

Undervisning kan rusta elever för att hantera sin klimatoro

Torodd Lunde

Karlstads universitet och NATDID

Elever kan använda olika strategier för att hantera negativa känslor som väcks av klimatfrågor. Vilken strategi en elev använder kan ge olika följder både för hur eleven tar emot klimatundervisningen och för framtida miljöengagemang. En forskningsartikel presenterar en undervisningsstrategi för att bemöta elevers klimatoro konstruktivt genom att främja kritisk känslokompetens.

Ökad växthuseffekt är ett av de mest allvarliga och svårlösta hoten människan står inför nu och i framtiden. Klimatfrågorna kan därför väcka starka känslor som oro, hopplöshet, skam och ilska bland unga. Personliga känslor kan dock hanteras på varierande sätt. Vilka strategier elever använder kan ge olika konsekvenser för både lärande och framtida miljöengagemang. Det finns därmed skäl att undervisa elever i att bli medvetna om vilka känslohanteringsstrategier de brukar använda och konsekvenser av dessa.

En forskare vid Örebro universitet, Maria Ojala, har därför tagit fram ett undervisningsverktyg kring detta för lärare [1]. Verktyget beskriver ett tillvägagångssätt för att öka elevernas kritiska känslokompetens genom undervisning. Den visar hur man som lärare stegvis kan gå till väga för att inkludera känslomässiga aspekter i lärande för hållbar utveckling på ett systematiskt sätt.



Figur 1. Studien ger en strategi för att bemöta elevers klimatoro. (Bild: Christophe Licoppe, Europeiska kommissionen, Wikimedia commons.)

Kunskaper om strategier kan ge stöd för att hantera klimatoro mer konstruktivt

Om en person känner till olika känslohanteringsstrategier kan de göra kritiska val kring hur de agerar gentemot sina känslor. Det finns därmed skäl att göra elever medvetna om vilka känslohanteringsstrategier de brukar använda för att hantera klimatoro och synliggöra att det kan finnas andra alternativ. Det viktiga blir då att visa att olika val kan ge väldigt olika konsekvenser för både lärande och miljöengagemang. Detta ger eleven större möjlighet att kritiskt granska varför man utvecklat en viss sorts känslustrategier och kan även synliggöra olika sätt att handla gentemot sina känslor.

I sin studie utgår Maria Ojala från insikter från psykologisk och didaktisk forskning om känslor, känslohanteringsstrategier och undervisning för hållbar utveckling. Forskning har bland annat identifierat tre överordnade känslohanteringsstrategier som är förknippade med att hantera klimatoro. Studier har även undersökt vilka följder dessa vanligen ger för elevers lärande och engagemang i klimatfrågor. Med utgångspunkt i detta och den samlade kunskapen på området, har Maria Ojala mejslat fram sju punkter. Dessa pekar på centrala ingredienser som kan behöva ingå om man planerar undervisning som ska bidra till att främja en kritisk känslokompetens.

Sju steg för undervisning i kritisk känslokompetens

Ojalas sjustegs undervisningsmodell för att undervisa i kritisk känslokompetensbygger på vissa antaganden. Dessa är att det alltid finns olika sätt att hantera känslor på och att dessa inte bara är personliga, utan att de från början har uppstått i samspel med andra. En elevs känslohanteringsstrategier är därför socialt inlärd, inte individuellt medfödda. Det är därför möjligt att få syn på och utveckla nya strategier i samspel med andra, men också möjligt att få syn på vilka följder olika strategier ger och kritiskt granska dessa. Det handlar alltså inte om att lära eleverna att välja rätt strategi, men att synliggöra att de har ett val och att olika val resulterar i olika följder för klimatengagemang och viljan att lära sig. Modellen kan presenteras i följande sju steg:

