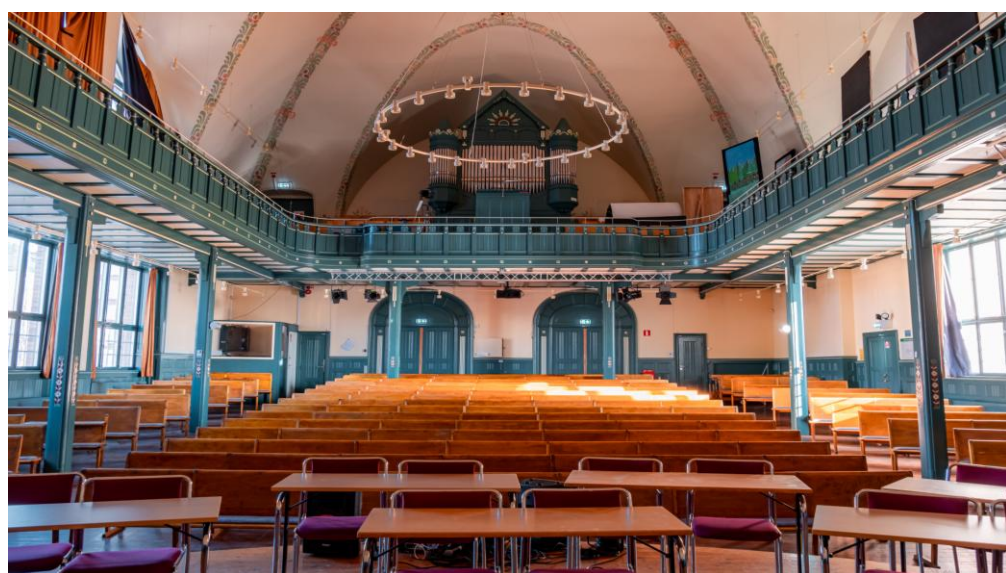




Existentiell hälsa

Ett arvsfondsprojekt
– anpassning av MMM
till klassrumsmiljö

Kungsholmens gymnasium
Årskurs 2, kurserna Psykologi
och Religion
Två lärare,
två kuratorer ur EHT
Inte betyg, fördjupning av ämnesstoff

*Meningen
med mig*

MED
STÖD
FRÅN



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



Pilotseminarium "Existentiell hälsa" – januari 2023

I **januari 2023**, fyra grupper, ca 100 elever

Introduktion med **föreläsning + workshop** i respektive klass/grupp utifrån "**blomman**" och dess teman:

Tillhörighet, trygghet, starka känslor, identitet, viktigt i livet, döden.

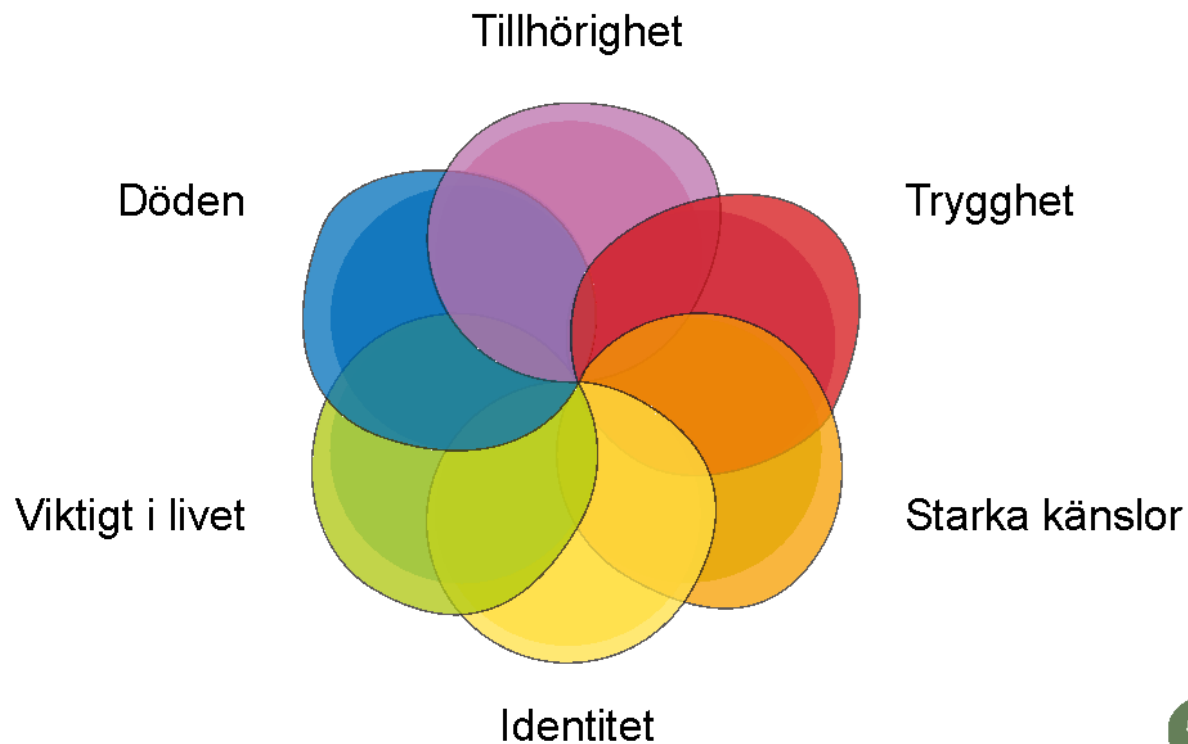
Anonym enkät vid lektionstillfället efteråt, gensvaret **odelat positivt**:

