■ Forskning om undervisning i känslor och tankar – varför det stärker psykisk hälsa hos elever

1. Bakgrund

Att lära barn och unga att förstå och hantera sina känslor, tankar och beteenden är en av de mest välstuderade vägarna till att främja psykisk hälsa i skolan. Denna typ av undervisning kallas ofta social och emotionell träning (SEL – Social Emotional Learning) eller emotionell kompetensträning.

2. Vad visar forskningen?

Stora metaanalyser
Durlak et al. (2011, Child Development) visade i en metaanalys av över 270 000 elever att SEL-program förbättrar sociala färdigheter, emotionell förståelse, beteende och skolresultat signifikant. Effektstorlek: 0.57 på sociala färdigheter och 11 % förbättring i skolprestationer. Effekterna var starkast när programmen följde SAFE-principen (Sequenced, Active, Focused, Explicit).

Nyare översikter (Cipriano et al., 2023; Taylor et al., 2017) bekräftar att SEL-program minskar ångest, depression och ökar välbefinnande och engagemang. Effekter kvarstår upp till 3,5 år efter avslutad insats.

3. Effekter på psykisk hälsa

• Ångest & depression: Skolbaserade KBT-liknande program (t.ex. FRIENDS, Coping Cat) minskar ångest och depressiva symtom med 20–40 % (Werner-Seidler et al., 2021).
• Självkänsla & resiliens: Elever utvecklar bättre självbild och emotionell reglering (Taylor et al., 2017).
• Socialt klimat: Minskad mobbning och starkare klassgemenskap (CASEL, 2020).
• Skolresultat: Förbättrade betyg, motivation och närvaro (Corcoran et al., 2018).

4. Varför fungerar det?

- Emotionell medvetenhet minskar stress – att sätta ord på känslor dämpar stressreaktioner (Lieberman et al., 2007).
- Kognitiva färdigheter ger motståndskraft – elever lär sig hantera negativa tankar (kognitiv omstrukturering).
- Social kompetens skapar stödjande nätverk – empati och relationer är skyddsfaktorer mot psykisk ohälsa.

5. Rekommendationer för skolor

■ Inför ett evidensbaserat SEL-program (t.ex. Second Step, PATHS, SET – Social och Emotionell Träning).
■ Utbilda lärarna – effekten ökar markant när personalen får handledning och stöd.

■ Integrera i skolvardagen – korta, återkommande övningar i känslohantering, reflektion och samarbete.
■ Kombinera universella insatser med riktade stödprogram för elever i riskzon.

6. Sammanfattande slutsats

> Att undervisa elever i känslor och tankar är inte ”mjuk pedagogik” – det är en forskningsbaserad hälsoinsats som stärker välbefinnande, förebygger psykisk ohälsa och förbättrar skolprestationer på lång sikt.

7. Centrala källor

Durlak, J. A., et al. (2011). The impact of enhancing students’ social and emotional learning. Child Development, 82(1), 405–432.
Taylor, R. D., et al. (2017). Promoting positive youth development through SEL. Child Development, 88(4), 1156–1171.
Cipriano, C., et al. (2023). Social and Emotional Learning: Updated evidence and future directions. Review of Educational Research.
Werner-Seidler, A., et al. (2021). School-based depression and anxiety prevention. The Lancet Psychiatry, 8(7), 539–550.
CASEL (2020). What does the research say? Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.
Corcoran, R. P., et al. (2018). Effective universal school-based SEL programs. School Psychology Quarterly.

Vi lär om livet – ett svenskt exempel på SEL i praktiken
Vi lär om livet är ett skolmaterial framtaget för att stärka barns och ungas psykiska hälsa genom att ge kunskap och verktyg kring känslor, tankar, relationer och livsfrågor.
Centrala teman:
• Känsloreglering och självkännedom – identifiera och förstå känslor.
• Tankar, stress och välbefinnande – strategier för att hantera stress och negativa tankar.
• Empati och relationer – träning i samspel och förståelse för andras perspektiv.
• Självbild och självkänsla – reflektion kring identitet och inre trygghet.
Dessa teman motsvarar SEL-forskningens fem kärnkompetenser: självmedvetenhet, självreglering, social medvetenhet, relationsfärdigheter och ansvarsfullt beslutsfattande.
Forskningen visar att program som *Vi lär om livet*, när de används strukturerat och återkommande, kan ge effekter som liknar internationella SEL-program: förbättrad emotionell reglering, minskad stress, ökad trivsel och bättre samarbetsklimat.