

Transkription avsnitt 29 av Elevhälsopodden: Klimatpsykologi i skolan med Kata Nylén

Avskrift

Intromusik och inledning (Ljud från skolgård och gitarmusik)

00:00:21 Stefan Boström

Hej och välkomna tillbaka till Elevhälsopodden efter ett förhoppningsvis långt och härligt sommarlov.

Vi rivstartar säsongen med ett viktigt tema och egentligen borde det inte vara ett tema för vi ska prata om klimatkrisen och vad vi skolan kan göra åt det och för att prata om det viktiga ämnet så har vi med oss en gäst, nämligen Kata Nylén, välkommen till Elevhälsopodden.

00:00:50 Kata Nylén

Ja men tack så jättemycket och hej alla som lyssnar.

00:00:56 Stefan Boström

Ja, men du ska få ta oss igenom det här ämnet och framförallt prata om hur vi kan göra i skolan för att göra någonting åt klimatkrisen eller att förhålla oss till det vi står inför och det vi det vi upplever just nu. Men kan inte du berätta lite om din bakgrund?

00:01:19 Kata Nylén

Dels är jag psykolog och senaste åren har jag riktat in mig då på det ämnet som kallas för klimatpsykologi, alltså hur vi reagerar, relaterar, känner i relation till klimatförändringarna och miljöförstörelse.

Innan det så jobbade jag inom skolans värld, inom skola och socialt arbete på en organisation som heter Magelungen där vi hade mycket resursskolor och vi jobbade även med andra stora skolor också med just inkludering. Och ja, att anpassa skolor för NPF och sa.

Så det kanske var lite konstigt kan vissa tycka att ja, men var kom klimatfrågan in? Men för mig var det ganska naturligt att jag var väldigt intresserad av prevention och förebyggande arbete, jobbade mycket för att barn och unga både inom skola men också inom behandling och så skulle få de verktyg och de förutsättningarna för att kunna få ett gott liv.

När det liksom blev tydligt för mig att OK om man har de här färdigheterna, de här förmågorna, men kontexten ändras eller samhället ändras om man hamnar i olika kriser på grund av klimatförändringar. Det kan ju vara alltifrån krig till extremväder till ekonomiska kriser som som vi redan börjar se att klimatförändringarna har effekter. Att då började jag liksom bli mer och mer intresserad. Hur kan man som psykolog jobba med det här och?

Så det är jätteroligt att vara här och prata om just det här just för att skola är ju mitt hjärta och som organisationspsykolog, jag är specialist i organisationspsykologi så är ju skolan just den så otroligt intressant organisation har jobbat mycket med implementering i skolan och så av olika program. Och ja, med olika tillvägagångssätt. Jag var med och startade Klimatpsykologerna, så jag har ju 3 till psykologer med mig. Vi driver klimatpsykologerna. Vi startade 2018 när på vårkanten och sen kom den här varma sommaren så ganska snabbt efter vi hade startat så fick vi ett bokkontrakt eller vi blev kontaktade helt enkelt av natur och kultur som ville att vi skulle skriva en bok om det här så jag skrivit en bok som heter Klimatpsykologi, så tycker man det är intressant kan man läsa den. Men det man framför allt ska göra är att gå till natur och kultur och ladda ner en bok som är gratis, som jag har skrivit åt natur och kultur som heter klimatmedveten undervisning som riktar sig till pedagoger kring hur man kan tänka kring och bemöta barn i undervisning kring klimatförändringarna. Så den finns helt gratis och beställa från natur och kultur från deras Foundation.

00:04:22 Stefan Boström

Och det är ju perfekt, ja, men och nu har vi haft en till sådan här sommar, du nämnde 2018. Där människor blir uppmärksamma på att allting inte är som det ska och kanske också att de många faktiskt har blivit påverkade på riktigt. Det har blivit så påtagligt att de inte har kunnat göra det de har velat och så, så att jag tror många kanske går in i hösten med en viss oro. En oro att klimatkrisen är ett faktum. Men om vi direkt då riktar oss mot skolan. Och det är liksom en väldigt bred fråga. Kan vi i skolan göra någonting åt det här är det vårt ansvar eller vilket ansvar har vi i skolan? Tänker du att göra någonting åt det här?

00:05:17 Kata Nylén

Ja, men om vi bara ser till läroplanen, till exempel vad det står där så har vi ju framför allt ett ansvar både att kunna ge våra elever skapa de förutsättningarna som eleverna behöver för att ta till sig information och där kan ju den här oron ställa till det lite för att vilja ta till. Det känns så svårt och så komplext och där det blir svårt att till sig informationen eller ens vilja engagera sig i undervisning som har med klimatförändringarna att göra. Men sen står det ju också ganska tydligt i läroplanen att vi ska skapa samhällsmedborgare att vi ska rusta våra elever, ge dem de förmågor de behöver för att kunna ta en aktiv del i det framtida samhället och så där handlar det ju både om att ge elever liksom rätt färdigheter och förmågor för att klara den osäkra framtiden som vi har, men också då om att faktiskt kunna bemöta elever med de känslomässiga reaktioner som de får här och nu av att se klimatförändringarna komma närmare och närmare så att de kan ta till sig undervisningen på ett positivt sätt.

00:06:38 Stefan Boström

Just det ja men men precis alltså. Vi är ju både barn och vuxna som är oroliga och då pratar man ibland om klimatoro eller klimatångest kan du ta oss in i det lite grann, vad alltså? Namnet säger väl det mesta, men vad är det och hur kan man förhålla sig?