"Det var väldigt intressant och givande. Det var roligt att se en ny bild av hälsa, dvs utöver fysisk eller psykisk."

"Det var kul att få dela med sig och höra om andras tankar, även att koppla spel, böcker och filmer till alla aspekter från 'blomman'."

"Att det är väldigt normalt och okej att ha funderingar och att sträva efter mening kan vara väldigt positivt. Det var väldigt lugnt och tryggt att prata om ämnena."

Mening i livet



*Meningen
med mig*

Anpassningen klar

Under **våren 2024 testlektioner** i psykologi och religion

Höstterminen 2024, klara med anpassningen av MMM, där eleverna tränar sig i att använda **redskap** som främjar både **emotionell** och **existentiell hälsa**.

Tanken är att **stärka motståndskraften** (resiliensen) och **copingförmågan** i syfte att öka välmåendet och minska risken för långvarig psykisk ohälsa.

PSYKOLOGI 5 x 80 min LEKTIONER

Grundkänslor



Meningen
med mig

- Lek 1: Känslor känns i kroppen, Kroppsbilder, Känslorna kommer och går o de smittar + övning fler ord för känslor, Utforska känslorna i kroppen, balansövning (**nyfiken, ångest**)
- Lek 2: Toleransfönstret för känslor, Känslocykeln (träff 6), vila + övning (**ledsenhet, rädsla, ilska**)
- Lek 3: Toleransfönstret vid hot och fara, Vagus (**skam, skuld**)
- Lek 4: Toleransfönstret för känslor och mening, Medkänsla (**avund, svartsjuka**)
- Lek 5: Positiva känslor och mening (**glädje, ömhet/kärlek – närhet**) Avslut o integrering
- **Balansövningar**

Psykologi, exempel från lektioner

Nyfikenhet

Att de genom **gruppsamtal** fick **fler ord för känslan** och började **mentalisera** (att kunna tänka kring känslor och känna kring tankar).

Fann olika uttryck för **nyfikenhet** som visade på både positiva o negativa aspekter av nyfikenhet; "nyfiken i en strut" "curiosity killed the cat" "törstig på livet".

Via egna erfarenheter fann redskap för att handskas med, balansera känslan och dess konsekvenser.

Ilkska

Känsla med **olika syften**:

att försvara sig, dominera, sätta gränser för sig själv, få kraft att förändra, t.ex politiskt.

Många **metaforer**, då det är en utåtriktad känsla, syns i kroppsspråket mera, en känsla som andra också behöver handskas med.



