

Lärarhandledning

Transformativ utbildning
i klimattresiliens för barn och unga



Att undervisa för klimatresiliens – en handledning för lärare



CLARITY

CLARITY – Transformativ utbildning i klimatresiliens för barn och unga: Från klimatångest till resiliens, kreativitet och återskapande

Författare:

Marilyn Melhmann, Nicole Diamantas, Gwendoline Ducros, Charlotte Karlsson, Bernadett Kiss, Marte Maurabakken, Laureline Simon, Signe Strøm Flugsrud, Carmelo Zamora, och Christine Wamsler

Tack till:

Vi vill varmt tacka alla lärare och utbildare för deras inspel och bidrag till CLARITYs lärarhandledning. Deras återkoppling integrerades i samskapandeprocesserna och har varit med och format den lärarhandledning som presenteras i denna bok.

Särskilt tack till:

Sierra DeLew, Justyna Doherty, Carolin Grzenia, Kateryna Kolosiuk, Emelie Jonsson, Enikő Johnston-Szűcs, Gareth Manning, Viktoriia Ostrovska, Maria del Palacio, Valentina Pescetti, Merete Svindland och Olena Zarichna.

Vi vill också rikta ett varmt tack till alla experter som generöst delade med sig av sina insikter och sin återkoppling under arbetet med att utveckla denna lärarhandledning.

Referens:

Melhmann, M., Diamantas, N., Ducros, G., Karlsson, C., Kiss, B., Maurabakken, M., Simon, L., Strøm Flugsrud, S., Zamora, C. & Wamsler, C. (2026). *Teachers' Guide: Teaching for Climate Resilience*. CLARITY – Transformative Climate Resilience Education for Children and Youth: From Climate Anxiety to Resilience, Creativity and Regeneration. Lund University, Sweden. ISBN 978-91-8104-587-1. Accessible under <https://transforming-climate.education/>

Grafisk design: Nordicworking och Climate Creativity

Framsida designad av Colleta Kihumba (One Resilient Earth)

www.transforming-climate.education

contact@transforming-climate.education

All resources labelled as such by the Clarity Consortium are licensed under following Creative Commons License:

CC BY-SA 4.0

Finansierat av Europeiska unionen. De åsikter och uppfattningar som uttrycks är dock endast författarnas egna och återspeglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller EACEA:s (European Education and Culture Executive Agency) åsikter. Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.



**Medfinansieras av
Europeiska unionen**

Innehållsförteckning

Översikt	6
<i>Bakgrund</i>	6
<i>CLARITY – ett helt paket</i>	7
<i>Lärohandledningen i din praktik</i>	8
<i>Lärarens roll i undervisning för klimatresiliens</i>	16
Fakta och reflektioner	26
<i>Klimatförändringarna idag</i>	26
<i>Vad är klimatresiliens – och varför behöver vi det nu?</i>	27
<i>Klimatrelaterade känslor</i>	35
<i>Traumats natur</i>	37
<i>Pedagogiska konsekvenser</i>	38
Kompetensområde 1– Att möta och ta hand om klimatrelaterade känslor och trauma	40
<i>Nyckelkompetenser</i>	40
<i>Varför arbeta med detta?</i>	40
<i>Hur du kan arbeta med detta tema</i>	45
<i>Verktyg 1.1 – Hur kan jag främja en trauma-informerad lärmiljö?</i>	46
<i>Verktyg 1.2 – Hur kan jag som lärare stödja studenter med klimatångest?</i>	48
<i>Verktyg 1.3 – Hur kan jag stödja elevers känsloreglering?</i>	50
<i>Verktyg 1.4 – Hur kan jag stödja elevernas förmåga att hantera känslor på längre sikt?</i>	53
Kompetensområde 2 – Vårda och främja relationer	56
<i>Nyckelkompetenser</i>	56
<i>Varför arbeta med detta?</i>	56
<i>Hur du kan arbeta med detta tema</i>	58
<i>Verktyg 2.1 – Hur kan dagboksskrivande stödja relationer?</i>	58
<i>Verktyg 2.2 – Vilken roll har berättande i undervisning om klimatförändringar?</i>	60
<i>Verktyg 2.3 – Varför är det viktigt att bygga relationer till djur?</i>	61
<i>Verktyg 2.4 – Hitta nya sätt att tillbringa tid och skapa samhörighet med naturen</i>	62
Kompetensområde 3 – Arbeta med värderingar som stödjer mer-än-mänskligt liv	64
<i>Nyckelkompetenser</i>	64
<i>Varför arbeta med detta?</i>	64
<i>Hur du kan arbeta med temat</i>	67
<i>Verktyg 3.1 – Hur kan vi återknyta kontakten med naturen?</i>	67

Verktyg 3.2 – Vad kännetecknar urfolk – och vad kan vi lära av och med dem?	68
Verktyg 3.3 – Varför – och hur – kan vi bli bättre lyssnare?	71
Verktyg 3.4 – Varför är våra världs-bilder en del av problemet?	73
Verktyg 3.5 – Kognitiv dissonans och hur den kan undvikas	75
Kompetensområde 4 – Att öppna upp för en mångfald av klimatresilienta och regenerativa framtider	78
Nyckelkompetenser	78
Varför arbeta med detta?.....	78
Hur du kan arbeta med detta tema.....	80
Verktyg 4.1 – Hur kan konst ge liv åt imaginära världar?.....	80
Verktyg 4.2 – Varför arbeta med att föreställa sig alternativa framtider eller parallella världar?.....	81
Verktyg 4.3 – Hur kan fantasi stödja transformation?.....	82
Kompetensområde 5 – Att agera tillsammans för klimatresiliens och regeneration	85
Varför arbeta med detta?.....	85
Hur du kan arbeta med detta tema.....	92
Verktyg 5.1 – Varför ska vi arbeta för att återskapa jord?.....	92
Verktyg 5.2 – Lokala insatser – klimatresiliens?.....	93
Verktyg 5.3 – Enkla sätt att främja solidaritet för att agera	95
Verktyg 5.4 – Hur kan elever få stöd att bygga engagemang för handling?.....	96
Sammanfattning och vägar framåt.....	98
Några ord om den fortsatta klimatresan	98
Att hantera känslor blir lättare med övning.....	98
En ömsesidig resa	99
Starta eller gå med i ett stödnätverk.....	100
Utvidga ditt sammanhang på andra sätt	101
Bilaga A: Trauma-informerad pedagogik	103
Att skapa förutsättningar för stöd.....	103
Psykologisk resiliens och välbefinnande	104
Läraren är fortfarande lärare	106
Bilaga B: Ordlista och referenser	107
Ordlista	107
Referenser	111

Översikt

Bakgrund

Varmt välkommen till den här handledningen som syftar till att underlätta för dig att undervisa om klimatförändring och klimatresiliens på ett sätt som stärker handlingskraft och möjliggör engagemang. Både lärohandledning och den tillhörande verktygslådan har skapats för och tillsammans med engagerade lärare, med utgångspunkt i insikter och erfarenheter från pedagoger med olika bakgrund. Arbetet har genomförts inom ramen för CLARITY-projektet – ett EU-finansierat samarbete mellan projektpartners i Tyskland, Ungern, Norge och Sverige. Materialet finns tillgängligt på dessa länders huvudspråk samt på engelska och ukrainska.

Syftet med CLARITY är:

- Att stärka pedagogers förmåga att hantera klimatångest för att på så vis öka elevernas klimatresiliens.
- Att främja ett transformativt förhållningssätt till klimatförändringar genom att sätta fokus på transformativa och transdisciplinära kompetenser och färdigheter.

Mer specifikt handlar det om hur vi kan undervisa om klimatförändringar på ett sätt som är hjälpsamt för lärare, barn och unga i att möta svåra känslor och stötta varandra, och samtidigt kunna agera på ett meningsfullt, gemensamt och kreativt sätt för att tillsammans skapa en mer rättvis, klimatresilient och regenerativ värld.

CLARITY – ett helt paket

För att stötta dig som lärare erbjuder vi ett helt paket med flera olika delar.

Verktyslådan

[Verktyslådan](#) erbjuder pedagogiska verktyg och aktiviteter för undervisning om klimatresiliens och kompletteras av Lärarhandledningen.

Medan verktyslådan ger dig färdiga verktyg och aktiviteter att använda, hjälper handledningen dig att förstå syftet bakom dem, de pedagogiska grunder de vilar på och hur du kan anpassa verktygen till dina elever och din unika undervisningskontext. Tillsammans utgör de en sammanhållen resurs: verktyslådan visar *vad* du kan göra, och lärarhandledningen stödjer dig i *varför* och *hur*.

Lärarhandledningen

Lärarhandledningen består av tre delar och omfattar:

- **Introduktion:**
 - Översikt – introducerar temat med betoning på hur och på vilka sätt du som lärare kan närma dig detta ämne.
 - Fakta och reflektioner – sammanfattar viktiga aspekter av de två huvudområdena: klimatresiliens och (klimat)emotionell resiliens.
- **De fem kompetensområdena** som identifierats som centrala för undervisning för klimatresiliens. Varje område presenteras i ett eget kapitel för att stötta dig i att använda verktygen i klassrummet. De nummerade avsnitten, till exempel "2.1" om reflekterande dagboksskrivande, hänvisar till motsvarande nummer i verktyslådan. Genom hela lärarhandledningen finns även förslag märkta "Prova på" – enkla övningar för dig och som du oftast kan prova direkt utan större förberedelser.
- **Sammanfattning och vägar framåt** – här tittar vi på hur du som lärare kan välja att fortsätta din egen lärresa, tillsammans med dina elever.

Ytterligare material att söka stöd i

Du har även tillgång till andra fördjupande material:

- En [websida](#) för hela projektet där du hittar också hittar vår [verktygslåda](#).
- En [plattform](#) som erbjuder en självstudiekurs och ett community där du kan ställa frågor och hitta andra likasinnade att utbyta erfarenheter med (engelskspråkig resurs).
- CLARITYs kompetensramverk, beskriver de konceptuella grundprinciperna för CLARITY.
- [CLARITYs litteraturoversikt \(Literature Review\)](#) som redogör för den vetenskapliga grunden och utgångspunkterna för materialet i CLARITY.
- Ett [Policy Brief](#) som förespråkar djupgående förändringar i klimatutbildningen och sammanfattar de viktigaste argumenten och motiven för både handledning och de tillhörande verktygen.

Lärarhandledningen i din praktik

Fem kompetensområden att utforska och arbeta med

Lärarhandledningen och verktygslådan består av fem huvudsakliga kompetensområden som har utformats och anpassats utifrån GreenComp – EUs ram för hållbarhetskompetens (Bianchi, Pisiotis & Cabrera Giraldez, 2022). Ramverket definierar vad hållbarhet innebär i form av en uppsättning kompetenser och hur dessa kan fås att fungera i utbildningen. Bearbetningen av GreenComp till CLARITYs ramverk gjordes utifrån en systematisk litteraturoversikt och en process som involverat experter och lärare med syfte att fokusera på CLARITYs två specifika mål: att hantera klimatångest och samtidigt främja klimatresiliens.

De fem kompetensområden som tagits fram är anpassade för att erbjuda meningsfulla och kunskapsinriktade aktiviteter som bidrar både till att ge elever och lärare förutsättningar för en känslomässigt stabil grund och inspirera till engagemang för att kunna möta aktuella och kommande klimatrelaterade utmaningar.

De fem kompetensområdena handlar om att:

- 1. Ta hand om klimatrelaterade känslor och trauma.** Bygger emotionell litteracitet, medkänsla, självtillit och aktivt hopp om förändring.
- 2. Vårda och främja relationer.** Uppmuntrar självreflektion, empati och kontakt med naturen för att utforska klimatförändringar och främja samhörighet.
- 3. Främja värden som stödjer allt levande.** Främjar integritet, djuplyssnande och perspektivtagande för att stärka resiliens och respekt för olika kunskapssystem.
- 4. Öppna upp för olika framtider.** Utvecklar framtidslitteracitet, fantasi, aktivt hopp och anpassningsförmåga för att föreställa sig regenerativa, klimatresilienta framtider.
- 5. Agera tillsammans.** Stärker problemlösningsförmåga, kritiskt tänkande och samarbete för klimatresiliens.

I CLARITY ses kompetensområden och de motsvarande verktygen som möjliggörande medel för alla – både studerande och lärare – att känna och agera med resiliens och regeneration i åtanke. Istället för att enbart känna till begrepp som kritiskt eller systemiskt tänkande, bjuds både lärare och elever in att förkroppsliga dessa sätt att förstå – genom praktiken. Kompetens ses i detta perspektiv som något som växer fram ur erfarenhet och blir till en levd praktik. Till exempel bygger kompetensområde 1 – *Att möta och ta hand om klimatrelaterade känslor och trauma*, på komponenter som stödjer emotionell litteracitet, känsloreglering, självmedkänsla, medkänsla, traumamedvetet ledarskap och gemenskapshetsbyggande. De verktyg och aktiviteter som hör till kompetensområde 1 stöder förmågan att vara närvarande i svåra känslor, stärka resiliens och agera med omsorg och samhörighet inför globala och lokala utmaningar.

Detta förhållningssätt och genomgående synsätt i CLARITYs fem kompetensområden ligger i linje med definitionen av hållbarhetskompetens i GreenComp – EU:s ram för hållbarhetskompetens (Bianchi et al., 2022) som förmåga att förkroppsliga värderingar, omfamna komplexitet och agera för hälsa och rättvisa för alla aspekter och delar av våra ekosystem.

CLARITYs verktyg och aktiviteter – hur du kan använda dem

Varje kompetensområde stöds av en uppsättning verktyg och aktiviteter som du som pedagog kan välja och sedan anpassa utifrån dina elevers ålder, mognad och intresse. Det ger möjlighet att stegvis öppna upp för både ämnesmässig förståelse och känslomässig närvaro – på ett sätt som passar just din grupp.

Vissa aktiviteter består av en enskild aktivitet som kan användas direkt eller anpassas, medan andra inbjuder till djupare utforskande och kan kräva mer tid, reflektion eller delaktighet. För att du snabbt ska få en överblick har vi delat in aktiviteterna i tre kategorier eller nivåer:

Grundläggande: ofta en snabb inspiration för pedagoger som söker enkla, lättförberedda aktiviteter eller en lättsam och engagerande ingång till ämnet.

Medel: öppnar upp för fler möjligheter och kan passa för pedagoger som vill lägga lite mer tid och öppna upp för djupare samtal.

Avancerad: ofta aktiviteter som innehåller flera steg eller nivåer. De kräver i regel mer förberedelser. Dessa passar främst för pedagoger med intresse och möjlighet att arbeta med djupare känslomässigt och begreppsligt utforskande.

Du som pedagog uppmuntras att testa dig fram, lära tillsammans med dina elever och du kan gärna dela med dig av erfarenheter och reflektioner på CLARITY-forumet.

Trampa upp en egen lärstig – välj och anpassa aktiviteter för dina elever

När du utforskar de olika kompetensområdena i lärarhandledningen rekommenderar vi att du går igenom verktygen och aktiviteterna med dina egna elever i åtanke. Fundera på vilka aktiviteter som passar bäst för just deras ålder, känslomässiga beredskap och klassrumssituation. Vissa aktiviteter lämpar sig bättre för äldre elever, medan yngre ofta gynnas av rörelsebaserade eller tydligt strukturerade uppgifter.

Välj ett eller ett par verktyg i varje kompetensområde och prova dem. Observera hur de fungerar i din undervisning och reflektera kring resultatet. På så sätt skapar du din egen väg i din undervisning i klimatreiliens – en väg som utgår från dina elever och bygger på ditt professionella omdöme. Återkom gärna under arbetets gång till de grundläggande pedagogiska frågorna: för vem, när, varför, var och hur.

Tre exempel på hur du kan kombinera verktyg och aktiviteter



Vårda och främja relationer:

- 2.3.1 *Observera och forska om djur.*
- 2.3.2 *Rör dig och känn som ett djur.*
- 2.3.3 *Gå och kommunicera med djur.*



Omfamna värderingar som värnar liv för alla levande varelser:

- 3.3.1 *Aktivt lyssnande.*
- 3.3.2 *Djuplyssning till andra.*
- 3.2.1 *Lyssna till urfolks berättelser.*
- 3.2.3 *Lära genom konst eller kulturarv.*



Lyssna och berätta: blanda aktiviteter från olika kompetensområden

- 3.3.1 *Aktivt lyssnande.*
- 2.2.1 *Berättelser om naturen – då och nu.*
- 2.2.2 *Din berättelse om klimat och natur.*

Integrera en känslöaktivitet och en värdeaktivitet i klimatberättelsen

För att fördjupa arbetet med klimatberättelsen kan du välja att kombinera den med en aktivitet som fokuserar på känslor och en aktivitet som fokuserar på värdegrunden.



Anpassa valet utifrån vad som passar bäst för dina elever:

Känslor

- Yngre elever: 1.2.1 *Klimatkänslor-koll* – använd känslorhjulet med text och/eller med emojisymboler.
- Äldre elever: 1.2.3 *Klimatkänslor-symboler*.

Värdegrund

- Yngre elever: 3.5.1 *Vardagens superhjälte* – öva på din signaturstyrka.
- Äldre elever: 3.5.2 *Utforska dina värderingar*.

I varje undervisningsgrupp kommer det att finnas variationer i hur elever engagerar sig, kommunicerar och känner sig trygga. En del av dessa skillnader ryms inom det som ofta kallas särskilda behov. Men kanske är det mer hjälpsamt att utgå från att alla människor har behov – vissa mer synliga, andra mindre kända. På samma sätt som vissa elever behöver glasögon för att kunna läsa tydligt, kan andra behöva rörelsepåuser för att behålla fokus, visuellt stöd för att ta in instruktioner, eller tillgång till lugna utrymmen för att känna sig trygga.

Och detsamma gäller förstås för lärare. Våra olika (särskilda) behov försvinner inte bara för att vi är vuxna. Så skapa också utrymme för dig själv och dina kollegor att anpassa arbetssätt och rutiner utifrån vad ni behöver.

FÖRDJUPNING

Att anpassa undervisningen utifrån dina elevers behov

Det vore varken realistiskt eller respektfullt att försöka erbjuda färdiga anpassningar för alla typer av behov. I stället ger vi ibland tips i avsnittet *anpassning* i de olika aktiviteterna – därifrån vill vi uppmuntra dig att utveckla enkla, flexibla strategier som passar dina elever och just din undervisningssituation. Du känner dina elever bäst. Och om du är osäker – fråga dem (eller någon som känner dem, till exempel vårdnadshavare) om vad som kan fungera.

Fortsättning från föregående sida

Att skapa en trygg och stödjande lärmiljö är inte bara inkluderande – det kan också vara transformativt.

Några grundprinciper för anpassning:

Utgå från styrkor:

Fokusera på vad varje elev klarar av, och vad som hjälper dem att växa. Var uppmärksam på både neurotypiska och neurodivergenta styrkor (för mer om [hjärnans styrkor](#), se ordlistan).

Anpassa för gruppen, men var lyhörd för individen:

Till exempel kan rörelseinslag eller visuella instruktioner gynna många, inte bara ett fåtal. Att möta en grupp med olika neurotyper kan vara en utmaning – men följande två principer hjälper långt på vägen.

Erbjud valmöjligheter och flexibilitet:

Låt elever delta på olika sätt – genom att skriva, rita, röra sig, tala eller observera. Ge också utrymme för att engagera sig på olika nivå i olika aktiviteter. Det som känns lätt och roligt för elev A kan vara svårt för elev B – och vice versa. Erbjud stöd och bjud in till deltagande där du kan, men pressa inte om det inte fungerar.

Stärk elevernas egen förmåga att anpassa utifrån sina behov:

Visa att du är öppen för idéer och förslag kring hur övningar kan genomföras. Upprepa det när du märker att någon har svårt att engagera sig. Fråga: *"Hur skulle du kunna göra det här på ett sätt som funkar för dig?"* Elever har ofta en intuitiv känsla för sina behov, och när de inte har det kan möjligheten att experimentera hjälpa dem att bygga självinsikt genom egen erfarenhet.

Håll instruktionerna tydliga och synliga:

Ge instruktioner både muntligt och visuellt – på tavlan, på skärm eller i ett utdelat material – men inte samtidigt. Låt instruktionerna finnas kvar under aktiviteten, så att eleverna inte behöver minnas varje steg. Då frigörs mer arbetsminne för att faktiskt genomföra uppgiften.

Fortsättning från föregående sida

Emotionellt stöd (scaffolding):

Känslomässig trygghet är en grundförutsättning för lärande. Neurodivergenta elever kan uttrycka eller bearbeta känslor på andra sätt. De kan ha alexitymi (svårigheter att identifiera och beskriva känslor – [se ordlistan](#)), nedsatt interoception (förmåga att känna och tolka kroppsliga signaler), eller snabbt bli känslomässigt överväldigade. Därför kan de behöva stöd för att kunna ta till sig klimatrelaterat innehåll som kan upplevas som starkt eller överväldigande. Du kan bidra till en känslomässig trygghet genom att modellera och ge uttryck för ett känslomässigt rikt språk – till exempel genom muntliga exempel och berättelser eller med hjälp av visuellt stöd som exempelvis känslkort eller som klimatkänslöhjulet. Visa tydligt att det är okej att börja där man är. Att stämma av sina känslor hänger nära ihop med interoception, och elever som har svårt att fokusera – eller lätt fastnar i hyperfokus – behöver både tid och trygghet för att kunna växla in och ut ur övningar som kräver detta. Undvik att överraska och kräv inte att elever oförberedda ska delta eller dela tankar och känslor i reflektionssituationer – erbjud i stället tid och ge utrymme för olika sätt att reflektera och dela med sig.

Reflektera och justera:

Testa en undervisningssituation med en anpassning som du planerat – och reflektera sedan, gärna tillsammans med eleverna. Vad fungerade? Vad behöver justeras? Om du vill att eleverna ska känna sig trygga med att bidra och dela sina reflektioner, var tydlig med att de har tillåtelse att tänka fritt, kritiskt och kreativt.

Genom att närma dig varje aktivitet med frågorna *för vem, när, varför, var och hur* i åtanke, möter du inte bara elevernas behov – du modellerar och visar också det adaptiva och inkluderande tänkesätt som är en kärna i undervisning för klimatesiliens.

Möta klimatförändringar – emotionellt engagemang och våra inre dimensioner

Den ökande förekomsten av ångest, depression och sorg som klimatförändringar utlöser visar att det krävs förmågor för att hantera detta, inte bara på det fysiska planet utan också på det emotionella och psykologiska. Att arbeta med känslor är därför en nödvändig del i att integrera klimatkunskap i vardagen. Forskning har visat att för att skapa beteendeförändring räcker det inte att bara undervisa om grundläggande begrepp – man måste också ta hänsyn till emotionella och kognitiva aspekter för att eleverna ska kunna integrera kunskapen i sina framtida handlingar (Trollet, Barbier & Jacquet, 2018).

Emotionella och kognitiva aspekter är en del av det som ofta benämns som klimatförändringarnas och hållbarhetens *inre dimensioner*. De inre dimensionerna rör våra individuella och kollektiva förhållningssätt, övertygelser, värderingar och världsbilder, liksom de inre förmågor som hör samman med dem – däribland kognitiva, emotionella och relationella förmågor.

Forskning inom området pekar på att avsaknaden av kontakt med sig själv, andra och naturen är en grundläggande orsak till dagens klimatkris. Att återskapa dessa kontakter och den samhörigheten är därför en central del i klimatutbildningen. Det kan ske genom att ges möjlighet att skapa erfarenheter av att vårda och främja sådana relationer – med sig själv, med andra människor och med djur, svampar och växter. Det finns många verktyg och aktiviteter i verktygslådan som kan användas för att återskapa och bygga sådana relationer.

Hur vi relaterar till oss själva, andra och naturen; hur vi förstår de värderingar som styr våra handlingar; och om vi är öppna för att förändras, ligger till grund för all transformation. Alla dessa teman tas upp i CLARITY, och det är områden där utbildning – och lärare – kan göra stor skillnad.

FÖRDJUPNING

The Educational Tree

Fördjupa dig och se professor Christine Wamsler berätta om [The Educational Tree](#) – om hur integrering av frågor som rör inre och yttre omställning kan stödja dig i undervisning och i att skapa kurser som påskyndar hållbarhet och återskapande. Föreläsningen tar upp behovet av en transformativ utbildning som främjar trygga lärmiljöer, ger praktisk vägledning för handling och bidrar till kvalitetssäkring. (Längd: 16:38)

Mer att läsa: en artikel om [Revolutionising sustainability leadership and education](#).

Dessutom har Club of Rome publicerat en intressant bok, [The system within: Addressing the inner dimensions of sustainability and systems transformation](#), som kan användas för att fördjupa förståelsen av begrepp som hållbarhetens inre dimensioner och systemomställning.

Lärarens roll i undervisning för klimatresiliens

CLARITY-materialet har skapats *för* och *tillsammans* med lärare – lärare som bryr sig mycket om den pågående planetära krisen, inklusive klimatförändringarna. Men du som lärare och pedagog guidar inte bara eleverna genom komplexa frågor, utan kan också själv behöva stöd för att förebygga stress och utbrändhet och för att samtidigt odla ett resiliert tänkesätt hos dina elever. Många av de verktyg som har utformats för eleverna omfattar aktiviteter som du som lärare själv behöver utforska för att kunna använda dem på meningsfulla sätt i din undervisning.

I den här delen av lärarhandledningen lyfter vi de viktigaste utmaningarna som pedagoger möter: dilemman kring när och hur klimatfrågor kan introduceras, den känslomässiga tyngden av att undervisa i en osäker tid, den rollförändring som transformativ utbildning kräver samt strategier för att arbeta med klimat känslor i klassrummet. Vi erbjuder också vägledning i hur du praktiskt kan använda CLARITYs verktyg och aktiviteter.

