



Traumaguide för läraren: Stöd, handled och undervisa en traumatiserad studerande

A. Stöd en traumatiserad studerande

Trauma kan framträda på många olika sätt, och en del sätt kan vara osynliga. Traumat påverkar ändå starkt den studerandes funktionsförmåga och välbefinnande.

I det följande ges exempel på möjliga symtom på trauma och utmaningar med det som kan finnas i en undervisningssituation. Det är ändå skäl att komma ihåg att samma symtom också kan tyda på något annat, och det är alltså inte alltid fråga om trauma.

1. Fysisk tillbakadragenhet eller psykologisk frånvaro

- **Symtom:** Den studerande kan vara frånvarande, ovillig att delta, och hen kan verka trött eller känslös.
- **Stöd:**
 - Ge den studerande utrymme och möjlighet att delta i egen takt.
 - Undvik att pressa hen i situationer där hen inte känner sig bekväm.
 - Ge möjlighet till paus vid behov.

2. Svårighet att välja och att identifiera sitt eget behov

- **Symtom:** Den studerande kan tveka och uppleva att det är svårt att göra val. Hen kan nödvändigtvis inte identifiera vad som bäst skulle hjälpa hen.
- **Stöd:**
 - Erbjud begränsade och tydliga alternativ så att valsituationerna skulle vara mindre belastande.
 - Diskutera med den studerande om valen och stöd i att fatta beslut, om hen vill ha hjälp.

3. Oreglerade känsloreaktioner

- **Symtom:** Den studerande kan uppleva starka känsloreaktioner, såsom irritation, sorg eller lätttrördhet. Hen upplever att de inte kan behärskas. Redan små impulser som ljud, dofter eller ord kan utlösa känsloreaktionerna.
- **Stöd:**
 - Var empatisk och acceptera känslorna sådana som de är.
 - Ge möjlighet till att hålla paus och lugna ner sig.
 - Skapa en atmosfär, där det inte fördöms att man uttrycker känslor.



Traumaguide för läraren: Stöd, handled och undervisa en traumatiserad studerande

4. Utmaningar att koncentrera sig och minnesstörningar

- **Symtom:** Trauma kan påverka minnesfunktionen och koncentrationen, vilket märks i den studerandes oförmåga att tillägna sig nya saker eller komma ihåg ämnen som behandlats.
- **Stöd:**
 - Använd bilder samt visuella anvisningar och påminnelser.
 - Upprepa behandlade saker tydligt.
 - Bygg upp lektionernas innehåll följdriktigt.
 - Ha en förstående inställning till utmaningar med att minnas.
 - Använd olika minnesstrategier, såsom sammandrag, bilder och sammanfattningar.

5. Sinnesförvrängningar

- **Symtom:** Den studerande kan vara särskilt känslig för vissa retningar, såsom starkt ljus, ljud eller färggranna visuella material. De kan utlösa stressreaktioner.
- **Stöd:**
 - Reglera ljuset och ljudnivån i klassmiljön i mån av möjlighet.
 - Erbjud möjlighet till en lugnare omgivning med lägre sinnesbelastning, till exempel en sittplats vid en väggsida av klassrummet.

6. Störningar i den fysiska energinivån

- **Symtom:** Den studerandes energinivå kan variera från utmattning till överaktivitet.
- **Stöd:**
 - Erbjud flexibilitet i hur den studerande kan röra på sig eller vila.
 - Ha en förstående inställning till växlingar i energinivån.
 - Ge möjlighet till en paus på egen hand vid behov.



