LÄRORIKT

För dig som älskar att lära



Birgit Schaffar: Odling är också bildning

Skolan kan spräcka bubblor

Slöjd lär oss om livet

En hälsning från Lärorikt – på papper

DET DU HÅLLER I DIN HAND är något helt unikt – det första numret av Lärorikt i tryckt form. I det här magasinet bjuder vi på ett urval artiklar från webbplatsen Lärorikt.fi, för att ge en inblick i vad vi gör, varför vi gör det och vilken sorts kunskap vi vill sprida.

Lärorikt lanserades våren 2023 och drivs av Svenska folkskolans vänner, SFV. Som en del av SFV:s uppdrag – att främja bildning och utbildning – vill Lärorikt inspirera, bredda perspektiv, väcka nyfikenhet och bidra till samtalet om pedagogik och lärande på svenska i Finland. Vår målgrupp är alla som jobbar med lärande, oavsett nivå eller verksamhet.

I DET HÄR MAGASINET HITTAR DU artiklar ur några av de temahelheter som vi publicerat på sajten under hösten 2025: Fostran, Bildning, Bubblor och Kropp och kunskap. Varje temahelhet på Lärorikt innehåller artiklar i kategorierna Forskning, På fältet och Samtal, och kompletteras av en kolumn, en ledare samt ett bok- eller poddtips. Här i magasinet hittar du dessutom qr-koder till material som du som lärare kan använda direkt i din undervisning.

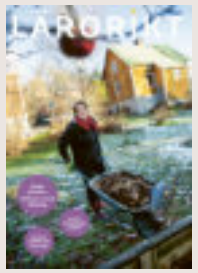
Vill du följa med vad Lärorikt publicerar kan du prenumerera på vårt nyhetsbrev eller följa oss på sociala medier. Har du idéer, önskemål eller teman som du tycker att vi borde uppmärksamma? Hör gärna av dig – till exempel genom att mejla mig.

Med önskan om många givande stunder i inspirerande och lärorikt sällskap!



MALIN WIKSTRÖM
producent för Lärorikt
malin.wikstrom@sfv.fi

”Vår målgrupp är alla som jobbar med lärande, oavsett nivå eller verksamhet.”



LÄRORIKT

Lärorikts magasin
Nummer 1
Utgivare: Svenska folkskolans vänner rf

Ansvarig utgivare:
Niklas Wahlström
Chefredaktör:
Malin Wikström
Redaktör: Sanna Mandelin

Layout: Pia Ahlberg
Omslagsbild: På bilden
Birgit Schaffar, fotograf
Robert Seger
Tryck: Grano Ab, Vanda

Redaktionskolumn 2
Innehåll 3
Ledare 4
På fältet: I Hammarbo på Åland får unga göra saker på riktigt 6
Kolumn: När bubblor brister 13
Samtal: På enhjulingen återupptäckte Vesa Purokuru sin kropp 14
Kolumn: Att tänka med verktyg i händerna 19
Material: Lärorikts bubbelbingo 20
Forskning: ”Bildning är vår möjlighet till frihet och att leva goda liv” 22
Vad är Lärorikt? 28



TEMA

← Här ser du i vilket av Lärorikts teman artikeln har ingått.

Vesa Purokuru vill att vi hittar våra kroppar på nytt 14



Tips: Så kan du använda Lärorikt i ditt jobb 28

Här får de unga lära för livet 6

Ungdomsledaren Frida Söderback och styrelseledamoten Elias Gatelin fixar i ordning kiosken i Hammarbo.

Stå stadigt – barn växer av gränser

VEM HAR RÄTT ATT FOSTRA mitt barn? Frågan kändes nästan absurd, men när jag landade i Stockholm i början av 2010-talet, fick jag anledning att ta en match med den. Jag hade som högstadielärare och rektor i den finländska skolan upplevt mitt fostransansvar som i det närmaste en självklarhet, och ganska oproblematiskt.

I min nya tillvaro som lärarutbildare i Sverige fick jag lov att slipa ner mitt – i svenskt perspektiv – lite väl raka sätt. Min upplevelse var att lärarna i Finland axlade rollen som fostrare med större självförtroende än de svenska kollegerna, och här, bland lärarutbildare, handledare ute på skolorna och lärarstudenter i Sverige, gällde det att vara försiktigare. Även om jag ibland kände att min lite sorglösa inställning till frågan om fostran upplevdes som befriande.



KATARINA REJMAN
sakkunnig inom utbildning och kultur på SFV

> ”Då finner jag det lättare att se hur den finländska läroplanens raka tydlighet och hänvisning till de mänskliga rättigheterna kan ta gestalt i skolans fostransarbete.”

EN AV ANLEDNINGARNA (men det finns säkert många!) till att frågan om fostran upplevs på olika sätt i Sverige och Finland kan spåras till läroplanerna. Även om andemeningen i ländernas läroplaner är snarlik, har det givetvis betydelse vilka ord som används, och hur de används. I läroplanernas första kapitel beskrivs som känt skolans värdegrund och uppdrag.

I den svenska läroplanen, Lgr22, används ordet *fostran* fyra gånger, och då läser man bland annat: ”Människolivets okränkbarhet, individens frihet och integritet, alla människors lika värde, jämställdhet mellan kvinnor och män samt solidaritet mellan människor är de värden som skolan ska gestalta och förmedla. I överensstämmelse med den etik som förvaltats av kristen tradition och västerländsk humanism sker detta genom individens *fostran till rättskänsla, generositet, tolerans och ansvarstagande.* Undervisningen i skolan ska vara icke-konfessionell.”

I den finländska läroplanen, LP 2014, förekommer ordet fostran hela 70 gånger, och här hittar jag till exempel följande:

”Varje skola som ger grundläggande utbildning har som uppdrag att undervisa och *fostra*. Detta innebär att varje elevs lärande, utveckling och välbefinnande ska stödjas i samarbete med hemmen. /…/ Den grundläggande utbildningen ska *fostra eleverna till kännedom om de mänskliga rättigheterna och till att de högaktar och försvarar dem.*”

I LÄRARJARGONG KALLAS de här första kapitlen i läroplanen ibland för ”poesidelen”, och visst kan man i den sverigesvenska läroplanen se det poetiska. Orden är vackra, men hur överförs de till skolvardagen? Då finner jag det lättare att se hur den finländska läroplanens raka tydlighet och hänvisning till de mänskliga rättigheterna kan ta gestalt i skolans fostransarbete.

TEMA: FOSTRAN

I artikel 1, som alltså inleder förklaringen om de mänskliga rättigheterna, står det: ”Alla människor är födda fria och lika i värde och rättigheter. De har utrustats med förnuft och samvete och bör handla gentemot varandra i en anda av gemenskap.”