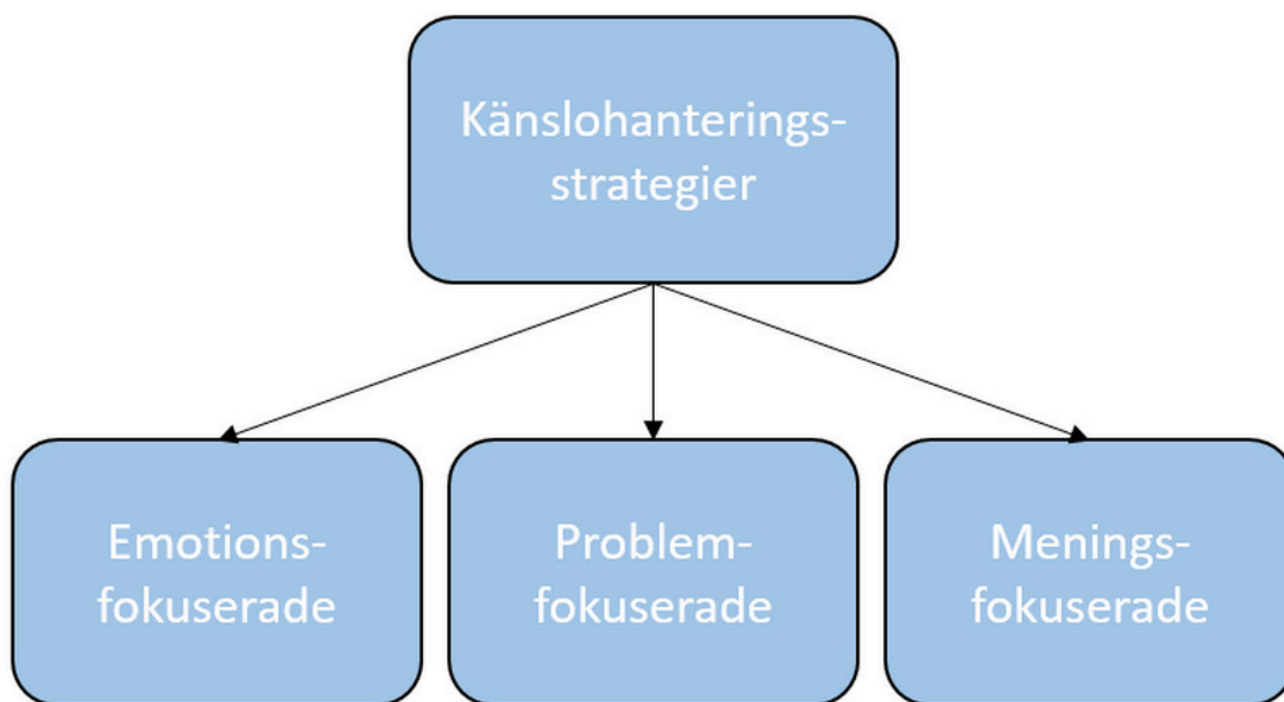
1. Lärare vågar stanna upp och synliggöra mörka bilder i klimatundervisningen i stället för att undvika detta. Detta förutsätter dock att man möter de negativa känslorna som klimathoten väcker hos eleverna genom att låta dem sätta ord på vad de känner - oro, hopplöshet, sorg, skam, ilska - och ge utrymme för reflektion kring detta.
2. Läraren ger eleverna stöd för att känna igen olika sätt att hantera negativa känslor på i relation till klimathoten. Forskning har identifierat tre huvudtyper av känslohanteringsstrategier. Dessa kan läraren använda som stöd för att synliggöra olika strategier. De tre strategierna presenteras mer ingående i nästa avsnitt.
3. Läraren synliggör vilka konsekvenser en strategi kan ge för hur man agerar i klimatfrågor. Olika strategier fyller olika funktioner och kan ha olika fördelar och nackdelar för individen både på kort och på lång sikt. Lärare kan även här ta stöd av de tre känslohanteringsstrategierna som presenteras i nästa avsnitt för att synliggöra konsekvenserna av olika strategier.
4. Läraren identifierar försvarsmässiga reaktioner hos eleverna mot att göra känslor till föremål för reflektion. Läraren måste klargöra att det handlar om olika sätt att agera gentemot sina känslor, inte hur man är som person. Det finns alltså olika sätt att agera och dessa sätt kan ersätta varandra. Däremot känner eleverna som de känner och det är inte detta som ifrågasätts.
5. Läraren gör eleverna kritiskt medvetna om sociala mekanismer som påverkar känslohanteringsstrategier. Till exempel hur man kan påverkas av den sociala miljön man vistas i och hur detta kan bidra till att man lärt sig bestämda strategier.
6. Läraren synliggör och låter elever reflektera kring hur olika känslohanteringsstrategier kan vara mer eller mindre konstruktiva när det gäller att lära sig om och att engagera sig i

hållbarhetsfrågor. Det kan till exempel vara att öva sig i att möta problem, men också kunna vända på perspektiv och se positiva trender.