Klimatundervisningens dilemma

Frågor om klimatförändringar väcker oundvikligen känslor. Den ökande förekomsten av eko-ångest och psykisk ohälsa bland unga, som ofta hanteras bristfälligt i läroplanerna, var den direkta anledningen till att CLARITY kom till.

Som lärare kan det kännas som att det inte är din uppgift att väcka eller hantera elevernas svåra känslor gällande klimatfrågan, antingen som en principfråga för att det inte tydligt ingår i läraruppgiften eller på grund av negativa attityder från kollegor eller föräldrar. Självklart är en lärare ingen psykoterapeut. Ändå menar vi att det är möjligt att genom att *agera som lärare* skapa förutsättningar i klassrummet som påverkar elevernas psykiska hälsa och välbefinnande positivt. Inte minst genom att tydliggöra att elevernas välbefinnande i många fall är nära sammanlänkat med det kollektiva och planetära välbefinnandet.

Utmaningar för lärare

När är den rätta tidpunkten?

Lärare undrar ofta: när är rätt tidpunkt att tala med eleverna om klimatförändringar? Vid vilken ålder är det lämpligt? Och hur bör jag närma mig ämnet?

Ibland hinns sådana överväganden ikapp av verkligheten och händelser i omvärlden, såsom värmeböljor, skogsbränder och översvämningar – konkreta erfarenheter för många barn – där det finns ett omedelbart behov av både samtal och stöd i att hantera känslor, särskilt i linje med det som beskrivs i kapitlet Kompetensområde 1.

Om det däremot finns möjlighet att välja, kan det vara fruktbart att utgå från rekommendationer inom miljöundervisning som betonar vikten av att anpassa undervisningen till barns utvecklingsstadier (Sobel, 1996). Genom att fokusera på sinnliga och emotionella relationer till "naturen" kan vi hjälpa barn och unga att bygga en stark emotionell grund för klimatarbete och klimatundervisning.

Utvecklingsstadier och dess relevans för engagerande klimatundervisning

Lämplig nivå på klimatundervisning beror på många faktorer, inte minst på elevernas ålder. Sobel (1996) föreslår:

- Yngre barn (3–7 år): Fokus läggs på sinnliga och känslomässiga upplevelser genom lek och utforskande.
- Mellanålder (7–12 år): Stimulera nyfikenhet genom att lyfta fram lokala ekosystem, trädgårdsodling och naturdagboksskrivande.
- Ungdomar (12–18 år): Öppna upp för att engagera genom aktivism, samhällsprojekt och globala utmaningar.

För elever i alla åldrar som har börjat förstå konsekvenserna av klimatförändringar är det särskilt viktigt att bemöta känslor av maktlöshet och apati, och att försäkra dem om att det i första hand är de vuxnas ansvar att lösa klimatkrisen. Att introducera klimatscenarier och vetenskapliga data om de förväntade effekterna av klimatförändringar för tidigt kan få negativa konsekvenser. Det kan även en ensidig problembeskrivning orsaka – det är viktigt att också ge exempel på positiva insatser från individer och samhällen för att visa på framsteg och inge hopp.

Ett skifte i lärarrollen

Transformativt lärande kräver ett skifte från lärarcentrerad till elevcentrerad undervisning. Det innebär inte bara en omorientering av pedagogiska metoder utan också en fördjupad och god relation mellan lärare och elev – grundat i värme, närvaro och god kontakt. Ett sådant synsätt erkänner vikten av emotionellt engagemang och betydelsen av kvaliteten i relationen mellan lärare-elev i läroprocessen.

En sådan transformation ställer stora krav på läraren, både personligt och professionellt. Det kräver mod att gå bortom lärarrollens traditionella ramar och att våga släppa idén om total kontroll i klassrummet. Lärarens utmaning är att våga släppa taget om kontrollen, acceptera att allt inte alltid blir rätt och se misstag som lärandemöjligheter – både för sig själv och för eleverna.

Professionellt innebär detta förmåga att facilitera och stödja gemensamma utforskande processer, emotionell stabilitet för att stötta eleverna i att möta och arbeta med sina känslomässiga reaktioner, samt en vilja att kritiskt reflektera över och ompröva etablerade metoder för utvärdering och bedömning. Även om

övergången till en mer transformativ och emotionellt lyhörd pedagogik kan mötas av tvekan – från en själv, kollegor eller institutionella strukturer – är den ändå en nödvändig utveckling för att förbereda eleverna på den komplexitet, osäkerhet och känslomässiga tyngd som präglar den värld de är på väg att ta över.

FÖRDJUPNING

Transformativt lärande

Det görs ofta en åtskillnad mellan *kunskapsöverföring* och *transformativt lärande*. Båda är nödvändiga inom utbildning, också gällande klimatundervisning. Inom lärarutbildningen läggs mycket fokus på kunskapsöverföring men vanligtvis relativt lite på transformativt lärande. Ändå är det just i tider som våra – präglade av komplexa kriser och snabba förändringar – som transformativ utbildning kan erbjuda de mest grundläggande färdigheterna och göra det möjligt för elever att klara sig och blomstra.

Helt enkelt: det finns inga framtidsscenarier skrivna i sten. I dagens värld kan ingen – inte ens de mest briljanta forskarna – med säkerhet beskriva *alla* de mekanismer som är i spel, än mindre förutsäga framtiden. Så även om det finns obestridliga fakta om klimatet, kan vi inte *undervisa* om klimatförändringar *enbart* som en kunskapsöverföring. För mer om transformativt lärande, se A Transformative Edge (Biester & Mehlmann, 2020).

Fortsättning från föregående sida

Trygghet först och främst

Att skapa förutsättningar för transformativt lärande bygger på en grundläggande förmåga: att skapa ett rum där elever känner sig välkomna, har möjlighet och (oftast) vilja att uttrycka åsikter, bekräfta känslor och delta i en icke-dömande dialog. Detta är särskilt viktigt när vi arbetar med ämnen som klimatförändringar, där både åsikter och känslor kan vara starka. En nyckel är tillit, vars betydelse ofta underskattas. Ju djupare och mer utmanande en transformationsprocess är, desto mer oombärlig blir tilliten – till gruppen, till läraren, till sig själv och sin plats, och till att själva lärandeprocessen fungerar (Goldammer & Goldammer, 2022).

En viktig komponent i en transformativ klimatundervisning är förmågan att stödja elever i att uttrycka och lita på sina känslor, och lika viktigt är det att hjälpa dem förstå att känslor – även om de är giltiga – inte alltid speglar verkligheten. De kan påverkas av tidigare erfarenheter, rädsla eller begränsande och missvisande tankemönster. Genom att uppmuntra elever att lyssna på sina känslor och reflektera över dem, stärker vi både emotionell motståndskraft och kritisk medvetenhet. Hjälpa elever att se känslor som signaler att utforska – inte som kommandon att lyda.

Transformation tar tid

En av aspekterna som kan kopplas till ett transformativt lärande är ögonblickligheten – ett slags *eureka-* eller *aha!*-upplevelse, efter vilken världen ser annorlunda ut. Till skillnad från vanliga förändringar i åsikt eller synsätt är transformation svår att backa: det är svårt att *inte ha sett* det man en gång sett.

Å andra sidan är tajmingen oförutsägbar. Det där aha!-ögonblicket kan komma idag, nästa vecka, nästa år – eller om tio år – beroende på omständigheter och på elevens förmåga att hantera nya insikter.

Fortsättning från föregående sida

Den tredje tidsmässiga aspekten av transformativt lärande kommer efter aha!-ögonblicket, och handlar om att etablera nya tankemönster och beteenden – samt nya relationer som stämmer överens med de nya insikterna. Till exempel kan en ny förståelse för de socioekonomiska förutsättningarna som kan kopplas till olika gruppers sårbarhet inför klimatförändringar få mig att lyssna respektfullt på människor jag tidigare kanske inte alls förstod, innan jag insåg deras utsatthet. Den här delen av transformationsprocessen kan vara utmanande, eftersom den innebär att vi omformulerar våra identiteter och vår känsla av samhörighet med olika gemenskaper.

Sådana nya insikter kan uppstå när som helst, och skapa behov av nya beteenden och relationer. Verktygslådan är tänkt att hjälpa läraren att stötta elever när detta sker.

Hantera klimat känslor

Som pedagog kan du stötta elever i att både leva med, eller hantera olika klimatrelaterade känslor genom att:

- Bekräfta känslor.
- Ge utrymme för kreativitet och skapande.
- Ge utrymme för rörelse och handling.
- Uppmuntra meningsfullt engagemang.

Det viktigaste är att känslor får uttryckas, bekräftas och bli hörda. Det främjar läkning och personlig utveckling. Gruppaktiviteter som långsiktigt stärker förmågan att reglera känslor hjälper elever att undvika att bli överväldigade och bidrar till att bygga motståndskraft (resiliens).

Att möjliggöra medvetna val

Att introducera aktiviteter – särskilt sådana som är nya eller upplevs som utmanande – kan vara ett värdefullt tillfälle för elever att få erfara vad det innebär att göra ett medvetet val. För att skapa den möjligheten introduceras aktiviteten i tre steg:

- Beskrivning av aktiviteten, inklusive varför den används, med möjlighet att ställa förtydligande frågor.
- *"Det här är min inbjudan till dig. Är det tydligt vad jag bjuder in dig att göra?"* (Detta kan leda till behov av ytterligare förklaring.)
- *"Skulle du vilja göra det?"*

Om en eller flera säger "nej", ska det respekteras. Om de flesta ändå vill delta, kan de som inte vill vara med istället erbjudas ett alternativ.

En trauma-informerad pedagogik

Den snabba ökningen av rapporterad klimatångest visar på de känslomässiga konsekvenserna av klimatförändringarna. Klimatångest kan vara svårare att hantera för personer som redan bär på trauma, samtidigt som klimatförändringar i sig kan utlösa potentiellt traumatiska upplevelser. Det här gör det nödvändigt med ett trauma-informerat förhållningssätt i undervisningen – med början i att känslor får finnas och bli bekräftade.

Om du känner dig tveksam inför att bjuda in känslor i klassrummet, kom ihåg principen: alla aktiviteter ska vara frivilliga. Att ge elever möjlighet att välja om de vill delta eller inte är avgörande för att bygga tillit och trygghet. Att skapa en klassrumskultur som präglas av trygghet och acceptans är en viktig del av att bygga ett förtroendefullt utrymme för lärande – där känslouttryck är välkomna, men aldrig ett krav. Det bör därför ses som en kvalitetsaspekt i all undervisning, inte bara som ett svar på klimatundervisningens särskilda utmaningar

Din egen förmåga att reglera känslor

Att möta en klass eller en grupp elever som på olika sätt uttrycker svåra känslor kan vara en utmaning för vilken pedagog som helst. Vi uppmuntrar dig att ta dig tid att utforska några av verktygen under kompetensområde 1, och börja med att arbeta med din egen emotionella reglering. Det kan bidra till att skapa trygghet och tillit både innan och i samband med att du introducerar aktiviteter för dina elever.

Vi rekommenderar särskilt att du provar alla aktiviteter i verktyg 1.1, *Att främja en trauma-informerad lärmiljö*, samt övning 1.2.1 *Klimatkänslöhjulet* och 1.2.2 *Känslöcheckar*. Du kan också ha stor nytta av att dela dina erfarenheter med andra pedagoger via den digitala [lärplattformen](#) – en värdefull möjlighet till gemensamt lärande.

Och kom ihåg: *du förväntas inte vara eller bli en amatörpsykoterapeut*. Fokus i den här handledningen ligger på vad du faktiskt kan göra *inom ramen för din roll som pedagog*. I bästa fall kan det också bidra till att du själv får en bättre arbetssituation. Men om du – eller någon av dina elever – kämpar på ett sätt som känns överväldigande, kan det vara dags att be om professionellt stöd.

Lärandemål och bedömning

Hur kan vi arbeta med lärandemål inom transformativ utbildning? Är det ens möjligt att bedöma en transformativ process? Formell bedömning kan vara utmanande – men självreflektion, egenvärdering eller läranderespons kan vara möjliga verktyg. Med äldre elever kan du även överväga att bedöma projekt där de får visa sin tillämpade förståelse.

FÖRDJUPNING

Hur kan vi förstå och värdera transformativt lärande?

Om du som lärare förväntas bedöma läranderesultat, kan det uppstå en verklig utmaning när målet samtidigt är att skapa utrymme för transformativt lärande.

Nya insikter och perspektiv är en förutsättning – men ingen garanti – för transformativt lärande, som i sig inte är ett lärandemål som enkelt kan mätas mot en fast uppsättning kriterier. Transformativt lärande är i hög grad en individuell process, djupt sammanlänkad med värderingar, livserfarenheter och elevens känslomässiga tillstånd.

Fortsättning från föregående sida

Som Mälkki (2019) argumenterar bör bedömning av transformativt lärande fokusera mindre på att avgöra om en transformation har skett – och mer på hur processen fungerade, vad som utlöste lärande, hur eleverna upplevde det, och om deras engagemang i transformativa handlingar ökade, inklusive användningen av självreflektion.

Det gör självreflektion till en central del av transformativt lärande – både för elever och lärare. Självreflektionen hjälper oss att skapa en kritisk distans till våra egna insikter och perspektiv, och förstå om och hur de har förändrats. Det finns många sätt att stimulera självreflektion. Det kan vara så enkelt som att låta elever skatta sig själva på en skala från 0–10: var befann de sig tidigare i relation till ett tema, och var är de nu? Därefter kan de utforska vad siffrorna betyder, och vad som förändrats däremellan.

Ett annat alternativ är att låta eleverna använda sina kunskaper och förmågor för att genomföra projekt – Project-Based Learning (PBL) ([se kompetensområde 5](#)) – och bedöma projekten. I så fall behöver eleverna grundläggande kunskap om hur man identifierar och utformar projekt.

Fortsättning från föregående sida

Några möjliga indikatorer på att transformativt lärande pågår eller har ägt rum:

- Ökad självkänedom – en förändrad relation till sig själv.
- Ökad social kompetens – en förändrad relation till andra människor och till naturen
- Ökad handlingskompetens – en förändrad förmåga att föreställa sig och genomföra handlingar
- Ökad tolerans för osäkerhet – mindre prokrastinering och färre fastlåsta tillstånd av hyper- eller hypoaktivering (hyper- och hypoaktivering är i sig inte negativa, men att fastna i dessa tillstånd under lång tid kan vara problematiskt)
- Ökad känslomedvetenhet – förmågan att uttrycka tillfredsställelse och otillfredsställelse, och att identifiera och formulera känslor.

Denna modell är förenlig med UNESCO:s ramverk för bedömning inom utbildning för hållbar utveckling (ESD Learning Assessment Framework)



Fakta och reflektioner

Detta avsnitt ger bakgrundsinformation och några definitioner kopplade till CLARITYs två huvudteman: klimatresiliens och (klimat)emotionell resiliens.

Klimatförändringarna idag

Klimatförändringarna pågår – och deras effekter påverkar redan människors liv. Under de senaste åren har vi sett allt fler och mer intensiva extremväderhändelser, såsom stormar, översvämningar, värmeböljor och skogsbränder. Som ett resultat av det har otaliga människor, likväl som djur, växter och svampar mist livet, skadats, blivit sjuka eller drabbats på andra sätt. Vissa har tvingats migrera. Vi har också sett stigande matpriser, vilket begränsar tillgången på mat för en del individer och samhällen, samt minskad tillgång på färskvatten i andra regioner. Förstörd infrastruktur för elförsörjning, transporter, boende och ekonomisk produktion har påverkat människors hälsa och välbefinnande negativt. De mest sårbara i samhället – och deras närstående – är de som drabbas hårdast. Vi börjar nu känna av klimatförändringarnas direkta konsekvenser även i Europa, men situationen är ännu allvarligare i många andra delar av världen.

Klimatforskare har noterat hur långsamma förändringsprocesser kopplade till den globala uppvärmningen har accelererat, såsom isavsmältning av polarisar och glaciärer, upptining av permafrost, havsnivåhöjning, försurning av haven, ökenspridning och förlust av biologisk mångfald. Den här typen av förändringar är oftast mindre synliga för allmänheten, men signalerar djupgående och pågående störningar i jordens ekosystem. Om vi fortsätter att släppa ut långt mer växthusgaser än vad jordens ekosystem kan absorbera, kommer den globala uppvärmningen att förvärras – med allt allvarligare konsekvenser. Vi riskerar att nå så kallade *tipping points* i jordens klimatsystem, trösklar som kan leda till oåterkalleliga förändringar och ytterligare förstärka den globala uppvärmningen. Detta innebär att klimatförändringarna, när de passerar en viss tröskel, kan bli omöjliga att hantera – för både samhällen och ekosystem. Och även om vi skulle lyckas minska utsläppen kraftigt i dag, kommer vi ändå att behöva hantera allt fler och mer intensiva extremväderhändelser under kommande decennier. Havsnivåerna kommer att fortsätta stiga, och isarna i

polarområden och på berg kommer att fortsätta smälta. Som en följd av detta försvinner redan nu olika landskap, ekosystem och viktiga kulturmiljöer – tillsammans med människors historier, språk och olika folks kosmologier och världsuppfattningar.

Trots detta är det få som känner till eller erkänner trögheten i den globala uppvärmningen – och ännu färre som är rustade att agera. Därför är utbildning som bygger motståndskraft mot klimatförändringarna och dess effekter avgörande. Det handlar om att stärka vår förmåga att leva meningsfulla och hållbara liv i solidaritet med varandra och med andra arter, i en tid av klimatomässig instabilitet.

Vad är klimatomresiliens – och varför behöver vi det nu?

“Avoiding the unmanageable and managing the unavoidable”

UN Foundation, 2007

Klimatomresiliens är samhällets, ekonomins och ekosystemens förmåga att förutse, begränsa och hantera klimatförändringarnas olika effekter. Det omfattar både åtgärder för att begränsa klimatförändringarna (klimatommitigation) och att anpassa sig till de effekter som redan sker (klimatomanpassning).

Klimatommitigation innebär att minska och begränsa utsläppen av växthusgaser och öka upptaget av dem, i syfte att stabilisera och därefter sänka koncentrationen i atmosfären – för att undvika ohanterliga konsekvenser.

Klimatomanpassning, handlar om att bygga upp vår förmåga att hantera de effekter som inte längre går att undvika. Det kräver att vi agerar så att våra sociala, ekonomiska och ekologiska system kan svara upp, ställa om – och ibland förändras i grunden. Detta brukar kallas för *transformativ klimatomresiliens*, ett begrepp som används bland annat av FN:s klimatompanel IPCC (2022). Den transformativa aspekten för oss bortom *hållbar utveckling* – det handlar om att förändra de system och strukturer som våra samhällen vilar på. Det innebär

också att arbeta med *återskapande av ekosystem (regeneration)* – att återställa ekosystem när de blivit skadade.

Välfungerande och även *återskapade ekosystem* kan bidra till klimatresiliens på flera sätt. De kan fånga upp vatten i samband med kraftiga regn och på så sätt motverka översvämningar, ge skugga och svalka i städer, stödja vattenflöden och att nederbörden kommer när den förväntas. Välfungerande ekosystem är dessutom bättre på att absorbera och binda växthusgaser, och utgör därför en kritisk del i att begränsa de globala klimatförändringarna.

Det finns ingen universallösning för återskapande – varje ekosystem kräver sina specifika metoder. Några exempel är: återplantering av inhemska träd eller klimatanpassade arter, agroforestry och skogsbruk, restaurering av våtmarker, sjögräsängar och vattendrag vilket kan inkludera dammrivningar och skapande av fiskpassager, samt återförvildning (rewilding) av urbana parker eller gröna korridorer med inhemska arter.

Vad som behöver återskapas i ett område bör utgå från vetenskap, men behöver också definieras lokalt av varje samhälle genom dialog, delaktighet och lokalt ledda initiativ.

Därför bör regeneration eller återskapande också inkludera aspekter av:

- social regeneration som att skapa mötesplatser, främja inkludering och jämlikhet, öka tillgången till vård och utbildning.
- ekonomisk regeneration som en cirkulär ekonomi, lokal produktion och hållbara arbetstillfällen.
- kulturell regeneration genom att återuppliva traditioner och kulturarv, samtidigt som kreativitet och innovation uppmuntras.

Vad är (klimat)emotionell resiliens?

Klimatförändringar påverkar inte bara våra samhällen, ekosystem och ekonomier – de påverkar också våra känslor, tankar och vår förmåga att agera. Många människor – både barn, unga och vuxna – upplever i dag klimatrelaterade känslor som oro, sorg, skuld, förtvivlan eller ilska. Dessa reaktioner är förståeliga. De speglar en omsorg om livet, framtiden och vår planet. Men om dessa känslor lämnas obearbetade, kan de skapa handlingsförlamning, distansering eller tillbakadragande.

Emotionell klimatreiliens handlar om vår förmåga att erkänna, förstå och hantera dessa känslor – både våra egna och andras – och samtidigt hitta sätt att engagera oss på ett hållbart och meningsfullt sätt. Det innebär inte att vara "positiv hela tiden", utan att utveckla inre resurser för att kunna stå kvar i det som är svårt, utan att fastna i uppgivenhet eller undvikande.

För att kunna bygga emotionell resiliens i undervisning behöver vi skapa trygga rum där känslor får finnas, uttryckas och utforskas utan att dömas. Vi behöver verktyg för att förstå hur klimatförändringar påverkar oss psykologiskt, och hur vi kan svara med empati, mod och samarbete.

När emotionell resiliens får utrymme kan den också öppna för transformativt lärande – där känslor blir en drivkraft för ny förståelse, nya relationer och nya sätt att vara i världen.

FÖRDJUPNING

Klimatreiliens

Hur kan vi minska klimatförändringarnas påverkan lokalt?

Klimatanpassning på lokal nivå har hittills i stor utsträckning handlat om att *hantera det oundvikliga* – ofta genom stegvisa förändringar. Det inkluderar att utveckla strategier för att minska riskerna vid extrema väderhändelser, såsom:

- Beredskap för insatser (t.ex. tidiga varningssystem)
- Beredskap för återhämtning (t.ex. försäkringssystem)
- Minskad sårbarhet (t.ex. inga bostäder på bottenvåningar i översvämningssoner)
- Minskade hot (t.ex. plantering på sluttningar för att minska jordskredsrisken)
- Undvikande av risker (t.ex. stadsplanering som inte tillåter bebyggelse i riskområden)

Fortsättning från föregående sida

Vad är problemet – och varför behövs transformativ resiliens?

Problemet med stegvisa insatser för klimatanpassning eller klimatresiliens är att många av åtgärderna kan behöva upprepas varje gång exempelvis en översvämning inträffar. Människor i städer kan förvisso bli mer erfarna när det gäller att omdirigera vattenflöden, evakuera eller återuppbygga. Men varje extremväderhändelse medför kostnader och i Sverige flaggar försäkringsbolag för att de i framtiden kan få svårt att täcka de ökande skadorna i samband med översvämningar vid extrema regn till exempel. När livskvaliteten och framtidsmöjligheterna minskar i städerna kan det starta en negativ spiral – där hälsa, välfärd och social sammanhållning försvagas, vilket i längden kan skada städernas utveckling.

För att undvika en sådan nedåtgående spiral krävs ett parallellt transformativt angreppssätt, som adresserar de bakomliggande orsakerna till sårbarhet vid exempelvis översvämningar. Sårbarhet kan bero på graden av exponering för effekterna, känsligheten – men också, och inte minst, på människors och samhällens kapacitet att hantera och återhämta sig.

Att komma åt sårbarhetens grundorsaker kräver att lokala beslutsfattare ifrågasätter sina egna antaganden och föreställningar – och är beredda att ompröva både stadsutveckling och relationen mellan människa och natur.

Hur ser transformativ klimatresiliens ut i praktiken?

Om vi fortsätter med exemplet om stadens sårbarhet för översvämningar, kan transformativa åtgärder för att minska exponeringen innebära att invånare bostäder eller verksamheter som ligger nära floden behöver flyttas – för att utvidga flodbädden. Asfalterade ytor, som parkeringsplatser, kan behöva återskapas som grus- eller gräsområden så att marken även inne i staden fungerar mer som en "svamp" och därmed minskar koncentrationen av vatten vid häftiga regn.

Fortsättning från föregående sida

Utöver detta behöver åtgärder vidtas för att öka förmågan att hantera klimatpåverkan hos olika grupper i befolkningen. Vissa människor, och andra levande varelser, är mer utsatta eller känsliga för effekter som översvämningar än andra. Sårbarhet som beror på fysiska eller geografiska faktorer är relativt lätt att förstå, men mycket sårbarhet bottnar i sociala och ekonomiska villkor som ofta tas för givna. Våra samhällen tenderar att värdera vissa liv högre än andra – och att marginalisera vissa människor och grupper. En väg mot ett blomstrande samhälle för alla måste därför också utmana dessa grundantaganden och bygga nya relationer. Vår förmåga att hantera kriser – återhämta oss, bygga upp igen och gå vidare – beror på tillgång till olika resurser, både individuellt och kollektivt. Marginaliserade grupper, till exempel på grund av etnicitet, könsidentitet, sexuell läggning, psykisk ohälsa eller socioekonomisk status, har ofta sämre tillgång till resurser som pengar, information och socialt stöd. Därför finns det möjligheter för samhällen som aktivt arbetar med att utjämna historiska orättvisor och som genomsyras av rättvisa, omsorg och inkludering – inom politik, lagstiftning, ekonomi, utbildning och kultur – att stärka marginaliserade individers och gruppers förmåga att hantera klimatpåverkan.