00:06:56 Kata Nylén

Jag tycker namnet är ganska dåligt. Egentligen är det förvirrande. I Finland, säger man eco emotions istället en av våra största forskare på klimat känslor heter Panu Pihkala och han hamnar har myntat det begreppet eco emotion som tycker jag är lite bättre för det som visar sig i forskning och även när vi träffar både barn och vuxna är ju att det är inte bara oro och ångest. Det är inte bara en rädsloreaktion att man känner sig rädd för klimatförändringarna utan det finns också väldigt mycket ilska och frustration över kanske att politiker inte agerar tillräckligt kraftfullt eller föräldrar för den

delen eller kompisar, mycket liksom skav finns det skam och skuld över att man inte får till den här beteendeförändringen som man vet att man borde få till, det finns en sorg det är väldigt vanligt och många av våra svenska elever upplever ju sorg över att man kanske ja brukade kunna vara på platser, ha en semester som man inte kan ha längre så här snörrika platser eller. Där det börjar bli förstört. Man kan också känna sorg över andra jämnåriga som man ser lider i andra länder som redan nu dör och svälter på grund av klimatförändringar.

Så det finns väldigt mycket olika känslor och det som klimatångest låter som för mig är som att ja, men jag har ju inte ångest över det här. Jag får inte hjärtklappning eller muntorrhet eller svindel eller av tänka på det här. Men däremot känns det ju obehagligt eller jag tycker det är jobbigt. Jag vill inte ha med det där att göra. Så det låter nästan lite psykiatrisk med ångest, för det är ju en sjukdom som man kan ha, just olika typer av ångest och det som man gör då i behandling för ångest är att man försöker att inte lyssna på signalerna utan acceptera att signalerna finns där men fortsätta att göra det. Leva som vanligt ändå fortsätta med business as usual. Så, men om vi säger som ormfobi till exempel så ska man ju träna på att gå i gräset fast att liksom hela kroppen säger "gå inte i gräset, gå inte i gräset det kan finnas ormar". Då ska man ju ändå liksom träna sig på det för att de här signalerna inte ska bli lika starka men med klimatångest är det i stort sett helt tvärtom. Det är helt rimliga signaler som signalerar att något dåligt händer här och nu. Man känner sig rädd för att det finns ett hot att man ska skydda sig. Mot men känner sig sorgsen för att det finns massa saker att sörja.

Och känslor är ju inte farliga att de är inte fel, utan det är ju de är tvärtom väldigt funktionella så att hjälpa elever till att få känna de här känslorna och kanske se vad ger de dig för information och vad ger de dig för motivation? Så rädsla finns ju till för att informera oss om att någonting hotar oss och motivera oss till att agera mot hotet, att försöka göra någonting sorg finns till för att informera oss om att det finns någonting att sörja och motivera oss till att börja prata med varandra och kanske ge varandra en kram och söka stöd så att vi får den här återhämtningen som vi också behöver i att leva under sådan ständig stress med klimatförändringarna. Ilska ger oss information om att det är orättvist. Det är något som inte står rätt till. Vi ska skipa rättvisa, det just motivation till att säga nej och stopp och sätta gränser.

Och det där, det gäller ju elever såväl som pedagoger, skolans värld, att tillåta känslorna och finnas och kanske hjälpa varandra och eleverna till att just få utlopp för dem att hitta så här: "Men vad ska jag göra med dem" för det vi ser i klimatångeststudier att barn och ungdomar och det finns mest studie från 11 till 26, det åldersspannet. De som har hittat ett kollektivt, meningsfullt agerande som är med andra, som upplever krisen på samma sätt och upplever att de kan få göra saker som gör skillnad. De upplever absolut att inte att de blir av med sin klimatångest eller sina klimatkänslor, men de upplever som grupp högre grad av meningsfullhet och högre grad av livskvalitet än de som kanske snarare förnekar och grubblar och ältar och är ganska ensamma i det där så att skapa sammanhang för eleverna att få prata om det här och få träna sig i att sätta ord på känslor, träna sig att samarbeta med varandra. Där tänker jag att skolan har en jättestor roll att spela.

00:12:20 Stefan Boström

Verkligen, ja men som du sa att att bekräfta, att skapa ett sammanhang där man kan prata om det och kanske också göra någonting åt det, det har ju skolan ibland möjlighet till och då, men då är min följdfråga, då är vi vuxna som ska leda det här, alltså leda barnen i det. Hur gör man om man själv är orolig alltså? Det är många som är oroliga och det kan ju vara då, då kan man ju rygga lite från att ta en ledarroll i det eller att tänka att ja, men jag är så orolig, hur ska jag kunna guida barn i det här?

00:12:47 Kata Nylén

Ja precis. Det kan lätt finnas en sådan rädsla också. Det finns ganska starkt har jag märkt i skolan så att man också är rädd att skrämna eleverna och man vill liksom inte föra över sin oro på dem och så det finns många funderingar kring hur ska vi se till att eleverna inte mår dåligt nu att vi inte skapar massa psykisk ohälsa när vi börjar prata om klimatförändringarna och för det första så behöver vi ju då ta med oss att vi människor kan verkligen känna två olika motstridiga känslor samtidigt och det är inte farligt. Det är inte dåligt att känna sig orolig, snarare tvärtom känner man sig orolig över klimatförändringarna så ska man nog känna sig ganska stolt för det betyder att man klarar av att ta in det eller att man kanske ha ett sammanhang där det är tillåtet att verkligen få ta till sig det här obehagliga som händer runt omkring oss och supersvåra lösta.

