamhetschefer ska vara med på handledarutbildningen eller på annat sätt visa att de som går utbildningen sedan får mandat att utbilda vidare på skolan.

28. Elias MJ & Clabby J. Building social problem solving skills: Guidelines from a school-based program. San Francisco: Jossey-Bass; 1992.

29. Weissberg RP, et al. Enhancing School-Based Prevention and Youth Development Through Coordinated Social, Emotional, and Academic Learning. *American Psychologist* 2003; 58: 466–474.

ÖNSKVÄRD BAKGRUND HOS DEM SOM UTBILDAS

För att utbilda sig till SET-handledare krävs att man är pedagogiskt skicklig och att man har möjlighet att arbeta på en skola.

MAX/MIN ANTAL DELTAGARE

Max 32 personer per kurs.

ANMÄLAN/BOKNING

För att boka Birgitta Kimber krävs några månaders framförhållning. Andra utbildare kan ställa upp med något kortare varsel.

MATERIAL

I programmet används en manual som kallas *Livsviktigt!* och ges ut av Ekelunds förlag.

Certifiering

Certifieringen innebär att man som handledare blir kvalitetsgranskad. För att bli certifierad ska man utföra vissa uppgifter efter SET-handledarutbildningen. Det består av minst ett handledningsuppdrag och inlämningsuppgifter, exempelvis processbeskrivning, planering av uppdrag. För att få lämna in uppgifter måste en avgift om 1 500 kr betalas. Efter granskning och godkännande skickas certifikatet. Certifiering kan endast utfärdas av Birgitta Kimber.

Den som inte blir certifierad får diplom efter genomgången SET-utbildning. Diplomet utfärdas av kursledaren.

Mer information

UTBILDARE INOM METODEN

Förutom Birgitta Kimber finns i nuläget cirka 14 utbildare spridda i Stockholm, Göteborg och Malmö. Birgitta Kimber har kontaktlistor över dessa och agerar förmedlare beroende på vad som efterfrågas. Utbildning kan också ges genom Trädgårdsstadsskolan i Tullinge, söder om Stockholm. Denna utbildning passar om bara ett fåtal ska utbildas.

KONTAKTPERSON: Birgitta Kimber, b.kimber@telia.com

HEMSIDA: www.set.st, www.oru.se

STEGVIS

*StegVis*³⁰, som är en översättning och bearbetning av det amerikanska programmet Second Step, är ett undervisningsprogram för förskola och skola med syftet att främja elevernas sociala och emotionella kompetens och motverka våld. Programmet riktar sig till pedagoger som arbetar med barn i åldrarna 4–15 år. *StegVis* i Sverige ges ut av den danska ideella föreningen Center for Social og Emotionell Laering (CESEL, se www.cesel.dk). Information, implementering och utbildningar i Sverige organiseras genom Björn Gíslason och Lars Löwenborg.

Utvärdering

StegVis är väl beprövat i en rad olika länder, bl. a. i Norge och har utvärderats i flera studier (se www.cfchildren.org). Programmet visar på effekter i nivå med liknande skolbaserade program.

Beskrivning av metoden

I *StegVis* ligger fokus på tre huvudområden; empati, problemlösning och självkontroll. Programmet genomförs 30–40 minuter per vecka och arenan kan vara både förskola, fritidshem och skola. Programmet utförs i första hand av pedagoger/lärare/fritidspedagoger.

Arbetsättet och materialet är anpassat för olika åldersgrupper. Barn i åldrarna 4–11 år får exempelvis träna på att läsa av och tolka personer och situationer via fotografier, värdera olika problemlösningsförslag och försöka finna goda lösningar, pröva färdigheter och problemlösningsstrategier i rollspel. En viktig del av programmet är också att tillämpa färdigheter i vardagssituationer. Det ses som mycket väsentligt att pedagogen följer upp och förstärker positivt och önskvärt beteende hos barnen.

I arbetet med tonåringar (12–15 år) bygger arbetsättet mycket på aktiviteter, uppgifter och övningar. Eleverna får diskutera olika frågeställningar, spela rollspel i mindre grupper, se dilemmasituationer på film med mera.

Utbildning i metoden

Utbildningen sträcker sig över en dag med möjlighet till uppföljning. Utbildningen består av föreläsning, reflektion och diskussion samt praktisk övning. Deltagarna får också tillfälle att bekanta sig med materialet. Arbetet sker både i storgrupp och i mindre grupper.