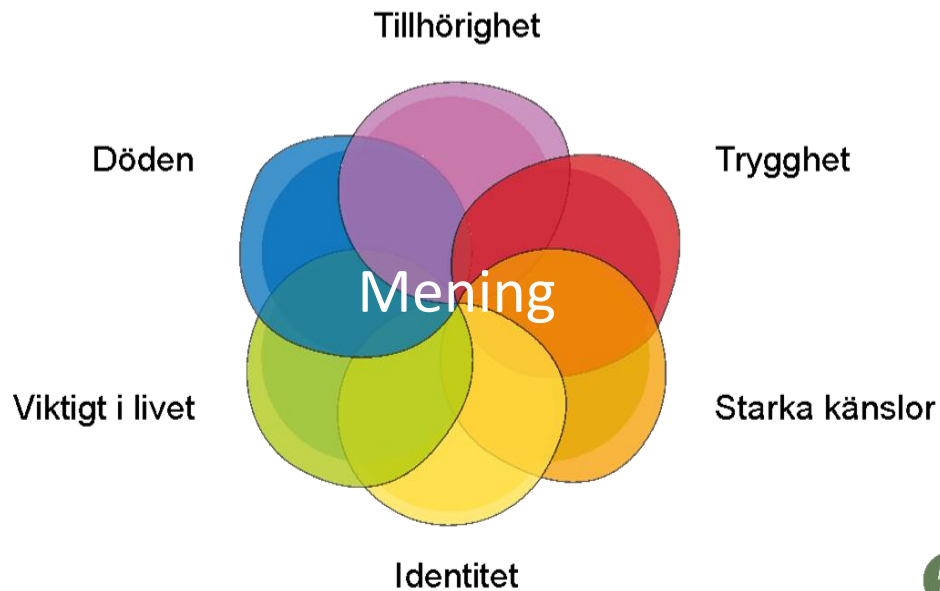
**SKULPTURER
AV**

**RÄDSLÅ
ILSKA
LEDSENHET**



Religion 5 x 80 min

Mening på många olika sätt



Meningen
med mig

Lek 1: Mening i livet – i vardagens sammanhang. + intro världsbild

Lek 2: Meningsfulla ögonblick – känslomässigt stark upplevelse som kändes djupt meningsfull.

Lek 3: Världsbild – hur allt hänger ihop i världen när det gäller livet och döden.

Lek 4: Viktigt i livet – vad ger mening, kraft och balans vid påfrestningar.
Valbar övning: **Heligt** som något särskilt viktigt och meningsfullt i livet.

Lek 5: Mening med livet och att tillhöra något som är "större" än oss själva och kanske större än det vi kan se och ta på.
Valbar övning: **Gudsbild.**
Ritualer.

Religion – exempel från lektioner

Mening i livet - "Var-dags-mening"

Teman: Relationer, gemenskap, utbildning – stämmer väl överens med meningsforskning, T. Schnell

Igenkänning i andras svar: "vi-känsla" + enkla saker i vardagen

Världsbild – livssyn

Undersöka sin egen världsbild – svara på påståenden, måla en bild.
Värderingar? Något som ger trygghet, kraft och mod?