Så, men det går ju verkligen att känna sig jätterädd och orolig samtidigt som man också kan känna sig hoppfull och glad. Det kan vara att man kanske känner hopp över att man märker att elever börjar prata om det och att man får dela det här tillsammans med sina elever samtidigt. Delat engagemang med sina elever, samtidigt som man kanske känner en otrolig oro och frustration över att politiken inte följer med riktigt. Så det där är som att känna en total pessimism samtidigt som man kan känna faktiskt en optimism det. Det måste vi också lära oss leva med nu lite så kommer det vara ganska länge och man kan också tänka i det här att man är rädd för att skrämna upp elever och så absolut ska man ju anpassa sin information och framför allt bilder och sådana här saker utifrån ålder. Det är så att man inte sätter igång mardrömmar och problem och såna där saker, men från förskola så behöver man prata om den omvärld som eleverna lever i och om vi tänker då vara unga elever, våra små elever som kanske framför allt där man ska vara lite försiktig med bilder och filmer och sånt. De har ju vuxit upp i kris. Det har varit pandemi har varit krig i Europa. De här talas om klimatförändringarna, antagligen hela sitt liv och där behöver vi snarare ge dem verktyg i att hantera den här oron som finns i att leva i kris. Man brukar prata om toleransfönster eller Window of tolerance eller som hjälpa eleverna att bredda det fönstret där man ändå kan fungera välfungerande så att vi inte ska tänka att OK eleverna fungerar bara när de är glada positiva och jag fungerar bara när allt är bra runt omkring mig, utan vi behöver liksom ha ett fönster av tolerans där vi fungerar. Vi kan ha det bra. Vi kan göra mysiga saker med vår familj, med våra elever. Vi kan skratta och busa under omständigheterna att det finns att vi också har oro i kroppen eller vi också känner frustration och ilska eller sorg. Så det är ju också ett tillfälle att träna sina elever II. Det som de verkligen behöver.

Så jag skulle nog säga, det är ju jättebra om man som pedagog känner sig orolig att också ha andra vuxna att prata med så det liksom inte bara är med eleverna man pratar om det här med, utan att få skapa sig ett sammanhang och ett utrymme där man kan dela de här känslorna med andra. Det kan vara andra kolleger, det är ju optimalt, men det kan ju såklart vara andra sammanhang också och det verkar ju vara framförallt sammanhang där man är med och påverkar kan vara lokala odlingsgrupper eller aktivistgrupper eller organiserade grupper genom föreningar och så liksom så man kan hitta folk som är likasinnade. Då brukar det vara lättare att kunna liksom stå upp för sin oro samtidigt som man också kan förmedla någon typ av optimism tillsammans. För det, Vi måste ändå tänka när vi ger information om klimatförändringar så behöver vi också prata om var hittar vi hoppet någonstans för våra ungdomar upplever så otroligt låg grad av hopp, också otroligt låg grad av meningsfullhet och så nu för tiden.

00:17:37 Stefan Boström

Men jag tycker det är hoppningivande det du säger det här med att klimatkänslor är egentligen någonting positivt att vi känner eller klimatoro, för om jag tolkar dig rätt så det är ju ett sätt att känna någonting starkt. Det är ju ett steg närmare att sedan kunna göra någonting.

00:18:00 Kata Nylén

Ja precis, precis verkligen.

00:18:00 Stefan Boström

För att det vore värre, kanske om man som lärare egentligen för ett långsiktigt långsiktiga utfall om man inte lyckades engagera och skapa känslor hos eleverna.

00:18:14 Kata Nylén

Så är det. Det är det som jag får frågor kring mest nu för tiden, från pedagoger och lärare. Hur ska jag göra för att väcka engagemang i den här frågan? Hur ska jag göra, för mina elever verkar, de vill inte ta till sig kring det här de vill inte. De tycker det här är det tråkigaste som finns och prata om. Det kan vara liksom dels att det blir polariserat i klassrummet, att det liksom finns ganska mycket är ju polariserat nu för tiden i klassrummen i och med sociala medier och själva liksom affärsmodellen, att man ska fånga uppmärksamheten hos de här eleverna då eller hos ungdomarna eller hos oss också för den sakens skull. Och då fångar man det med det som de redan tycker är intressant. Så liksom den här polariseringen. Men det visar sig ofta väldigt mycket inom klimatforskning också att det faktiskt är en grupp som tycker att jag har det där stämmer inte, jag bryr mig inte. Det är finns en grupp som kanske är lite mer OK? Ja, ja, klimatförändringar händer, men jag tänker leva under tiden, vi kommer väl alla att dö snart, och sen finns det liksom den här gruppen som är ordentligt oroade och kanske också har hittat till sammanhang där de kan få vara med och påverka, och att det liksom blir "Kött, bil och flyg-gänget" och "Greta-gänget" liksom. Att det då blir ganska svårt att hantera undervisning. Både samhällsundervisning, klimatundervisning om klimat och miljö. Men det är också inom om man vill försöka göra något inom bild, eller liksom de estetiska ämnena också att det liksom blir svårt att få fatt i gruppen för den är så uppdelad och få igång det här engagemanget.

00:20:05 Stefan Boström

Men har du exempel på skolor eller lärare eller så där man har lyckats få igång ett engagemang liksom på en bredare nivå?

00:20:14 Kata Nylén

Ja vi har jobbat till exempel har vi jobbat med en mellanstadieskola, vi gjorde en pilot av något som vi kallar för "Klimatlyftet" i Fäladsskolan i Lund, och det som vi gjorde där var ju att all personal på skolan fick undervisning om dels att känna sig lite grundade i "Vad händer egentligen med klimatförändringen och hur kan jag prata med?" Den här målgruppen av mellanstadie-elevgruppen om klimatförändring på ett lagom sätt, liksom. Hur kan jag få med mig dem? Och sen fick de också undervisning i klimatkänslor och hur man kan bemöta det och liksom tillåta sig väcka känslorna hos eleverna och så där och det de gjorde var att de fick uppdrag mellan utbildningstillfällena som var ämnad att prata med eleverna, de fick göra små undersökningar med eleverna och sen var målet att eleverna fick ett uppdrag att göra någonting tillsammans, men de fick komma på själva vad det var de ville göra. Men det skulle vara någon kollektiv så de fick göra tillsammans och då blev det att man liksom tog bort. Det är ganska viktigt att ta bort det här med konsumentbeteende, alltså att vi fokuserar så lätt på hur man äter, reser och ja, alltså egna personliga utsläpp.