Vissa grupper kommer även fortsättningsvis ha en högre känslighet för klimatrelaterade händelser. Spädbarn, äldre, personer med begränsad rörlighet och de som lever med (psykisk) ohälsa är mer sårbara när en översvämning eller extremheta inträffar. Denna typ av känslighet kan bäst hanteras i samhällen som kontinuerligt tar ansvar – och agerar därefter, det vill säga ger förutsättningar för samarbete.

Vad är det som får människor att samarbeta och dela resurser med varandra? Svaret är: relationer, gemenskap, kunskap och kapacitet. Det är därför relationer och känslan av samhörighet är centrala för klimatresiliens. Åtgärder för att stärka klimatresiliens kan alltså inkludera långsiktigt relationsskapande i lokalsamhället och gemensamt omsorgsarbete – som ökar både viljan och förmågan att agera tillsammans.

Fortsättning från föregående sida

Varför inkluderar transformativ klimatresiliens återskapande?

Återskapande (eng. regeneration) syftar på processer och praktiker där människor – enskilt eller tillsammans – arbetar för att återställa och vitalisera både ekosystem och samhällen. Genom medvetna val, handlingar och samarbeten kan vi återskapa system som inte bara är motståndskraftiga inför utmanande klimathändelser, utan också har kapacitet att aktivt reparera miljömässiga och sociala skador – och bidra till en friskare och mer rättvis planet.

Återskapande av ekosystem stärker biologisk mångfald, återställer naturliga kretslopp och ökar motståndskraften mot klimatpåverkan. I sin tur kan klimattåliga ekosystem erbjuda ekosystemtjänster som gynnar klimatresiliensen i det omgivande området. De kan till exempel absorbera kraftiga regnfall och minska risken för översvämning, träd och grönområden kan kyla ner städer och ge skugga vid värmeböljor, samt bidra till jämnare vattenflöden och stabilare nederbördsmonster. Friska ekosystem kan dessutom binda växthusgaser – även i jorden – och spelar därmed en avgörande roll i att begränsa den globala uppvärmningen.

Återskapande av samhällen går hand i hand med återskapande av ekosystem. Syftet är att skapa en positiv spiral, där ekologisk hälsa, social sammanhållning, ekonomisk vitalitet och kulturell återväxt stärker varandra – och bygger en miljö där både människor och natur kan blomstra. Relationer och emotionell resiliens är nyckelfaktorer i detta arbete.

Exempel på samhälleligt återskapande inkluderar: omställningsrörelsen (transition towns), ekobyar, och stadsförnyelseprojekt med fokus på cirkulär ekonomi och återställande (rewilding). Att återskapa samhällen är avgörande för att kunna fortsätta stödja ekologiska och sociala system i ett föränderligt klimat, där förutsättningarna för att agera ständigt skiftar.

Fortsättning från föregående sida

Det innebär också att utveckla inre resurser – såsom empati, kreativitet och samarbetsförmåga – för att kunna delta i arbetet med att förändra hur vi tar hand om varandra, arbetar och skapar tillsammans.

Vad gör det svårt att bygga transformativ klimatresiliens?

Att utforma förutsättningar för transformativ klimatresiliens och återskapande kan inte göras genom att följa någon universell modell. Det finns ingen färdig bild av hur en individ, ett samhälle, en stad eller en by som arbetar med transformativ klimatresiliens "bör" se ut – det är ett nytt område att utforska och medskapa, och behöver få formas av varje plats i dess unika helhet: geografi, biologisk mångfald, kultur, människor, sätt att leva och organisera sig. Dessutom innebär transformation inte bara att det yttre förändras – som utseendet på en plats, människors levnadssätt eller hur ekonomin fungerar – utan också att människors tankar, känslor och värderingar kan förändras.

Kunskap som är relevant för transformativ klimatresiliens kan hämtas från många olika källor: klimatprognoser och scenarier, den senaste forskningen om komplexa och sammanlänkade system, naturens egen intelligens och biomimik, samt studier om sambandet mellan inre och yttre transformation, psykologi och trauma, kulturell förändring och kollektiva lärprocesser. Dessutom kan medborgarforskning och traditionell ekologisk kunskap bidra med perspektiv som synliggör blinda fläckar inom den moderna vetenskapen – samtidigt som de erbjuder alternativa sätt att förstå och utforska världen.

Men både den moderna vetenskapen och stora delar av traditionell ekologisk kunskap har utvecklats under holocen – de senaste 11 700 åren – en tidsperiod som varit relativt stabil klimatmässigt. I vår nuvarande era där vi istället har en större klimatmässig instabilitet behöver vi därför både mobilisera vår vetenskapliga kunskap på nya sätt, och våga ifrågasätta många tidigare antaganden. Dessa antaganden kan utmanas genom konstnärliga uttryck, som kan sporra fantasi och ge nya idéer för att främja klimatresiliens

Fortsättning från föregående sida

Många framgångsrika, lokalt ledda, samhällsbaserade och/eller naturbaserade initiativ för att bygga klimatresiliens – inte bara i Europa, utan också i Afrika, Asien, Oceanien och Amerika – kan bidra med viktig kunskap och inspiration. Därför behöver vi knyta samman många olika människor för att tillsammans omforma, utforska och medskapa en klimatresilient värld på transformativa sätt.

För att bättre förstå transformativ klimatresiliens, se denna video om [Growing resilience to the unavoidable effects of climate change](#) av Laureline Simon från One Resilient Earth. (Längd: 16:27)

Fördjupa dig genom att se denna video om [Increasing Urban Resilience: Mainstreaming Climate Change Adaptation in Urban Planning and Governance](#), där professor Christine Wamsler beskriver olika typer av åtgärder, såsom att undvika risker, minska hot, minska sårbarhet, stärka beredskap och återhämtningsförmåga med konkreta exempel. Videon utforskar sambandet mellan lokalt genomförande och utvecklingen av långsiktig resiliens. (Längd: 40:06)

Mer om naturbaserade lösningar i urbana miljöer, och om behovet av handling på lokal, institutionell och tvärinstitutionell nivå, finns i denna video: [Sustainable Urban Transformation for Climate Change Adaptation](#) av professor Christine Wamsler, LUCSUS, Lunds universitet. (Längd: 12:11)

Klimatrelaterade känslor

“Climate change poses an “existential threat to humanity”.

[António Guterres](#), Secretary General of the United Nations

Förmågan att på ett skickligt sätt kunna navigera i klimatrelaterade känslor – både sina egna som pedagog och elevernas – är en central del av CLARITY och lyfts återkommande i handledningen, med särskilt fokus i [kompetensområde 1: Att möta och ta hand om känslor och trauma](#). Här introducerar vi några grundläggande begrepp för dig som är ny inom detta område.

Vad är klimatångest?

Klimatångest är en form av psykisk påfrestning som är kopplad till klimatkrisen. Den kan ta sig uttryck i känslor relaterade till rädsla (t.ex. överväldigande, panik, maktlöshet, oro), sorg (t.ex. förtvivlan, ensamhet, förlust, nedstämdhet, skam, skuld) och ilska (t.ex. indignation, upprördhet, svek, frustration, besvikelse). Klimatångest kan också leda till fysiska och psykiska symtom som panikattacker, aptitlöshet, irritabilitet, orkeslöshet och sömnsvårigheter.

Du har kanske också hört talas om klimatsorg eller ekosorg – en längtan och sorg som uppstår när vi ser eller förutser förlusten av arter, ekosystem och betydelsefulla landskap på grund av akuta eller långsamma miljöförändringar.

Unga är sårbara för klimatångest

I en studie med över 10 000 deltagare i åldern 16–25 år beskrev 60 procent att de är mycket oroliga över klimatet, och nästan hälften uppgav att deras oro påverkar deras vardag (Hickman et al., 2021). En viktig faktor är smärtan mellan generationer – unga upplever att vuxenvärlden sviker dem. Nya studier har även visat ökade nivåer av miljörelaterad stress och oro hos yngre barn.

Vissa barn och unga utvecklar klimatångest till följd av direkt exponering för extrema väderhändelser. För många uppstår dock oron i mer vardagliga sammanhang – som att titta på nyheter, höra vuxna samtala, eller hitta information om klimatförändringar på nätet. Oroskänslor kan också förstärkas

av klimatundervisning, särskilt om den är utformad för att "*skräm*ma" elever till handling – en strategi som ofta gör mer skada än nytta.

Att känna rädsla och oro när man börjar förstå klimatförändringarnas existentiella hot är friskt, rationellt och till viss del oundvikligt, med tanke på allvaret och omfattningen.

Är det bättre att inte veta?

Man skulle kunna hävda att det vore bättre att undvika att prata om klimatförändringar med yngre barn, för att inte väcka oro eller ångest. Men det tillvägagångssättet är förstås inte hållbart om ett extremt väderfenomen inträffar lokalt. Och även i andra situationer kommer barn sannolikt att höra talas om klimatförändringar och kan ha frågor till dig som lärare då du kan behöva bemöta dem på ett åldersanpassat sätt.

Barn och unga kan även uppleva klimatångest i det tysta, på sätt som inte alltid är synliga eller lätta att tolka för omgivningen. Till exempel är klimatförnekelse en vanlig copingstrategi – ett sätt att skydda sig från den ångest klimatfrågan kan väcka. Både klimatpsykologer och forskare inom klimat och psykisk hälsa betonar vikten av att öppna upp för samtal.

Klimatångest i sig är inte något dåligt

Känslor kan upplevas som välkomna eller besvärliga, men de är vad de är – varken bra eller dåliga. Om klimatångest är en rationell och giltig reaktion på att ta del av kunskap om klimatförändringar, finns det olika tillvägagångssätt och verktyg som pedagoger kan använda för att motverka att ångesten påverkar elevernas psykiska hälsa negativt.

Det vi vill undvika är att ett barn eller en ungdom fastnar i ett tillstånd av kronisk eller förlamande klimatångest – ett tillstånd som stör vardagen och skapar rastlöshet, apati eller maktlöshet.

Vi vill också undvika att barn och unga inte får möjlighet att tala om sin klimatångest och få det stöd de behöver – på grund av skam, stigma kring "negativa känslor" i familj eller samhälle, eller för att det helt enkelt inte finns något utrymme för klimatrelaterade känslor i miljöer där unga rör sig som skolan eller på universitetet.

I takt med att världen omkring oss blir mer kaotisk och oförutsägbar, behöver lärarrollen utvecklas – från att enbart förmedla vetenskaplig kunskap till att också bekräfta den oro kunskap kan väcka. Detta är ett enkelt men viktigt sätt att minska den skada klimatförändringarna kan orsaka barn och ungas emotionella och psykiska hälsa.

Det som gör allra mest skada är att känna sig ensam i sin ångest. Den enkla handlingen att bekräfta känslor och ge dem utrymme kräver ingen psykologutbildning. Mer utmanande – men också mer meningsfullt och verkningfullt – är att kunna följa unga i deras känslomässiga reaktioner, och stödja genom att se till att varma relationer är en självklar del av skolvardagen.

Lärare kan dessutom använda kompletterande verktyg som stärker elevers känsla av handlingskraft, nyfikenhet och kreativitet – utan att ge tomma löften om snabba teknologiska lösningar eller mirakelmetoder. Flera sådana verktyg finns i CLARITYs verktygslåda.

Traumats natur

En traumatisk upplevelse är en händelse som väcker chock, rädsla och andra starka och besvärliga känslor. Upplevelsen behöver inte vara direkt – trauma kan också vara förväntat, till exempel i form av rädsla för framtida händelser, eller bevittnat, som när man ser en olycka, ett övergrepp eller en katastrof. Effekten på individen eller gruppen kan aldrig avgöras utifrån – det som verkar obetydligt för vissa kan vara djupt omvälvande för andra, och vice versa.

Det är rimligt att säga att alla någon gång i livet upplever trauma. Förekomsten är naturligtvis högre hos människor som utsätts för exempelvis klimatkatastrofer eller krigshandlingar. Men även om varje upplevelse är unik, är exponeringen i sig universell – och blir snabbt allt vanligare, bland annat genom att vi dagligen konfronteras med katastrofer och kriser via sociala medier.

Hur vi påverkas på lång sikt beror både på den inre styrka vi har och på det yttre stöd vi får. Effekterna kan vara negativa eller positiva. En möjlig negativ följd är PTSD (posttraumatiskt stressyndrom), en klinisk diagnos för ett tillstånd som allvarligt begränsar vardagen. Det finns många nyanser mellan PTSD och "vanlig" oro eller ångest. Det är till exempel helt normalt att sörja en förlust – men för vissa kan sorgen bli förlamande och långvarig.

I andra änden av skalan finns de mindre kända positiva effekterna, som kan sträcka sig till det som kallas posttraumatisk utveckling (post traumatic growth – PTG). PTG kan ses som en förklaring till varför vissa individer kan uppleva personlig utveckling efter svåra eller traumatiska händelser. Samtidigt kan trauma ha djupa och långvariga konsekvenser, och det är inte alla som upplever utveckling i dess efterdyningar. Posttraumatisk utveckling (PTG) är därför inte en förväntan, utan en påminnelse om att meningsfullt och transformativt lärande ibland kan växa fram parallellt med svårigheter.

*“There is a crack, a crack in everything.
That’s how the light gets in.”*

Leonard Cohen, Anthem

Pedagogiska konsekvenser

Som nämnts tidigare i avsnittet om [“Lärarens roll i undervisning för klimatreiliens”](#) innebär undervisning för klimatreiliens att lärare behöver ta till sig principerna för transformativt lärande. De metoder och verktyg som rekommenderas i CLARITY bygger även på den växande kunskapsbasen kring *trauma-informerad pedagogik* – ett område som fokuserar på att stödja lärare i att förstå och hantera beteenden och känslor som kan uppstå hos elever som exponerats för potentiellt traumatiska erfarenheter.

Dessa två pedagogiska angreppssätt har mycket gemensamt. Båda betonar till exempel:

- Den avgörande betydelsen av tillit och trygga, stödjande lärmiljöer.
- Fokus på elevernas egna perspektiv och val.
- Bekräftelse av känslor, i kombination med träning i emotionell reglering.
- Vikten av att även lärarens välbefinnande stöds.

Trauma-informerad pedagogik (TIP) kan ses som ett ramverk för professionell utveckling av lärare, där målet är att:

- Känna igen tecken på trauma.
- Förbättra lärmiljön i klassrummet.
- Minska risken för återtraumatisering.

I trauma-informerade sammanhang prioriteras trygghet, öppenhet och egenmakt (eng: empowerment), vilket bidrar till en kultur där elever känner sig hörda och värdefulla. Att arbeta trauma-informerat är avgörande, eftersom det hjälper elever att utveckla emotionell reglering, empati och strategier för att hantera stress – förmågor som är centrala i klimatreiliens.

När sådana trauma-informerade metoder praktiseras kan lärare inte bara stötta sina elever i att läka där det behövs, utan också hjälpa dem att blomstra – och därmed göra undervisningen till en väg till både emotionell resiliens och ökat lärande.

För mer om trauma-informerad pedagogik, se [Bilaga A](#).



Kompetensområde 1 – Att möta och ta hand om klimatrelaterade känslor och trauma

Nyckelkompetenser

Emotionell litteracitet, emotionell reglering, självmedkänsla, medkänsla, trauma-informerat ledarskap, gemenskapshetsbyggande.

I detta kapitel återvänder vi till den centrala frågan om klimatkänslor och ger vägledning i hur du som pedagog kan stödja utvecklingen av emotionell resiliens.

Varför arbeta med detta?

De flesta av oss möts dagligen av nyheter om klimatförändringar och klimatrelaterade katastrofer. Klimatfrågor kan påverka stora delar av skolans verksamhet – från språkundervisning och nyhetsanalys till naturvetenskapliga ämnen, eller i mötet med elever som engagerar sig i klimatrelaterade samhällsfrågor.

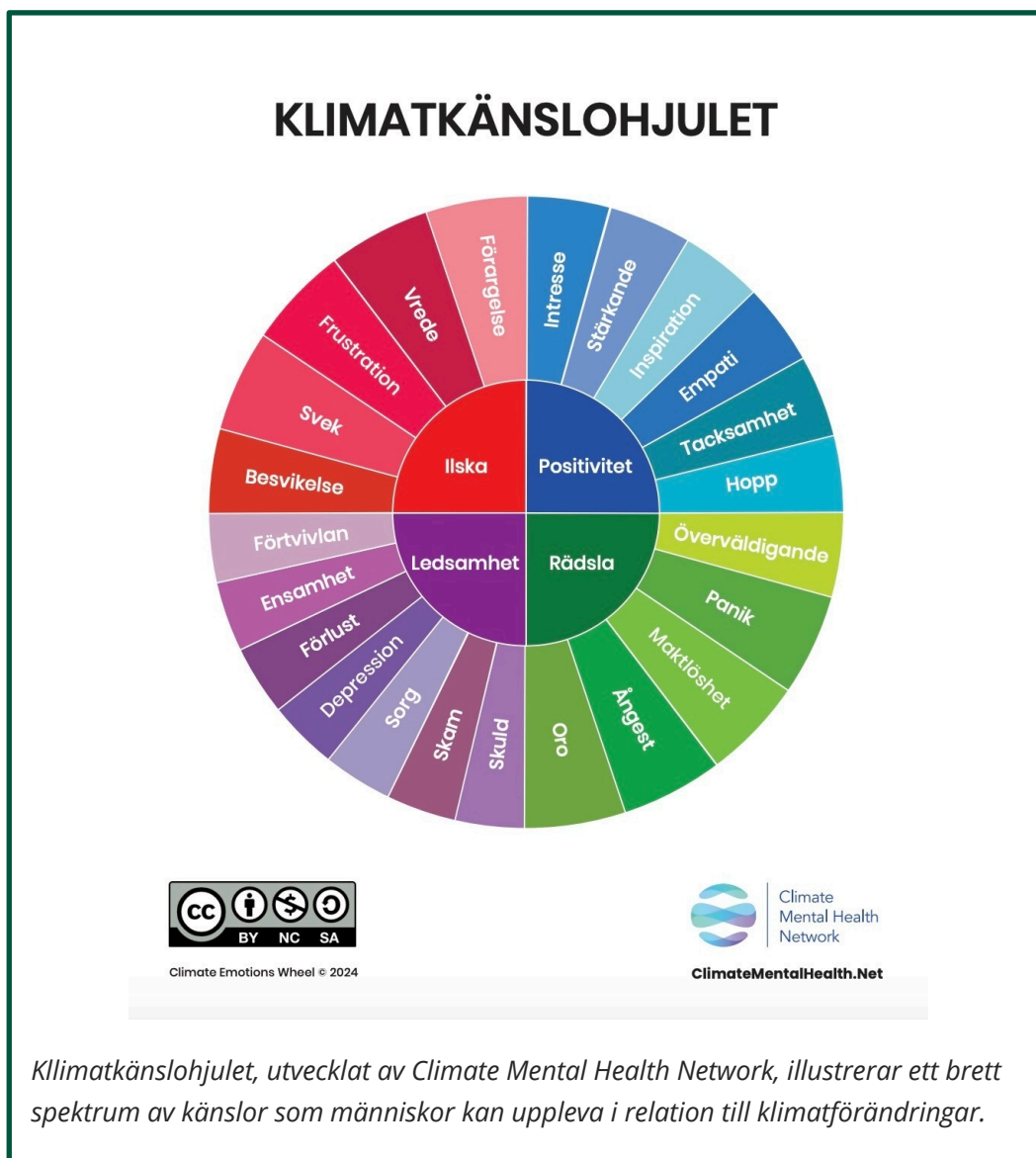
Både lärare och elever upplever ofta starka känslor när vi konfronteras med information om klimatförändringarna. Dessa känslor kan spänna över ett brett spektrum – från sådana som ger kraft och vilja att agera, till känslor av maktlöshet. Alla reaktioner är normala och kan förändras, antingen genom riktade aktiviteter eller över tid. (Se även avsnittet [Är det bättre att inte veta?](#))

Som lärare är det viktigt att du är medveten om att känslorna finns där – hos dig själv och hos dina elever. De finns där, oavsett vad du gör, och de är viktiga att uppmärksamma. Att helt enkelt våga se och bekräfta dem, och skapa en trygg miljö där elever också vågar göra detsamma, kan vara ett av dina mest kraftfulla verktyg.

I detta kapitel delar vi också med oss av metoder och övningar som du kan använda – både på egen hand och tillsammans med andra – för att bättre kunna arbeta med dina egna känslor över tid. Om känslorna gör det svårt att hantera vardagen, för dig eller dina elever, kan det vara viktigt att söka professionellt stöd. ([Se även avsnitt 1.4.](#))

Vad är skillnaden mellan klimatkänslor och klimatrelaterat trauma?

Klimatförändringarna och deras konsekvenser väcker många olika känslor hos människor. Dessa känslor är normala och – till viss del – oundvikliga. Därför fokuserar vi i detta material på hur du som lärare eller pedagog, tillsammans med de barn och unga du arbetar med, kan bli bättre på att hantera och navigera mellan känslorna. Olika klimatkänslor presenteras i hjulet nedan.



Samtidigt kan klimatförändringarna också ge upphov till potentiellt traumatiska upplevelser på olika sätt genom:

- Att uppleva en extrem händelse, såsom en storm, översvämning eller skogsbrand, som leder till förlust av liv, skador, massiv förstörelse eller tvångsflyttningar.
- Så kallad sekundär traumatisering – ett trauma som uppstår genom empatisk inlevelse i andras svåra upplevelser. Detta kan ske genom samtal, berättelser, dokumentärer eller nyhetsinslag om människor som drabbats av klimatrelaterade katastrofer.
- En medvetenhet om att leva i ett klimatnödläge, eller känslan av att vara på väg in i en värld av klimatkaos som inte hanteras tillräckligt – vilket kan skapa en form av kroniskt eller generaliserat klimatrelaterat trauma, kopplat till oro inför framtiden.

Direkta traumareaktioner kan innefatta chock och förnekelse. Trauma kan också ge upphov till känslor av hjälplöshet, en försvagad självbild eller svårigheter att känna hela känsleregistret. Personer som upplevt trauma tidigare i livet, särskilt i barndomen, har en ökad risk att reagera starkare vid nya traumatiska upplevelser.

Det finns många konstruktiva sätt att bearbeta trauma. Ofta handlar det om att bygga upp känslor av trygghet och anknytning. Olika metoder och praktiker kan stödja en rörelse från trauma mot psykologisk utveckling ([se ordlistan: ASD, PTSD, PTG](#)).

Som lärare eller pedagog förväntas du inte ha vare sig kunskapen eller verktygen för att bearbeta elevernas eventuella trauman. Du ska inte ta på dig rollen som terapeut. Men genom att känna till att klimatrelaterat trauma finns – och hur det kan ta sig uttryck – har du möjlighet att arbeta på ett trauma-informerat sätt. Det innebär att du skapar förutsättningar för trygghet och återhämtning i klassrummet. I sin enklaste form handlar det om att bibehålla en känsla av kontakt och säkerhet, vilket kan vara till stor hjälp för elever som bär på svåra erfarenheter.

Varför inte bara fokusera på hopp? Och vad menas med toxisk positivitet?

Du kanske undrar varför fokus inte bara ligger på hopp och positiva känslor. Hopp är utan tvekan en viktig del av vårt välbefinnande.

Samtidigt skiljer sig hopp från en passiv optimism – en förväntan om att allt kommer att lösa sig – och från så kallad *toxisk positivitet*, där känslor som sorg, oro eller rädsla – särskilt i relation till klimatförändringar – förminskas, ignoreras eller tystas ner.

Unga människor som upplever klimatrelaterade händelser som orkaner, översvämningar, torka eller bränder kan ibland gå från hopp till ett slags *blind pessimism*. Det kan ta sig uttryck i förnekelse ("*Det här händer inte*"), uppgivenhet eller apati ("*Allt är ändå kört*"). Inom klimatpsykologin ses denna typ av hopplöshet ofta som ett sätt att återta kontroll i en överväldigande situation – även om det innebär att acceptera en mycket dyster framtid.

För att kunna uppleva ett mer *aktivt hopp* behöver vi först tillåta oss att känna och erkänna de känslor som den pågående klimatkrisen väcker – samtidigt som vi skapar utrymme för att se potentialen för personlig, kollektiv och systemisk förändring.

Ett sådant utrymme kan öppnas på många olika sätt. Det kan handla om att uppmärksamma andra människor, rörelser eller samhällen som arbetar för förändring och återskapande. Det kan också handla om att engagera sig själv – att vilja förstå mer om hur det är att leva i en tid av klimatförändringar, och att bidra till ett klimatresilient och regenerativt samhälle. Det kräver uthållighet: förändring tar tid och kan göra ont. Men varje samhällsomdaning har börjat med en mindre grupp som vågat tro och fortsatt agera.

"Change is something that happens when there is a reasonable balance between hope and dissatisfaction."

Warren Ziegler

Det är just detta utrymme – mellan hopp och otillfredsställelse – som ibland behövs för att tända gnistan till engagemang och handling. Det är det som avses med *aktivt hopp*: en strävan efter att förverkliga vår fulla potential, en tillit till att det är möjligt, och en energi som riktas mot att bidra till välbefinnande – för individen, för samhället, och för planeten. Aktivt hopp handlar om att hitta sitt bästa sätt att svara när vi står inför utmaningar som klimatförändringar (Macy & Johnstone, 2022).

LITE MER OM...

Aktivt hopp

Aktivt hopp – en kort [video](#) där Joanna Macy förklarar begreppet (engelskspråkig). (Längd: 2:04).