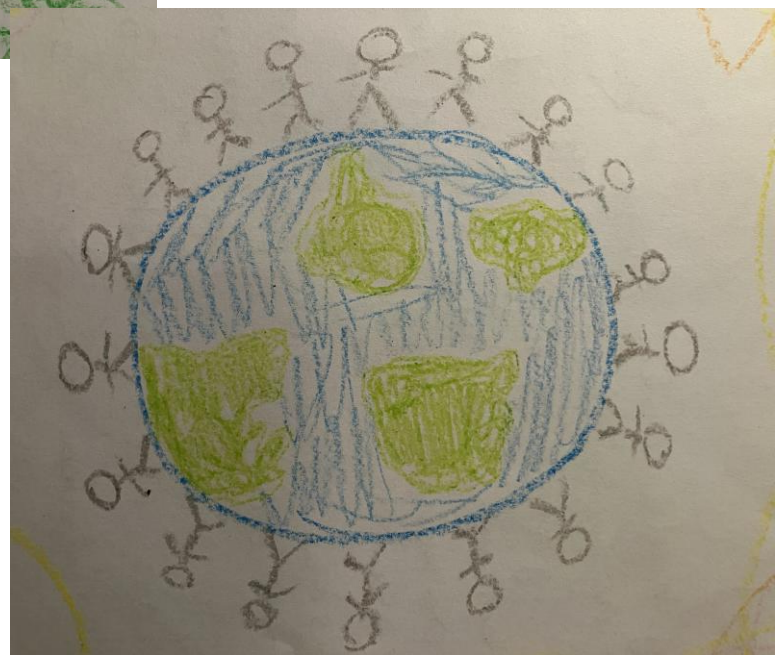
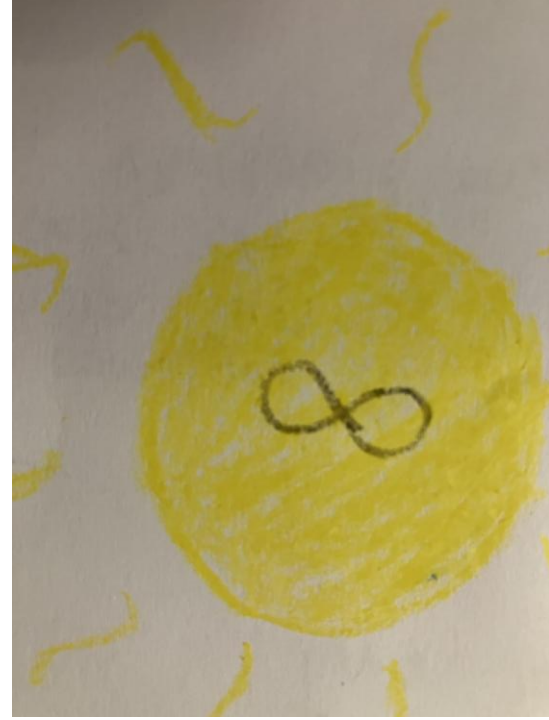
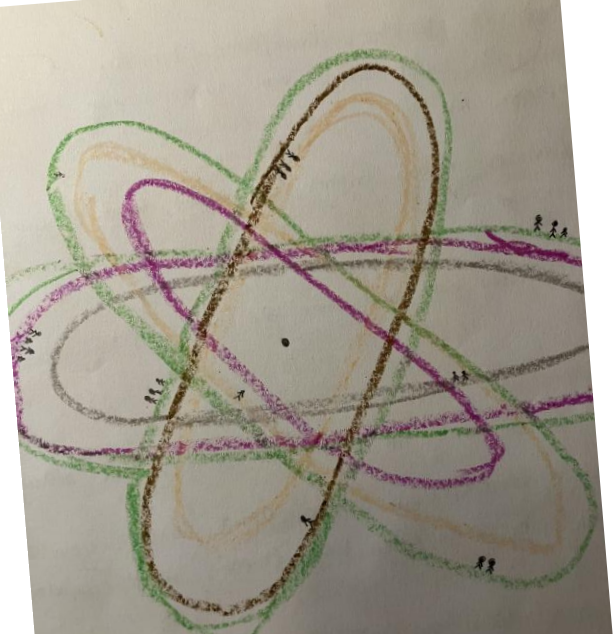
Teman: familj, vänner, relationer – streckfigurer, hjärtan

Natur – jordglob, träd, blommor, sol, måne, stjärnor

Naturens kretslopp – cirklar med pilar

Process, inga färdiga svar – justera, komplettera, förtydliga under kursens gång

Men viktigt med att få **sammanfatta** det som har gjorts under dessa tillfällen och bli tryggare att prata om känslor och få en mer sammanhängande livssyn.



- Skrivböcker – reflektioner under/ i slutet av lektionen
- Förvaras i IKEA-kasse med kodlås som endast två elever i klassen känner till.
- Inget vi lärare läser och kommenterar.
- Underlag för en avslutande uppgift.
- Lektionerna, ge en fördjupad förståelse för stoffet i kursen o möjligen kunna möta det på ett djupare plan.



Religionsämnets syfte

”Undervisningen ska stimulera eleverna att **reflektera** över olika livsfrågor, sin identitet och sitt etiska förhållningssätt. På så sätt ska undervisningen skapa förutsättningar för eleverna att **utveckla en personlig livshållning och förståelse** för sitt eget och andra människors sätt att tänka och leva.”

Ligger i samklang med anpassningen av MMM till kursen

där eleverna tränar sig i att **använda redskap** som främjar både **emotionell och existentiell hälsa**.

De får **stärka motståndskraften** (resiliensen) och **copingförmågan** i syfte att **öka välmåendet** och minska risken för **långvarig psykisk ohälsa**.



För mer information:

Åsa Clarke Bolin

asa.clarke@edu.stockholm.se

Gunilla Kågström

gunilla.kagstrom@edu.stockholm.se

*Meningen
med mig*