



Skapa en trygg verksamhetsmiljö

Reflektionsrunda 20.11.2025

Anna-Lena Sahlström

mieli.fi

mieli





Skapa en trygg verksamhetsmiljö

16.09.2024 kl. 13:22

Välkommen att bekanta dig med MIELI rf:s material och verktyg med fokus på barns och ungas psykiska hälsa.

Gibbs reflektionscykel



Modifierad: Gibbs, G. (1988) Learning by doing: A guide to teaching and learning methods.
Further Education Unit. Oxford Polytechnic: Oxford

Gibb's reflektionscykel, egen illustration

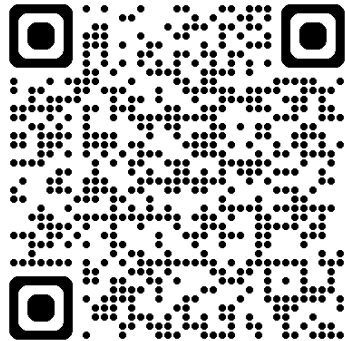
Välbefinnande i hobbyverksamhet, webbkurs för hobbyledaren

BÖRJA



”Det handlar inte om extra arbetsuppgifter, utan om enkla handlingar som upprepas varje gång gruppen träffas – att hälsa välkommen, lyssna på riktigt och se till att alla känner sig som en viktig del av gruppen.”





Handboken Må bra tillsammans (åk 1-6)

Färdigheter inom psykisk hälsa:

- En god vardag
- Värdefulla saker i livet
- Självkännet
- Unikhet / värderingar, individualitet och jämlikhet
- Emotionella färdigheter
- Att lyssna på kroppens och sinnets budskap
- Vänskapsfärdigheter
- Trygghetsfärdigheter

(Dimensioner av psykisk hälsa, Keyes 2005, 2007)

Teaterverkstaden Våga moka

Iiris Autio & Noona Leppinen, Teaterpedagoger

- En påminnelse om att det är mänskligt att göra bort sig
- Nytt sätt att förhålla sig till motgångar
- Det som först känns dumt kan bli en styrka i våra relationer



≡ Välbefinnande i
hobbyverksamhet – trygghet
och möjlighet att växa

≡ Dimensioner av psykiskt
välbefinnande

≡ 1. En trygg verksamhetsmiljö

≡ 2. Relationer och växelverkan

≡ 3. Att uppnå mål

≡ 4. Närvaro och engagemang

≡ 5. Positiva känslor

≡ 6. Meningsfullhet

≡ Använd materialen

Vad lär du i webbkursen?

Kursen ger dig kunskap om (bl. a.)

- vilka faktorer är centrala för det psykiska välbefinnandet
- hur du kan stöda barnets eller den ungas välbefinnande
- hur du kan agera när du märker något som väcker oro

Du lär dig också hur du kan planera och genomföra hobbytillfällen som stärker varje deltagares välbefinnande.

(PERMA-modellen, Seligman 2011)

Webbkursens checklista ett hjälpmedel för reflektion



RELATIONER OCH VÄXELVERKAN

Är jag en trygg vuxen som det är lätt att komma till för att prata och dela med sig av bekymmer? Kan deltagarna fungera tillsammans som grupp så att de förstår och visar uppskattning för olikheter?

- ✓ Jag växelverkar aktivt med deltagarna. Jag frågar hur de mår och hur de känner sig just i dag. Jag hälsar på och tilltalar deltagarna vid namn.
- ✓ Jag förverkligar övningar och verksamhet som främjar gruppandan och där deltagarnas olika styrkor kommer fram.
- ✓ Jag ger utrymme för deltagarnas åsikter och förslag. Jag uppmuntrar var och en att föra fram sina egna tankar och önskemål.



ATT UPPNÅ MÅL

Stärker jag deltagarnas känsla av att ha uppnått mål och känslan av att klara av saker med positiv feedback, stöd och uppmuntran?

- ✓ Jag planerar verksamhet som tar hobbyverksamhetens karaktär och mål i beaktande.
- ✓ Jag synliggör deltagarens eget kunnande och egen utveckling.
- ✓ Jag frågar deltagarna vilka framsteg de själva tycker att de gör.