Du kan stödja aktivt hopp – både hos dig själv och hos dina elever – genom att till exempel:

- Engagera dig i att förstå klimatförändringarna och deras orsaker
- Vara en del av ett sammanhang där människor arbetar för förändring
- Hålla fast vid tron att samhället faktiskt kan förändras
- Välkomna alla känslor som uppstår i processen

I verktygslådan finns övningar som bidrar till en eller flera av dessa delar. Men det allra viktigaste är att ta både dina egna och dina elevers känslor inför klimatförändringarna på allvar.



Prova på: gör en klimatkänslokoll

Börja med att ta några djupa andetag – andas in genom näsan och ut genom munnen. Fråga dig sedan: Hur känner jag inför klimatförändringarna? Låt frågan finnas med dig i några minuter.

Det kan vara hjälpsamt att därefter titta på [klimatkänslohjulet](#) för att sortera och sätta ord på dina känslor. Du kan anteckna vad du känner, eller uttrycka det genom att rita en symbol. Återvänd gärna till klimatkänslokollen vid ett senare tillfälle för att se om något har förändrats. (Verktyg 1.2 och aktiviteterna 1.2.1, 1.2.2 och 1.2.3)

Varför räcker det inte att bara hantera symptomen?

Att enbart bemöta symptomen på klimatångest – som stress eller rädsla – innebär att de djupare orsakerna till klimatrelaterad sårbarhet förbises. Genom att istället gå till roten av problemen – som miljöförstöring, social ojämlikhet, marginalisering och vår föreställning om att vara åtskilda från naturen – kan vi bidra till långsiktig resiliens och välmående.

Fokus på de systemiska faktorerna bakom klimatrelaterad sårbarhet ger människor och samhällen möjlighet att minska risker, anpassa sig till förändringar och hantera sin oro på meningsfulla sätt. Ett sådant helhetsperspektiv stärker inte bara den emotionella resiliensen, utan också förutsättningarna för en hållbar framtid – och adresserar både personlig och planetär hälsa.

Hur du kan arbeta med detta tema

Detta avsnitt handlar om hur du kan använda verktyget för att stärka specifika förmågor – både vad gäller känslomässig medvetenhet, reglering och resiliens.

Genom att arbeta med detta tema får eleverna möjlighet att:

- Reflektera kring sitt välmående och sin (själv)förmåga att påverka sin situation.
- Utveckla emotionell litteracitet – förmågan att uppfatta, förstå och sätta ord på sina känslor.
- Träna emotionell reglering, både i relation till klimatförändringar och inför tanken på omställning och förändring.
- Få sina känslor bekräftade på ett trauma-informerat sätt som stödjer deras resiliens och självförtroende.

Att ta sig tid att närma sig dessa teman på ett varsamt sätt bygger inte bara känslomässig motståndskraft – det kan också bidra till ett ökat handlingsutrymme, fördjupad förståelse av klimatfrågan, och ett tryggare klassrumsklimat.

Verktyg 1.1 – Hur kan jag främja en trauma-informerad lärmiljö?

Som lärare som börjar arbeta med klimatkänslor och klimatrelaterat trauma kan du känna ett behov av stöd i form av fördjupad information, utbildningsmaterial, särskilda kurstillfällen eller kollegiala samtalsgrupper. Mycket av detta stöd finns idag tillgängligt online, tack vare nätverk som *Mental Health First Aid*, *Climate Psychology Alliance*, *Climate Mental Health Network* och andra internationella och lokala organisationer som arbetar med ungas mentala hälsa och klimatförändringarnas påverkan.

Det kan också vara värdefullt att själv delta i klimatscirklar eller klimatcaféer, sorgescirklar eller vägledningskurser med fokus på klimatrelaterade känslor, för att själv bli mer bekväm med att hantera de känslor som kan uppstå i relation till klimatförändringarna.

Utöver detta gäller: om klimatrelaterade känslor gör det svårt för någon av dina elever – eller dig själv – att fungera i vardagen, behöver professionell hjälp kopplas in.

Kanske finns det redan ett system för stöd på din skola, där du kan vända dig till skolans psykolog eller annan profession. Om inte, kan det bästa vara att lyfta frågan med skolledningen för att undersöka behov och möjligheter.

Vill du söka vidare på egen hand, hittar du resurser listade på vår digitala plattform, samt mer fördjupad information i verktygslådan och de enskilda aktiviteterna.

Minst lika viktigt som att utrusta sig med ny kunskap och resurser, är att engagera sig i att vårda sin egen och elevernas hälsa och välbefinnande. Att vårda och främja välbefinnande kräver inte perfektion – det handlar snarare om dagliga handlingar som visar vänlighet, medkänsla, öppenhet och närvaro, särskilt i utmanande tider.

Att prioritera omsorg kan kännas ovant – det kan stå i kontrast till dina egna nuvarande arbetssätt, skolans kultur, förväntningar utifrån eller din bild av lärarrollen. En sådan kulturell förskjutning kan skapa motstånd i början. Men utan att fullt ut engagera sig i att skapa en trygg och omsorgsfull miljö för sig

själv och sina elever, blir det svårt att stödja deras psykiska hälsa. Och alla de aktiviteter vi föreslår i den här handledningen riskerar då att bli verkningslösa eller i värsta fall (åter-)traumatiserande.

Att skapa en kultur av trygghet och omsorg

För att skapa en trauma-informerad lärmiljö är det avgörande att läraren bygger en kultur av trygghet och omsorg tillsammans med sina elever. Det innebär att läraren både behöver utgöra ett exempel för eleverna genom att ta hand om sig själv, och samtidigt bekräfta eleverna och vara närvarande för dem i vardagen. Läraren behöver också fördjupa sin förståelse för emotionellt välbefinnande, hur det egna nervsystemet kan bli överbelastat och vilka resurser som kan hjälpa till att återställa och upprätthålla balans. Att ha tillgång till starka emotionella stödsystem – både för lärare och elever – är avgörande för att alla ska kunna hantera klimatkänslor och klimatrelaterade trauman på ett tryggt sätt. Därför behöver läraren ta reda på mer om och söka upp, skapa tillgång till eller hjälpa till att etablera sådana stödsystem inom skolan och utanför.

Att uppmärksamma och hantera sin egen stress och obalans

Om du som lärare upplever kraftig stress eller en påtaglig obalans i ditt nervsystem, blir det mycket svårt att hjälpa elever att hantera sin egen oro eller känslomässiga reaktioner som att exempelvis bli överväldigade av känslor. Det vara utmanande att själv förbli lugn och centrerad när en elev upplever akut känslomässig obalans. Det här verktyget ger flera förslag på snabba åtgärder du kan ta till, diskret – i klassrummet eller med din elevgrupp – för att självreglera på en minut. Kom ihåg att det är viktigt att i förebyggande syfte öva på de här åtgärderna och aktiviteterna regelbundet. Det är först då de kan bli effektiva redskap i stunden när du behöver återfå balans.

Stödjande respons i känsliga situationer

Verktyget *Stödjande respons i känsliga situationer* är utformat för att ge stöd i olika situationer kopplade till känslomässig obalans, till exempel som följd av klimatrelaterad stress eller trauma. Aktiviteterna som beskrivs i verktygslådan hjälper till att förbli närvarande, i kontakt, och skapa en känsla av trygghet för den elev som visar tecken på trauma. Samtidigt bidrar de till att övriga elever känner sig trygga medan du stöttar eleven som är i behov av särskild omsorg.

Verktyget är inte heltäckande, men kan ge dig vägledning i hur du kan uttrycka dig för att minska stressnivån för alla inblandade.

Verktyg 1.2 – Hur kan jag som lärare stödja studenter med klimatångest?

Som lärare som undervisar om klimatförändringar är din roll inte att övervaka studenternas klimatångest eller klimatoro, men kanske uppmärksamma de känslomässiga reaktioner som ämnet kan väcka och att erbjuda trygga rum där studenter kan få kontakt med och uttrycka sina känslor. Stunder av känslomedvetenhet, känslouttryck och/eller känslomässig frigörelse i en miljö där de känner trygghet och samhörighet kan minska stress och förebygga att oro byggs upp. Det kan också stärka känslan av egenmakt (empowerment).

Att skapa ett tryggt rum innebär att du som lärare är bekväm med att prata om känslor, känna känslor och låta andra uttrycka känslor. Det innebär också att du är medveten om din egen förmåga till känsloreglering. Ett tryggt rum bygger på frivillighet: studenter ska kunna välja om de vill delta i dessa aktiviteter, och om de vill dela sina känslor med gruppen eller behålla dem för sig själva.

Detta är viktigt: det får varken finnas dömande attityder eller press på någon student att uttrycka känslor offentligt. Det får inte heller förekomma antydning till bestraffning eller tvång om eller när en student uttrycker känslor eller visar oro på sätt som avviker från de vanliga förväntningarna på beteende.

Klimatkänslorhjulet

[Klimatkänslorhjulet](#) kan stödja studenter i att utveckla sin



Lärare som arbetar tillsammans kring Klimatkänslorhjulet.

Foto: Tetiana Byts

emotionella litteracitet i relation till klimatförändringar genom att ge en bild av det känsluspektrum de kan uppleva. Att arbeta med klimatkänslor på detta sätt kan minska stress när klimatrelaterade ämnen tas upp, och ge studenter verktyg att förstå sina egna känslomässiga reaktioner. Hjulet gör det också möjligt att uppmärksamma skillnader i hur känslor, inte minst kring klimatfrågan, upplevs mellan olika studenter, liksom att känslor kan förändras över tid. Som ett grundläggande verktyg stöder det utvecklingen av emotionell medvetenhet och bidrar till att ge studenter redskap att känna igen och bearbeta sina känslor på ett mer konstruktivt sätt.

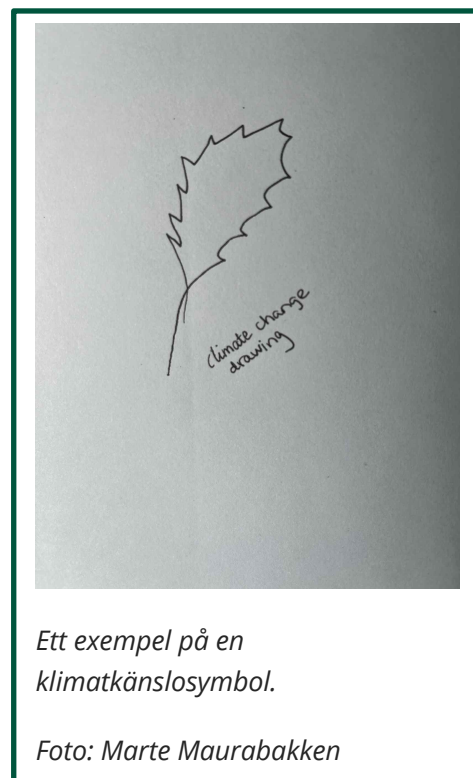
Eftersom hjulet är en enkel visuell representation av klimatkänslor kan det med fördel finnas synligt i klassrummet under lektioner som berör klimatförändringar.

Klimatkänslor-koll

En *klimatkänslor-koll* är ett första steg mot att bli mer medveten om sina känslor. Den ger studenter möjlighet att uppmärksamma de känslor som uppstår i kroppen och som – medvetet eller omedvetet – kan påverka deras handlingar och relationer till andra. Den lyfter också fram hur viktig denna medvetenhet är när vi tolkar en situation eller fattar beslut.

Klimatkänslor-symboler

Aktiviteten *Klimatkänslor-symboler* erbjuder ett lekfullt sätt att utforska klimatkänslor. Som lärare bör du vara uppmärksam på om eleverna är villiga att dela med sig av sina symboler som ju ger uttryck för deras känslor, liksom om de är öppna för att tolka andras symboler. Övningen kan med fördel göras i små grupper som eleverna själva väljer utifrån samhörighet och trygghet – eller grupper du som lärare tror kommer fungera bra. Tack vare sin kreativa karaktär, och att tolkningarna av symbolerna delvis sker gemensamt i grupp, kan aktiviteten inkludera även elever som upplever att de inte har några känslor kring klimatet eller



av olika skäl inte vill dela dem. Aktiviteten innehåller också inslag av nyfikenhet och improvisation som kan väcka elevernas intresse och känsla av förundran.

Klimatkänslor gestaltade med kroppen

Klimatkänslor gestaltade med kroppen är en kraftfull övning för att känna och uttrycka känslor som är svåra att formulera i ord. Det är en av de mest intensiva aktiviteterna i verktygslådan och bör endast användas med elever från 18 år och uppåt, som är bekväma med att dela känslor i grupp. Du som lärare bör ha övat på aktiviteten och vara beredd på att den kan upplevas mycket känslös för vissa studenter.

För god transparens är det bra att informera studenterna om att övningen kan vara känslomässigt krävande och att de ges möjlighet att avbryta när som helst. Det är viktigt att de är bekanta med andningsövningar och andra tekniker för känsloreglering. Information om gemensamt stöd eller medicinskt stöd ska också finnas tillgängligt.

Trots "varningarna" kan det vara värt att överväga att arbeta med aktiviteten, eftersom det för vissa kan vara en viktig och frigörande upplevelse.

Verktyg 1.3 – Hur kan jag stödja elevers känsloreglering?

Allmänt stöd

För att bygga en stabil grund för emotionellt och mentalt välbefinnande är det viktigt att dela med sig av praktiker som kan användas direkt, i stunden, för att reglera starka känslor eller lugna stress och oro.

Vi vill också betona vikten av att ta hand om sitt eget emotionella och mentala välbefinnande genom mer regelbundna rutiner. Lärare har en viktig roll i så kallad *medreglering*: att vara i rummet med ett lugnt nervsystem, uttryckt genom vänlighet och värme, skapar trygghet och reglering för eleverna – utan att man ens behöver prata om känslor. Den stämning som råder i relationen och det vardagliga bemötandet som eleverna får av sina lärare är den mest grundläggande delen av stödet för klimatkänslor.

Aktiviteterna som beskrivs i verktyg 1.3 har flera positiva aspekter för barn, unga och oss själva som lärare och pedagoger. De kan bidra med stöd för att hantera situationer av känslomässig obalans, oavsett om dessa är kopplade till klimatförändringar eller till andra kriser. De är enkla att genomföra i grupp när tiden är begränsad. Aktiviteterna kompletterar varandra och bidrar till att bygga upp varje elevs individuella förmåga att göra det som fungerar bäst för att hålla sitt nervsystem i balans.

Detta bidrar till att uppmärksamma att olika elever kommer att ha olika grad av känslighet inför olika typer av information om klimatförändringar, och olika känslomässiga reaktioner på sådan information. Det kan bero på flera faktorer, inklusive neurodiversitet och tidigare trauman. För mer om detta, se [Bilaga A: Trauma-informerad pedagogik](#).

Före eller efter aktiviteterna i verktyg 1.3 är det viktigt att skapa utrymme för eleverna att lyfta vad de upplever, och att ge dem tillgång till ytterligare resurser när det är relevant.

Andningsövningar och andra kontemplativa praktiker

Kontemplativa praktiker kan hjälpa oss att bli mer medvetna om våra egna tankeprocesser, förstå sambandet mellan huvud, hjärta och kropp, och hur detta hänger ihop med yttre faktorer och skeenden. Sådana praktiker finns i alla kulturer och traditioner. Enkla andningsövningar är ett konkret exempel. Med medveten andning, där utandningen är längre än inandningen, kan vi lugna nervsystemet. Mer avancerade praktiker, som meditation, kan stärka vår medvetenhet, insikt, känsla av samhörighet, syfte och handlingskraft – allt detta bidrar till transformativt lärande.

Om vissa elever inte vill delta i en andningsövning ska deras val respekteras. Tidigare trauma kan göra det obehagligt att andas djupt, särskilt i grupp. Eleverna ska alltid kunna avbryta sin medverkan i en sådan övning om de vill.

FÖRDJUPNING

Kontemplativa praktiker, mindfulness och utbildning

Kontemplativa praktiker – inklusive mindfulness – kan hjälpa både lärare och elever att utveckla närvaro, emotionell självreglering, uppmärksamhet och medkänsla. Dessa förmågor är centrala för att stärka klimatresiliens i lärandet: de främjar välbefinnande, fördjupar samhörighet och stödjer kloka och förankrade handlingar i tider av osäkerhet.

Följande resurser erbjuder tydliga introduktioner till området:

Mindfulness och hållbarhet – vetenskapliga och pedagogiska perspektiv – En online-session med Jon Kabat-Zinn, inklusive en presentation om de vetenskapliga sambanden mellan mindfulness och hållbarhet samt relaterade utbildningsinitiativ. Titta [här](#). (Längd: 1h 51 minuter)

Mindfulness och hållbarhet – policyrekommendationer:

I en policyrapport från *The Mindfulness Initiative* beskrivs hur kontemplativa praktiker kan stödja beteendeförändring, kollektivt välbefinnande och långsiktig hållbarhet. Läs mer [här](#).

Lugnande rörelser för kroppen

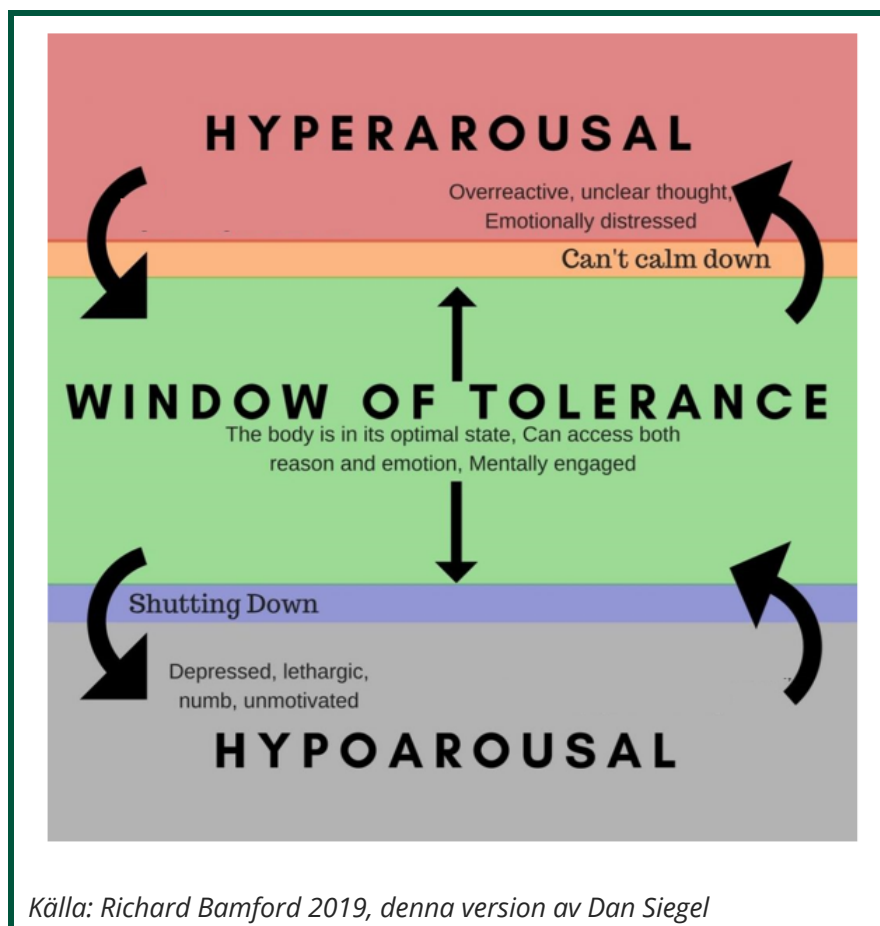
Lugnande kroppsrörelser är väldigt effektiva övningar för att reglera och hjälpa till att balansera nervsystemet när tiden är knapp. De är också säkrare än andningsövningar för elever som har varit med om potentiellt traumatiska upplevelser och som kan få ökad dysreglering av nervsystemet i samband med djupandning. Rörelserna är även till hjälp för barn och unga som kan ha svårt att vara stilla, sitta ner eller delta i kontemplativa praktiker. Eftersom de aktiverar kroppen kan aktiviteterna behöva anpassas för elever med fysiska funktionsnedsättningar.

Verktyg 1.4 – Hur kan jag stödja elevernas förmåga att hantera känslor på längre sikt?

Dåliga nyheter kopplade till klimatförändringar kommer utan tvekan att fortsätta nå dina elever. För att detta inte ska påverka deras förmåga att engagera sig i världen kan du hjälpa dem att bygga upp regelbundna, individuella praktiker för känsloreglering.

Vissa aktiviteter är särskilt utformade för att möta kopplingen mellan klimatförändringar och psykisk hälsa. Aktiviteterna i 1.4.2 *Skapande vägar* är tillgängliga för alla åldrar, medan exempelvis 1.4.1 *Klimatcirklar och Klimatkaféer* och 1.4.3 *Sorgearbete och Sorgpraktiker* passar bättre för äldre elever.

Med tiden är dessa aktiviteter, tillsammans med de som beskrivs i verktyg 1.3 *Rörelse för att minska klimatångest*, avsedda att hjälpa oss att vidga vårt toleransfönster för ny information och för de många känslor som klimatförändringar kan väcka – som illustreras nedan.



Aktiviteterna och praktikerna nedan bör helst genomföras regelbundet för att ge bäst resultat, även om det är högst mänskligt att återkomma till dem och använda dem först när vi befinner oss i en pressad situation. Som lärare kan det därför vara värdefullt att schemalägga dem med viss regelbundenhet – både för dina elever och för dig själv. Eleverna kan också engageras i att organisera och leda vissa av aktiviteterna för sina kamrater, till exempel klimatkretsar eller klimatcaféer.

Klimatkretsar och klimatcaféer

Klimatkretsar eller klimatcaféer kan genomföras med äldre elever som vill möta klimat känslor genom att både dela med sig av sina känslor och lyssna till andras. Aktiviteten skapar utrymme för att utforska känslor, vilket är en nyckel till att utveckla empati och medkänsla – både för sig själv och för andra. Konstnärliga och kreativa inslag kan enkelt integreras i klimatkretsar.

Klimatkretsar bör ledas av en värd eller facilitator som är utbildad, eller åtminstone har deltagit i flera klimatkretsar själv, och som har tillgång till stöd eller handledning.

Skapande vägar och kreativa praktiker

Skapande vägar kan integreras i klimatkretsar eller klimatcaféer, komplettera dem, eller – för yngre grupper – ersätta dem helt. De skapar utrymme för att uttrycka alla känslor som rör klimatförändringar genom olika konstnärliga tekniker och kreativa uttryck. Den här typen av aktiviteter kan också genomföras individuellt i studentgrupper där att dela med sig av känslor kan upplevas för sårbart, svårt eller problematiskt. Oavsett om arbetet sker i grupp eller individuellt kan aktiviteten bidra till att ge en bild av känslorna i en grupp. Om olika kreativa praktiker som föreslås i *Skapande vägar* genomförs regelbundet, kan aktiviteterna ge en inblick i hur gruppens välbefinnande utvecklas över tid.

Det är viktigt att komma ihåg att syftet med att uttrycka känslor genom konst inte är att bedöma estetisk eller annan kvalitet, utan att skapa ett utlopp för känslorna. Att vissa uttryck kan vara mycket mörka kan ses som en sund del av att navigera i komplexa känslor, och bör sättas i ett större sammanhang av elevens engagemang i aktiviteter och i gruppen.

Sorgepraktiker

Klimatsorg, som ofta upplevs som en djup sorg över förlusten av den naturliga världen, är en stark känsla som många elever och lärare kan möta. Denna sorg kan vara kopplad till *solastalgi* – ett begrepp som beskriver den oro och det obehag människor känner när deras omgivning förstörs eller förändras snabbt.

Att erkänna och uttrycka sådan sorg har betydelse och kan i vissa fall vara avgörande för det känslomässiga välbefinnandet, eftersom det hjälper oss att bearbeta potentiellt överväldigande känslor av förlust och maktlöshet. Att skapa utrymme för elever att utforska och uttrycka sin sorg stärker deras resiliens, empati och känsla av egenmakt, och kan ge kraft att engagera sig i att utforska idéer och handlingar för en mer rättvis, klimatresilient och artrik värld.



Kompetensområde 2 – Vårda och främja relationer

Nyckelkompetenser

Empati, närvaro, självreflektion, samhörighetstänkande, kritiskt tänkande, systemtänkande, medkänsla, autenticitet, naturanknytning.

I det här kapitlet ger vi vägledning i hur du kan fördjupa relationer – inte minst med djur och andra mer-än-människor – och utveckla färdigheter som bidrar till välbefinnande och samarbete.

Samhörighet är kärnan i det här kompetensområdet. Det handlar om att förstå att en av grundorsakerna till våra hållbarhetskriser ligger i en djupt rotad kulturell berättelse om separation: mellan sinne – hjärta – kropp, mellan kultur – natur och mellan människor. För att bättre kunna möta dessa kriser är det avgörande att inte bara fokusera på yttre lösningar, utan också att vårda inre kvaliteter och förmågor som är centrala för att skapa samhörighet med sig själv, andra och naturen. Att stärka dessa aspekter av samhörighet underlättar samarbete – något som är avgörande för resiliens.

Det finns många sätt att hantera oro och ångest, men en allmängiltig rekommendation är att bygga och upprätthålla positiva relationer – med sig själv, med andra människor och med alla andra levande varelser. I det här kapitlet presenteras metoder och verktyg som kan stödja dig och dina elever i att vårda och främja relationer till både er själva och andra levande varelser, för att bygga klimatresiliens och återskapande – teman som fördjupas i [kompetensområde 1, Att möta och ta hand om klimatrelaterade känslor och trauma](#).

Varför arbeta med detta?

Att vårda och främja relationer är faktiskt inte bara användbart för att hantera oro och ångest. Många studier visar att relationer – även de mellan människor – är den starkaste faktorn för lycka och välbefinnande. En djupare förståelse för

samhörighet och ömsesidigt beroende kan i grunden förändra både vår drivkraft att agera för klimatet och vår förmåga till glädje och välbefinnande.