För där sker mycket av det dikotomiseringen och där är det svårt och att få fatt i engagemang, att liksom det kanske är några som har blivit veganer och har tvingats sina föräldrar på tågsemester istället för flygsemester. Och så har vi andra som tycker att kött är det bästa som finns och så vidare. Man kommer från olika bakgrund och det blir på olika sätt. Men det vi gjorde där var att vi släppte det helt och hållet. Det är mycket problematiskt. Vi kan komma in på det lite senare med just konsumentbeteenden. Det hjälper oss inte riktigt med våra klimat känslor, för det är inte den typen av agerande som känslorna säger till oss att göra, utan de säger till oss att göra saker tillsammans med andra.

00:22:27 Kata Nylén

Men då gjorde de mer kollektiva beteende som till exempel att de jobbade klassvis. Då skrev brev till alla rektorer i Lund om att de ville få alla rektorer att skriva under att man skulle få mer hållbar mat på alla skolor. Det var någon klass som gjorde ett sånt tiktok-konto där de gjorde olika påverkansfilmer som de skickade iväg till influencers och politiker och så där. Och det gjorde ju att det blev ett engagemang hos all personal. För det där är ju också ganska problematiskt skolor att om man är ju ganska olika där också en personal när man förhåller sig till det. Men sen också att personalen fick göra saker tillsammans med alla elever.

00:23:19 Stefan Boström

Just det.

00:23:20 Kata Nylén

Så det är ju något i görandet. Det där hoppet ligger också som man brukar prata snarare om aktivt hopp än bara att få till sig hopp genom positiva nyheter, att man måste liksom vara delaktig och göra någonting för att för att få uppleva hopp så att hoppet är liksom ett verb snarare än en känsla som man får. Man upplever det här hoppet när man gör någonting. Och det här i sin tur ledde till att, innan var det ganska uppdelat mellan lärare och eller mellan pedagogerna. Vissa var de här superengagerad miljö mupparna och andra orkade inte riktigt med, men nu hittade man ett gemensamt språk och mod och kraft som gjorde att de kunde fortsätta sen.

00:24:11 Stefan Boström

Just det, någon slags middle ground, vad kan vi som skola stå för tillsammans och göra tillsammans så?

00:24:16 Kata Nylén

Ja men precis. Och det kan man göra även om man flög till Rhodos, eller oavsett vad som händer där hemma så kan man vilja skapa en bättre framtid och ge sina elever färdigheter och förmågor de behöver inför den här osäkra framtiden.

00:24:36 Stefan Boström

Bra grej! Du, du var lite inne på saker man tror är bra, men som kanske inte är det. Finns det fler sådana? Det finns ju säkert du får gärna ta do's också, men finns det dont's - saker som vi tror är bra i relation till klimatställning men som snarare fäller krokben?

00:25:01 Kata Nylén

Jag kan förtydliga det här med konsumentbeteenden, för det är ju toppen att vi människor, om vi har lyckats ställa om så vi inte släpper ut lika mycket. Dels är det toppen för varje gram fossilt

bränsle som kan vara nere i marken är ju bra. Men det är också bra, framför allt för att vi visar andra att man kan leva på ett mer hållbart sätt, en typ av visionerande. Om till exempel en skola minskar sina egna utsläpp, släpper solceller på taket, ser till att hållbar mat i bespisningen, tänker energieffektivt köper second hand när det behövs nya saker och så vidare. Så visar man ju liksom en vision för andra skolor att det här är möjligt att bedriva undervisning på ett hållbart sätt så och på samma sätt på individnivå så kan man visa. Jag har ett gott liv fast att jag inte flyger eller fast att jag äter på det här sättet och gör uppoffringar liksom så får jag andra saker av det också så det är väldigt viktigt att göra dem beteendena men och det vi också gör när vi gör de beteendena är att vi blir mer resilienta. Vi är lite förberedda då för att klara oss, kanske med mindre energiresurser med lite mindre pengar och så vidare. Så liksom att det är en typ av prepping också och även på organisationsnivå att liksom en skola som har det här redan, de är också mer förberedda för att klara energikrisen och så vidare. Så, men när vi tänker att vi liksom ska minska krisen när vi tänker att vi ska göra någonting åt det här som håller på och händer oss då behöver vi prata om liksom att ändra själva förutsättningarna kring våra beteenden istället för att bara ändra på oss själva. Så vi behöver tänka liksom mer långsiktigt och med strukturförändring, så vi behöver ju nya ekonomiska, juridiska, sociala strukturer som liksom styr våra beteenden till mångt och mycket och det är också en typ av beteendeförändring som krävs och det är där vi behöver lägga vårt primära fokus just nu, där det handlar om att tillsammans med andra ställa krav komma på idéer, implementera idéer att tillsammans med andra inspirera och väcka känslor och det kan vi göra genom konst genom musik genom att vi visar hur en hållbar skola är och så vidare. Det där tillsammans-beteendena är dels mycket viktigare för att hantera klimat känslorna för att de liksom ska vara på lagom nivå. Och sen är det också väldigt mycket viktigt utifrån att det är den typen av förändring som kommer kunna minska krisen för när vi fokuserar för mycket på våra konsumentbeteende så tror vi lätt att vi håller på att minska krisen, för man minskar utsläppen, en det gör vi inte. Flera sådana klimatpsykologiska studier som visar att vi har väldigt lätt att vi är väldigt dåliga på hålla koll på våra totala ekologiska fotavtryck, så gör vi ett miljövänligt beteende så liksom tenderar vi att unna oss ett icke miljövänligt beteende på andra sidan myntet där kallas för "negative spill over effect" och det finns liksom ett gap som en forskare som heter Maria Csutora har hittat. Det heter "behavior impact gap" som är ett gap mellan den faktiska beteendeförändringen vi gör för klimatet och den effekt det har på klimatet och det hon gjorde var att hon undersökte som två försöksgrupper där den ena var gröna konsumenter. De gjorde massor konsumentbeteenden varje dag med klimatet i åtanke och sen hade de bruna konsumenterna som bara levde på sitt liv som vanligt och jämförde deras totala ekologiska fotavtryck med varandra och hade också screenat för ekonomisk. Så de hade liksom samma socioekonomiska status och så. Hon märkte att de inte skilde sig åt så de bruna konsumenterna släppte ut lika mycket i slutändan som de gröna konsumenterna. Fast att de gröna konsumenterna hade gjort just många små vardagliga handlingar.