SKOLANS PRIMÄRA UPPDRAG är undervisningen. Fostran sker, menar jag, genom rutiner och regler, alla skapade för att på bästa sätt främja förutsättningarna för elevernas lärande. De här reglerna och rutinerna bygger ofta på sunt förnuft. För att få sin skollunch får man lov att snällt stå i led en stund, och genom att hälsa på varandra, i korridorerna och i början av en lektion, ser vi varandra. Det har en betydelse.

I skolvardagens konkreta handlingar, där elever och lärare respekterar varandra, lever alltså skolan upp till sitt uppdrag, både gällande undervisning och fostran. Det kräver ett vuxenansvar, att våga och kunna sätta ner foten och visa hur ”en anda av gemenskap” bidrar till en lärmiljö där både elever och lärare har arbetsro. Och då behöver man ibland vara rak och övertydlig, så där typiskt finländsk, som mina svenska före detta arbetskamrater skulle säga.

Kroppsrytmik kan användas i all undervisning



Marina Lindholm.

Lärorikt bjuder på kroppsrytmik med **Marina Lindholm**, koordinator för SFV:s skolnätverk BRAVO! och lektor i musikpedagogik vid Sibelius-Akademin.

I musikundervisningen används mycket kroppsrytmik. Man klappar, stampar, knäpper med fingrarna och gör ljud med kroppen utan instrument – lite så som man gjorde klapplekar som barn.

Men med kroppsrytmik kan man också träna koncentration, motorik, koordination och samarbete. Man kan börja dagen eller lektionen med ett kort pass. Först får eleverna härma lärarens rörelser till musik, för att småningom själva börja hitta på rytmer, rörelser och improvisera. Övningarna kan göras enskilt, i par eller i grupp.

Via qr-koden kommer du till Lärorikts undersida med material där videon finns. Där hittar du också instruktioner för hur du kan använda kroppsrytmik i undervisningen.

Prenumerera på Lärorikts nyhetsbrev

Nyhetsbrevet skickas ut då en ny temahelhet publiceras på Lärorikt. Det händer ungefär en gång i månaden under läsåret.

Om det är svårt att minnas att gå in och kolla senaste nytt på Lärorikts sajt är det här den enkla lösningen för dig.

Qr-koden leder dig till beställningsformuläret.

Följ oss på sociala medier

Lärorikt finns på Facebook, Instagram och LinkedIn – följ oss för att hålla dig uppdaterad!

www.instagram.com/lariktfi/

www.facebook.com/lariktfi

www.linkedin.com/showcase/larorikt

I Hammarbo på Åland får unga göra saker på riktigt

Som elvaåringar klev de in i ungdomsföreningens hus i Hammarland på Åland. I dag är Isac Boman och Elias Gatelin företagare och styrelseledamöter. Här i Hammarbo får unga växa genom ansvar, förebilder och gemenskap – snarare än betyg.

TEXT: CAMILLA LINDBERG
FOTO: MAGNUS LINDBERG

TEMA: BILDNING

Bilar rullar in och ungdomar kliver ur och hälsar glatt på varandra. Några börjar montera ner hyllor och förbereda målningsarbete, medan andra kokar kaffe. Det är en vanlig tisdagskväll vid Hammarbo, som är ungdomsföreningens hjärta i Hammarland.

Utanför det ståtliga röda huset vajar midsommarstången med sina färgglada kronor av silkespapper. Varje by i kommunen har bidragit med en egen. Stången står här året om som en påminnelse om bygemenskap, stolthet och tradition.

– Det här är en självklar mötesplats för de unga i trakten. Men ingen ska tro att ett fungerande ungdomsarbete bara uppstår, säger **Katja Söderbäck**, verksamhetsledare för paraplyorganisationen Ålands Ungdomsförbund.

Hon nickar mot **Frida Söderback** som är föreningens ungdomsledare och även ledamot i förbundets styrelse. Det är tack vare henne som platsen sjuder av liv.

– Hammarlands ungdomsförening har varit verksam sedan 1898, men det som sker här är något alldeles särskilt. Ingen annan av våra 18 medlemsföreningar har en lika medveten och regelbunden verksamhet riktad till ungdomar, säger Söderbäck.



Från första kvällen till livslång gemenskap

Isac Boman och **Elias Gatelin** är 21 år gamla. De kom till Hammarbo redan som elvaåringar. Isac minns hur allt började.

Läs mera ➲

Ungdomsledaren Frida Söderback har byggt upp en fungerande verksamhet för de åländska ungdomarna i Hammarland.



Elias Gatelin har lärt sig mycket under sina år i Hammarlands ungdomsförening, både praktiskt och om människor.

– Frida var faktiskt min lärare och några år senare drog hon med mig hit. Hon har en sådan drivkraft att man själv vill vara med och hjälpa till, säger Isac Boman.

De unga männen har vuxit upp i huset och med huset. De har målat scenen, byggt om gamla utrymmen till kuddrum, fixat trappor, sålt kaffe. Listan kan göras hur lång som helst.

”Om det är något jag vill jobba för inom förbundet, så är det att vi ska ha utbildade ungdomsledare i alla kommuner.”

Katja Söderbäck lyfter särskilt fram fördelen med åldersblandade grupper i en tid då många rör sig i isolerade bubblor på sociala medier. Hon säger att här blir de äldre förebilder för de yngre.

– Men det är nog ingenting som vi går omkring och skryter om, säger Boman lite roat.

De unga männen lyfter fram fina minnen och summerar tillsammans sina upplevelser.

– Det är så berikande att få se glädjen i barnens ögon när de bakar och bjuder oss lite äldre på kaffe. Att få komma till ett sådant här ställe är extra viktigt i dag när så många unga är så mycket på sociala medier.

Ansvar och ledarskap i ungdomsverksamheten på Åland

Två kvällar i veckan öppnar det rymliga föreningshuset sina dörrar för ett tjugotal ungdomar som chillar, spelar, pusslar och handlar i kiosken. Kvällstid finns det inget annat ställe i trakten om man vill köpa något smått. Ungdomsledaren Frida Söderback pekar på trivselreglerna som hänger i chillrummet och berättar om musikmöjligheter i källaren.

Det är den här mindre programstyrda delen av aktiviteterna som verksamhetsledaren Katja Söderbäck vill lyfta fram. Här får man en chans att under fria former utveckla starka sociala färdigheter.

– Om det är något jag vill jobba för inom förbundet, så är det att vi ska ha utbildade ungdomsledare i alla kommuner. Förutsättningarna är goda, för det finns föreningshus i alla kommuner. Öppen ungdomverksamhet är så otroligt viktig vid sidan om all annan styrd idrottsverksamhet som redan erbjuds.