Prova på: gör en sit spot

För att vårda och främja dina egna relationer. Avsätt lite tid för dig själv och hitta en trygg plats där du kan sitta ostört. Helst har du tillgång till en plats utomhus – en skog, en äng, en sjö eller en park. Eller välj en lugn vrå där du Kanske har några växter omkring dig.

Stäng ögonen och ta tre djupa andetag. Öppna sedan långsamt ögonen och observera din omgivning: lägg märke till ljuden, marken under dig, bladen på växterna. Skriv ner dina observationer i en dagbok. (Detta är en kort "bara-prova"-version av en sit spot, aktivitet 2.4.2. Sitt-och-titt-plats i naturen.)

Genom den här typen av aktivitet får vi möjlighet att vårda relationen mellan vårt tänkande sinne, våra känslor och våra kroppsliga förnimmelser – och det är också ett sätt att över tid överbrygga klyftan mellan oss själva och naturen. Det påminner oss om att vi är en del av naturen, precis som trädens blad, fiskarna i sjön och gruset under våra fötter.

FÖRDJUPNING

Att främja inre utveckling för hållbarhet

Se Christine Wamsler tala om "[Nurturing Inner Development for Sustainability](#)" (Längd: 5:50) och lär dig mer om hur inre personlig utveckling kan bidra till kollektiv och systemisk förändring genom att belysa tre centrala aspekter:

- Vår nuvarande hållbarhetskris och dess karaktär.
- De komplexa systemens natur.
- Sambandet mellan vårt inre (mindset) och hållbarhet.

Fortsättning från föregående sida

För utbildare som vill fördjupa sig i den vetenskapliga grunden för kontemplativa praktiker, hållbarhet och klimatresiliens finns en kurerad samling av akademiska artiklar och forskningsöversikter i en översikt över vetenskapligt arbete om kontemplativa praktiker och hållbarhet.

[Samlingen](#) erbjuder en ingång till den växande forskningen som kopplar inre kapaciteter – såsom uppmärksamhet, känsloreglering och medkänsla – till transformativt lärande och hållbara framtider.

Hur du kan arbeta med temat

Sätten att vårda relationer är många – från de främst mentala (kritiskt tänkande, aktivt lyssnande) via de mer handlingsinriktade, till att också skapa utrymme för känslomässiga och andliga aspekter.

Vi ger här vägledning om hur du kan stödja elever att:

- Utforska kunskap om klimatkrisen och utmana berättelser om separation genom berättelser som lyfter relationer och samhörighet.
- Delta i kreativa gruppaktiviteter och/eller praktiska aktiviteter i naturen som ger möjlighet att uppleva samhörighet i praktiken.
- Dela egna autentiska berättelser för att stärka handlingskraften och få kontakt med sina inre styrkor – som en väg till ökad medkänsla och att vårda och främja relationer.

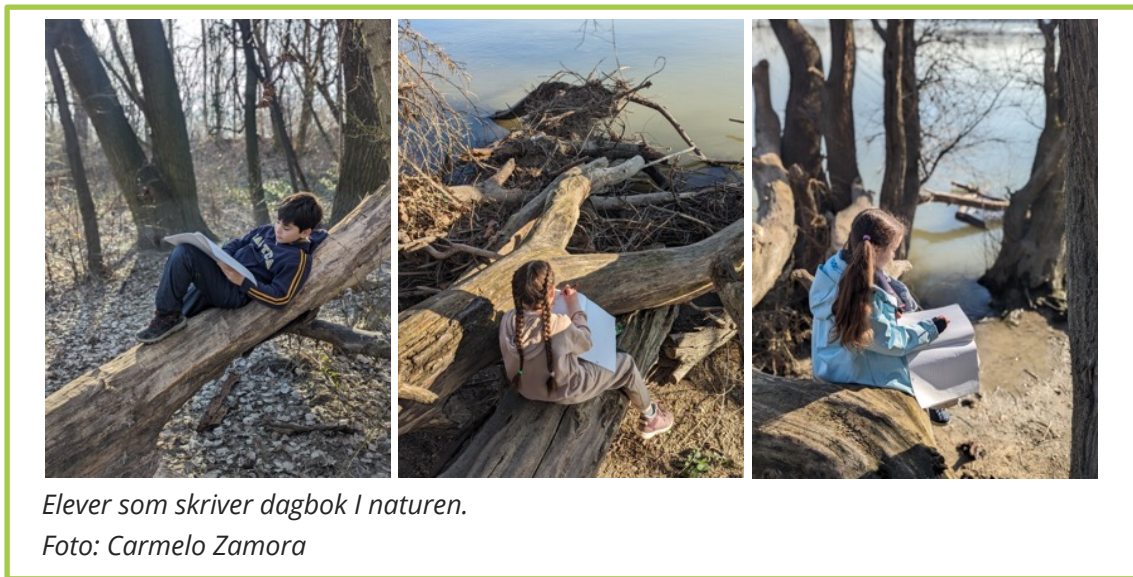
Vägledningen hör ihop med avsnitten 2.1–2.4 i CLARITYs verktygslåda.

Verktyg 2.1 – Hur kan dagboksskrivande stödja relationer?

Det är inte bara jorden som har ett klimat – inom var och en av oss finns också ett "klimat" som består av tankar, känslor och levda erfarenheter. Ofta förblir dessa inre klimat osedda, ohörda och oerkända, vilket kan leda till en klyfta mellan den inre världen och det som finns "utanför" oss själva. När det inre

klimatet är turbulent kan det vara svårt att känna samhörighet med det yttre klimatet och att vårda relationerna till andra.

Dagboksskrivande om hur du mår, det inre klimatet, är ett verktyg som kan hjälpa den som kämpar med sitt inre klimat genom att ge utrymme att uttrycka tankar, känslor och erfarenheter på ett sätt som möjliggör både självbekräftelse och självreflektion. På så sätt fungerar det som en bro mellan det som finns inom oss och det som finns utanför.



Elever som skriver dagbok i naturen.

Foto: Carmelo Zamora

En annan form av dagboksskrivande är tacksamhetsdagboken som också är ett kraftfullt verktyg för att fokusera på det positiva, och därigenom bidra till att skapa bättre relationer. Att visa tacksamhet handlar inte om att ignorera livets svårigheter och känslomässiga utmaningar och låtsas att allt är bra, utan framförallt om att uppskatta och uppmärksamma (små) positiva saker i livet. Att skriva dagbok om saker och ting värda att vara tacksam för regelbundet, öppnar för möjligheten att förändra sitt tanke sätt och bygga motståndskraft mot stress.

Verktvg 2.2 – Vilken roll har berättande i undervisning om klimatförändringar?

Berättelsens makt är stor, det vet alla som hört en saga eller en spökhistoria, eller följer nyheterna. Berättandet hjälper oss att förstå både oss själva och världen. Genom berättelser får vi tillgång till kroppsliga förnimmelser, starka känslor och personliga minnen. På så sätt hjälper berättandet oss att se helheten och dela våra erfarenheter, särskilt viktigt för barn och unga när de upplever starka känslor, till exempel klimatångest.

Bara att sätta ord på en känsla, kan hjälpa till att lugna den känslomässiga aktiviteten i hjärnan. När vi känner starka känslor behöver vi aktivera hjärnan för att kunna förstå vad vi upplever och röra oss mot en plats med mindre känslomässig stress. På så sätt kan berättandet hjälpa oss att hantera klimatångest och hitta hopp i kriser.

Att lyssna till gripande berättelser stärker vår förmåga att känna empati. Våra hjärnvågor börjar faktiskt synkronisera sig med berättarens när berättelsen utvecklas.

Klimatförändringar är en rättvisfråga där marginaliserade grupper – inte minst kvinnor, barn och minoriteter i eller från det globala syd – bidrar minst till problemet men drabbas hårdast av konsekvenserna.

Människor över hela världen knyts samman genom berättelser, och på så sätt kan berättande stärka både lärares och elevers förståelse för klimaträttvisa.

Berättandet ger oss också möjlighet att använda vår fantasi och skapa förändring. Alla kulturer berättar historier, men berättelser formar också kulturer – det är en ömsesidig



Elever som arbetar med att på olika sätt teckna ner sina klimatberättelser.

Foto: Marte Maurabakken

process. Vi kan inte skapa det vi inte kan föreställa oss. Därför kan vi, för att skapa en klimatresilient och regenerativ framtid, använda fantasin till att berätta nya historier om önskvärda framtider där människor och planeten frodas. Att berätta om till synes omöjliga eller otroliga världar kan också hjälpa oss att identifiera de antaganden och förutfattade meningar vi bär på om framtiden – sådana som hindrar oss från att skapa regenerativa världar här och nu.

Verktyg 2.3 – Varför är det viktigt att bygga relationer till djur?

Många av oss – även de som ser sig själva som empatiska – har ofta enbart en instrumentell relation till djur. Till skillnad från många urfolks världsbilder som även omfattar relation till djur och natur, har vi i väst främst en relation till djuren omkring oss som något människor äter, som håller oss sällskap eller som vi ser i djurparker eller på film. Det väcker sällan någon bred upprördhet att i genomsnitt en djurart utrotas varje dag.

Att skapa band och relationer till djur kan inte i sig hejda förlusten av de utrotade djurarterna, men det kan hjälpa oss att förstå både vår egen plats i världen och inte minst visa på den viktiga samhörighet som finns mellan alla levande varelser. Föreställningen att människor står vid sidan av naturen är stark i många kulturer, så stark att barn ibland vägrar tro att människor också är djur.

Genom att utveckla en närmare relation till specifika djur eller arter ökar förståelsen och kunskapen om att även andra djur än vi människor uttrycker känslor och intelligens. Vi kan iaktta nyfikenheten hos ett nyfött lamm, skatan som klurigt plockar bär genom ett nät, eller honungsbiets sinnrika dans för att berätta för sina arbetskamrater var maten finns. När vi reflekterar över sådana observationer framstår dessa djur allt mindre som "*andra*" och allt mer som våra släktingar. I livets stora evolutionära träd är vi trots allt familj.

Och vi har mycket att lära av våra djursläktingar. Kan du till exempel föreställa dig hur det kan vara för en isbjörn att ströva över Arktis is? Och hur upplevelsen förändras när hemmet av is smälter och jaktmarkerna krymper? Människor som bor i låglänta kustområden kan kanske känna samhörighet med isbjörnen, då båda tvingas se sina hem översvämmas på grund av klimatförändringarna.

Verktyg 2.4 – Hitta nya sätt att tillbringa tid och skapa samhörighet med naturen

För hälsa och välbefinnande

Fysiska aktiviteter i naturmiljöer ger mer energi, stärker hjärt- och kärhälsan och förbättrar immunförsvaret. Att till exempel vandra, paddla kanot eller klättra i träd uppmuntrar människor att kliva utanför sin bekvämlighetszon. Sådana upplevelser bygger inre styrka, anpassningsförmåga och resiliens.



Att vara i naturen kan ta sig olika uttryck – att sitta stilla och iaktta, andas i takt med det som rör sig omkring oss eller skapa med material från naturen. Varje sådan praktik hjälper oss att sakta ner, uppmärksamma mer och fördjupa vår känsla av samhörighet med den levande värld vi är en del av.

Foto: Tetiana Byts

Att vistas skog och mark kan bidra till att minska stress, oro och nedstämdhet genom att främja avslappning och medveten närvaro. En vistelse i naturen, ett *skogsbad*, stärker den emotionella resiliensen och ökar självkänedom genom att erbjuda en lugn miljö för reflektion.

Kontakt med naturen kan dessutom kopplats till förbättrad kognitiv förmåga, kreativitet och koncentration. Skogsbad har visat sig kunna stärka immunförsvaret tack vare fytoncider som produceras av träden. I slutändan bidrar tid i naturen till välbefinnande genom både känslomässig balans och god hälsa.

Att bygga en aktiv relation till den planetära hälsan

Att vara ute i naturen kan fördjupa engagemanget för naturvård och klimatåtgärder genom att ge en direkt och konkret upplevelse av naturens skönhet och sårbarhet. Tid i naturen, med viss regelbundenhet, fördjupar vår förståelse för miljöförändringar, som förlust av biologisk mångfald eller extrema väderhändelser.

Att bevittna miljöförändringar på nära håll stärker vår emotionella relation till planeten och kan väcka en vilja att skydda den. Vistelse i naturen uppmuntrar också till hållbara handlingar, när vi blir mer medvetna om de ekosystem vi påverkar och behovet av gemensamt ansvar för att bevara dem för kommande generationer.



Elever som vistas i naturen och ger röst åt träden: "När du skyddar mig, skyddar du dig själv." och "Du kan vila i min skugga - skydda mig."

Foto: Ivanna Budivska



Kompetensområde 3 – Arbeta med värderingar som stödjer mer-än-mänskligt liv

Nyckelkompetenser

Självreflektion, närvaro, djuplyssning, aktivt lyssnande, ödmjukhet, integritet, inre kompass, perspektivtagande, autenticitet, empati.

I det här kapitlet ger vi vägledning kring hur du kan vidga tankesätt och stötta elever i att uppleva och uppskatta kulturella och andra olikheter.

De aktiviteter som föreslås här passar särskilt väl i undervisning inom samhällskunskap, etik eller liknande ämnen. Det finns dock också goda möjligheter att väva in dem i andra ämnen, vilket framgår i beskrivningarna av verktygslådan.

Varför arbeta med detta?

Att hantera klimatförändringarna handlar inte enbart om vetenskapliga lösningar och politiska beslut – också djupt rotade värderingar och föreställningar behöver adresseras och ifrågasättas. Värderingar formar hur vi uppfattar världen och naturen, hur vi samspelar med den och vad vi prioriterar. Hur vi förstår och relaterar till naturen avgörs av de värderingar vi bär med oss, vare sig de är uttalade eller omedvetna.

När vi talar om de *inre dimensionerna* av hållbarhet eller klimatförändringar menar vi våra tankesätt – det vill säga de individuella och kollektiva värderingar, föreställningar och världsbilder som styr vårt beteende, och de inre förmågor (kognitiva, emotionella, relationella) som påverkar dessa. Våra inre dimensioner avgör hur vi ser på vår roll i naturen och hur vi väljer att agera – eller låta bli att agera – i mötet med ekologiska kriser. Att vi alla blir medvetna om våra värderingar är därför avgörande, eftersom de djupare, ofta osynliga värderingarna styr hur vi handlar i situationer som präglas av osäkerhet, instabilitet eller när det saknas färdiga lösningar.

Detta kapitel syftar till att bidra till att minska det så kallade värderings-
handlingsgapet – det vill säga skillnaden mellan vad människor anser är viktigt
och hur de faktiskt agerar. Många av oss inser naturens betydelse, behovet av
snabba klimatåtgärder och vikten av att skydda vår planet, men våra beteenden
stämmer ändå inte alltid överens med dessa insikter.

En annan viktig fråga är varför vi vill skydda naturen eller agera för klimatet. Vem
gynnas av våra handlingar? Vilkas livsstilar och samhällsordningar försöker vi
bevara? Hur mycket är vi beredda att ge för att stå upp för våra miljörelaterade
värderingar i förhållande till andra värderingar som påverkar våra handlingar?

Många moderna samhällen utgår från en världsbild och tillhörande värderingar
som placerar människan åtskild från, och överordnad naturen, vilken ses som
något yttre som kan kontrolleras och utnyttjas. Dessutom har kolonialism och
andra tanke- och trossystem tillskrivit individer olika värde beroende på hudfärg,
kön, ålder och funktionsförmåga. Sådana tankesätt leder inte bara till
miljöförstöring utan skapar också en känsla av avskildhet, vilket försvårar och
hindrar vår förmåga att möta planetens behov och relatera till andra människor
med respekt. I kontrast betonar många urfolks värdesystem samhörighet,
ömsesidighet och respekt för jorden. Att förstå vad värderingar bygger på, och
hur de överförs och praktiseras, kan vara till stor hjälp i arbetet mot
klimatförändringar eftersom de möjliggör en mer helhetsbaserad och hållbar
relation till miljön.

Genom att reflektera över våra egna världsbilder och värderingar kan vi börja
synliggöra de antaganden som styr våra val. I verktygslådan finns till exempel
Isbergsmodellen, som beskriver att det synliga och observerbara beteendet bara
är toppen av isberget, medan de individuella och kollektiva inre dimensionerna –
våra tankesätt och värderingar – ligger under ytan. Modellen kan hjälpa oss att
förstå de bakomliggande orsakerna till det vi "ser" i världen – de
hållbarhetsproblem och kriser som är synliga, men som i grunden vilar på
värderingar, antaganden och föreställningar hos oss själva och andra. Genom att
utforska isbergets olika lager – från observerbara handlingar till djupt rotade
värderingar – kan vi få en tydligare bild av hur våra inre dimensioner, tankesätt
och värderingar, påverkar våra handlingar.

Samtidigt behöver vi inse att andra människor kan ha helt andra värderingar. När vi utforskar våra egna värderingar behöver vi också öva på öppenhet och acceptans inför andras perspektiv. Storskaliga aktioner och handlingar som bidrar till klimatresiliens och klimatregeneration kan bara uppnås om människor samarbetar – det kräver gemensamma insatser och förståelse. Att samtala om värderingar, genom att lyssna och ställa frågor, skapar utrymme för mer inkluderande och mångfacetterade sätt att arbeta med hållbarhet och stärker vår förmåga att navigera i denna mångfald.

Att utforska värderingar och reflektera kring dem spelar också en avgörande roll för att bygga resiliens i mötet med klimatångest. När vi kan agera i linje med våra djupaste värderingar skapar det en känsla av handlingskraft och mening som kan motverka känslor av hjälplöshet. Genom att inse att våra individuella och kollektiva värderingar avgör de handlingar vi vidtar här och nu – och därmed formar den framtid vi vill skapa – kan vi bygga den inre styrka som behövs för att möta klimatutmaningarna med hopp och beslutsamhet.



Prova på: lyssna till dina egna värderingar.

För att göra det kan du lyssna på en guidad introduktion till djuplyssning. Lyssna till dina egna värderingar – eller på en annan fråga som du själv väljer.

[A guided introduction to Deep Listening.](#) (Engelskspråkig resurs)

Kort sagt handlar arbete med värderingar inte bara om att förändra vad vi gör, utan om att förändra, transformera, hur vi ser på och relaterar till världen omkring oss.

Hur du kan arbeta med temat

I det här avsnittet ger vi vägledning kring:

- Olika sätt att utforska de värden som är viktiga för eleverna och hur individuella värden hänger samman med inneboende värden (t.ex. rättvisa, omsorg, medkänsla) som stödjer transformativ resiliens (självreflektion).
- Hur du kan uppmuntra djup- eller aktivt lyssnande i lärmiljön för att bättre förstå elevernas behov och på bästa sätt stödja deras hälsa och välbefinnande (närvaro, djuplyssning).
- Hur du kan respektera elevernas inneboende värdesystem och deras vilja att göra det som är rätt, även när det är svårt eller går emot strömmen (integritet, inre kompass).

Verktyg 3.1 – Hur kan vi återknyta kontakten med naturen?

Vi har i stort sett inte tagit andra livsformer i beaktande när vi har utformat våra moderna sociala, ekonomiska och politiska system, annat än utifrån hur de kan användas för att tillgodose våra egna behov. Detta är en av de grundläggande orsakerna till den miljökris vi befinner oss i idag.

Som vi tidigare har konstaterat finns det en tydlig klyfta mellan den "moderna" människan och de levande varelser som omger oss. Ändå är vi alla beroende av varandra. Luften som människor andas är samma luft som växterna andas ut genom fotosyntesen. Vattnet vi dricker är samma vatten som rinner genom källor, floder och grundvatten, och som faller som regn. Allt vi äter och får näring av är en annan livsform, som har levt och delat samma erfarenhet av att existera här på jorden. Varje föremål som vi äger eller använder kommer på ett eller annat sätt från jorden.

Våra städer och hus är inte mer separata från naturen än vargens lya eller kaninens bo. Människan tillhör naturen – och de system och kretslopp som upprätthåller den – precis som alla andra varelser och livsformer som finns på denna planet. Våra teknologier kräver enorma mängder energi och skapar

livshotande föreningar, men kan ändå aldrig ersätta de tjänster som ekosystemen ger oss.

Verktyg 3.2 – Vad kännetecknar urfolk – och vad kan vi lära av och med dem?

Urfolk är samhällen som, trots att de har upplevt kolonisation, fortsatt erkänner ett djupt ansvar för de marker och det land de ärvt av sina förfäder – både de ekosystem som har exploaterats och de som till stor del förblivit orörda. Att närma sig urfolkskulturer kräver varsamhet. Det handlar inte om att exotisera, utan om att erkänna deras unika och mångskiftande kunskapssystem som en ovärderlig del av våra gemensamma ansträngningar för en mer klimattresilient och återskapande värld. När urfolk delar med sig av sin kunskap är det en gåva som bör mötas med djup respekt och medvetenhet om dess många värden.

En ofta refererad arbetsdefinition från Martínez Cobo Study (1986), framtagen inom FN, beskriver urfolk som folk som:

- Har en historisk kontinuitet med samhällen som levde i ett område innan det invaderades eller koloniserades,
- Ser sig själva som åtskilda från den dominerande befolkningen i området idag,
- Strävar efter att bevara, utveckla och föra vidare sina förfäders territorier och etniska identitet till kommande generationer.

I undervisning kan mötet med urfolksperspektiv bli en nyckel till att upptäcka andra sätt att leva, samarbeta och organisera samhället. Men det kräver också att vi lyfter fram kolonialismens historia och dess nutida konsekvenser.

Det finns fortfarande en tendens att närma sig urfolks kunskapssystem och praktiker på sätt som inte erkänner deras grundläggande skillnader från moderna kunskapssystem och praktiker. Vi är inbjudna att lära av urfolk – men inte att utvinna, ta över eller kolonisera deras kunskap. Den är kollektivt ägd och kommer till uttryck i många former: genom muntliga traditioner, olika former av berättande, mark- och vattenbaserade praktiker, konst, och i ökande grad akademisk forskning, som idag även innefattar forskare från olika urfolk. Kunskapen som urfolken bär är levande, föränderlig och rotad i specifika

samhällen. Mycket kan gå förlorat i översättningen – både språkligt och kulturellt – och verkligt lärande kräver därför respekt, ödmjukhet och samtycke.

Att låta elever möta urfolkens verklighet och världsbild kan vara ett starkt pedagogiskt ögonblick, om och när vi lär tillsammans och utan att befästa gamla eller nya stereotyper och maktstrukturer. Det ligger ett ansvar på dig som lärare att själv fördjupa din förståelse av kolonialismens arv och dess påverkan på relationen till urfolk och deras kunskapssystem – innan du tar med dessa perspektiv in i undervisningen. Det förberedande arbetet måste göras av lärare och pedagoger, och får aldrig förväntas ske utan ersättning från representanter från urfolk.

FÖRDJUPNING

Urfolk och deras kulturer finns över hela världen

I samband med att vi tar del av berättelser från samer, inuiter och andra urfolk är det viktigt att förstå vad som förenar urfolk världen över:

Band till land och vatten

Urfolk har en särskild relation till mark och vatten – en relation som många andra samhällen saknar. Istället för att se land som en ägodel som kan köpas, säljas eller kontrolleras, ser urfolk sig själva som del i ett ömsesidigt förhållande. Ett sätt att tänka på det är så här: du äger inte dina föräldrar eller mor- och farföräldrar, men banden mellan er är djupa, livslånga och förpliktigande. Denna relationsbaserade syn på land har gjort urfolk till några av världens mest effektiva förvaltare av biologisk mångfald.

Kolonisationens avtryck

Det som förenar urfolk världen över är den gemensamma erfarenheten av kolonisation – när yttre makter tog kontroll över deras land, införde främmande styrelseskick, religion och utbildningssystem, och försökte utplåna urfolkens språk, kulturer och livsstilar. Denna gemensamma erfarenhet av förlust av mark och undertryckande av kultur är anledningen till att vi använder samlingsbegreppet *urfolk* för att beskriva så olika samhällen som samer i norra Europa, aboriginer i Australien och urfolk i olika delar av Amerika.

Fortsättning från föregående sida

En sådan kolonisering har ofta fört med sig en annan form av övergrepp, utförd av personer och organisationer: till exempel antropologer som tjänar pengar genom att utan tillstånd publicera kunskap från de samhällen de studerar, företag som exploaterar växter som är kända av urfolk för sina medicinska egenskaper och samtidigt skadar värdefulla ekosystem, samt entreprenörer som skapar och drar nytta av turistattraktioner baserade på lokala festivaler.

Traditionell rörlighet och att följa årstider och natur

Många urfolk har traditionellt följt årstidernas växlingar – rört sig i takt med djurens vandringar, växternas mognad eller väderförändringar. Denna nomadiska eller semi-nomadiska livsstil byggde på djup kunskap om naturen och hållbara levnadssätt som i tusentals år gynnat både människor och den övriga levande världen. Dessa traditioner vittnar om en sofistikerad förståelse av ekologiska samband som den moderna miljövetenskapen först på senare tid börjat närma sig.

Varför lyssna på urfolks berättelser?

Urfolk bär på kunskapssystem som har utvecklats under årtusenden och som handlar om att leva i balans med naturen. Deras berättelser rymmer visdom om relationer – mellan människor, mellan människor och andra levande varelser, och mellan tidigare och kommande generationer. I en tid av ekologisk kris erbjuder dessa perspektiv ovärderliga insikter för hur vi kan ta hand om vår gemensamma planet.