Så har vi ju sett i andra studier att till exempel de som kör bil till jobbet varje dag är väldigt mycket mer minutiösa i sin sopsortering än de som åker kollektivt till jobbet varje dag. De som åker kollektivt till jobbet varje dag tenderar att flyga med på semestern varje dag än de som åker bil till jobbet varje dag och så vidare. Så vi liksom håller på kvitta lite med klimatet och förhandla med det som om det vore en kompis och så fungerar det inte. Men våra hjärnor liksom trillar ner i den där tankefällan som gör att vi tror att vi faktiskt gör skillnad, och så gör vi inte det.

Efter det, så det är ganska farligt att fokusera för mycket på det, men framför allt på skolnivå så är det också farligt för att alla kan inte vara med i det. Det är elever som kanske inte står för sina egna utsläpp själva. Det är deras föräldrar som bestämmer det och deras sociala normer och sociala flöden och så vidare. Att skapa förutsättningen för påverkanskraft, men kanske dels lokalt så att de eleverna märker att det gör skillnad men också ja kollektivt, så till exempel en skola där man gick

ihop, då var det liksom hela skolan som gick ihop för att kräva då att parkeringsplatsen utanför skolan skulle göra sådan till en äng istället. Då får de vara med och de liksom ritade ängen och de fick göra det på bilden och de fick lära sig liksom hur lokala politiska system fungerar på samhällskunskapen och de fick liksom vara med och skapa den här känslan att wow, vi är tillsammans, då kan vi faktiskt skapa en bättre miljö, både för oss och för planeten och så där.

Men så det där med negative spill over, det är liksom absolut en grej man ska vara lite observant på hur man kategoriserar det, alltså vad funktionen är av det. Men en annan grej som jag också skulle vilja skicka med är att man verkligen ska undvika och ge försäkringar. Det är ett sådant dont's som en väldigt lätt hamnar i som lärare eller förälder när man bryr sig om sina barn. Att det är väldigt lätt att säga att nej, men, det händer ju med klimatförändringarna och så där, men vi kommer fixa det. Det finns massor teknik som kommer att ordna det här och det är det vi har ju mål Agenda 2030 och de kommer vi nå de här målen och det kommer ordna sig. Men det är så himla lätt att hamna i det för att man vill ju verkligen inte oroa barnen, men man vill ändå informera dem om hur det står till just nu och det är som vi gör. Där är ju att vi liksom missar chansen att ge barnen de färdigheter de behöver i att hantera osäkerhet, de färdigheter de behöver i att validera och de flesta inser ju att det där kommer kanske inte alls lösa sig med teknikens under och då blir de ju ganska obekräftade, alltså att de inte blir bekräftade i det de faktiskt känner.

Så det där skulle jag också verkligen vilja säga, så har man är lite observation på det så att man faktiskt kan ändå säga att ja, men när man har berättat om klimatförändringarna. Men så här, hur känner ni nu? Vad tänker ni kring det här? Finns det något vi kan göra som ni kan komma på så där man försöker skapa aktiva hoppet istället.

00:33:06 Stefan Boström

Just det för att om man bäddar in så att barnen inte ska behöva känna de här känslorna liksom för att man säger att ja, men allting är bra eller någon annan kommer att fixa det här då, då berövar man ju dem också de här klimatkänslorna som ju vi pratade om tidigare kommer få dem att bli mer kapabla att göra saker.

00:33:26 Kata Nylén

Verkligen, man berövar både dem själva på det, men också samhället på sätt och vis, även om det inte är upp till skolan att skapa aktivister så är det ju ändå att man berövar samhället på framtida modiga ledare och initiativtagare till sånt som faktiskt kommer kunna göra skillnad.

00:33:47 Stefan Boström

Jag menar precis. Nu vill jag nästan säga emot dig lite när du säger aktivister, för jag menar du har ju pratat så mycket om vi ska ju skapa samhällsmedborgare. Aktivister tänker jag, det är någon som är utanför normen. Men det vi vill, det är ju snarare att vi vill ju skapa handlingskraftiga medborgare helt enkelt och det är ju någonting som är bra.

00:34:12 Kata Nylén

Absolut, det är ja, men det det är sant och de får gärna bli aktivister för mig också.

00:34:17 Stefan Boström

Ja en del kommer bli det oavsett.

00:34:20 Kata Nylén

Men det liksom finns ju sådan oro för att man är blir politisk när man pratar om klimatfrågan och det är ju såklart jättesvårt att inte vara politisk, för det är en politisk fråga och egentligen är ju allt politiskt. Skulle jag vilja säga så det. Det är också den rädslan som finns i att vara politisk. Det är som ja, går lite i klinch då med att skapa framtidens samhällsmedborgare. Men det är väl otroligt politiskt det om man bara låter barnen sopsortera och fokusera på deras konsumentbeteende och gå ut och bli små planethjältar liksom som ofta handlar om att man ska hem och släcka lamporna i köket och så vidare för det. Då gör man ju också ett aktivt fokus mot konsumentmakt och mot liksom att ja, det är det här så kommer vi kommer kunna lösa det här genom att köpa oss ur krisen och det är ju också politiskt egentligen så. Men det där är ju lite problematiskt för man måste ju verkligen involvera eleverna låta dem göra sin grej och ja, men prata om påverkanskraft utan att säga vilken typ av påverkans kraft det är kanske.