7. Läraren bygger upp en tillitsfull lärandemiljö där eleverna ständigt får möjlighet att reflektera över etiska aspekter av miljöproblematiken. Det är dock viktigt att hålla sig på en generell nivå i samtalen med eleverna och att aldrig gå över gränsen för personlig integritet. Läraren måste ständigt påminna sig om att detta är undervisning, inte terapi. Det handlar alltså inte om att eleverna ska bli av med sin oro, men att de ska lära sig om olika sätt att agera gentemot den oron de känner.

Tre olika känslohanteringsstrategier i klimatundervisning

I förra avsnittet refererades det till tre övergripande känslohanteringsstrategier kopplat till ungas klimatoro. Denna typologi kan lärare med fördel ta hjälp av i klimatundervisningen enligt sjustegsmodellen ovan. Både för att synliggöra olika sätt att agera gentemot negativa känslor, synliggöra konsekvenser av olika strategier och kritiskt granska för- och nackdelar med de olika strategierna. De tre strategierna benämns som *emotionsfokuserade*, *problemfokuserade* och *meningsfokuserade strategier* (se [figur 2](#)).



Figur 2. Tre övergripande strategier bland unga för att hantera klimatoro.

Emotionsfokuserade strategier innebär att undvika oro genom att förneka att det finns ett hot. Därmed hindrar strategin individen från att möta sina känslor inför klimatfrågan. Det kan handla om att förneka allvaret i problemet. Till exempel genom att ifrågasätta forskning eller intala sig att konsekvenserna av klimatförändringen inte berör en själv. Det kan också handla om att distansera sig. Till exempel genom att skuldbelägga och förlägga ansvaret till andra. Eller genom att låta bli att ta del av information. Strategin har visat sig göra personer mindre benägna att ta till sig kunskap om klimatfrågan. Den bidrar också till att minska tilltron till att man själv kan påverka. Dessutom försvagar den personens miljömedvetenhet och engagemang.

Problemfokuserade strategier innebär att personer försöker göra något åt problemet här och nu.

Personen tar reda på vad man själv kan göra eller försöker påverka andra att leva mer miljövänligt. Därigenom vill man göra något konkret för att bidra till förbättringar. Därmed kan man indirekta göra sig av med negativa känslor. Denna strategi är förknippat med mer miljöengagemang och stark känsla av att man kan påverka. Men den är också förknippat med generella negativa känslor. I och med att problemen omöjligt kan lösas av individen själv, kan det vara tungt att bära, och man kan känna sig otillräcklig.

Meningsfokuserade strategier handlar om att aktivera positiva känslor och låta dem samexistera med negativa känslor. Förmågan att aktivera positiva känslor kan hjälpa en att fortsätta vara engagerad trots att ingen lösning är i sikte inom överskådlig framtid. Exempel på detta är unga som använder tankemässig omstrukturering. Det innebär att man erkänner att klimatförändringar är ett allvarligt problem, men samtidigt försöker vända på perspektivet och se positiva trender. Till exempel att människan genom kollektivt handlande har lyckats bemästra stora problem tidigare. Andra strategier är att visa tilltro till att andra och stora samhällsaktörer som forskare, politiker och miljöorganisationer faktiskt bryr sig och arbetar för att lösa problemet, vilket kan inge hopp. Ofta kämpar personer med denna strategi för att upprätthålla existentiellt hopp. Det gör de utifrån tanken om att man *måste* vara hoppfull, annars är det ingen idé att göra något. Meningsfokuserade strategier har visat sig vara positiva för att upprätthålla en känsla av att man kan påverka, ett bibehållet engagemang och ett välmående trots oro.

Undervisningsmodell för att bemöta elevers klimatoro

Sammanfattningsvis presenterar Ojala en undervisningsmodell som bygger på tanken om att både känslor och känslohanteringsstrategier är något som med fördel kan lyftas upp och tas på allvar i undervisning för hållbar utveckling. Tillsammans med typologin över de tre känslohanteringsstrategierna kan undervisningsmodellen vara ett värdefullt verktyg för att tänka kring och konkretisera hur man på ett konstruktivt sätt kan bemöta och arbeta med elevernas klimatoro i klassrummet.

Referenser

1. Ojala M. Känslor, värden och utbildning för en hållbar framtid: Att främja en kritisk känslokompetens i klimatundervisning. *Acta Didactica Norge*. 2019;13(2). <https://doi.org/10.5617/adno.6440>