Feedback: Vilka tankar väckte webbkursen?

- Hur viktig jag är för barnens vardag.
- Bra att kursmaterialet finns fritt att använda när som helst
- Hur man kan agera som ledare för att barnen ska må bra i verksamheten. Vad man kan göra vid utmanande situationer eller oro. Hur stärka gemenskaps känslan och positiv atmosfär i gruppen.
- Det var en bra kurs med mångsidigt innehåll, inte mycket direkt "ny" kunskap men bra visualiserat och påminnelse på sånt man kanske glömt bort.
- Mycket bekant och sådant jag redan gör. Bra med checklista på att inte ha glömt något.
- Kursen gav en hel del funderingar. Saker som vi kan ta med oss och jobba vidare med. Vi märkte att vi gör ett bra jobb. En sorts positiv bekräftelse för oss.

Feedback: Vad kommer att ändras i mitt arbete?

- Ge mera tid på att lyssna på barnen när dagen börjar
- Att alltid ge barnen tid. Tänk till över beteende som syns. Tänk efter. Stöda barnen med förståelse. Jag vet inte vad som händer i barnens privata liv. Gör mitt bästa i stunden.
- Jag kommer att ställa upp mer konkreta mål i arbetet samt hjälpa barnen med att fundera på sin målsättning och utveckling. Jag funderar mer på barnens delaktighet och hur alla kan känna att reglerna är till för att de ska trivas.
- Vi kommer att försöka ta med det vi lärde oss till vardagen, bl.a. "Hobbyledarens checklista" kommer att vara i aktiv användning.
- Gick kursen i egenskap av eftisledare och vi kommer nog att titta in på materialet imellanåt och kolla om det är något vi behöver jobba på.
- Ingenting. Vi fortsätter - rikare på ideér och tankar.

Feedback om webbkursens innehåll

- Jättebra innehåll.
- Bra material och logiskt uppbyggt.
- Bra! Webbkursen krävde 40 min tilläggstid för mig att genomföra, kanske något längre tid (eller på förhand meddela att webbkursen kan ta länge tid så att deltagaren kan reservera detta efter kurstillfället)
- Några skrivfel, lite långdraget.
- webbkursen bra, men kändes lite tokigt att sitta på Teamsmöte och läsa materialet. Det var flere gånger oklart vad det var meningen att vi skulle diskutera eller svara på.

lanu_mieli • 7 kuukautta

Skapa en trygg verksamhetsmiljö 2024 - 2025

Syftet är att prova på övningar och dela erfarenheter för att skapa 1) en trygg gemenskap, 2) positiva relationer, och 3) en känsla av att uppnå mål.

Positiva relationer



Att uppnå mål



Material



Frågor & reflektion



lanu_mieli
vuosi sitten

Empati och bemötande (s. 86-93)

Centralt inlärningsmål:

- öva på att bemöta andra och lyssna empatiskt
- få erfarenhet av att bli hörd
- öva på att föra känslor och bekymmer på t...

Kommentera och dela ö...



lanu_mieli
vuosi sitten

En god vardag och psykisk hälsa (s. 24-31) Bedömning av färdigheterna (s. 168-177)

Vilken slags "synliggörande och bedömning" motiverar och stärker självkänslan?

a BILAGORNA i
lägg, eller ge egna
ämpliga övningar:



lanu_mieli
10 minuuttia sitten

PDF Checklista för hobbyledare



Checklista för hobbyledaren_

Stöd för utvärdering och

lanu_mieli
alle minuutti tulevaisuudessa

Reflektionsrunda



Reflektion

- Beskrivning, vad hände?
- Känslor, vad tänkte/kände du?
- Värdering, vad var positivt,

Gibbs reflektionscykel



Modifierad: Gibbs, G. (1988) Learning by doing: A guide to teaching and learning methods. Further Education Unit. Oxford Polytechnic: Oxford

Gibb's reflektionscykel, egen illustration

mieli

Tack!

anna-lena.sahlstrom@mieli.fi