Styrelsemedlemmen Elias Gatelin, verksamhetsledaren Katja Söderbäck och styrelsemedlemmen Isac Boman arbetar för att främja ungdomsverksamheten på Åland.

Läs mera ➲



Elias Gatelin och Isac Boman drar sig inte för att hugga i när det behövs.

Men huset rymmer mer än vardagligt umgänge. De båda männen sitter också i föreningens styrelse och är de yngsta av de elva ledamöterna.

– I det arbetet får man verkligen lära sig att lyssna på andra människor och ta in andras åsikter, säger Isac Boman och Elias Gatelin.

– Och att våga säga sin åsikt, fyller Katja Söderbäck i.

– Många unga känner att deras åsikter inte spelar någon roll. Men här kan man föreslå rosa väggar och sedan märka att det blir så. Då förstår man att ens röst betyder något.

I kafferummet hänger svartvita foton av tidigare eldsjälar. Traditionerna lever vidare. Valborgsbrasa, julmarknad med tomtegröt och skinksmörgås, Halloween-disco och så midsommarstången förstås.

– Först ska trädet hämtas ur skogen, barkas, målas och sedan resas. Alla deltar på olika sätt i processen, berättar de två unga männen.

”Det lönar sig alltid att hjälpa till. Det är mitt bästa råd till andra unga.”

Stången blir en symbol för hela föreningsarbetet i Hammarbo. Den är tung att resa ensam men det går smidigt när man gör saker tillsammans.

När konflikter blir värdefulla lärdomar

Medan ledarna berättar om förbundets omfattande verksamhet sitter de unga männen tysta bredvid och funderar på sin egen insats. Det är inte lätt att sätta ord på vad engagemanget ger för nyttoeffekter i vardagen, men resultaten talar för sig själva: entreprenörskap och initiativförmåga.

Elias Gatelin har vid årskiftet startat ett företag inom VVS-branschen. Isac Boman köpte sin första grävmaskin redan som 15-åring och driver också ett eget företag. Båda är dessutom aktiva inom den frivilliga brandkåren i kommunen.

Här i Hammarbo har de förutom mycket annat lärt sig att hantera konflikter.

– Javisst. I skolan lär man sig egentligen ingenting av det man faktiskt behöver, säger Gatelin, och säger att konflikthantering är bra att kunna när han möter knepiga kunder.

Mod?

– Absolut. Här får man se det verkliga livet och i styrelsen lär vi oss lösa problem

Läs mera ➲



Avstånden mellan hemmen och ungdomshuset i Hammarland gör att många ofta blir tvungna att använda bil.

efter bästa förmåga, säger Boman och drar sig till minnes den första pirriga dagen då han som liten pojke skulle sälja biljetter.

Bildning bortom siffror och betyg

Katja Söderbäck har inga svårigheter att placera in den sjudande verksamheten under begreppet bildning.

– I nästan alla gamla stadgar för ungdomsverksamhet nämns just bildningen. Jag tycker att begreppet kan omfatta allt från föreningskunskap till alla sociala verktyg man får genom att delta. Ålands Ungdomsförbund är med och bildar människor som blir medborgare med sunda värderingar och fungerande sociala samspel.

Hon tillägger att i ett samhälle där allt hela tiden ska mätas och bedömas är det oerhört viktigt att inte glömma bort bildningsuppdraget.

Stolthet som lever kvar länge

Elias Gatelin reser sig. Arbete väntar. Men innan han går, lämnar han en sista hälsning till andra unga som kanske funderar över sin plats i tillvaron.



Midsommarstången dekoreras varje år.

– Det lönar sig alltid att hjälpa till. Det är mitt bästa råd till andra unga.

Det lider mot höst, men midsommarstången står ännu kvar på gården. Nästa sommar ska kronorna igen bytas ut. Isac Boman planerar att vara med då också.

– När man ser den vaja där ute känner man sig stolt. Den där känslan av att vara nöjd med det man gjort. Man behöver inte vara bäst på allt, men det viktigaste är att man gör det man kan.

ÅLANDS UNGDOMS-FÖRBUND

- Förbundet, som grundades 1909, består av 18 ungdomsföreningar med cirka 1 400 medlemmar från landsbygden och skärgården.
- Verksamheten arbetar för att skapa drogfria och meningsfulla fritidsaktiviteter för ungdomar och stödja det åländska kulturlivet.
- Förbundet hjälper medlemmarna med administrativa uppgifter.
- I samarbete med Landskapsregeringen ordnas sommarfesten på torget i Mariehamn under självstyrelsedagen.
- Sommarteater finns också med på repertoaren.
- Organisationen är beroende av bidrag och understöd för sin verksamhet.

KOLUMN

När bubblor brister



OSCAR OHLIS
utvecklingschef
Finlands Kommunförbund

”Alla vet vem som hör till gemenskapen och vem som inte gör det.”

VARJE GÅNG JAG TRÄFFAR en ny människa och får frågan ”Varifrån är du?” säger jag alltid Vörå. Detta trots att jag snart har bott 20 år i Helsingfors. Jag är Vöråbo i själ och hjärta. Trots det är mitt förhållande till min födelsekommun tudelat. Samtidigt som jag är stolt över min identitet och mitt ursprung är minnesbilderna från tonårstiden så levande att det känns som om traumat händer just nu.

Det var inte lätt att vara homosexuell och tonåring i Österbotten under 90-talet. Varje år jag åker på besök för att träffa familj och vänner tänker jag att det nu har blivit bättre. Att fördomarna har minskat. Till en viss del har de kanske gjort det. Men klumpen i magen finns fortfarande kvar.

NÄR JAG BESÖKTE VÖRÅ i somras revs prideflaggan ner och sattes i brand. Då kände jag både sorg och igenkänning. Både på mitt jobb och min fritid rör jag mig ofta mellan olika kommuner, språkgrupper och verkligheter. Och det slår mig gång på gång: vi lever alla i bubblor.

I Helsingfors, där jag bor, är det lätt att tänka att vi har kommit längre. Här vajade regnbågsflaggorna i somras nästan i varje kvarter, och i många skolor är det en självklarhet att tala om mångfald. Men också det är en bubbla. Det är en trygg och bekräftande gemenskap – men lika lite som Vörå speglar hela landet, gör Helsingfors det.

När jag besöker en mindre kommun känns skillnaden ofta påtaglig. Bubblan där är tätare, hårdare, ibland nästan ogenomtränglig. Alla vet vem som hör till gemenskapen och vem som inte gör det. En prideflagga blir då inte bara en symbol, utan en provokation, ett hot mot bubblans gränser.