00:35:43 Stefan Boström

Nu har vi pratat en del om vad man kan göra i skolan eller som samhälle så, men jag tänkte vi ska fundera lite grann och prata om hur man kan göra det här för vi och många med oss vet ju att det är lätt att vilja göra en förändring. Det kanske svårare att få till stånd den. Och då tänker jag med dina kunskaper, dels som specialist inom organisationspsykologi och också med specifika kunskaper om skolan kan man liksom lyfta det lite. Vilka principer skulle du vilja eller önska att skolan fick kunskap om vad det gäller beteendeförändring för det är inte bara anstränga sig, man behöver vara lite smart också, tänker jag.

00:36:31 Kata Nylén

Ja just det ja men precis så. Ja grundläggande principer när det gäller att både få till beteendeförändringar hos personalen och hos eleverna är ju för det första att information inte leder till beteendeförändring. Klockren information är viktigt, men vi behöver andra typer av stöd också. Framför allt så styrs våra beteenden av om de lönar sig eller om vi upplever det som positivt att göra beteenden som man kan tänka sig om. Man vill få all personal att börja prata om klimatförändringarna och så får man bara uttråkade miner är när man försöker prata om det och elever som tittar ner i bordet och ritar, så blir man inte så sugen på att göra det igen. Då känns det liksom inte som lika engagerande som kanske om man skulle prata om klimatförändringar och hela klassen sitter och bara titta på en och med tindrande ögon och nickar med så vi är varandras kontext väldigt mycket kan man säga i skolans värld där lärarna har en viss del både att påverka eleverna. Men eleverna är ju också lärarnas kontext.

Så det som ofta krävs för att vi ska få till förändringar både att liksom få utbildning, få tillfälle att träna, men när vi jobbar med beteendeförändring i skolans värld så det är ju ganska speciellt för att ofta är det liksom det handlar mycket händer i klassrummen och där är läraren själv, den får inte så mycket mer feedback än bara från eleverna, så där kan det ju vara till exempel jättebra att ha så här ha en till pedagoger, köra observation-feedback att man liksom har ganska tydligt, vad är det som vi vill göra nu i klassrummet och hur gick det att göra det här så man kan ta liksom en litet 5 minuters samtal efteråt.

Det är också väldigt viktigt att ha en engagerad ledning som underlättar för implementeringen eller för det som man vill få till. Om vi tänker som att folk vill få till att bedriva mer engagerande klimatundervisning så är det ju supercentralt att ha en ledning som verkligen vill det och tror på det och se hur det går ihop med läroplanen och själva huvudsyftet med skolan. Så man behöver både ledningen för att liksom visa riktningen, att bära "det här är viktigt, det här är det vi ska göra. Det ligger i vårt uppdrag. Det är vår framtid som ligger här i våra händer". Men det är också viktigt med

ledningens stöd för att skapa möjligheter till att jobba med det här. Det kan vara att liksom skapa en temadag i schemat. Eller att man ser till att några personal får extra tid, kanske förstelärarnas extra tid kan läggas på att faktiskt stötta andra lärare till just bedriva en korrekt klimatundervisning eller undervisning som väcker engagemang och skapar samhällets framtida medborgare aktiva medborgare.

Så en princip som jag tycker är ganska bra att ha med sig är en förkortning som förkortas RKMM som är Riktning - Det är den här riktningen som vi har då k efter kompetens och kanske den här utbildningsdagen. Man kanske behöver få träna lite på med varandra först med och prata om klimatet eller börjar lyfta upp känslor och bemöta känslomässiga reaktioner och så alltså liksom någon slags workshop eller utbildning och sen första m:et är möjlighet och där har ju ledningen en viktig roll och framförallt i skolan så är det ju alltid tid och när ska vi göra det här?

Åh, vad finns det för andra konkurrerande implementeringar? Är det IT-lyftet eller specialpedagog-lyftet eller vad finns det för någonting nu, som konkurrerar? Kan ledningen pausa, ta bort, prioritera annorlunda liksom för att man ska få möjlighet att göra det här? Eller inkludera på något vis med kanske IT-lyftet. På vilket sätt kan vi få in vårt klimat- lyft? Sen sista M:et, det är motivation då och motivation finns ju hur mycket studier och modeller och teori som helst om det, men jag tycker nästan den bästa är att det handlar om 2 komponenter: man ska försöka höja belöningsvärdet och sänka svårighetsgraden så vill vi att alla pedagoger ska uppmuntra eleverna till kollektivt engagemang. Ja, då måste vi ju verkligen höja belöningsvärdet, alltså så här uppmärksamma när de gör det. Se till att det är mysigt och trevligt när man väl gör det så att det liksom blir en positiv upplevelse för eleverna så då får den här belöningen alltså feedback från eleverna att det var bra och så vidare, och så sänka svårighetsgraden. Alltså att ja, serva dem med det? Det kanske är elevhälsan till och med som hjälper till och underlättar och förbereder och så vidare, så att det är lätt att hålla sig workshop med eleverna eller ha temadagar och så vidare. Var det lite det du tänkte dig när du pratar om principer?

00:42:24 Stefan Boström

Ja, men tycker jag det! Det blev ju som en liten crash course i implementeringskunskap tänker jag.

00:42:30 Kata Nylén

Ja precis.

00:42:31 Stefan Boström

Du pekar ju ut flera jättecentrala delar, men det du kom in på eller nämna lite snabbt på slutet att jag tänker att man kan engagera elevhälsan i det här också. För jag tänker att till exempel den psykologiska kompetensen i elevhälsan har ju, även om man inte är expert på klimat psykologi så har man ändå en god kunskap om en vanlig psykologi och till exempel ångest och känslor och hur det fungerar som vi har pratat med jättecentralt i det här att kunna hantera.