Som samhällen som lyckats upprätthålla ekologisk balans i tusentals år besitter urfolk kunskaper som är avgörande för att möta klimatförändringar och motverka miljöförstöring. Att lyssna till deras berättelser är ett privilegium som också innebär ett ansvar att använda deras kunskap för allas och planetens välbefinnande.

Ytterligare fördjupning – två filmer

Titta på den här [5-minutersvideon](#) för att fördjupa dig ytterligare – ett TEDx-föredrag av Laureline Simon om transformativ klimatreiliens och vikten av att bygga "bra relationer" med urfolk när vi arbetar tillsammans. (Längd: 5:57). Videon är på engelska men du kan använda den automatiska översättningen för att få undertexter.

Jihan Gearon bygger på sina erfarenheter som urfolkskonstnär och aktivist för att belysa allt vi behöver avlära oss ur ett urfolksperspektiv – se den [här](#) och fundera kanske över vad du själv behöver avlära och öva på. (Längd: 13:55). Videon är på engelska men du kan använda den automatiska översättningen för att få undertexter.

Verktvg 3.3 – Varför – och hur – kan vi bli bättre lyssnare?

De flesta har nog upplevt hur det är att berätta något viktigt för någon, bara för att märka att personen egentligen inte lyssnar. Kanske är de distraherade och tittar på sin telefon, avbryter för att säga att de haft "*precis samma upplevelse*" (vilket de inte hade), eller börjar ge råd som du aldrig bett om.

Lika många har säkert upplevt motsatsen – att möta en riktigt bra lyssnare – och vilken skillnad det gör. När någon verkligen lyssnar får din berättelse liv och form. Du börjar se saker på nya sätt, och känslorna kan förändras. Genom djuplyssning kan vi nå fram till både talarens och våra egna djupaste, inre värden.

Att bli lyssnad på möter ett grundläggande mänskligt behov av relationer, stärker känslan av samhörighet och trygghet, och kan ge stöd vid oro eller trauma. Sådana gemensamma erfarenheter visar tydligt vilken kraft lyssnandet har – en färdighet som kan förändra undervisningen. Det handlar inte bara om att förbättra kommunikationen, utan om att bygga en mer levande och stödjande lärmiljö.

Vi kan alla utveckla vår förmåga att lyssna. I verktygslådan presenteras tre tekniker som fungerar i olika sammanhang: aktivt lyssnande, djuplyssning på andra och djuplyssning på sig själv.

När vi som lärare tar in dessa tekniker i vår vardagliga praktik stärker vi inte bara relationen till våra elever – vi ger dem också viktiga färdigheter för att hantera sina egna relationer. Genom att medvetet träna oss i att lyssna bättre skapar vi en undervisning präglad av omtanke och förståelse, där varje röst får plats och varje berättelse räknas – även de som kommer från våra mer-än-mänskliga grannar på jorden.

LITE MER OM...

Lyssningstekniker

En kort [video](#) som på ett enkelt sätt beskriver olika lyssningstekniker. (Längd: 3:05., engelskspråkig resurs).

Aktivt lyssnande

Aktivt lyssnande är en konkret och tillgänglig färdighet som kan användas med elever i alla åldrar. Det är enkelt att introducera och lätt att ta till sig, men dess effekt kan vara långtgående. När vi lyssnar fullt ut visar vi respekt för den som talar, och vi skapar en atmosfär där varje röst räknas. I klassrummet kan aktivt lyssnande bli ett sätt att både stärka relationer och bygga en känsla av gemenskap och tillit.



*Elever som lyssnar till varandra.
Foto: Marte Maurabakken*

Djuplyssning med andra

Djuplyssning med andra går bortom det ytliga samspelet och öppnar för en förståelse som rör vid det väsentliga – både hos talaren och hos lyssnaren. Det är en metod som oftast används bland vuxna, men som också med framgång har tillämpats med motiverade tonåringar (från ca 14 år). I mötet mellan närvaro och tystnad kan komplexa känslor och tankar få ta plats, vilket leder till nya insikter och djupare relationer.

Djuplyssning till sig själv

Att djuplyssna till sig själv ger tillgång till en stilla, inre källa – ibland kallad intuition eller inre visdom – som annars kan vara svår att nå. Många språk har uttryck som *"jag ska sova på saken"*, här handlar det om att i vaken närvaro skapa utrymme för svaren att träda fram. Den som övar djuplyssning till sig själv kan upptäcka både större klarhet och en starkare tillit till sina egna insikter. Vi rekommenderar att du som pedagog ger dig själv tid att utforska denna praktik innan du bjuder in andra att göra detsamma.

Verktyg 3.4 – Varför är våra världs-bilder en del av problemet?

Våra världs-bilder bidrar till att förklara varför många av de sätt vi idag försöker hantera kriser på i själva verket förvärrar problemen, och leder till fortsatt exploatering av både natur och människor.

Genom att utforska våra världs-bilder – inklusive våra individuella och kollektiva värderingar, antaganden och övertygelser – kan vi börja förstå varför vi tänker och agerar som vi gör. En sådan självinsikt gör det möjligt att upptäcka våra egna förutfattade meningar och blinda fläckar, och öppnar för större öppenhet och kritiskt tänkande.

FÖRDJUPNING...

Om att konfrontera klimatkolonialism

Fördjupning om att konfrontera klimatkolonialism: Se denna [video](#) där Dr. Sharon Stein, medlem i *Gesturing Towards Decolonial Futures-kollektivet*, introducerar pedagogiska metoder för att konfrontera klimatkolonialism och föreställa sig andra möjligheter. (Längd: 14:47).

När vi utmanar våra världsbilder kan vi anpassa oss till ny kunskap, utveckla större empati för andra och fatta mer välgrundade, medvetna beslut. I frågor som rör klimatförändringar ger arbetet med våra världsbilder oss möjlighet att ifrågasätta de system och strukturer som begränsar verkligt transformativ klimathandling, omformulera själva klimatkrisen och upptäcka nya lösningar. På så sätt bidrar det arbetet både till personlig utveckling och till positiv samhällsförändring.

Många unga känner sig maktlösa inför stora utmaningar som klimatförändringarna och bär på föreställningen att *"det finns ingenting vi kan göra åt det"*. Genom att ifrågasätta våra antaganden om vad *makt* egentligen är kan vi hjälpa elever att börja tänka och handla på nya sätt.

"Power is not brute force and money; power is in your spirit. Power is in your soul. It is what your ancestors, your old people gave you.

Power is in the earth; it is in your relationship to the earth."

Winona LaDuke

Isbergsmodellen ger en användbar bild för att skapa förståelse och få syn på antaganden vi bär på utan att reflektera över dem. Ovanför vattenytan syns isbergets topp – de händelser och kriser som dominerar våra nyhetsrubriker. Men under ytan, dold för ögat, finns den långt större delen – omkring 90 procent av helheten. I mänskliga termer motsvarar denna osynliga del de underliggande

krafterna: våra beteendemönster, de system vi lever i och våra tankesätt – de *inre dimensionerna* – som är en del av de händelser och kriser vi ser idag.

Verktyg 3.5 – Kognitiv dissonans och hur den kan undvikas

Vad händer när vi bär på starka och djupgående värderingar – till exempel om allt livs okränkbarhet – men våra handlingar inte stämmer överens med värderingarna? Till viss del gäller detta nästan alla: de system och strukturer vi är en del av uppmuntrar ofta, eller till och med belönar, beteenden som går på tvärs mot våra värderingar. När en sådan inre konflikt blir för stor eller pågår under lång tid kan det leda till exempelvis depression eller ångest. Den som upplever kognitiv dissonans utan att ha möjlighet att hantera den kan även känna sig maktlös eller uppleva skuld känslor.

Att undvika, förminska eller begränsa insikten om sin egen kognitiva dissonans kan skapa inre konflikter, hindra förståelsen för varför den finns där, och minskar möjligheten att få beteende och värderingar att hänga samman. Då riskerar man att fortsätta skada både sig själv och andra.

Samtidigt kan kognitiv dissonans vara ett verktyg för personlig och social förändring. Att rikta någons uppmärksamhet mot skillnaden mellan deras beteende och deras värderingar kan öka medvetenheten om motsägelsen, stärka viljan att undersöka gränserna för det egna ansvaret och inspirera till handling inom dessa gränser – eller till att utmana dem tillsammans med andra.

Träna sina styrkor

De verkliga styrkorna hos superhjältar ligger inte i deras övernaturliga krafter, utan i de värderingar som styr deras handlingar. Stålmännens föräldrar, Martha och Jonathan Kent, lärde Clark att agera utifrån kärlek och medkänsla – som motkraft till girighet och maktmissbruk. Människor har ju inte Stålmännens snabbhet eller röntgensyn, och det gör det än mer inspirerande att se vanliga människor handla heroiskt utifrån medkänsla, även i de svåraste situationerna. Att i vardagen öva på att leva efter våra värderingar – och våra styrkor – är det som förbereder oss inför de stunder i livet då vi får möjlighet att kliva fram och axla ett stort ansvar.

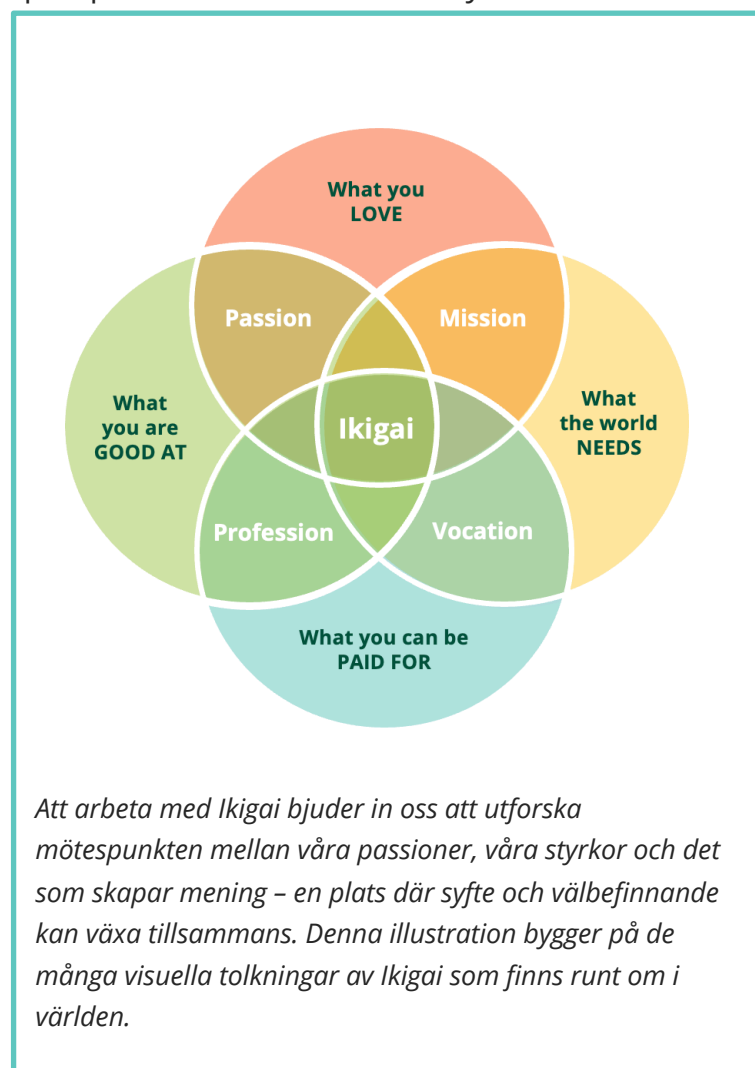
Värdegrund – handling – ett gap

Att oflekterat anta de värderingar som belönas i samhället är vanligt, men ger två allvarliga konsekvenser. Först och främst bidrar det till att bevara rådande kultur – även när den, som i många länder idag, misslyckas med att hantera pågående kriser. För det andra skapar det stress, både individuellt och kollektivt, och tar sig uttryck i det så kallade gapet mellan värdegrund och handling: till exempel när skolor undervisar om klimatet men främst fokuserar på traditionell kunskapsöverföring samtidigt som eleverna får höra att hela deras framtid hänger på betyg och provresultat, och de därmed lämnas utan verktyg för att kunna agera i klimatfrågor.

Många unga tillbringar idag mycket tid med sina smartphones, där de umgås med likasinnade via sociala medier eller andra digitala forum. Som en konsekvens av det är skolan därför för många en av få platser där de möter människor som utmanar deras perspektiv. Att låta elever uttrycka sina värderingar kan väcka kontrovers, och det är viktigt att bemöta kontroversiella värderingar med en icke-aggressiv dialog.

Att stödja sökandet efter mening och syfte

Vi har alla olika roller att spela när det gäller att stärka klimatresiliens och återskapande (regeneration). Vi har sedan länge passerat punkten där vi letar efter den ENDA mest effektiva åtgärden för att minska växthusgasutsläppen. Vi vet redan att ju mer vi försöker



minska utsläppen inom alla områden i våra liv, desto bättre blir det för alla – människor såväl som växter och djur – eftersom varje tiondels grad av uppvärmning har enorma konsekvenser. Därför kommer vi att behöva leva våra liv annorlunda, utföra våra arbeten på nya sätt och skapa många nya yrken för att bygga klimatresilienta och återskapande samhällen och ekosystem.

Ikigai är ett japanskt begrepp som kan översättas till "livets syfte" eller "det som gör livet värt att leva". Metoden handlar om att identifiera skärningspunkten mellan det vi älskar, det vi är bra på, det vi kan få betalt för och det världen behöver. *Ikigai* erbjuder ett kreativt sätt att hjälpa såväl unga människor, liksom lärare och pedagoger, att hitta sina styrkor och drivkrafter för att enskilt och tillsammans bidra till en djupgående samhällsförändring.

Att ha en tydlig bild av sitt syfte och återknyta till sin ursprungliga drivkraft ger förutsättningar för ett långsiktigt engagemang och minskar risken för utbrändhet.



Prova på: Utforska Ikigai

När du har en stund över, ägna lite tid åt att reflektera över var och en av de fyra huvudfrågorna och skriv ner dina svar:

- a. Vad brinner du för? Vad älskar du?*
- b. Vad behöver världen?*
- c. Vad är du bra på?*
- d. Vad kan du få betalt för – eller hitta resurser till?*

När du sammanfattar dina anteckningar i ikigai-strukturen kan det vara värdefullt att också formulera det centrala fältet högt – ditt ikigai. Reflektera gärna över hur du själv skulle ha svarat på dessa frågor när du var i samma ålder som dina elever.



Kompetensområde 4 – Att öppna upp för en mångfald av klimatresilienta och regenerativa framtider

Nyckelkompetenser

Framtidslitteracitet, fantasi, originalitet, anpassningsförmåga, återskapande tänkande/regenerativt tänkande, utforskande tänkande, perspektivtagande, aktivt hopp.

I det här kapitlet utforskar vi *framtidslitteracitet* som ett sätt att stötta elever i att använda sin fantasi för att vidga sina perspektiv på verkligheten.

Framtidslitteracitet utvecklar vår förmåga att "leka" med olika perspektiv, inklusive parallella världar och alternativa framtider. Fantasi är en nyckelkompetens både för transformativt lärande och för transformativ klimatesiliens. Elever som kan identifiera och utmana sina egna antaganden – oavsett om de rör framtiden, nutiden eller det förflutna – löper mindre risk att hamna i apati eller förtvivlan. Dessutom kan de inspireras av möjligheten att skapa den önskvärda framtid de drömmer om. De kan också utveckla en förmåga att även framöver hitta mer lekfulla sätt att utforska framtider, eller att vara i och hantera situationer som inte går som planerat, genom att få delta i aktiviteter som ger möjligheter till att öva på att bygga samhörighet och lärande.

Varför arbeta med detta?

Det kan vara frestande att luta sig tillbaka och vänta på att forskare och experter ska tala om hur världen kommer att se ut i framtiden inte minst med avseende på klimatförändringarna – och vad vi bör göra åt deras påverkan på världen.

Även om klimatvetenskapen är avgörande för att förstå olika risker och möjliga utvecklingar beroende på klimatförändringarna, kan den inte visa oss *EN* given

framtid. I en situation med sådan stor komplexitet och snabba förändringar blir det än svårare att göra exakta förutsägelser.

Vi är själva en del av denna komplexitet. Våra handlingar och val är faktorer som påverkar utvecklingen. Vi har möjlighet att förändra vår nuvarande verklighet och därmed forma helt andra trender. "Vad vi ska göra åt det" är både ett individuellt och ett gemensamt beslut – det bör bygga på modern vetenskap, och vid behov även andra kunskapssystem och praktiker, det är inte något som vetenskapen ensam kan besvara.

Det här kapitlet ger stöd för att utforska och skapa olika framtidsvisioner som bidrar till klimatresiliens och återskapande. Att förstå att det inte finns en framtid som existerar utanför oss, känd av några få experter, utan att framtiderna formas av våra drömmar och våra handlingar, kan upplevas både befriande och inspirerande – oavsett ålder.



Prova på: väck fantasin

Prova den här korta övningen för att väcka fantasin och föreställ dig en vacker framtid.

Blunda. Föreställ dig sedan den allra vackraste framtid du skulle vilja leva i. Tänk på ditt eget liv, på ditt samhälle och på naturen – både lokalt och globalt. Välj en aspekt och fånga den: rita eller skriv, beroende på vad som bäst hjälper dig att uttrycka din vision.

Om du vill kan du använda ett foto av din närmiljö och uttrycka din vision i relation till bilden. Den här korta övningen knyter an till kompetens 4 i verktygslådan och särskilt till aktivitet 4.2.1 Föreställ dig den vackraste framtiden samt 4.1.2 Ett fotografi av framtiden.

Hur du kan arbeta med temat

I det här avsnittet ger vi vägledning kring:

- Hur det är möjligt att vidga elevers fantasi genom framtidsänkande genom konst och andra kreativa arbetssätt.
- Hur du kan hjälpa elever att identifiera och förstå konsekvenserna av de oundvikliga effekterna av klimatförändringar, samtidigt som de utvecklar kollektiva strategier för att anpassa sig och hantera dessa effekter.
- Hur elever kan stärkas genom att möta nya föreställningar, upplevelsebaserad konst, nya perspektiv, erfarenheter och traditionell ekologisk kunskap.

Verktyg 4.1 – Hur kan konst ge liv åt imaginära världar?

Många av oss har svårt att föreställa oss hur en annorlunda, klimatresilient och återskapande värld skulle kunna se ut. Både i massmedia och i vetenskapliga texter möts vi ofta av bilder av förstörelse, föroreningar och krig, medan berättelser om fungerande regenerativa levnadssätt, lyckade återförvildningsinitiativ och stödjande gemenskaper är mer sällsynta. Det finns därför ett tydligt behov av att berika vår fantasi. Detta kan ske både genom att dela befintliga berättelser och genom att arbeta med konst för att vidga våra perspektiv.

Att arbeta med konst och att, om möjligt kunna samarbeta med konstnärer inom temat är meningsfullt på flera sätt. Konst, till exempel Solarpunk-konst, kan ge glimtar av möjliga klimatresilienta verkligheter och på så sätt göra det lättare att förstå och föreställa sig en transformation. Vissa konstnärer utforskar frågor och utmaningar som växer fram ur djupa kulturella förändringar, till exempel idén om att ge floder juridiska rättigheter. Andra konstnärer gestaltar känslor av samhörighet eller ömsesidigt beroende på ett sätt som gör dessa känslor mer gripbara – vilket i sin tur kan bidra till nya förståelser eller inspiration.

Dessutom kan konst i kombination med erbjudanden om verktyg och aktiviteter som stimulerar skapande (till exempel collage eller storytelling) ge elever verktyg att utforska sina egna imaginära världar och utveckla sin fantasi.

Verktyg 4.2 – Varför arbeta med att föreställa sig alternativa framtider eller parallella världar?

Att utforska framtider behöver inte innebära att hela samhället omfattas vid ett och samma tillfälle. Viktiga insikter och kompetenser kan utvecklas genom att fokusera smalare – till exempel genom att undersöka framtider för "vår flod" eller "vår skola", eller "vilka kompetenser som efterfrågas av arbetsgivare" i möjliga framtider, eller framtider för jordbruk, lokala industrier, AI eller biomedicin.

Förutom att undersöka olika mer eller mindre sannolika framtider kan vi också identifiera önskvärda framtider – särskilt om vi bjuder in eleverna att uttrycka värderingar och övertygelser som en del av arbetet. Dessa kan i sin tur användas för att undersöka realistiska möjligheter till både eget och gemensamt handlande och fördjupa bilden av vad en önskvärd framtid kan innebära, särskilt om övningen upprepas flera gånger. På så sätt kan medvetenhet om antaganden och förutfattade meningar öka allt eftersom.

Parallella världar kan ibland vara lättare att arbeta med än framtider, särskilt om elever redan dragit slutsatsen att framtiden ser mörk ut. De kan också hjälpa elever att gå från utforskande till handling, eftersom linjen mellan nu och framtid inte ifrågasätts på samma sätt.

När elever börjar arbeta med parallella världar eller framtidsscenarier kan de till en början ha svårt att greppa vad en önskvärd och resilient framtid innebär. Det är därför viktigt att ge utrymme för utforskande, fantasi



Elever arbetar med framtider – här utforskar eleverna de värden som skulle kunna vara särskilt viktiga i deras framtider.

Foto: Olena Zarychna

och lek. Öppna processer hjälper elever att steg för steg bygga sin egen förståelse.

Att föreställa sig parallella världar eller olika framtider kan bidra till att göra mångfalden av möjliga framtider mer påtaglig, både på individ- och gruppnivå. Samtidigt synliggörs valmöjligheter och möjligheten att påverka. Det kan dessutom leda till en insikt om hur våra förväntningar på framtiden påverkar de handlingar vi utför i nuet – och därmed understryka vikten av att odla öppenhet och nyfikenhet inför framtider.

LITE TILL OM...

Mer inspiration om framtidslitteracitet

Se detta [TEDxTalk](#), med Loes Damhof: *Futures Literacy: shaping your present by reimagining futures* (Längd: 9:10). (Resursen är engelskspråkig, så slå gärna på undertexter på svenska.)

Verktyg 4.3 – Hur kan fantasi stödja transformation?

Från imaginära framtider till dagens verklighet

Fantasin är ett kraftfullt verktyg med gränslös potential. Vi hittar spår av den i allt från konst till arkitektur, litteratur till politik, matematiska formler till vetenskapliga uppfinningar – det vi kan föreställa oss är ofta det som till slut blir verklighet. I klimatförändringens kontext är därför arbetet med imaginära världar en kraftfull praktik som kan bidra på många sätt. Det kan handla om att föreställa sig en värld där människor lever i harmoni med naturen, att skapa visioner av en hållbar och klimattresilient framtid, att vidga våra individuella världsbilder, eller att få fördjupad insikt i våra egna perspektiv, fördomar, styrkor och svagheter.

Hur skulle en värld se ut där all energi produceras lokalt och förnybart? Eller där regenerativ stadsodling var en självklarhet i alla storstäder? Vad kan vi som individer bidra med för att omvandla dessa imaginära världar till lokala verkligheter?

Att föreställa sig olika scenarier hjälper oss att "träna" vår kreativa förmåga genom att gå bortom de vanliga reglerna och ramarna. Detta innebär att vidga tidsperspektiven, fördjupa relationerna (till oss själva, till andra, till naturen), och stärka vår förmåga att skapa mening och syfte.

Det kan i sin tur hjälpa oss att relatera till nya idéer eller perspektiv som utmanar gränserna för vår nuvarande världsbild. Att föreställa sig en framtid där vissa problem löses på sätt som inte skadar ekosystemen kan fungera som en stark drivkraft för positiv och transformativ förändring.

Att använda framtidsspel

Att spela *framtidsspel* är ett utmärkt sätt att tänja på fantasin och utforska gränserna för våra invanda tankemönster. Genom att arbeta med en mångfald av scenarier i form av tänk om-frågor kan vi utveckla vår intellektuella förståelse av hur framtider skulle kunna se ut, samtidigt som vi också kan fördjupa vår förståelse av våra egna och samhällets värderingar och grund för engagemang.

Framtidsspel kan också i bästa fall skapa förutsättningar för kollektiv kreativitet – till exempel genom att stärka samhörighet, uppmuntra samarbete och stödja lokal innovation. Det kan i sin tur bidra till att samhällen i framtiden (både i närtid och i längre perspektiv) kan utveckla mer dynamiska svar på de utmaningar som klimatförändringar innebär.

Hur kan improvisation bidra till klimatutbildning?

Improvisation är konsten att skapa något utan en detaljerad planering. Processen och resultaten är oförutsägbara. Det är en innovativ praktik där vi släpper kontrollen och litar på vår intuition för att vägleda oss. När det gäller utbildning för klimatresiliens och regeneration är improvisationskonsten värdefull eftersom en improvisationsövning placerar elever i en situation där de behöver mobilisera all sin kunskap, sina färdigheter och kompetenser – en situation som liknar att agera i en kaotisk klimatkris. Improvisation kan ge möjlighet att gestalta olika värderingar och trosföreställningar, antingen för att

kunna agera med empati gentemot andra eller för att skapa samstämmighet och samhörighet. Den bidrar också till att bygga tillit till vår förmåga att fatta beslut och agera i en situation präglad av ovisshet.

Improvisation, ofta förkortat impro, används av konstnärer inom musik, teater, dans – till och med inom skulptur och skrivande. Den kan utföras på många sätt, men bygger alltid på en uppsättning begränsningar eller regler som lockar fram kreativitet, exempelvis:

- En kort deadline som gör att du följer din magkänsla.
- Ett maxantal ord kan hjälpa dig att vaska fram det du verkligen vill säga.