JAG TÄNKER OFTA PÅ BARNEN och ungdomarna som växer upp i dessa olika världar. Barn i Vörå-bubblan, som kanske aldrig får höra hemma i den bubbla de innerst inne känner sig som en del av. Barn i Helsingfors-bubblan som riskerar att ta öppenheten för given, utan att förstå att världen ser annorlunda ut bara några timmar bort.

Mitt jobb och även min fritid handlar i hög grad om att bygga broar mellan bubblor. Att skapa möten där människor ser varandras verkligheter. Och varje gång blir jag påmind om att bubblor i sig inte är farliga – vi behöver dem för trygghet och gemenskap. Men de blir farliga när de sluter sig helt, när de gör oss blinda för andra.

TEMA: BUBBLOR

SKOLAN KAN VARA NÅLEN SOM SPRÄCKER BUBBLAN. Den plats där barn får syn på fler sätt att leva, fler sätt att tänka, fler sätt att vara människa. Där någon kanske för första gången får se en prideflagga och förstå att den inte är ensam. Vi som är vuxna måste se till att alla barn och unga får den möjligheten.

Kanske är det just därför flaggan väcker så starka känslor. Den påminner oss om att bubblor kan brista. Och även om det kan göra ont, så är det just där det brister som ljuset kommer in. Det är det som händer i Vörå nu.

3 frågor

Läs kolumnen. Reflektera över den tillsammans med barn/unga med hjälp av frågorna.

1. Vilka ”bubblor” tycker du finns i din vardag – och hur påverkar de hur du ser på andra?
2. När har du senast mött någon eller något som utmanade din egen bubbla – vad lärde du dig då?
3. Hur kan du vara med och skapa situationer där fler får syn på andras erfarenheter och perspektiv?

På enhjulingen återupptäckte Vesa Purokuru sin kropp

Han är läraren och konsulten som i 40-årsåldern blev besatt av att cykla på enhjuling. Han hittade tillbaka till sin kroppslighet, och i dag coachar Åbobon företagsledare, lärare och privatpersoner med kroppen som kompass. Vesa Purokuru berättar om sin resa, och vad som händer när vi börjar lyssna på kroppen – i klassrummet, på scenen och som terapi.

TEXT OCH FOTO: SEBASTIAN DAHLSTRÖM

TEMA: KROPP & KUNSKAP

År 2002 led mot sitt slut, och julen närmade sig. **Vesa Purokuru** trängdes i butikerna på stan i jakt på julklappar till sina fem söner. Men det här året köpte han också en julklapp till sig själv – något som skulle föra hans liv i en helt ny riktning.

– Högt uppe på en hylla såg jag en enhjuling. Det var stundens ingivelse; jag slog till direkt. Redan en längre tid hade jag känt ett behov av att lära mig något nytt. När jag såg enhjulingen föll bitarna på plats.

I sin ungdom var Vesa Purokuru en aktiv basketspelare, men familjelivet och karriären hade tagit över, och det kroppsliga hade hamnat i bakgrunden.

– Tack vare enhjulingen upptäckte jag min kropp på nytt. Det kändes som att en ny port öppnades i mitt liv. Jag blev som besatt och tränade hela tiden.

I början fick han skeptiska blickar av sin fru. Varför skulle en 40-årig familjefar med krävande jobb plötsligt ägna största delen av sin fritid åt cirkuskonster? När familjen tröttnade på cyklandet tränade han i smyg.

– Jag ringde arbetssamtal från enhjulingens sadel, och småningom lärde jag mig att jonglera eller dribbla med en basketboll samtidigt som jag cyklade.

Från klassrummet till cirkusscenen – och tillbaka till kroppen

Vesa Purokuru är utbildad lärare. I början av sitt yrkesliv arbetade han både som klasslärare och rektor på sin hemort Jyväskylä, och senare också med olika projekt inom Utbildningsstyrelsen. Det handlade till exempel om stödet till landsbygdsskolor. År 2000 fick han utmärkelsen ”årets klasslärare” av föreningen Finlands Klasslärare rf.

> ”Någon i publiken berättar om en verklig känsla eller upplevelse, och sedan gör vi en improviserad scen som gestaltar den.”

Under de senaste 25 åren har han arbetat som coach och konsult – inom utbildning, i näringslivet och med privatpersoner. Som ledningskonsult har han samarbetat med många av Finlands största företag, flera ministerier, städer och universitet.

– I min coachning har kroppen alltid varit närvarande. Med mina kunder talar jag inte enbart om ”action points”, utan utgår också från ett perspektiv där människan är en helhet. Logiskt tänkande och rationella beslut är förstås viktiga, men jag vill också ge plats för den djupare visdom vi når när vi stannar upp och lyssnar på vår kropp.

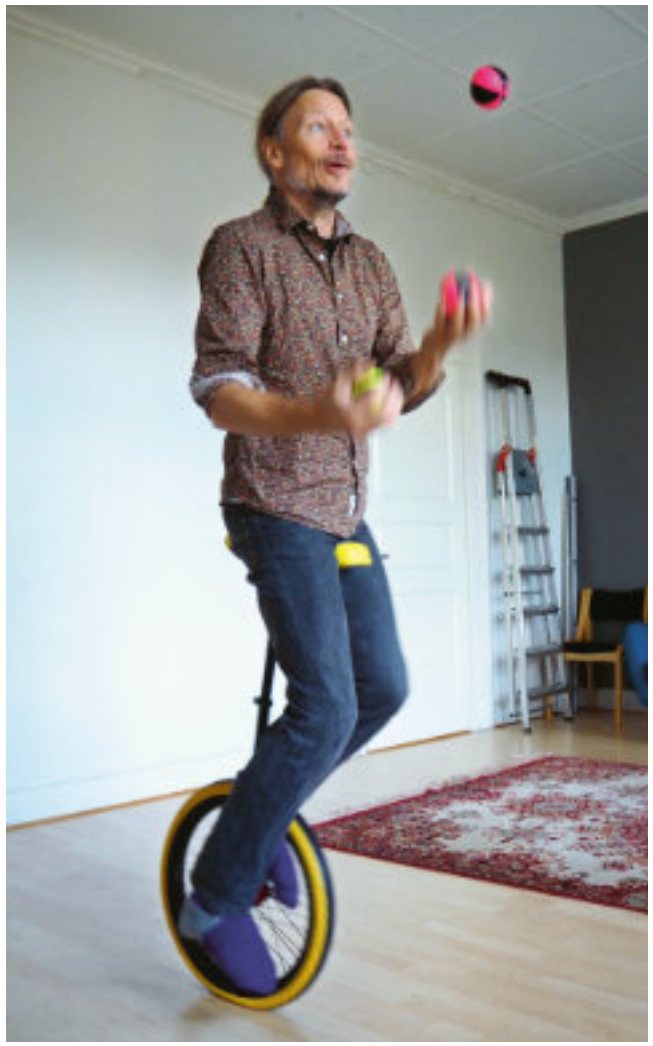
Stäng ögonen och lyssna inåt

Vi träffas i en lägenhet i en gammal fabriksbyggnad i Åbo. Byggnaden är en del av Manilla – ett nätverk för kulturaktörer i staden. Här håller Vesa Purokuru på att bygga sitt nya arbetsrum. Vi sitter i köket. I salen intill brukar han öva med enhjulingen och jongleringsbollarna, samt hålla