ÖNSKVÄRD BAKGRUND HOS DEM SOM UTBILDAS

Lämplig bakgrund är lärare, förskollärare, fritidspedagoger, barnskötare och assistenter. Personer som arbetar mer övergripande kan också med fördel delta i utbildningen, exempelvis skolledare/förskolechefer, specialpedagoger, psykologer med flera. De som sedan ska arbeta med *StegVis* i barngrupper bör ha kontinuerlig kontakt med barngruppen, för att kunna följa upp och hjälpa barnen att tillämpa det de lär sig.

30. Det amerikanska programmet Second Step har utvecklats av den ideella organisationen Committee for Children i Seattle, USA (www.cfchildren.org).

MIN/MAX ANTAL DELTAGARE

Antalet deltagare kan vara från 10 till 100.

ANMÄLAN/BOKNING

Anmälan görs till Björn Gíslason, se vidare under ”Mer information”, och det varierar hur god framförhållning man bör ha.

MATERIAL

I utbildningen ingår visst informationsmaterial till deltagarna. Materialet består av lådor där man har allt man behöver för att genomföra arbetet i barn-/elevgrupper. Man behöver inte fylla på eller komplettera med exempelvis individuella elevhäften. Det är en fördel (men inte ett krav) om deltagarna i förväg har skaffat *StegVis*-materialet. Materialet beställs från Specialpaedagogisk forlag i Danmark, via deras svenska hemsida, www.spf-utbildning.com.

Certifiering

Certifiering är ej möjlig.

Mer information

UTBILDARE INOM METODEN

Björn Gíslason och Lars Löwenborg, kontaktas via gislason@telia.com, tel. 08-668 02 06 eller 070-743 00 73.

HEMSIDA: www.gislasonlowenborg.com

SE ÄVEN: www.cesel.dk, www.cfchildren.org, www.skolutveckling.se

Metoder för elevhälsan



MOTIVERANDE SAMTAL – MI

Psykologerna William Miller och Stephen Rollnick har sedan mitten av 1980-talet samarbetat kring utvecklingen av *Motivational Interviewing*, på svenska *Motiverande samtal* eller MI. *Motiverande samtal* är en lyssnande, målinriktad, klientcentrerad rådgivningsstil som har som mål att hjälpa eleven att utforska och lösa ambivalens i förhållande till en förändring och komma med egna synpunkter, tankar och lösningar på sina problem.

Utvärdering

Metoden har visat sig vara effektiv främst inom områden som rör levnadsvanor, exempelvis alkohol, droger, mat och motion, men kan tillämpas på många andra problem där eleven har ett val.

Beskrivning av metoden

Metoden kan användas i grundskolan och i gymnasiet vid olika samtal inom elevhälsovården, exempelvis inom ramen för skolsköterskans hälsosamtal. Den kan även användas av annan skolpersonal. *Motiverande samtal* ökar möjligheten att:

- bygga upp en god relation med eleven
- öka den inre motivationen för förändring hos eleven
- hjälpa eleven att ta steg vidare på vägen mot förändring
- bearbeta tveksamhet och hinder.

Utbildning i metoden

Utbildningen i *Motiverande samtal* omfattar tre dagar. De två första kursdagarna ägnas åt teori och praktisk träning i motiverande samtal. Den tredje och sista kursdagen ägnas åt uppföljning med möjlighet att repetera, diskutera problem och erfarenheter.Handledning ges efter överenskommelse.

ÖNSKVÄRD BAKGRUND HOS DEM SOM UTBILDAS

Främst vänder sig utbildningen till skolsköterskor, men det är en fördel om även läkare, kuratorer och psykologer verksamma inom elevhälsan deltar. Utbildning kan även anordnas för andra yrkesgrupper inom skolan.

MIN/MAX ANTAL DELTAGARE

Optimalt deltagarantal är cirka 20–25 per kurs. Utbildningen kan genomföras med fler deltagare, men får då anpassas till antalet och möjligheten till frågor och personliga exempel blir mindre.

ANMÄLAN/BOKNING

Ju tidigare bokning sker, desto större är chansen att hitta lämpliga dagar med den utbildare man vill ha.

MATERIAL

Kurslitteraturen består av en kursbok och en kortare manual. Efter de inledande kursdagarna förväntas deltagarna använda sig av metoden i sitt arbete och kunna diskutera erfarenheter den avslutande tredje kursdagen.

Certifiering

Ingen certifiering. I regel kan deltagarna efter överenskommelse få ett intyg som utfärdas av utbildaren efter avslutad kurs.