00:43:05 Kata Nylén

Verkligen! Ja, för det måste jag säga vad gäller känslor så handlar det ju också om att för att lära det här har ju pedagogen inte någon utbildning i och ska man liksom börja validera och prata om känslor med sina elever så har jag ju elevhälsan otrolig kompetens. Även om känslor inte är farliga så vill vi inte få eleverna att må så dåligt, alltså vara så sorgsna och ledsna så de inte kommer upp ur sängen eller inte att de ska vara så arga så att de börjar bråka utan liksom. Man vill ju också lära

pedagogerna att hjälpa dem med känsloreglering och känslohantering så en ganska stor del och det är ju också väldigt verkligen så här: Det kan ju elevhälsan.

Jag tänkte också på att jag gjorde en liten studie just på Uppsala universitet av implementeringen av IBIS som några Uppsala skolor jobbar med och det som blev ganska tydligt här var att just samsyn var så himla centralt att det var liksom det som också var, det här handlade om implementering av ett inkluderings program, men det är ju samma där och framför allt inom klimatförändringarna att det är kämpigt för enskilda lärare att vara de som ska få in liksom engagemanget i skolan utan att skapa den här liksom gemenskapen i lärargruppen kring hur man pratar med elever, vad man vill få hjälpa eleverna till att börja göra hur man själv tänker och känner kring klimatförändringarna liksom den samsynen är nog också en väldigt viktig utgångspunkt för att få till storskaliga beteendeförändring i just skolans värld.

00:44:57 Stefan Boström

Just det ja, men det är ju viktigt också att tänka. Vi börjar närma oss slutet av vår pratstund tänker jag. Jag har några småsaker jag skulle vilja stoppa in som jag är nyfiken på. Du öppnade ju starkt och gav tips om den här e-boken som du har skrivit nämnden igen, och så tänkte jag om du har flera sådana skolresurser som skolor kan ta hjälp av som är tillgängliga.

00:45:33 Kata Nylén

Ja, men precis så först och främst gratis bok finns att beställa eller ladda ner på Natur & Kultur heter "Lärares guide till klimatmedveten undervisning av Kata Nylén.

Och sen finns det "Våra barns klimat" har jobbat ganska mycket med det. Jag och "Våra barns klimat" har jobbat med det där finns det dels finns det ett uppror att skriva under om man vill att alla skolor ska få ett klimatlyft. Det finns lite videofilmer där jag berättar lite mer om de här sakerna. Det finns PDF kring att vad man ska tänka på, att man pratar med barn, om klimatet. "Våra barns klimat" är ju framförallt en föräldraorganisation. Men de har ganska mycket riktat till skolan också just för att föräldrar är en del av skolansorganisation också så där på deras hemsida. Det är bara varabarnsklimat.se där tycker jag det finns bra resurser. Sen så finns det ju också mycket Naturskyddsföreningen har också en stor skolsida där de har lite om klimatkänslor som jag har lagt upp där, men de har framför mycket bra sen material som man kan använda i klimatet, undervisning och de jag tycker om är en jättebra sådan LOU lärande för hållbar utveckling. Plattformen där det finns massor och massor grejer och läsa om.

Men det är ju egentligen mitt stora tips – Skolverkets LOU-plattform. Men då behöver man typ ett sommarlov. Tyvärr så är det så att det är väldigt extensivt det materialet. Jag tycker det är jättebra och har läst igenom allt, men då jobbar ju jag inte med att bedriva undervisning 8 till 5 varje dag utan här har tid för sånt. Så det skulle jag verkligen önska att alla lärare fick tid till att läsa igenom det och också jobba med hur materialet är ju på samma sätt som de här olika lyften, att man läser och sedan diskuterar man och sen läser man att diskutera så liksom går i de här stegen. Ja, sen har Klimatpsykologerna också ett arvsfondsfinansierat projekt som heter Terra-Pi som riktar sig direkt till ungdomar, det är 11 till 26 så det är arvsfondens målgrupp och där har vi på våran hemsida en metodbank som man kan ladda ner övningar man kan ladda ner filmer som man kan använda direkt i undervisningen med ungdomarna. Man kan också arrangera klimatkraft-grupper för ungdomar, om man har ett gäng oroad, så är det bara höra av sig till oss, så kan vi se till att man får gå 5 sessioner i en klimatkraftgrupp då med vara antingen med någon av oss från klimatpsykologerna eller volontärerna och allt det här är ju helt finansierat av Arvsfonden. Terra-Pi finns kvar till mars, så skynda er.

00:48:52 Stefan Boström

Ja, men gud vad bra! Nu är det pekat på massa olika resurser som jag tänker att lärare är intresserad av. Lärare alltid bra på jakt efter bra resurser liksom, och då pekar du på bra grejer här.

00:49:06 Kata Nylén

Naturskolan finns ju också och Globala skolan där de har mycket bra resurser också. Globala skolan har väl precis fått tillbaka sin finansiering. De är finansierat från Sida och sen tog de bort finansieringen. Det ligger till där för tillfället, men Naturskolan tror jag finns i Uppsala i alla fall och just det här. Det här lyssnar ju hela Sverige på det var det finns Uppsala, men det finns på lite olika. Jag tror inte det finns liksom i alla städer, men.

00:49:37 Stefan Boström

Nej, men det finns ju på det, ja, Naturskolan.

00:49:40 Kata Nylén

Ja, nu ska jag sluta tipsa, men det finns resurser, det är.