Läs mera ➲



Vesa Purokuru har vunnit VM-silver i enhjulingsbasket – en sport han inte visste att existerade förrän han började kombinera sin gamla passion för basket med enhjulingscykling.







workshops i improvisationsteater och personlig utveckling.

Vesa ber mig att stänga ögonen. Tystnad råder. Bara kaffekokarens porlande och de svaga knäppningarna från väggar och tak hörs, så som det gör i gamla hus.

– Välj en känsla, till exempel sorg. Var i kroppen känns den?

Bakom mina slutna ögon frammanar jag känslan och observerar vad som händer i kroppen. Axlarna faller framåt och mellangärdet drar ihop sig. Bröstkorgen vill sjunka in. Så känns sorgen i min kropp.

Cirkus, teater och terapi – så fann Vesa kroppens visdom

Efter att Vesa Purokuru hade bemästrat enhjulingen njöt han stort av att framträda inför publik. Han skapade performanceverk och föreställningar – bland annat monologen *Veitsenterällä* som handlar om hans personliga utveckling. Men under de senaste åren har cirkusen fått ge vika för en mer djupgående kontakt med kroppen.

– Cirkus handlar ofta om att skapa en wow-effekt hos publiken, men med tiden smög sig också djupare känslor in i mina föreställningar. Numera har cirkuskonsterna fått karaktären av fysisk teater.

Vesa Purokuru inreder sitt nya arbetsrum i Åbo. I rummet intill finns en större golvyta där han kan träna på enhjulingen och möta sina klienter inom de terapiformer han arbetar med.

Purokuru leder tre teatergrupper som alla arbetar med improvisation. Men det är inte frågan om traditionell impro, där handlingen drivs av skådespelarnas kontinuerliga associationer. I stället bygger föreställningarna på verkliga upplevelser. Det är ett kroppsligt uttryck där teater och terapi möts.

– Någon i publiken berättar om en verklig känsla eller upplevelse, och sedan gör vi en improviserad scen som gestaltar den. Målet är att personen kan få nya insikter genom att se sin upplevelse speglad av skådespelarna.

Våra kroppar bär gamla trauman och gammal visdom

Kaffet är färdigt och Vesa Purokuru dukar fram kanelbullar. Han berättar om sin släkt; om sin farfars krigstrauman och sin fars barndom när familjen splittrades och tvingades lämna hemmet i Karelen.

Läs mera ➲

VESA PUROKURU

➲ Är coach och facilitator med lång erfarenhet av utvecklingsarbete i både privat och offentlig sektor, liksom med privatpersoner.

➲ Arbetar med att utveckla arbetsgemenskaper, lösa konflikter och kriser, stötta förändringsinitiativ och stärka välmående på arbetsplatser.

➲ Purokurus coachning utgår från ett helhetsperspektiv där också kroppen är närvarande, inte bara intellektet.

➲ Genom sitt cirkus- och teaterintresse har han uppträtt med performanceverk och pjäser, och han skriver även dikter.

➲ Grundar sin coachning på rörelse- och dansterapeutiska arbetssätt, mindfulness och tantra.

➲ Läs mer på Vesapurokuru.fi

– Ett trauma kan gå vidare genom generationer – men så gör också visdom. Kroppen bär på uråldrig erfarenhet. I mig finns mina förfäders kunskap: rädslan för fiender och vilddjur, driften att överleva, kärleken och gemenskapens betydelse. Jag är inte bara 63 år, utan jag är frukten av miljoner år av ”produktutveckling”. Det är visdom som samlats över otaliga generationer.

”En känsla är kroppens sätt att uttrycka ett behov. Det lönar sig att lyssna, och inte köra bort den.”

Vesa Purokuru beskriver hur han tidigare var en typisk finländsk man som hellre slätade över och tryckte ner känslor än att tala om dem.

Cirkusen ledde till improvisationsteatern och vidare till utbildningar i rörelse- och dansterapi. I samma livsskede gick han igenom en skilsmässa, vilket gav honom anledning att fördjupa arbetet med sina egna känslor. Tantra och mindfulness blev viktiga verktyg. Vesa påpekar att västvärlden ofta missförstår tantra och att det handlar om mycket mer än sexualitet.

– Mänskligheten har länge värderat fakta och logiskt tänkande högt, vilket gjort att det konstnärliga, andliga och kroppsliga hamnat i skymundan. Kognitiv terapi är bra, men minnen lagras inte bara i medvetandet utan också i kroppen. Därför får vi inte glömma kroppen när vi arbetar med att frigöra trauman.

”Öva på känsloanatomi i klassen”

En del av Vesa Purokurus arbete är att coacha lärare. Två frågor återkommer ofta, säger han: barnens skärmtid och deras emotionella färdigheter.

– Vi måste lära barn att känslor är okej och inte behöver tryckas ner. I stället för att släta över kan vi fråga var i kroppen känslan sitter. Jag kallar det känsloanatomi – en enkel övning som lärare kan göra i klassrummet.

Vesa Purokuru nämner boken *Hjärnstark* av **Anders Hansen**, som visar att motion är minst lika effektivt som terapi. Att hjälpa barn att bli mer medvetna om den egna kroppen ger dem fler verktyg att förstå och hantera känslor.

– Övar man på känsloanatomi blir känslorna mer bekanta, och man lär sig att acceptera dem. En känsla är kroppens sätt att uttrycka ett behov. Det lönar sig att lyssna, och inte köra bort den.

Purokuru beskriver också känslor som en skyddsmekanism och en påminnelse om att stanna upp och reflektera. Ofta sitter reaktionerna djupt, i minnen från tidig barndom när föräldrarnas uppmärksamhet kunde upplevas som en fråga om liv och död.

– Samma känslominne återvänder senare i livet, även när situationen inte är lika allvarlig. Men den pekar på ett behov. Om man till exempel identifierar osäkerhet kan man fråga sig: Vad skulle få mig att känna mig trygg? Kanske behöver jag en kram.