Mer information

UTBILDARE INOM METODEN

- Legitimerad psykolog Barbro Holm Ivarsson, Stockholm, tel. 073-440 84 51, barbro.holm-ivarsson@psykolog.net (metodansvarig)
- Legitimerad sjuksköterska Yvonne Bergmark Bröske, Gällivare, tel. 070-554 85 68, y.bergmark.broske@telia.com
- Lärare Christina Sätterberg, Falun, tel. 070-640 60 64, christina@futurefalun.se

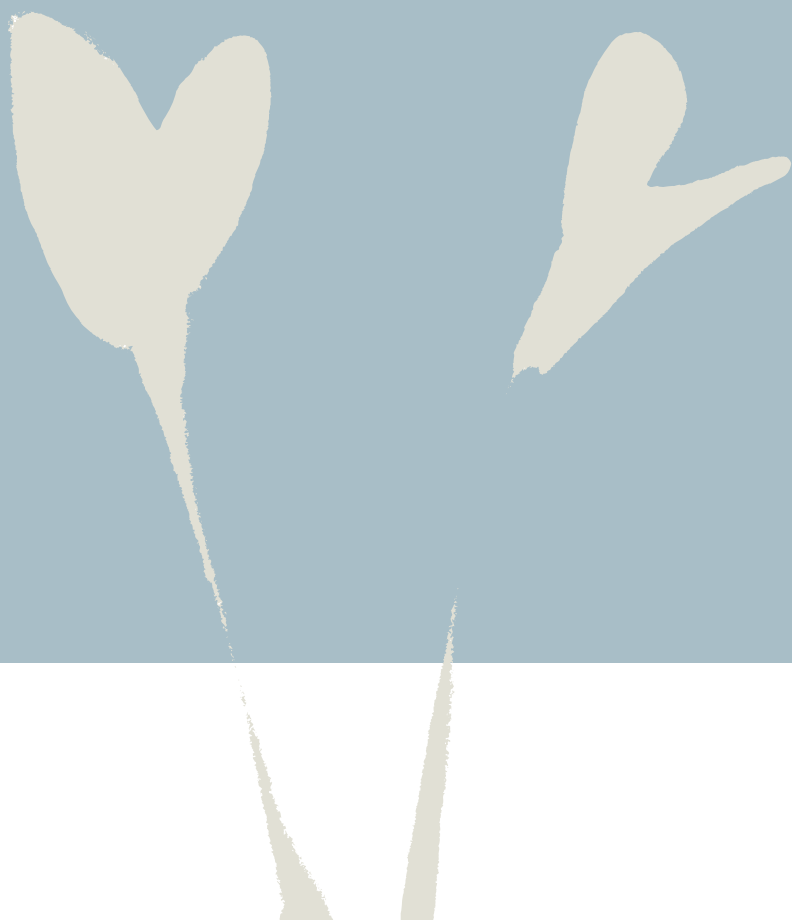
Ovanstående utbildare är insatta i Statens folkhälsoinstituts uppdrag att förmedla kunskap om verkningsfulla alkohol- och narkotikaförebyggande metoder och kan åta sig att hålla utbildningar som är förenliga med uppdraget. Det finns naturligtvis även många andra utbildare i *Motiverande samtal*.

KONTAKTPERSON: Barbro Holm-Ivarsson, knuten till Statens folkhälsoinstitut, tel. 073-440 84 51, barbro.holm-ivarsson@psykolog.net.

SVENSK HEMSIDA: www.fhi.se/mi

INTERNATIONELL HEMSIDA: www.motivationalinterview.org

Skolövergripande program



OLWEUS MOBBNINGS- FÖREBYGGANDE PROGRAM

Dan Olweus har under många år bedrivit forskning om mobbningsprevention. I dag finns ett utvecklat program som döpts efter Olweus själv. Programmet består av flera delar som genomförs på olika nivåer i skolan. Det finns starkt vetenskapligt stöd för att det är de mobbningsförebyggande program som konsekvent involverar alla nivåer i skolan, det vill säga skolledning, lärare, elever och föräldrar, som minskar förekomsten av mobbing. Huvudman för metoden är Olweusgruppen vid HEMIL-senteret, Universitet i Bergen.

Utvärdering

Programmet är det som är bäst utforskat vad gäller effekter på mobbing. Förutom att mobbingen reduceras avsevärt på de skolor som arbetar konsekvent med Olweus anti-mobbningsprogram, så minskar skolnk, skadegörelse, snatteri och tidigt alkoholbruk hos eleverna. Även det sociala klimatet i klasserna förbättras.