00:49:44 Stefan Boström

Grymt Kata, jättebra! Ja men om vi ska knyta ihop säcken så tänker jag. Jag observerar mina egna känslor nu under samtalet att ja, dels så var jag lite nervös innan för att vi skulle prata om det här och bara ha spelat in generellt men sen också just för att ja, men det är någonting som betyder mycket för mig och jag vill att det ska bli ett bra samtal, men känslan som jag sitter med nu är lite mera konkret så där och att men vänta nu,. Det finns ju saker som vi kan göra och också. Och så det som du hela tiden återkommer till att det finns saker vi kan göra tillsammans. Det är inte så att det bara är jag som behöver gå omkring med det här själv.

00:50:31 Kata Nylén

Nej, just det precis ja, vad härligt att höra för det var. Vad tänker du att du ska göra nu då som skolpsykolog? Vad blir nästa steg?

00:50:43 Stefan Boström

Ja men oj nu satte du mig på pottkanten här. Jag jobbar inte längre på en skola utan jobbar på ett tråkigt kontor där det är tyst i korridorerna och så. Men däremot så har ju jag och mina kollegor stor anläggningsyta ut mot skolorna så att jag tänker nog att jag ska, förutom att göra klart det här avsnittet och skicka ut det så ska jag nog prata med mina kollegor om, dels faktiskt vad vi ska göra på vår arbetsplats, fast det inte är en skola och att jag tror att jag inte ryggar för att kanske ta upp de här sakerna, fast det är lite obekvämt för mig och kanske för andra.

00:51:38 Kata Nylén

Ja ja, det är u modigt. Då har min fulla support. Kan höra av dig om det blir för jobbigt.

00:51:40 Stefan Boström

Så satsar jag också mycket på kunskapsspåret och liksom lyfta nyfikenhet för vi som jobbar centralt har ju också kontakt med alla våra skolpsykologer. Och jag, vet att det är många som är engagerade i de här frågorna, men jag tänker att vi kan skapa forum där vi pratar om klimatpsykologi, liksom för att kanske introducera ämnet tänker jag.

00:52:12 Kata Nylén

Precis börja med att skicka den här podden till alla och sen kan ni ha lite ett möte efter det. Så kan ju egentligen alla lyssnare tänka att liksom första steget kan vara att så här bara bjuda in till ett spån-möte möte med sina kollegor. Ta liksom en AW, det gör ju lärare alldeles för sällan. Tänker ta en klimat-AW där man diskuterar lite. Kanske har lyssnat på den här podden då först och sen så diskutera lite.

00:52:48 Stefan Boström

Bra upplägg låter bra, men har du, för att gå ut på en riktigt positiv ton: har du exempel på forskning eller ny kunskap som du tycker är spännande som ändå pekar på någonting som vi kan göra eller på någonting positivt

00:53:13 Kata Nylén

Ville du att det skulle vara positivt forskning?

00:53:14 Stefan Boström

Ja nu satte jag kanske dig på pottkanten tillbaka.

00:53:17 Kata Nylén

Det jag intresserat mig ganska mycket för på sistone, det finns en hel del forskning om humor och engagemang hur man liksom kan använda humor för att få människor att börja engagera sig, tänka prata om klimatförändringarna där det visar sig att det är superviktigt och väldigt funktionellt om man kan börja med att skratta och skämta åt det absurda vi är i och just klimatpsykologi är ganska humoristiskt. För de flesta bryr sig om naturen men ingen riktigt lyckas göra något åt det. Jag har en tioåring som följer alla de här olika humorkontona. Vad heter de nu då? I Just want to be cool och alla de där.

Liksom det är sån otroligt intressant humor-sväng hos våra ungdomar för tillfället. Den är så rå och samtidigt så nonsensaktig, så det där har jag funderat en hel del på och diskuterat med min tioåring. Hur man skulle liksom kunna skämta om klimatförändringarna på något vis för att liksom bara få människor att ha det tillgängligt i hjärnan liksom. Men än så länge i den forskningen så får jag liksom inga konkreta exempel på hur man gör det här. Så är det någon som har sådana konkreta exempel så skickar gärna dem till mig. Forskning som jämför lärare som använder humor i sin undervisning med de som inte använder humor, sin undervisning och så. Vad gör de när de använder humor så sen så går det bättre för de som använder humor i undervisningen. Men det står liksom inte vad skämten är. Jag skulle gärna vilja ha några sådana lines liksom.

00:55:13 Stefan Boström

Du vill att vi ska skicka klimatvitsar till dig helt enkelt?

00:55:15 Kata Nylén

Ja precis gärna lite klimatvitsar. För det är ju också, det är ju något med det här känslorna att vi på samma sätt som vi behöver de obehagliga känslorna så behöver vi ju också de positiva vi behöver fylla på med. Vi behöver skratta, dansa, sjunga ha det kul för att liksom orka så jag förstår verkligen resonemanget bakom den humorforskningen. Men jag vet fortfarande inte riktigt hur jag får folk att skratta precis när jag har sagt att 2 miljoner människor hittills har dött på grund av klimatförändringar.

00:55:48 Stefan Boström

Jag hoppas verkligen att någon skickar en klimatvits till dig. Och då får du dela med dig av den till oss, så publicerar den på något sätt i Elevhälsopodden tänker jag.

00:56:00 Kata Nylén

Ja toppen.

00:56:04 Stefan Boström

Jag tror att det blir en bra, en bra avslutning på vårt samtal. Det var jättefint och viktigt tänker jag att vi fick den här stunden tillsammans.

00:56:14 Kata Nylén

Ja tack så jättemycket för att du gör det här Stefan, och för att du bjöd in mig.

00:56:20 Stefan Boström

Tack själv Kata!

00:56:23 Stefan Boström

Så tack så jättemycket för att ni också har lyssnat på Elevhälsopodden. Om ni tyckte att det här var ett spännande avsnitt så tycker jag att ni ska dela det i era kanaler eller i ett lärarrum så att Elevhälsopodden och bland annat klimatpsykologi kan spridas till fler som är intresserade i skolan. Så tack för att ni lyssnade på det här avsnittet och på återhörande.

[Avslutningsmusik](#)