Traumaguide för läraren: Stöd, handled och undervisa en traumatiserad studerande

7. Negativa antaganden om världen

- **Symtom:** En traumatiserad studerande kan tro att inget gott kan hända hen. Hen kan tolka situationerna ofördelaktigt för sig själv. Det kan sänka studiemotivationen och påverka den studerandes tro på om hen kan lyckas.
- **Stöd:**
 - Erbjud positiv och realistisk respons som stöder att den studerande har en positiv jagbild.
 - Framhäv små framgångar och stöd den studerande att notera sina framsteg.
 - Undvik att framhålla misslyckanden och sträva efter att förstärka tron på de egna möjligheterna

8. Våldsamhet eller aggressivitet

- **Symtom:** Trauma kan framträda som ett försvarande eller aggressivt beteende, särskilt i hotfulla situationer eller när den studerande upplever sig vara osäker.
- **Stöd:**
 - Behåll en lugn kommunikation och säkerställ att den studerande känner sig vara i trygghet.
 - Undvik situationer som kan kännas hotfulla för hen.
 - Om den studerande är aggressiv, sträva då efter att återställa en lugn situation och ge den studerande möjlighet att ta distans till situationen.

9. Sömnsvårigheter eller ständig trötthet

- **Symtom:** En traumatiserad studerande kan ha sömnsvårigheter, som kan leda till ständig trötthet och försvagad koncentrationsförmåga.
- **Stöd:**
 - Sträva efter att förstå orsakerna till den studerandes trötthet och var flexibel i inläringssituationerna.
 - Ge vid behov den studerande möjlighet till vila eller alternativt deltagande om hen inte orkar koncentrera sig hela lektionen.



Traumaguide för läraren: Stöd, handled och undervisa en traumatiserad studerande

B. Huvudprinciper för traumamedveten handledning och undervisning

Vid traumamedveten undervisning identifierar läraren att traumatiska erfarenheter kan påverka den studerandes välbefinnande, inlärningsförmåga och beteende. Trauma kan framträda på många olika sätt och variera individuellt, men de traumamedvetna principerna stöder alla studerandes välbefinnande.

1. Trygghet

- Skapa en miljö där de studerande fysiskt, emotionellt och psykologiskt upplever sig vara i trygghet.
- Ställ upp tydliga gränser för och förväntningar på beteendet och interaktionen.
- Säkerställ att de studerande har trygga utrymmen och stunder för att lugna ner sig.

2. Förtroende och förutsägbarhet

- Sträva efter att bygga förtroende med rutiner och via ett förutsägbart uppträdande.
- Se till att dina lektioner har en tydlig struktur, att du regelbundet ger respons och håller dina egna verbala löften.
- Var konsekvent i all kommunikation.
- Berätta för de studerande vad som förväntas till exempel i uppgifterna, tidtabellerna och de praktiska rutinerna.

3. Valmöjlighet och självbestämmanderätt

- Erbjud de studerande alternativ och möjlighet att välja under undervisningens gång.
- Låt dem påverka hur de framskrider i lärandet, de kan till exempel välja uppgifter eller arbetssätt.
- Valen kan hjälpa till att återställa den studerandes självbestämmanderätt och känsla av kontroll, som hen kan ha förlorat på grund av en traumatisk upplevelse.



Traumaguide för läraren: Stöd, handled och undervisa en traumatiserad studerande

4. Kamratanda och samhörighet

- Bygg upp en laganda och känsla av samhörighet.
- Uppmuntra de studerande att arbeta tillsammans och stödja varandra.
- Se till att alla i grupparbeten och diskussioner får delta tryggt och utan rädsla för att bli kritiserad.

5. Känsloreaktioner och flexibilitet

- Ha förståelse för att traumatiserade studerande kan reagera kraftigt på stress, osäkerhet eller förlusten av kontroll.
- Undvik plötsliga förändringar eller överraskningar i undervisningen.
- Acceptera misslyckanden och fel som en del av lärandeprocessen.
- Bestraffa inte hårt ett beteende som kan bero på traumatiska upplevelser, utan sträva efter att förstå vad som ligger bakom reaktionen.

6. Lämna inte ensam

- Samarbeta med dem som arbetar inom skolans studerandevård (kuratorer, psykologer, hälsovårdare och andra aktörer).
- Genom samarbete får du stöd och fler idéer för handlednings- och undervisningssituationerna.