Balans i rörelse – kroppen vet vägen till välmående

Kaffekopparna är tömda, och vi går ut på stan i Åbo för att ta bilder. Vesa har med sig en enhjuling med utomhusdäck. På en av broarna över Aura å kliver han upp på den och börjar jonglera med käglor.

Enhjulingen hålls upprätt bara i rörelse och den blir en metafor för kroppen och livet i stort: balansen uppstår när vi rör oss, när kropp och tanke samspelar. Motion, relationer, närvaro, mat och sömn – när de bitarna är på plats mår människan bra, säger Purokuru.

– Det gör gott att ta en stund för sig själv, och bara godta den man är: all trötthet, alla rusande tankar, att man sovit dåligt … Att bara andas och försöka återknyta kontakten till sin kropp, och minnas hur intimt det kroppsliga hör ihop med vårt välmående.

LÄR DIG VÄXA GENOM ATT VÅGA FALLA

I samband med att Vesa Purokuru lärde sig att cykla med enhjuling utvecklade han något han kallar ”misslyckandets filosofi”. Den består av sex steg – som den som måste lära sig något svårt måste gå igenom.

Skam: Känslan av att vilja fly och sluta när man gör något som känns pinsamt (som att jonglera och åka enhjuling som vuxen).

Hat: Frustrationen när det inte fungerar och allt känns djupt störande.

Vardag: Att acceptera processen, ”det är så här livet är just nu.” Man misslyckas, men fortsätter.

Acceptans: Misslyckandet blir din vän. Det är okej att inte lyckas.

Lek: Man experimenterar med sina misslyckanden, kan de leda till något nytt?

Innovation: Ur leken föds nya idéer och förnyelse

Att tänka med verktyg i händerna



MIA PORKO-HUDD
Professor i slöjdpedagogik
Åbo Akademi

”När handen formar materialet, formas också människan.”

JAG HAR BEARBETAT MATERIAL och skapat artefakter under nästan hela mitt liv – att slöjda är lika viktigt för mig som att äta och sova. Jag har sytt, stickat, broderat, byggt, konstruerat och filat. Jag har också sprättat, rivit upp, klippt fel och börjat om. Slöjden har gett mig glädje, ro och stolthet, men också frustration, fula ord och ett skåp fullt av halvfärdiga projekt. Slöjden har inte bara fyllt min fritid, min arbetskarriär och mitt hem – den har också format mig som människa och stärkt min tilltro till min egenmakt. Framför allt har den lärt mig att lärande är något vi gör.

Att slöjda är ett sätt att tänka. Det är en målinriktad process där idéer konkretiseras genom kroppens samspel med verktyg och material. Det är också ett möte där träets motstånd, garnets följsamhet och verktygens möjligheter möter den egna kroppens kapacitet till precision, rytm och sinnets tålamod. Slöjden erbjuder en verksamhet och ett lärande som känns i kroppen. När vi täljer, syr eller bygger tränas inte bara de tekniska färdigheterna, utan också motorik, koncentration och problemlösning. Stickorna hålls kanske inte rätt första gången och maskorna blir ojämna. Med tålamod och upprepning lär sig kroppen. Fingrarna hittar sitt samspel, garnet löper som det ska, och med tiden uppstår det något nytt – något som inte fanns innan, garnet har blivit ett par sockor. Under processen lär vi oss att hantera motstånd, att tänka om, att forma om och att börja om. I varje misslyckande och lyckande finns möjligheter till bildning – till att växa som människa.

I EN TID NÄR TEMPOT ÄR HÖGT, tålamodet är kort och digitala lösningar genomsyrar det mesta, behöver vi påminna oss om att det finns aktiviteter och lärande som bosätter sig i kroppen och kan påverka oss djupt i själen – på både gott och ont. Varje slöjdprodukt, må den vara en smörkniv eller ett par stickade sockor, bär en berättelse om slöjdarens kunnande och kreativitet. Eller kanske om hur övning ännu inte har lett till behärskning av en färdighet, eller hur tålamodet har tagit slut. Huruvida dessa berättelser öppnar sig för betraktaren kan skilja sig åt, men en som själv har erfarit samma process kan relativt lätt läsa av det sedda. Kunnandet i slöjd konkretiseras och kvarstår i produkten.

Forskning visar att hjärnan mår bra av att vi använder händerna på ett mångsidigt sätt och konkret bearbetar olika material. Många människor upplever att slöjd bidrar till välmående och en känsla av egenmakt. Att bearbeta material genom att exempelvis tälja, sy eller snickra handlar om att utveckla sin förmåga att tänka, känna och agera samt att konkret se resultatet av sitt arbete och möda. Det här är något vi behöver mer än någonsin, när våra fingrar allt oftare stryker över mobilens glasyta eller trycker på datorns tangentbord, när många människor har arbetsuppgifter där en tydlig början eller ett tydligt slut inte kan identifieras, eller när vi överöses av oroväckande nyheter om händelser vi inte kan rå över.

TEMA: KROPP & KUNSKAP

VI BEHÖVER SLÅ ETT SLAG, kanske med hammaren på spikens huvud, för det vi eventuellt håller på att glömma bort: Att göra med händerna, inte bara med huvudet. Att producera, inte bara konsumera. Att förstå att vi också kan tänka genom det vi gör, och att göra mer av det som bidrar till att vi mår bättre. I slöjden möter vi världen med hela oss – med huvud, hjärta och händer. När handen formar materialet, formas också människan. I slöjden tänker vi med hela kroppen – och växer med varje stygn, spån och idé. Mera sådant!

Hur lätt rör du dig utanför din bubbla?

Vi umgås ofta med människor som liknar oss själva och vi rör oss i våra egna bubblor. Men vad händer när vi kliver utanför våra vanliga sammanhang? Och hur lätt eller svårt är det att göra det?

TEMA: BUBBLOR

Med Lärorikts bubbelbingo kan du på ett lekfullt sätt utforska dina egna bubblor, din egen benägenhet att gå utanför din egen bubbla och se världen ur någon annans perspektiv. Du kan printa ut bubbelbingot och använda det med dina elever/studerande, eller inspireras av det och göra ett eget.

Kryssa i rutorna när du hittar påståenden som stämmer in på dig själv. Försök få en hel rad, kolumn eller diagonal för att få bingo!