Improvisation inom fritt skrivande kan utformas som en individuell övning, till exempel som att ge eleverna ett uppdrag där varje elev får svara på en fråga eller en impuls inom en begränsad tid eller yta. Improvisationen kan också utformas som en kollektiv process: *inom dessa ramar är ni fria att skriva vad ni vill, på vilket sätt ni vill*. Detta kan vara utmanande för elever som vill göra "rätt" – och står i direkt kontrast till hur skrivande ofta undervisas i skolan.

Även om improvisation kan upplevas som svårt, kan det också ge mycket tillbaka. Resultaten är ofta överraskande och innovativa. I kollektiv improvisation, till exempel berättande, kan du uppmuntra elever att bidra till berättelsen genom att anta en *Aha! Ja, och vad hände sen-attityd...* det vill säga en försiktigt nyfiken och positiv attityd, där alla idéer välkomnas och byggs vidare på. Detta hjälper till att skapa en trygg miljö där fler vågar delta.

Några exempel är aktivitet 2.2.2. *Din berättelse om klimat och natur* och aktivitet 4.3.2 *Improviserat berättande* som båda ger utrymme för improvisation och därför ger goda möjligheter att prova på.

När du introducerar improvisation för dina elever är det viktigaste budskapet att de inte kan göra fel – det finns inget rätt eller fel sätt att skriva fritt. Det kan vara lättare sagt än gjort, eftersom många unga känner sig sårbara inför sina jämnåriga. Därför är det avgörande att odla en kultur av samarbete snarare än tävlan – något som skiljer sig markant från många av dagens skolmiljöer.



Kompetensområde 5 – Att agera tillsammans för klimatresiliens och regeneration

Nyckelkompetenser

Samhällelig handlingskraft, mod, innovation, samarbete, ansvarstagande, ödmjukhet, omsorg.

I det här kapitlet ger vi vägledning och exempel på hur gemensamt handlande kan utformas som en central komponent i samband med undervisning i klimatesiliens och återskapande.

Varför arbeta med detta?

Ur ett lärandeperspektiv är kunskap förstås viktigt, men lika viktigt eller till och med avgörande är det att kunna agera och handla för att utveckla och omsätta kunskap och därigenom bygga kompetens. När elever får omsätta ny kunskap i åldersanpassad handling stärks deras initiativförmåga och självförtroende.

Genom att fokusera på kollektiva handlingar och inte enbart individuella, ger vi elever möjlighet att bidra till samhälleliga förändringar på djupet – inte bara små förbättringar. Statsvetaren Kenneth Waltz påminner oss: gemensamma problem kräver gemensamma lösningar. Klimatförändringarna är en av vår tids största globala utmaningar, och för att hantera dem behövs samarbete mellan både individer och samhällen.

I det här kapitlet ger vi stöd i hur du kan lägga en grund för kollektivt handlande för klimatesiliens och regeneration – i din skola, din klass, din förening eller ditt närområde, och till och med i ett globalt sammanhang.

Varje steg vi tar för klimatesiliens, ekosystemens återskapande och samhällstransformation öppnar nya möjligheter till lärande och utveckling. Genom att agera gemensamt får eleverna börja med de viktiga grunderna, och

bygga färdigheter, kunskaper och förhållningssätt som rustar dem för en hållbar framtid – och för livet även utanför klassrummet.

Vad är *kollektivt handlande* och varför är det viktigt?

De utmaningar klimatförändringarna innebär är för stora för någon enskild person, gemenskap eller nation att klara på egen hand. De kräver samarbete på alla nivåer – lokalt, nationellt och globalt. När människor inte bara är starka var för sig, utan också tillsammans, kan de åstadkomma långt mer än de skulle gjort ensamma.

Global samordning är särskilt viktig för att minska utsläppen av växthusgaser och därmed begränsa skador, förluster och den klimatförändring som vi annars måste anpassa oss till. Men när det gäller att bygga resiliens mot klimatförändringens effekter behöver åtgärderna utformas och genomföras lokalt – av och med de människor som berörs, även om resurser kan komma från andra delar av världen.

Både utsläppsminskning (*klimatmitigation*) och resiliensbyggande kräver alltså kollektiva insatser, men på olika sätt.

I skolmiljöer kan gemensamt handlande vara en kraftfull väg att stärka klimatesiliens. Till exempel kan elever tillsammans initiera kompostering på skolan för att både minska avfall och samtidigt bidra till att återskapa och berika jorden. Skolträdgårdar (stora som små) rymmer stor potential. Där kan ni plantera inhemska träd för att stödja lokal biologisk mångfald eller anlägga regnbäddar och system för regnvatteninsamling som sparar vatten och minskar risken för skador vid kraftiga regn. I områden som



Elever som samarbetar för att skapa en kompost.

Foto: Carmelo Zamora

drabbas av torka kan elever experimentera med att odla klimattåliga grödor tillsammans med en mångfald av lokala sorter i skolans odlingar. Skolor kan också samarbeta med lokala experter för att utforma projekt som torktåliga trädgårdar, installation av klimatanpassade gröna tak eller plantering av levande väggar som minskar urban värme och förbättrar luftkvaliteten. Genom sådana gemensamma initiativ blir klimatresiliens inte bara ett begrepp – utan en levd och delad praktik.

Sådana projekt bidrar inte bara till att mildra och i bästa fall lösa klimat- och miljöutmaningar – de lär också ut samarbete, problemlösning och gemenskapens kraft. När skolor blir centra för hållbara praktiker kan de inspirera till ljusare och mer resilienta framtider, både lokalt och långt bortom skolan.

Kollektivt handlande handlar inte bara om att arbeta ihop praktiskt, utan också om att utveckla de inre kvaliteter som krävs för att möta komplexa utmaningar: empatisk kommunikation, ansvarstagande, mod och ödmjukhet. När elever får arbeta tillsammans i praktiska projekt tar de större ansvar för sitt lärande, tränar empati och fördjupar sitt kritiska tänkande – allt detta är nycklar för att bygga klimatresiliens och återställa ekosystem.

Hur kan kollektivt handlande lindra klimatångest?

Att engagera sig i gemensamma projekt kan hjälpa elever att hantera svåra känslor och klimatångest genom att ge dem en känsla av syfte och delat ansvar. När de planterar träd, skapar regnträdgårdar eller driver på för förnybar energi i sitt samhälle, upplever de både individuell och kollektiv handlingskraft – de ser att deras insats, tillsammans med andras, faktiskt gör skillnad. Det kollektiva handlandet skapar också gemenskap och trygghet. Att ingå i en grupp som delar visionen om en bättre framtid kan lindra känslor av ensamhet och ge emotionellt stöd.

Det är viktigt att ge utrymme för elever att uttrycka och bearbeta sina klimatkänslor – vare sig det handlar om rädsla, ilska eller sorg – som kan dyka upp under arbetet. Att få känna sig sedd och förstodd i en stödjande grupp stärker resiliensen. När pedagoger samtidigt betonar *egenmakt* (empowerment) och fokuserar på handlingar som är möjliga att genomföra, hjälper de eleverna att navigera i sin klimatångest. En grundläggande del av empowerment är att

vara icke-dömande – vilket bland annat innebär att inte falla för frestelsen att se kollektiva projekt som skolarbeten som ska betygsättas.

FÖRDJUPNING

Projektbaserat lärande

Projektbaserat lärande (PBL) för in gemensamt handlande i klassrummet genom att ge elever möjlighet att samarbeta kring verkliga klimatutmaningar och stärka både resiliens och regeneration genom konkreta handlingar. Samtidigt utvecklar eleverna viktiga färdigheter, egenmakt (empowerment) och en samarbetskultur som rustar dem för att möta klimatfrågan med kreativitet, mod och handlingskraft.

När elever arbetar tillsammans med verkliga utmaningar lär de sig inte bara hur man bemöter klimatförändringar – de får också en djup känsla av mening, samhörighet och inflytande. Dessa erfarenheter stannar inte i klassrummet, utan formar framtidens lokala ledare och innovatörer.

PBL och kollektiva handlingar – att dra åt samma håll

- Delat syfte: Elever förenas kring frågor som att minska avfall eller återskapa ekosystem.
- Teamarbete: Klimatutmaningar kräver olika perspektiv och färdigheter. PBL är till sin natur samarbetsinriktat och låter elever bidra med sina unika talanger och idéer.
- Verklig påverkan: Projekt som kompostering eller permakulturträdgårdar möter lokala behov och ger effekt direkt.
- Egenmakt (empowerment): När elever märker att de faktiskt kan göra skillnad växer deras handlingskraft. Känslan förstärks genom samarbetet och genom att de får se resultat av sina handlingar. Ett sådant arbetssätt minskar känslor av maktlöshet och stärker hopp och beslutsamhet.

Fortsättning från föregående sida

Steg för steg: implementera PBL för kollektiv handling

1. *Börja med en undersökande fråga:* Låt eleverna utforska klimatfrågor genom intervjuer, fältstudier, research och studiebesök.
2. *Designa ert eget samarbetsprojekt:* några exempel är att skapa ett kompostsystem lokalt i skolan, permakulturträdgårdar eller konstinstallationer som väcker medvetenhet.
3. *Uppmuntra tvärvetenskaplighet:* Integrera naturvetenskap, konst, etik, språk med mera för att stimulera nyskapande idéer.
4. *Stöd reflektion:* Ge tid för att utvärdera utmaningar, resultat och samarbetsprocessen.
5. *Fira framgångar alla framgångar!* Avsluta med att uppmärksamma det gemensamma resultatet – till exempel genom att bjuda in alla i det lokala samhället runt skolan eller publicera projektet i en lokal tidning.

Agera för klimatet genom sociala medier – för- och nackdelar

Sociala medier spelar redan en viktig, om än informell, roll i klimatundervisning. Det är en verklighet som lärare behöver förhålla sig till – och den rymmer både möjligheter och risker.

Å ena sidan kan sociala medier vara effektiva för att öka medvetenheten, dela med sig av resurser och inspirera till handling bland olika målgrupper. De ger tillgång till uppdateringar i realtid om klimatforskning, policyutveckling och lokala initiativ. De underlättar gemenskapsbyggande och gemensamt handlande genom att knyta samman människor globalt och möjliggöra samling kring klimatutbildning och klimatengagemang. Plattformarna förstärker röster, bidrar till att skapa rörelser och sprider klimatkunskap snabbt.

Å andra sidan kan sociala medier förenkla komplexa klimatfrågor på ett sätt som leder till desinformation eller så kallad "slacktivism" (symboliskt engagemang utan meningsfull handling). Exponering för alarmerande klimatnyheter kan dessutom förstärka klimatångest, särskilt hos yngre användare, och bidra till sekundär traumatisering, apati eller känslor av maktlöshet snarare än handlingskraft. Utan vägledning kan användningen också leda till beroende och påverka den kognitiva utvecklingen negativt.

Om dina elever vill använda sociala medier som en del av sitt kollektiva handlande behöver de stöd och vägledning. Ett medvetet och ansvarsfullt användande kräver en balans mellan engagemang och kritiskt tänkande – att använda plattformarna för att främja dialog och konkreta lösningar, samtidigt som man uppmärksammar möjliga konsekvenser för psykisk hälsa, inklusive risker kopplade till beroende.

How can cultivating care promote climate justice and decolonisation?

Alla bryr sig om något eller någon. Det kan vara oss själva, vår familj, vårt hem. Man kan tänka på detta som en *omsorgscirkel*: allt vi bryr oss om ryms innanför cirkeln, medan det vi inte bryr oss om hamnar utanför.

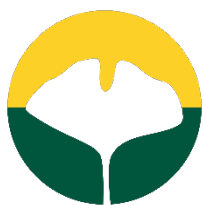
Genom att aktivt odla vår omsorg kan vi vidga cirkeln så att den omfattar fler människor, arter och platser än de vi har direkt relation till. Historiskt har människor i avlägsna länder och minoriteter ofta placerats utanför cirkeln. Det märks bland annat i nyhetsrapporteringen: när klimatkatastrofer inträffar i länder nära oss får vi ofta personliga berättelser, medan de som drabbas i fjärran beskrivs som siffror och statistik.

De människor som drabbas hårdast av klimatförändringarna syns ofta inte alls i medierna i de länder som är mest ansvariga för krisen. Att bry sig om andra – även dem vi inte känner – kan bli en stark drivkraft för att engagera sig i klimaträttvisa och i arbetet med att utmana koloniala mönster och klimatkolonialism.

FÖRDJUPNING

Omsorg om allt levande

Titta gärna på [videon](#) *Shifting towards care for all living beings to grow climate resilience* av Jane Chun (Längd: 12:08 min).



Prova på: en berättelse

Vad är klimatberättelsen bakom dina kläder?

Välj ett plagg du har på dig just nu – en tröja, ett par skor eller en jacka – och ställ dig själv frågorna:

Var tillverkades det? Hur tillverkades det? Hur tog det sig hela vägen till mig? Reflektera sedan kort: Vad säger detta plagg om klimatet – och vad säger det om mig? Du kan också välja att skriva eller rita plaggets klimatberättelse.

Du kan välja olika perspektiv för din berättelse – varje klädesplagg bär på en social berättelse (t.ex. rättvisa arbetsvillkor, lokal kontra global produktion) likväl som den personliga berättelsen (t.ex. varför du valde det, hur länge du tänker behålla det).

Den här korta övningen är inspirerad av aktivitet 5.3.1 – Skapa ett generationsöverskridande plagg i CLARITYs verktygslåda.

Hur du kan arbeta med temat

I det här avsnittet ger vi vägledning kring hur du kan:

- Stödja elever i att använda sina resurser för att delta i gemensamma insatser för klimatresiliens och återskapande, samtidigt som de får möjlighet att utveckla egenmakt och samhörighet – från begrepp till praktiskt genomförande (t.ex. genom projektbaserat lärande).
- Utforska olika former av samhörighet genom aktiviteter som bygger på lokal gemenskap – exempelvis kring skolgårdsträdgårdar, lokalt producerad mat, kompost, jord, och därigenom främja systemtänkande och återskapande (regeneration).
- Utveckla förmåga till omsorg genom att stärka solidaritet via generationsöverskridande aktiviteter och lärandeutbyten, samt genom att främja klimaträttvisa och avkolonisering.
- Utforska hur dilemman kan bearbetas genom olika uttryck (t.ex. konst, berättande, sociala medier) och på sätt som bygger på icke-våld och icke-dömande kommunikation, för att stärka mod, omsorg och perspektivtagande.

Verktyg 5.1 – Varför ska vi arbeta för att återskapa jord?

En negativ utveckling

Avskogning och storskaligt monokulturjordbruk (av både växter och djur) utarmar jorden, eftersom de ofta är starkt förknippade med överanvändning av konstgödsel och giftiga bekämpningsmedel. Dessa dödar jordens mikroorganismer och andra livsformer – som daggmaskar – som är nödvändiga för jordens hälsa.

Det i sin tur påverkar jorden negativt på olika sätt:

- Utarmad jord eroderar lättare – den blåser eller spolas bort.
- Utarmad jord har minskad förmåga att hålla kvar regnvatten tills det hinner tränga ner, vilket förvärrar översvämningar och minskar grundvattennivåer.
- Utarmad jord kan inte lagra kol i marken via djupa rötter, mycel och mikroorganismer och därmed minskas förutsättningarna för en biologisk mångfald.
- Mat som växer på utarmad jord är mindre näringsrik.
- Utarmad jord torkar snabbare, vilket på längre sikt leder till dåliga skördar och i värsta fall ökenspridning.

Skolor kan visa vägen

Skolor kan fungera som förebilder och påverka hela samhällen genom att t.ex. kompostera och odla hälsosamma grönsaker.

Verktyg 5.2 – Lokala insatser – klimatresiliens?

Medan åtgärder för att minska utsläpp av växthusgaser ofta är generella och kan tillämpas på många platser (t.ex. att åka kollektivt, minska elanvändning, äta mer växtbaserat, införa koldioxidskatt), så behöver åtgärder för att stärka klimatresiliens alltid anpassas till ett specifikt ekosystem och till situationen för lokala individer, grupper och samhällen.

Därför handlar arbetet med kollektiva insatser för transformativ klimatresiliens om att lära känna de lokala ekosystemen, förstå utmaningar och möjligheter för klimatresiliens på platsen, och undersöka vilka åtgärder som redan finns för klimat-anpassning samt för att hantera förluster och skador.

Utforska och stödja ekosystem

Ett första steg för lärare, pedagoger och elever är att utforska och lära känna de lokala ekosystem man vill göra mer resilienta. Det är avgörande att känna till olika arter av växter, svampar och djur som utgör ekosystemet, samt jord, skogar, vattendrag, våtmarker, sjöar eller hav som de är beroende av. Det är också viktigt att tänka på att ekosystem sträcker sig bortom administrativa

gränser för byar eller städer – frågor som vattendelare eller biologiska korridorer kräver samarbete över gränser.

Lokal kartläggning

Ett andra steg handlar om att kartlägga ekosystemen i relation till utmaningar och möjligheter för att bygga klimatresiliens på ett transformativt sätt. Sådana kartläggningsövningar kan hjälpa elever att utveckla en starkare känslomässig koppling till sina lokala ekosystem, lära sig mer om de olika arter och element som utgör ekosystemen, och förstå samhörigheten mellan dem.

Genom att integrera både ekologiska och sociala system, samt adressera klimatutmaningar och lösningar, kan kartläggningen synliggöra de olika aspekter och processer som behöver beaktas när man bygger klimatresiliens. Att bygga en sådan djupare förståelse är en bra grund för att tänka kring möjliga lokala insatser.

Stödja lokala insatser för klimatresiliens

Ett tredje steg är att undersöka klimat-anpassningsplaner, program, projekt och initiativ som redan pågår lokalt – innan man startar något nytt. Vilka insatser finns redan, som kan stödjas, förstärkas eller utvecklas? Vad kan vi lära oss av tidigare framgångar och misslyckanden för att driva förändring mer effektivt? Att ta gemensamma klimatinitiativ handlar om att ha både ödmjukhet och färdigheter för att ansluta till redan pågående arbete där det är möjligt – för att lära sig, bidra och tillsammans förbättra det.



Elever och lärare deltar i en trädplantering – ett litet, lokalt initiativ, som på ett direkt sätt stärker lokalsamhällets resiliens, stödjer återskapande och bygger en känsla av gemensamt ansvar för de platser där vi lever.

Foto: Tetiana Byts

Verktyg 5.3 – Enkla sätt att främja solidaritet för att agera

En generationsöverskridande artefakt

Genom att arbeta med återvunnet material och bygga vidare på äldres erfarenheter kan eleverna skapa något som ger uttryck för mötet mellan det gamla och det nya. I exemplet som ges i verktuget handlar det om att skapa ett generationsöverskridande plagg.

Solidaritetsrörelser

Det finns många lokala, nationella och internationella civilsamhällesorganisationer (CSO:er, NGO:er) som erbjuder möjligheter att delta i påverkansarbete och olika aktiviteter för solidaritet mellan det globala nord och globala syd.

Detta kan dock ibland vara problematiskt, så du och dina elever behöver vara uppmärksamma på vilka organisationer ni samarbetar med. Vissa organisationer bidrar till att reproducera maktrelationer och föreställningar präglade av kolonialism och frälsarmentalitet. Andra kan ha fokus på att främja värderingar och arbetssätt som ligger nära deras egna intressen, snarare än de behov som faktiskt uttrycks av människor i det globala syd. Det finns också exempel på projekt där lokala samhällen utesluts från beslutsfattandet, vilket minskar deras möjlighet att utforma och genomföra initiativ som fungerar för dem och i den lokala kontexten.

Äldre elever kan uppmuntras att undersöka vilka möjligheter som finns, och använda sitt kritiska tänkande innan de engagerar sig i olika initiativ. Målet med engagemanget bör vara att bidra till att stärka lokala samhällen och samtidigt utveckla sin egen förmåga att delta i meningsfullt och respektfullt samarbete.

Möten och utbyten mellan skolor

Även skolor kan mötas över gränser – exempelvis möten mellan stad och landsbygd, centrum och förorter, eller mellan det globala nord och syd. Genom att dela personliga berättelser, framsteg i projekt för klimatresiliens och återskapande, eller visioner av framtiden kan elever inspirera varandra. Sådana möten kan även växa vidare till gemensamma initiativ och aktioner.

Verktyg 5.4 – Hur kan elever få stöd att bygga engagemang för handling?

Det är lätt för både individer och grupper att fastna i känslan av att de inte kan göra något, för att de saknar resurser: pengar, kontakter, erfarenhet, material, kunskap eller andra tillgångar. Men exempelvis aktiviteten som handlar om lokal kartläggning kan hjälpa eleverna att upptäcka alla de resurser och möjligheter som faktiskt finns i deras gemenskap och ekosystem. Även projektbaserat lärande (PBL), som beskrivs ovan, uppmuntrar till att börja med en liten handling, utifrån det som redan finns tillgängligt. Ett sådant tillvägagångssätt kan lösa upp blockeringar och skapa en positiv rörelse framåt.

Varför kan konst och berättande stödja kollektiv handling?

Konst och berättande har en särskild roll i klimatundervisning, vilket också lyfts i [avsnitt 2.2](#). Genom konsten skapas utrymme för kreativitet, lekfullhet och utforskande som kan öppna dörrar och möjligheter för annan agens och handling. Det fungerar som en motvikt till den moraliska rösten av "du måste" eller "du borde". Konsten säger istället: "*Du kan!*".

Den konstnärliga processen hjälper oss att skapa mening av material och erfarenheter, och öppnar många möjligheter att engagera sig i kollektiv handling. Till exempel kan konst av skräp ge eleverna chansen att delta i att städa en strand (eller annan plats) och därigenom skydda och värna naturen, sedan tillsammans skapa en konstinstallation och som öppnar för möjligheter att engagera sig i och påverka det omgivande samhället genom att visa upp konstverket. En sådan konstinstallation kan bli något som alla pratar om – "*snackisen i stan*" eller "*snackisen på skolan*" – och skapa en mötesplats för reflektion och dialog.

Att kommunicera över gränser

Ibland kan resurser bäst frigöras genom dialog med människor som ofta betraktas som "de andra" – till exempel äldre, politiker, migranter, personer med fysiska funktionsvariationer eller människor utan fast bostad, för att ta några exempel.

Två nycklar för att inleda en positiv dialog är:

- att kommunicera på ett icke-aggressivt och icke-dömande sätt
- att kommunicera med empati

Dialogen blir också lättare när vi övar oss i att "gå i någon annans skor", även om det bara är för en stund, ett exempel på att medvetet utsätta sig för andra perspektiv. Att byta perspektiv genom att delta i olika sammanhang kallas *bubbelhoppande* (Stenström, preprint), och har visat sig fungera väl för högskolestudenter.

Hur kan dilemman hanteras?

När elever utforskar globala utmaningar som klimatförändringar är det viktigt att förstå komplexiteten i de ofta etiska dilemman som följer med klimatfrågan. I klassrummet kan dilemman undersökas genom rollspel, som gör det tydligt att kollektiv handling är nödvändig. Målet är inte bara att förstå frågorna, utan att träna på att lyssna till olika perspektiv och arbeta tillsammans för rättvisa och gemensamma lösningar.

Genom att delta i sådana diskussioner får eleverna möjlighet att *bubbelhoppa* och utveckla det kritiska tänkandet och de kommunikativa färdigheter som är avgörande för att möta komplexa etiska utmaningar.



Sammanfattning och vägar framåt

Några ord om den fortsatta klimatresan

Nu är du nästan framme vid slutet av lärohandledningen och har fått prova några av verktygen i CLARITYs verktygsåda.

Tack för ditt engagemang. Våra elevers framtid beror på hur vi – och sedan de – möter klimatkrisen och dess konsekvenser. Deras känslor inför klimatförändringarna påverkar också deras förmåga att svara på dem. Vi menar att klimatfrågan är alldeles för viktig för att begränsas till ett obligatoriskt kunskapsstoff: klimatförändringarna påverkar alla delar av våra liv och vår framtid, och det behöver speglas i utbildningen. Därför erbjuder vi aktiviteter som kan användas i många olika ämnen, ofta tvärvetenskapligt. Alla pedagoger kan bidra till att belysa olika aspekter av klimatförändringarna och samtidigt stötta eleverna – och inte minst varandra. Ensam kan man vara stark, men tillsammans kan vi bli ännu starkare och skapa en klimatresilient och återskapande framtid.

Det handlar inte bara om klimatet

Arbetet med klimatkänslor behöver vila på en grund av arbete med känslor i allmänhet. Sättet vi möter och vårdar elevers känslor i skolans vardag bygger den kollektiva resiliens som behövs för att kunna möta klimatförändringarna.

Att hantera känslor blir lättare med övning

Att navigera känslor kan kännas utmanande, men det är också en praktik. Ju mer vi accepterar klimatkänslor, tillåter oss att känna dem, och regelbundet arbetar med metoder, verktyg och aktiviteter för vårt emotionella och mentala välbefinnande – vid sidan av vårt fysiska – desto lättare blir det.

Detta inkluderar: att bättre förstå känslorna och varför vi känner dem ([Kompetensområde 1](#)); att återknyta till oss själva, andra och naturen

([Kompetensområde 2](#)); att utforska och anta andra perspektiv som ger oss förankring och inspiration i en värld präglad av klimatinstabilitet ([Kompetensområde 3](#)); att öppna oss för en mångfald av framtider, och möjligheten att forma en klimatrezilient och återskapande värld ([Kompetensområde 4](#)); samt att handla för att stärka klimatrezilens och återskapande (regeneration) lokalt ([Kompetensområde 5](#)). Att använda verktygen och aktiviteterna är tänkt att både bidra till att hantera klimatångest och att ta itu med de bakomliggande orsakerna till klimatförändringar och klimatrelaterad sårbarhet.