Beskrivning av metoden

Olweus mobbningsförebyggande program genomförs av rektor och hela skolpersonalen tillsammans med föräldrar och elever. Programmet syftar till att utveckla en skolmiljö där samtliga vuxna tar det fulla ansvaret för att eleverna ska känna sig trygga och inte bli kränkta. Utbildning, samtalsgrupper och färdighetsträning för skolpersonalen går som en röd tråd genom programmet. Införandet av programmet sträcker sig över 18 månader.

Som första steg genomför man en enkätundersökning i skolan för att ta reda på hur stor omfattning mobbingen har och hur den yttrar sig. Därpå utbildas lärare, psykologer eller pedagoger till instruktörer. Instruktörerna utbildar i sin tur nyckelpersoner bland lärarna, som sedan håller regelbundna träffar i pedagogiska samtalsgrupper med alla vuxna på skolan. De regelbundet återkommande samtalen i grupper om högst 15 vuxna utgör själva grundstrukturen i det mobbningsförebyggande arbetet. Lärarens ledarskap och förhållningssätt är exempelvis ett viktigt samtalstema.

På klassrumsnivå arbetar lärarna med att tillsammans med eleverna diskutera och ta fram klara regler mot mobbing. Föräldrasamarbete är en annan viktig del. Att återkommande ta upp och diskutera det sociala klimatet i klassen med elevernas föräldrar utgör en väsentlig del i programmet.

En mer utförlig beskrivning av metoden finns i Dan Olweus rapport *Mobbing bland barn och ungdomar* (utgiven av Rädda Barnen 1999) samt på HEMIL-senterets hemsida, <http://www.uib.no/psyfa/hemil/mobbing>.

Utbildning i metoden

UTBILDNING AV INSTRUKTÖRER

Utbildningen i programmet vänder sig till blivande instruktörer. För att bli instruktör ska man delta i tolv utbildningsdagar som leds av ledare från Olweusgruppen. Sedan ska man själv som instruktör leda utbildningsdagar med nyckelpersoner bland lärarna. Båda utbildningarna pågår parallellt under tre terminer enligt ”train the trainee”-principen.

ÖNSKVÄRD BAKGRUND HOS DEM SOM UTBILDAS

Instruktörerna ska befinna sig inom skolans ram, ha en god förankring bland skolans personal, vara vana att leda vuxna samt ha god datavana.

ANMÄLAN/BOKNING

För att anmäla sig till denna utbildning bör man vara ute i god tid med cirka en termins framförhållning.

MIN/MAX ANTAL DELTAGARE PER UTBILDNING

5–15 deltagare per utbildning.

MATERIAL

I utbildningen används videofilmer, Olweus *Åtgärdsprogram* samt boken *Mobbning i skolan – vad vi vet och kan göra* av Dan Olweus.

Certifiering

Efter genomgången instruktörsutbildning blir man certifierad och har under fem år framåt rätt att vara instruktör för programmet på skolor.

Mer information

UTBILDARE INOM METODEN


Olweusgruppen mot mobbning
HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen
Christies gate 13, NO-5015 Bergen

KONTAKTPERSON: Reidar Thyholdt, reidar@thyholdt.no

HEMSIDA: www.uib.no/psyfa/hemil/mobbing

INSTRUKTÖRER OCH KONTAKTPERSONER I GÖTEBORG

Göran Englund, programinstruktör, goran.englund@gbgasd.se,
goran.englund@biskopsgarden.goteborg.se
Siggi Ólafsson, utbildningskonsulent, siggi.olafsson@biskopsgarden.goteborg.se



Utgiven av Statens folkhälsoinstitut 2006. **ISBN:** 91-7257-463-1. **REDAKTÖR:** Karin Liljeberg.
GRAFISK FORM: Ninni Oljemark, Kombinerä. **GRAFISK PRODUKTION:** AB Typoform.

DAGENS FORSKNING VISAR att traditionell, upplysande undervisning om alkohol, narkotika och tobak, så kallad ANT-undervisning, inte har de effekter på elevernas beteende som man förväntat sig. I stället handlar det alkohol- och narkotikaförebyggande arbetet i första hand om vuxnas förmåga att skapa en tydlig och trygg struktur och förmedla värme och uppmuntran. I dag finns det särskilt utvecklade metoder med vars hjälp man kan stärka relationerna mellan barn och föräldrar, mellan barn och skolans personal sam barn emellan.

I denna ”verktygslåda” har vi samlat ett urval av sådana metoder, som med fördel kan användas i skolan. Metoderna är utvärderade och har visat på goda effekter. Vår förhoppning är att denna sammanställning ska vara till hjälp för skolor och kommuner som vill starta upp eller utveckla sitt förebyggande arbete.



STATENS
FOLKHÄLSOINSTITUT

SKOLAN
FÖREBYGGER