Reflektera över vilka dina egna bubblor är genom att göra Lärorikts bubbelbingo. Foto: Johnér/Plattform

LÄRORIKTS BUBBELBINGO

Jag umgås med någon med annat modersmål än svenska/finska	Jag bor i ett annat område/ miljö än där jag föddes/växte upp	Jag har fått ett bok- eller film-tips som jag uppskattade av en person med annan smak än min	Jag har nära vänner som går i en annan skola/är i en annan bransch än jag	Jag umgås aktivt med någon som hör till en annan generation
Jag har ändrat åsikt tack vare ett samtal med någon annan	Jag brukar få höra att jag är bra på att lyssna på andra	Jag testar gärna en ny maträtt från ett annat land	Jag är bra på att dela med mig – berätta saker om mig själv	Jag är bra på att be om hjälp
Jag har provat en ny hobby och blivit positivt över-raskad	Jag har en vän i en helt annan livssituation än jag	Jag talar gärna med främman-de människor som jag möter t.ex. på stan/i affären	Jag kan prata om känsliga frågor med någon som tycker olika	Jag brukar se styrkor och goda sidor hos dem jag möter
Jag lyssnar ibland på musik från en genre som jag inte brukar	Jag tycker om att besöka nya platser och tycker om äventyr	Jag har lätt att hitta likheter mellan mig och andra	Jag är god vän med någon som hejar på ett annat idrottslag än jag	Jag har förstått något nytt om mig själv tack vare någon annan
Jag följer personer i sociala medier som inte alls "är som jag"	Jag har lätt att erkänna att jag kan ha fel	Jag har firat eller uppmärk-sammat en annan högtid än de jag brukar fira	Jag läser skönlitteratur där jag kan få nya och överraskande perspektiv	Jag försöker förstå varför andra tänker som de gör, inte bara vad de tänker

3 frågor

Reflektera gärna över följande frågor:

1. Vilka bubblor tillhör du?
2. Vilka bubblor befinner du dig oftast i?
3. När hoppade du senast ur en bubbla och vad du lärde dig av det?

Vill du printa ut bubbelbingot för att använda med elever eller kolleger? Här är en länk till Lärorikts materialsida där du hittar bingot – och andra användbara verktyg.

”Bildning är vår möjlighet till frihet och att leva goda liv”

I en tid präglad av klimatkris, demokratihot, AI och auktoritära rörelser ställer forskaren Birgit Schaffar frågan: Vad behöver vi lära oss? Inte bara för att få arbete, utan för att leva goda liv. I sin nya bok Anpassa eller frigöra, undersöker hon bildningens roll i vår samtid – och varnar för vad som står på spel om vi tappar den.

TEXT: CAMILLA LINDBERG
FOTO: ROBERT SEGER

TEMA: BILDNING

Vad är egentligen en bildad människa? Läser hon klassiker? Kan hon latin? För **Birgit Schaffar** som är docent i pedagogikens filosofi vid Helsingfors universitet, handlar bildning om något mycket mer grundläggande.

Enligt henne är bildning inte ett färdigt tillstånd utan något som ständigt måste omförhandlas enligt tidens anda och dagens utmaningar.

– Om vi tittar på olika bildningstraditioner så har de alltid försökt fånga människans möjlighet att genom gemensamt delande av kunskap leva meningsfullt, att frigöra sig och ta ansvar.

Annorlunda svar än för hundra år sedan

Tidigare kunde bildning handla om att vara beläst, behärska franska eller spela piano. Men i dagens värld handlar det om helt andra saker. I Birgit Schaffars nya bok *Anpassa eller frigöra* finns ett digert innehåll om behovet av bildande processer. Här sätts de i relation till dagens politiska och ekonomiska omvärld. I boken beskriver hon bildningen som en pågående etisk fråga och en självkritisk kulturgranskning av vår tid.

– Frågeställningen är alltid densamma: ”Vad behöver jag lära mig för att bidra till ett gott liv för mig själv, andra och samhället?” Men svaren blir annorlunda nu än för hundra år sedan.

”Att ställa frågor är kärnan i ett fredligt demokratiskt samhälle.”

I boken spårar hon bland mycket annat också bildningsidealens spänning mellan frigörelse och anpassning. Här nämns att det ibland förekommer kritik mot själva begreppet bildning, som då förknippas med klassmakt eller kulturell exkludering.

”En bildad människa syr och odlar”

Birgit Schaffar utbildar klass- och ämneslärare vid Helsingfors universitet. Hon listar några av de utmaningar som dagens samhälle bjuder på, och där bildningen har en direkt uppgift att fylla.

– Här har vi till att börja med klimatkrisen. För att kunna bidra till ett gott liv för så många som möjligt borde en bildad person förstå sig på att reparera saker, på att sy och odla. Det är till exempel några av mina personliga bildningsmål just nu.

Hon nämner förmågan att kunna ta hänsyn till varandra. Det behövs när våra demokratier utmanas av auktoritära politiska rörelser.

Fientligheter måste också bemötas med breda språkkunskaper och stärkta sociala färdigheter. Hit hör även förmågan att ställa frågor, framför allt kritiska frågor.

Läs mera ➲





”Alltför mycket fokus läggs på en snäv förståelse av kompetens, medan bildning glöms bort.”

Birgit Schaffar kommer ursprungligen från Tyskland, men bor nu i Åbo där hon försöker tämja sin vildvuxna trädgård. Odlandet är för henne en del av det en bildad person bör kunna.

– Kritik är inte att vara negativ för gnällandets skull. Vi måste lära oss att våga kräva att de som har fått uppdrag att fatta beslut tar ansvar för våra gemenskaper. Att ställa frågor är kärnan i ett fredligt demokratiskt samhälle.

Som sista punkt nämner Schaffar AI som inte på något sätt förminskar betydelsen av att vi fortsätter utveckla våra många mänskliga estetiska uttryckssätt.

Yrkesutbildningen glömmer något viktigt

Med utgångspunkt i sin nya bok betonar Birgit Schaffar flera gånger att det inte precis råder någon brist på pedagogik i vårt samhälle, men att den alltför ofta reduceras till ett verktyg för effektivitet och produktivitet. Vi satsar på utbildning, men ofta i ett instrumentellt syfte. Inte för att utveckla människors frihet eller ansvarstagande.

– Jag skrev min bok när jag märkte hur snett samtalen om utbildning hamnat. Alltför mycket fokus läggs på en snäv förståelse av kompetens, medan bildning glöms bort.

Boken bygger delvis på Schaffars erfarenheter från yrkeslärarutbildningen vid Åbo Akademi där hon arbetade under tre års tid. I sin forskning reflekterade hon över yrkesutbildningens skeva utveckling, där unga riskerar att reduceras till arbetskraft i stället för att få hjälp med att utveckla hela sin mänskliga potential. Hon lyfter fram folkhögskolorna som exempel på kostnadseffektiva platser där människan fortfarande ses som mer än en produktionsresurs.