Traumaguide för läraren: Stöd, handled och undervisa en traumatiserad studerande

Källor

Barret, N. & Berger, E. (2021). *Teachers' experiences and recommendations to support refugee students exposed to trauma*. *Social Psychology of Education* 24, 1259-1280.

Berger, E. (2019). *Multi-tiered Approaches to Trauma-Informed Care in Schools: A Systematic Review*. *School Mental Health* 11, 650-664.

Brewster, A, Zimmerman Z, Fernandopulle, R., Young, R.. 2022. *The Healing Power of Storytelling Using Personal Narrative to Navigate Illness, Trauma, and Loss*. North Atlantic Books.

Cavanaugh, B. (2016). *Trauma-Informed Classrooms and Schools*. *Beyond Behavior*, 25(2), 41–46.

Chafouleas, S. M., Koriakin, T. A., Roundfield, K. D. & Overstreet, S. (2019). *Addressing Childhood Trauma in School Settings: A Framework for Evidence-Based Practice*. *School Mental Health*, 11(1), 40–53.

Gonzalez, A., Monzon, N., Solis, D., Jaycox, L. & Langley, A. K. (2016). *Trauma Exposure in Elementary School Children: Description of Screening Procedures, Level of Exposure, and Posttraumatic Stress Symptoms*. *School Mental Health*, 8(1), 77–88.

Janhunen, H. (2022). *Trauman kokenut oppilas valmistavassa opetuksessa: valmistavaa luokkaa opettavien opettajien käsityksiä ja kokemuksia*. [Pro gradu -avhandling, Jyväskylän Yliopisto]

Käypä hoito -suositus (2022) (God medicinsk praxis -rekommendation). *Traumaperäinen stressihäiriö*. (Rekommendationen på svenska: *Posttraumatiskt syndrom*). Arbetsgrupp tillsatt av Finska Läkarföreningen Duodecim och Psykiaterföreningen i Finland rf och Barnpsykiaterföreningen i Finland rf. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2022 (hänvisat till 14.2.2023). Finns på internet: www.kaypahoito.fi (på sv: <https://www.kaypahoito.fi/sv/gvr00040>).

Levander, M., Luotonen, K. & Vartio A. (2022). *Turvaa, toivoa ja toimijuutta – tietoa pakolaisuuden traumaista varhaiskasvatuksen ja opetusalan ammattilaisille*. Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö (Stiftelsen för Diakonissanstalten i Helsingfors). Redigerats av: Psykotraumatologian keskus (Centret för psykotraumatologi), Kidutettujen lasten ja nuorten kuntoutus.

Lipponen, K. (2020). *Resilienssi arjessa*. Helsinki: Duodecim.

Masten, A. S. (2021). *Resilience of children in disasters: A multisystem perspective*. *International Journal of Psychology*, 56(1), 1–11.

Ojala, T. (2017). *Kun perusopetuksen oppilaat oireilevat psyykkisesti: opettajien kokemuksia*. *Jyväskylä studies in education, psychology and social research*, (575).

Schubert, C. (2009). *Traumaattisten kokemusten vaikutus oppimiseen*. I verkett L. Nissilä & H-M. Sarlin (red.) *Maahanmuuttajien oppimisvaikeudet*. Opetushallitus.



Traumaguide för läraren: Stöd, handled och undervisa en traumatiserad studerande



Reinbergs, E. J. & Fefer, S. A. (2018). Addressing trauma in schools: Multitiered service delivery options for practitioners. *Psychology In The Schools*, 55(3), 250–263.

Ringel, S. (2019). Attachment theory. I verket J. R. Brandell & S. Ringel (red.). *Trauma: Contemporary Directions In Trauma Theory, Research, And Practice* (Second edition.). Columbia University Press.

TRAUMA-INFORMED PEDAGOGY IN HIGHER EDUCATION A Faculty Guide for Teaching and Learning Edited by Ernest Stromberg. Taylor and Francis Group. 2023