Men, om de aktiviteter du använder inte räcker för dig eller dina elever kan det handla om psykisk ohälsa och/eller trauma som kräver professionellt stöd. Elever som har upplevt potentiellt traumatiska händelser kopplade till klimatförändringar kan också behöva extra stöd.

En ömsesidig resa

Din egen sinnesro

Hur känner du själv som pedagog inför klimatförändringarna? Upplever du klimatångest, eller ser du framtiden med jämnmod? Detta är en högst praktisk fråga. All erfarenhet visar att elever, i alla åldrar *läser av* och lär sig av pedagogers känslor lika mycket som – eller mer än – deras ord. CLARITY-programmet är också en inbjudan att själv påbörja, eller fortsätta, din egen resa.

Vetenskap och osäkerhet

Öppenhet för lärande gäller även kunskap, och utmaningen i att ta till sig ny kunskap. Känner du att du vet tillräckligt – eller för lite – om klimatvetenskap? Om du svarar "*för lite*" är du i gott sällskap med världens främsta klimatforskare, som ständigt samlar in nya data för att modellera en värld i ständig förändring. Deras arbete ger oss alltmer värdefull och detaljerad kunskap om de processer som driver klimatförändringarna. Den globala vetenskapliga konsensusen om klimatets effekter har visat sig träffsäker i sak, även om tidpunkterna inte alltid kunnat förutsägas. Men det finns ingen kristallkula: visshet gäller det förflutna, inte framtiden. Det enda vi säkert kan säga om framtiden är att den blir annorlunda. Vi förbereder våra elever för framtider som varken de eller vi ännu kan föreställa oss.

I någon mening har det alltid varit så. Vetenskapshistorien är full av påståenden om att *"nu är allt känt"*, bara för att kullkastas av nästa generation och nästa våg av upptäckter. Osäkerhet är själva förutsättningen för forskning – osäkerhet tillsammans med nyfikenhet. Men i vår tid har processen accelererat bortom alla gränser. Att erkänna osäkerhet är avgörande – inte bara för forskare utan också för pedagoger.

Starta eller gå med i ett stödnätverk

Om du vill starta eller gå med i en trauma-informerad stödgrupp för kollegor kan du ha nytta av några grundläggande principer (SAMHSA, 2014):

1. Delat syfte – till exempel:

- Är den här gruppen en plats för ömsesidigt emotionellt stöd?
- Är den till för gemensamt lärande om trauma-informerad praktik?
- Är gruppen en plats för att bearbeta gemensamma erfarenheter (t.ex. sekundärtrauma, stress, elevbeteenden)?

2. Prioritera trygghet – skapa enkla grundregler, exempelvis kring:

- Konfidentialitet.
- Frivilligt deltagande (ingen press att berätta).
- Lyssnande utan dömande.
- Rätt att avstå eller ta paus.

3. Tydlighet ger tillit – var transparent med strukturen:

- Vem leder träffarna?
- Hur ofta ses ni?
- Hur fattas beslut?

4. Stärk röst, val och handlingsutrymme – möjliggör för deltagarna att:

- Bestämna själva om vad och hur de delar med sig.
- Vara med och skapa gruppens regler och vad som gäller (normer).
- Vara med och ge förslag till ämnen och format.

5. Var reflekterande, inte perfekta – detta är en resa – och till för att lära tillsammans. Du behöver inte vara traumaspecialist – det räcker att vara traumamedveten och villig att ge och ta emot återkoppling. Uppmuntra gruppen att reflektera över::

- Vad som fungerar.
- Vad som är obehagligt och obekvämt.
- Hur kan vi anpassa.

6. Var lyhörd för sammanhang och kultur – och var medveten om att personlig historia, identitet och gemenskap formar människors upplevelser av trauma och resiliens. Inkludera en mångfald av perspektiv och var försiktig med universella begrepp som *"trygg plats"* – fråga hellre vad trygghet betyder för just er grupp.

Utvidga ditt sammanhang på andra sätt

Du kan också välja att vända dig till redan existerande nätverk.

- Kollegialt stöd online: Du kan till exempel gå med i det [online forum](#) som är en del av CLARITY-paketet. Denna grupp är också en bra plats att dela alla intressanta artiklar eller nya resurser som du stöter på, så att fler kan ha nytta av dem.
- Involvera vårdnadshavare: Dina elevers vårdnadshavare kan vara viktiga samarbetspartners – men de kan också, omedvetet, bidra till ökad oro, till exempel genom att förneka klimatfrågan eller genom att insistera på en ständigt positiv hållning.
- Involvera kollegor: En del av materialet i verktygslådan kan skrivas ut och användas som affischer eller informationsmaterial för att engagera kollegor.
- Rektorer: Rektorer är viktiga medaktörer i arbetet med klimatundervisning. De kan till exempel säkerställa att professionellt stöd för både dig och eleverna finns tillgängligt när det behövs, och ge stöd vid eventuella svårigheter i dialogen med vårdnadshavare.

Utforska utbildningsmöjligheter

CLARITY-paketet är fritt tillgängligt online som en självstudiekurs. Individuell- eller grupphandledning kan ordnas vid förfrågan.

Flera av organisationerna bakom CLARITY partnerorganisationer erbjuder dessutom utbildningar och coaching:

- [*One Resilient Earth*](#): skräddarsydda utbildningar om emotionellt välbefinnande och klimatfrågor, träning för att leda klimatkretsar; en certifierad onlinekurs i Futures Literacy and the Arts for Transformative Climate Action; skräddarsydda utbildningar om att bemöta koloniala mönster i klimatarbete.
- [*Legacy17*](#): Innertopia: ett program för självstärkande utveckling (på 12 språk), fritt att ladda ner för individuell användning och även tillgängligt som coachat grupprogram.
- [*Lund University Centre for Sustainability Studies \(LUCSUS\)*](#): masterprogram i Climate Change and Society samt Environmental Studies and Sustainability, och kurser som Sustainability and Inner Transformation och Psychology and Climate Change. LUCSUS har också utvecklat ledarskapskurser tillsammans med Inner Green Deal (IGD), Inner Development Goals (IDG), UNDP Conscious Food Systems Alliance (CoFSA) och FN:s kommission för mänskliga rättigheter (OHCHR)..

There are also other organisations that offer related courses and coaching opportunities that we recommend as they can be linked to the CLARITY tools and education. Detailed information is available in the “Resources to dive deeper” sections of the self-paced online course on the community platform. Det finns även andra organisationer som erbjuder närliggande kurser och coaching som vi varmt rekommenderar, eftersom de går att koppla direkt till CLARITY:s verktyg och undervisning. Mer detaljerad information hittar du i FÖRDJUPNINGSAVSNITTEN.



Bilaga A:

Trauma-informerad pedagogik

Att utsättas för traumatiska händelser – såsom fördrivning, katastrofer, övergrepp eller försummelse – kan ha en djupgående påverkan på ett barns hjärnutveckling, förmåga till känsloreglering och generella välbefinnande. Sådana erfarenheter kan leda till svårigheter gällande skolprestationer, beteende och psykisk hälsa (Maynard m.fl., 2019).

Trauma-informerad utbildning (Trauma-Informed Education, TIE) är ett relativt nytt och snabbt växande fält som syftar till att skapa trygga och stödjande lärmiljöer för elever som har erfarenhet av trauma. Det bygger på ett helhetsperspektiv där hela skolan engageras i arbetet. Centrala ramverk, såsom SAMHSA:s principer för trauma-informerad omsorg (2014), har påverkat hur området utvecklats. Dessa betonar säkerhet, tillit, valmöjligheter, samarbete och egenmakt (empowerment).

Inom CLARITY har vi valt att arbeta med det ännu nyare begreppet trauma-informerad pedagogik (Trauma-Informed Pedagogy, TIP) eftersom det i första hand fokuserar på vad en enskild lärare kan göra. De underliggande principerna är likartade, men mer inriktade på det praktiska arbetet i klassrummet.

Att skapa förutsättningar för stöd

Tillgång till stöd är en avgörande faktor i trauma-informerad praktik.

Sex kännetecken för en stödjande miljö kan definieras som:

- Trygghet.
- Tillit och transparens.
- Kollegialt och socialt stöd.
- Samarbete och ömsesidighet.
- Egenmakt, rätt till sin röst och valmöjligheter.
- Uppmärksamhet på kulturella, historiska och genusrelaterade frågor.

Punkterna ovan kan ses som en generell uppsättning principer för en utmärkt lär- och undervisningsmiljö – särskilt en som främjar transformativt lärande. De kan också ses som särskilt betydelsefulla i samband med arbete med elever eller elevgrupper som bär på faktiskt eller misstänkt trauma.

Begreppet "*trygghet*" eller att skapa en trygg plats för elever, innebär bland annat att alla övningar och aktiviteter bör ske på frivillig basis för varje elev. Detta står i skarp kontrast till hur skolor ofta fungerar i praktiken: även om modern pedagogik hyllar elevcentrerat lärande finns fortfarande behov av viss anpassning och likriktning, inte minst för att kunna bedöma resultat. Samtidigt kan frivilligheten vara en utmaning för eleverna själva, det är inte alltid lätt att vilja vara med och delta när man inte upplever att man kan, eller är osäker av olika anledningar. Det vi vill är att eleverna ska vilja vara delaktiga – och för att uppnå hög delaktighet krävs tillit – till läraren och till dennes förmåga att upprätthålla en stödjande, icke-dömande och samtidigt varm och vänlig lärmiljö.

Psykologisk resiliens och välbefinnande

Barn – och vuxna – kan utveckla färdigheter som bidrar till resiliens och välbefinnande. Viktiga faktorer som kan läras ut eller stödjas i en pedagogisk situation är:

- Omformulera (reframe): utmana antaganden
- Stöd från vänner, familj eller andra
- Kunna känna sig okej med sina handlingar i och efter en traumatisk situation
- Strategier för att ta sig igenom och lära av traumatiska händelser
- Tajming och tempo (pacing)

Omformulera: förändra berättelsen

Hur en berättelse kan omformuleras brukar beskrivas på två olika sätt.

1. *Hur lärare ser och bemöter elever.* När vi förstår de utvecklingsmässiga konsekvenserna av trauma kan vi omtolka beteenden och anpassa vårt bemötande (TREP Project, n.d.). Det innebär att utforma klassrum och lärmiljöer som upplevs som trygga, förutsägbara och stödjande – vilket gör att även elever med dolt trauma har större chans att nås och få stöd.
2. *Människan som berättare.* Vi formar ständigt, ofta omedvetet, berättelser om vår identitet. Identiteten bygger på föreställningar om exempelvis etnicitet/kultur/historia, kön, förmågor/funktionsvariationer, etik/värderingar samt social och ekonomisk status.

Därtill har varje person en grundläggande hållning – mer optimistisk eller pessimistisk – samt en inställning som är antingen mer statisk eller mer utvecklingsinriktad: en tro på att ödet är givet eller påverkningsbart (Dweck, 2006; Yeager & Dweck, 2023). Sådana aspekter av identitet kan rubbas av livshändelser eller kriser: ett trauma, en avgörande insikt eller en "uppenbarelse". Forskning visar att förmågan att skapa mening ur utmaningar är kopplad till starkare identitet och bättre emotionell hälsa (Lilgendahl, McLean & Mansfield, 2012; Mälkki & Green, 2018). Metoder som storytelling eller tacksamhetsdagböcker kan stödja meningsskapande, och hjälpa oss att omformulera våra erfarenheter och på så sätt stärka välbefinnandet.

Stöd från vänner, familj eller andra

En stabil och tillitsfull relation till en omsorgsfull vuxen, det kan vara en vän, familjemedlem eller lärare, är ofta den viktigaste faktorn för ett barns resiliens (National Scientific Council on the Developing Child, 2015). Läraren har en central roll och kan skapa möjligheter för positiva interaktioner, exempelvis i smågrupper. Att lära ut och själv praktisera icke-dömande kommunikation likväl som att bjuda in elever att uttrycka sina värderingar om skolmiljö och relationer är viktiga aspekter i att skapa en stödjande lärmiljö.

Att lämna skulden bakom sig

Efter en traumatisk upplevelse är det lätt att fastna i skuld och skam: var det helt eller delvis "mitt fel"? För elever som kämpar med självanklagelser kan strategier för medkännande självprat – som att omformulera situationer i en mer positiv riktning eller träna acceptans – vara särskilt hjälpsamma för att återfå en känsla av kontroll (Sinnott, Park & Huedo-Medina, 2022). Läraren kan ge utrymme för samtal om ansvar, och om de negativa effekterna av skuld och skam.

Strategier för att hantera och lära av traumatiska händelser

Läraren kan uppmuntra till utvecklingen av ett growth mindset (Dweck, 2006; Yeager & Dweck, 2023), exempelvis genom lekar eller övningar som utmanar antaganden och stereotyper. Detta gynnar alla elever, både de som upplevt trauma och de som inte har det, och stärker förmågan till olika former av coping.

Läraren kan också öppna för samtal om mod – och hur rädsla och mod ofta går hand i hand. Det är viktigt att skilja på att *känna rädsla* (vilket är normalt och nödvändigt för överlevnad) och att *agera utifrån rädsla*. Sådana övningar kan hjälpa elever att utveckla strategier för att bemöta framtida påfrestande händelser, även när de känner sig rädda.

Tajming och tempo – "Pacing"

Att möjliggöra för eleverna att gå framåt i sin egen takt – att få den tid de behöver för att bygga upp resiliens.

Läraren är fortfarande lärare

Det är viktigt att komma ihåg att en lärare inte är en psykoterapeut. Lärarens roll innebär varken att "bota" PTSD eller att ställa diagnoser. Däremot menar vi att en lärare, i sin yrkesroll, kan ha en betydelsefull positiv inverkan på elevers psykiska hälsa. Det är just detta antagande som ligger till grund för begreppet *trauma-informerad pedagogik*.

Samtidigt är lärarens eget välbefinnande en avgörande faktor – inte minst för att kunna bygga tillit. Professionellt stöd finns ofta att tillgå i skolor, om det skulle kännas "för mycket". Du kan också skapa ditt eget stöd genom CLARITYs forum, där du kan dela dina funderingar och ta del av erfarenheter från kollegor.

Bilaga B:

Ordlista och referenser

Ordlista

Alexitymi

En egenskap som innebär att en person har svårt att känna igen och beskriva sina egna känslor. Detta kan påverka hur elever uttrycker känslor, svarar på känslomässigt innehåll eller deltar i social-emotionella aktiviteter (American Psychological Association, n.d.). För mer information, se [Neurodivergentinsights](#).

Akut stressyndrom (ASD)

Ett kortvarigt patologiskt tillstånd som kan uppstå som reaktion på en potentiellt traumatisk händelse; varaktigheten är typiskt mindre än en månad (American Psychological Association, n.d.). [Se definition här](#). Mer information [i Fanai & Khan \(2023\)](#) och [här \[U.S. Department of Veterans Affairs, n.d.\]](#).

Empowerment (Empowerment) – Egenmakt

1. [tillstånd eller förmåga] Möjligheten att åberopa sina egna styrkor och att agera med integritet och autenticitet.
2. [förändringsprocess] a) Processen att gå från ett tillstånd av mindre egenmakt/empowerment till ett tillstånd där man upplever mer egenmakt; b) Att stötta någon annan i en sådan process.

Färdigheter (Skills)

Färdigheter innebär förmågan att tillämpa kunskap och använda sitt kunnande för att utföra uppgifter och lösa problem. Färdigheter kan vara kognitiva (innefattande användning av logiskt, intuitivt och kreativt tänkande) eller praktiska (innefattande fingerfärdighet och användning av metoder, material, verktyg och instrument).

Hjärnans styrkor (Brain strengths)

En hjärnstyrka avser en naturlig kognitiv tillgång eller mental förmåga som en person – särskilt någon som är neurodivergent – kan utmärka sig i. Dessa styrkor kan inkludera förmågor som exceptionellt fokus, starkt minne, kreativ problemlösning, spatialt tänkande, mönsterigenkänning eller hög detaljmedvetenhet. För mer information och material, se [Neurodiversity Education Academy](#).

Hållbarhet (Sustainability)

I *GreenComps* kontext innebär hållbarhet att prioritera alla livsformers och planetens behov genom att säkerställa att mänsklig aktivitet inte överskrider de planetära gränserna.

Klimatarbetets inre dimensioner (Inner dimensions of climate work)

Individuella och kollektiva tankesätt, övertygelser, värderingar, världsbilder och tillhörande inre kapaciteter och kompetenser (kognitiva, emotionella, relationella) som påverkar hur vi uppfattar, känner, tänker och handlar i relation till klimatförändringar och andra hållbarhetsutmaningar.

Klimatresiliens (Climate resilience)

1. [yttre] Samhällets, ekonomins och ekosystemens kapacitet att förutse, begränsa och hantera de många konsekvenserna av klimatförändringar (IPCC, 2022).
2. [inre] Den inre kapaciteten hos individer (mänskliga eller andra, enskilt eller kollektivt) att hantera de många konsekvenserna av klimatförändringar i sin omgivning. Se **Resiliens (Resilience)** nedan.

Klimatsorg (Climate grief)

En känsla av längtan och sorg som uppstår när man märker eller förutser förlusten av arter, ekosystem och betydelsefulla landskap på grund av akuta eller långsiktiga miljöförändringar. Kan omfatta inte bara "natursorg" utan även "social sorg": förlust av livsförväntningar, levnadssätt och sociala villkor. Mer i [denna artikel](#) av Summer Allen vid *American Psychological Association*.

Känsla/Emotion (Emotion)

En initial, automatisk reaktion på en stimulans, som innefattar biologiska eller kroppsliga förändringar.

Känslor i samband med gränsöverskridande (Edge emotions)

Känslor (ofta starka) som väcks av potentiellt traumatiska händelser, inklusive händelser som utmanar djupt hållna övertygelser (Mälkki, 2019). Kan uppstå och uttryckas i samband med att gränser utmanas.

Lärande för miljömässig hållbarhet (Learning for environmental sustainability)

I linje med *GreenComp* (Bianchi et al., 2022) syftar lärande för miljömässig hållbarhet till att odla ett hållbarhetstänkande från barndom till vuxenliv, med förståelsen att människan är en del av, och beroende av, naturen. Elever bör rustas med kunskaper, färdigheter och attityder som hjälper dem att bli förändringsaktörer och att individuellt och kollektivt bidra till att forma framtider inom planetens gränser.

Planetära gränser (Planetary boundaries)

Planetära gränser avser nio processer som reglerar jordens systems stabilitet och resiliens samt de evidensbaserade gränser inom vilka mänskligheten kan leva säkert, utvecklas och frodas för generationer framåt. Mer [här](#) hos Stockholm Resilience Centre.

Posttraumatisk tillväxt (Post-Traumatic Growth, PTG)

Ett psykologiskt utvecklingsmönster (tillväxt) som uppstår som svar på att ha upplevt en potentiellt traumatisk händelse. Det framträder ur individens arbete med att hitta fotfäste i den nya verkligheten efter traumat, snarare än direkt ur den traumatiska händelsen. Forskning, bl.a. av Calhoun och Tedeschi (2014), visar att upp till 89 % av traumöverlevare rapporterar minst en aspekt av posttraumatisk tillväxt.

Posttraumatiskt stressyndrom (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)

Ett långvarigt patologiskt tillstånd som uppstår som svar på att ha upplevt en traumatisk händelse (American Psychological Association, n.d.).

Resiliens (Resilience)

Psykologisk resiliens är en dynamisk process av positiv anpassning i mötet med betydande svårigheter, som innebär kapacitet att "studsas framåt" med flexibilitet, syfte och känslomässigt välbefinnande (anpassat från Southwick et al., 2014).

Toxisk positivitet (Toxic positivity)

Påtvingad optimism, t.ex. kring klimatförändringar, som undertrycker känslor som sorg eller rädsla.

Trauma

En stressor som upplevs direkt eller indirekt och som resulterar i betydande och allvarlig subjektiv påfrestning.

Traumatisk händelse (Traumatic event)

En plågsam eller störande händelse som överväldigar individens förmåga att hantera situationen, skapar känslor av hjälplöshet, minskar känslan av jagstyrka och försämrar förmågan att uppleva hela skalan av känslor och erfarenheter.

Upplevelse (Feeling)

[subst.] Ett uttryck för hur en känsla (emotion) erfars över tid.

Återskapande (Regeneration)

Processer och praktiker som syftar till att återställa och vitalisera ekosystem och samhällen.

Referenser

För en kompletterande läslista, se [CLARITY Literature Review](#). (Engelskspråkig resurs.)

American Psychological Association. (n.d.). In *APA Dictionary of Psychology*.
<https://dictionary.apa.org>

Bianchi, G., Pisiotis, U., & Cabrera Giraldez, M. (2022). *GreenComp – The European sustainability competence framework* (M. Bacigalupo & Y. Punie, Eds.; EUR 30955 EN). Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2760/13286>

Bierbaum, R., Holdren, J. P., MacCracken, M., Moss, R. H., & Raven, P. H. (2007). *Confronting climate change: Avoiding the unmanageable and managing the unavoidable*. United Nations Foundation.

Biester, U., & Mehlmann, M. (Eds.). (2020). *A transformative edge*. Transformation Publishers.

Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (Eds.). (2014). *Handbook of post-traumatic growth: Research and practice*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315805597>

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York, NY: Random House.

European Commission: Joint Research Centre. (2022). *GreenComp, the European sustainability competence framework*. Publications Office of the European Union. <https://data.europa.eu/doi/10.2760/13286>

Fanai, M., & Khan, M. A. B. (2023). *Acute stress disorder*. In StatPearls. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560815/>

Goldammer, B., & Goldammer, J. (2022). Safe enough space: Or how can I build a basis of trust? In *OnLine Alchemy* (pp. 31–56). Transformation Publications. <https://legacy17.org/project/online-alchemy/>

Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C., & van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: A global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863–e873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)

Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC). (2023). Climate change 2023: Synthesis report. Contribution of Working Groups I, II and III to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change (H. Lee & J. Romero, Eds.). IPCC. <https://doi.org/10.59327/IPCC/AR6-9789291691647>

Lilgendahl, J. P., McLean, K. C., & Mansfield, C. D. (2012). When is meaning making unhealthy for the self? The roles of neuroticism, implicit theories, and memory telling in trauma and transgression memories. *Memory*, 21(1), 79–96. <https://doi.org/10.1080/09658211.2012.706615>

Macy, J., & Johnstone, C. (2022). Active hope: How to face the mess we're in with unexpected resilience and power (Rev. ed.). New World Library.

Martínez Cobo, J. R. (1986). *Study of the problem of discrimination against Indigenous populations* (E/CN.4/Sub.2/1986/7/Add.4). United Nations Economic and Social Council, Sub-Commission on Prevention of Discrimination and Protection of Minorities.

Mälkki, K. (2019). Coming to grips with edge-emotions : The gateway to critical reflection and transformative learning. In T. Fleming, A. Kokkos, & F. Finnegan (Eds.), *European Perspectives on Transformative Learning* (pp. 59-73). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-3-030-19159-7_5

Mälkki, K., & Green, L. (2018). Working with edge emotions as a means for uncovering problematic assumptions: Developing a practically sound theory. *Phronesis*, 7(3), 26–50. <https://doi.org/10.7202/1054406ar>

National Scientific Council on the Developing Child. (2015). *Supportive Relationships and Active Skill-Building Strengthen the Foundations of Resilience* (Working Paper No.13). Harvard University. <http://www.developingchild.harvard.edu>

SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Services Administration). (2014). *SAMHSA's concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach* (Publication No. SMA14-4884). U.S. Department of Health and Human Services. https://ncsacw.acf.hhs.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf

Sinnott, S. M., Park, C. L., & Huedo-Medina, T. B. (2022). Cognitive Coping Reduces Posttraumatic Stress Symptoms, Especially in the Context of Self-Blame. *Journal*

of *Aggression, Maltreatment & Trauma*, 31(8), 1108–1127.

<https://doi.org/10.1080/10926771.2022.2061879>

Sobel, D. (1996). *Beyond ecophobia: Reclaiming the heart in nature education* (Vol. 1). Orion Society.

Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338.

<https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>

Stenström, E. (n.d.). *Bubble-hopping*. Handelshögskolan i Stockholm. Retrieved December 2024, from <https://www.hhs.se/en/research/sweden-through-the-crisis/bubble-hopping/>

TREP Project. (n.d.). *Trauma-Responsive Educational Practices (TREP)*.

<https://www.trepeducator.org/consistency-and-predictability>

Trolliet, M., Barbier, T., & Jacquet, J. (2018). From awareness to action: Taking into consideration the role of emotions and cognition for a step toward a better communication of climate change. In W. Leal Filho, B. Lackner, & H. McGhie (Eds.), *Addressing the challenges in communicating climate change across various audiences* (pp. 47–64). Springer.

UN Foundation Expert Group. (2007, February). Report on climate change and sustainable development.

UNESCO. (n.d.). *ESD learning assessment framework*. Retrieved December 2024, from https://www.unesco-floods.eu/wp-content/uploads/2021/12/AdvHE_QAA_ESD_practice_guide_Sheffield_Uni_163768_0461.pdf

Yeager, D.S., Dweck, C.S. Mindsets and adolescent mental health. *Nat. Mental Health* 1, 79–81 (2023). <https://doi.org/10.1038/s44220-022-00009-5>



Grafisk design: Nordicworking och Climate Creativity

Framsida designad av Colleta Kihumba (One Resilient Earth)

www.transforming-climate.education

contact@transforming-climate.education

All resources labelled as such by the Clarity Consortium are licensed under following Creative Commons License:
CC BY-SA 4.0

Finansierat av Europeiska unionen. De åsikter och uppfattningar som uttrycks är dock endast författarnas egna och återspeglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller EACEA:s (European Education and Culture Executive Agency) åsikter. Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.



**Medfinansieras av
Europeiska unionen**