När bildning och utbildning går skilda vägar

Schaffar diskuterar också skillnaden mellan utbildning, fostran, lärande och bildning. Hon förklarar det med sitt tyska teoretiska perspektiv.

– Bildning är ett öppet begrepp. Det finns inget färdigt svar på exakt vad jag

Läs mera ➲

måste lära mig, medan utbildning är en läroprocess som är målinriktad. När jag ska bli snickare, frisör, lärare eller polis behöver jag vissa färdigheter som är givna på förhand. Men när jag ska bli människa, kan ingen ge mig mina lärandemål som en färdig genomtänkt checklista.

Enligt Schaffar leder det här till att man i stället tillsammans med andra människor behöver lista ut vad man behöver veta och kunna för att leva ett gott liv i gemenskap med andra.

”Bildning är nyckeln till verklig frihet.”

Vad händer när bildningen förlorar mark i våra samhällen? Schaffar tänker efter ett ögonblick, eftersom hon reagerar på formuleringen.

– Bildning ”förlorar inte bara mark”, som i en jordbävning eller översvämning. Det handlar alltid om politiska, det vill säga individuella och kollektiva val vi gör, och just nu riskerar vi att bli blinda för bildningens frigörande betydelse.

Faran med att ingen får fråga längre

Vilka krafter måste vi i vår tid frigöra oss från? Lever vi inte redan i fria samhällen, åtminstone här i vår del av världen?

Birgit Schaffar säger att det inte är någon tillfällighet att olika högerextrema och auktoritära rörelser plötsligt förenas utifrån ett starkt tryck på anpassning till marknadskrafter och teknologiska förändringar.

– Det har filosofen **Hannah Arendt** redan beskrivit utförligt i sin analys av hur Nazityskland och **Stalins** Ryssland kunde uppstå. Historien upprepar sig med skrämmande tydlighet.

Schaffar lyfter fram det faktum att auktoritära rörelser tenderar att attackera bildningen först. Också det har historien visat. Det är farligt att ställa de frågor som är centrala inom bildning, det vill säga sådana som utmanar och vägrar enkla svar.

– Det är inte en tillfällighet att Trump sållar bland journalistfrågor. Men det som sker i USA i skrämmande hastighet gäller för alla högervridna regeringar, vilket vi redan har sett under de senaste åren i Europa.

Friheten i att köra fort på autobahn

Men bildning är inte bara en individuell inre reflektionsprocess. Genom att förstå världen bättre frigör man sig från olika former av beroende och styrning.

– I praktiken innebär det att man som medborgare kan göra medvetna val. Man är del i en demokratisk process och följer inte bara blint vissa myndighetskrav, anvisningar eller samhälleliga megatrender.

I somras besökte Birgit Schaffar sitt forna hemland Tyskland och observerade något till synes banalt, men som ändå blir en konkret beskrivning av nuläget.

– Mitt i klimatkrisen ses det fortfarande som en symbol för mänsklig frihet att köra snabbt på motorvägar. Hur kan det här vara en frihetsmarkör?

Och det är här hennes huvudbudskap kulminerar.

– Bildning är nyckeln till verklig frihet. Inte frihet att göra vad som helst utan friheten att förstå, reflektera och ta ansvar. I en tid som gärna vill att vi anpassar oss är det just bildningens frigörande potential vi måste värna och utveckla.

BIRGIT SCHAFFARS RÅD FÖR ATT FRÄMJA BILDNING I VARDAGEN

Utrymme för reflektion: Bildning börjar i det lilla. Att ta en kopp kaffe med en kollega och samtala om något meningsfullt kan vara bildning i praktiken.

Uppmuntra frågor: Att ställa frågor är frön till förändring. Välkomna frågor under dina lektioner. Man måste inte ha svar på alla frågor genast.

Främja självkännedom: Hjälp elever, studenter och även dig själv att reflektera över vad som är viktigt i livet. Vad gör mig och oss gott? Vad gör oss verkligt lyckliga?

Lyft blicken från prestation: Fråga inte bara vad vi hinner med, utan också vad som på riktigt spelar roll.

3 frågor

Läs artikeln. Reflektera över den tillsammans med dina kolleger med hjälp av frågorna.

1. Hur kan du ge plats för bildning i din undervisning – alltså lärande som går bortom mål och prestation?
2. Vilka delar av din undervisning skulle kunna lämna mer utrymme för elevernas egna initiativ och frågor?
3. Hur kan du hjälpa elever att utveckla sin förmåga att förstå världen och ta ansvar i den?



Att lära sig att sy hör till Birgit Schaffars personliga bildningsmål. Enligt henne borde en bildad person kunna reparera saker, sy och odla, för att kunna bidra till ett gott liv för så många som möjligt.

VAD ÄR LÄRORIKT.FI?

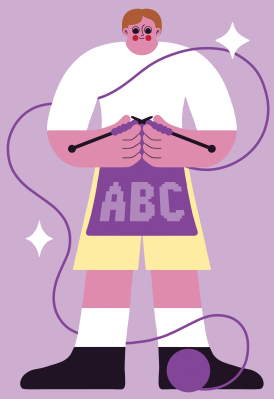
➲En digital resurs för alla som jobbar med pedagogik och lärande på svenska i Finland.

➲Här möts forskning, praktik och samtal – presenterade i ett format som är lätt att ta till sig och enkelt att använda.

➲Vi publicerar redaktionella artiklar i temahelheter med jämna mellanrum under terminen.

➲Exempel på publicerade temahelheter är Fostran, Bubblor, Kropp och kunskap, Hjärnhälsa och koncentration och Pojkar.





HUR ANVÄNDER DU LÄRORIKT?

➲Utforska temahelheterna och läs artiklar som granskar ämnen på djupet.

➲Ta del av konkreta tips och opinionstexter med skarpa analyser

➲Inspireras av röster från både forskningsvärlden och skolvardagen.

➲Använd materialet i undervisningen, i kollegiala diskussioner eller som smidig kompetensutveckling.

VARFÖR SKA DU ANVÄNDA LÄRORIKT?

➲För att hålla dig uppdaterad, bli inspirerad och stärkt i ditt pedagogiska arbete.

➲För att få nya perspektiv, nya insikter och ny kunskap – och höra hur andra gör.

➲För att få en inblick i vad som händer på fältet, inte bara i Svenskfinland, utan också i övriga Norden och globalt.

➲För att allt det här finns samlat på svenska – utan kostnad, utan inloggning.



HÄNG MED!

Prenumerera på nyhetsbrevet och följ Lärorikt i sociala medier – då missar du inte nya artiklar, tips och temahelheter.

SFV
SVENSKA FOLKSKOLANS VÄNNER