



Kognitiva beteendeterapeutiska verktyg för skolkuratorer

- ettårig utbildning med start vårterminen 2022

Inledning

Arbetet som skolkurator är brett och innehåller en rad viktiga uppgifter – alltifrån hälsofrämjande och förebyggande arbete till det som gränsar till behandling. Akademi Magelungens ettåriga utbildning ger dig som skolkurator forskningsbaserade och konkreta verktyg i ditt utmanande arbete. Under utbildningen kommer du att få ökad förståelse för hur problembeteenden uppstår och hur du ska kunna vara med och förändra dem, både hos elever och personal. Vi har fyllt denna utbildning med de mest verksamma verktygen och metoderna inom KBT-fältet och efter att ha utbildat flera hundra skolkuratorer vågar vi säga att du kommer att märka en stor skillnad i ditt yrkesliv.

Målgrupp och förkunskaper

Utbildningen riktar sig till dig som arbetar som kurator i skolan. För att kunna tillgodogöra dig utbildningen behöver alltså du grundläggande högskolebehörighet. Är du inte kurator men tycker att utbildningen verkar intressant för dig och vill gå kan vi diskutera saken.

Undervisningsformer

Femton heldagstillfällen fördelade jämnt under året. Föreläsningar varvas med övningar i grupp. Utbildningen ges på 25 procents studietakt. Fallexempel och videovinjetter används som diskussionsmaterial och för att illustrera nyckelfärdigheter. Övningar med direktåterkoppling och skattningar används under utbildningen. Hemuppgifter ges efter varje tillfälle i syfte att förbättra den praktiska tillämpningen av utbildningen.

Kollegial handledning

En del av kursen består av vår uppskattade modell för kollegial handledning. Mellan kurstillfällena kommer deltagarna att ha förmånen att tre gånger under höstterminen och tre gånger under vårterminen delta i kollegial handledning. Under dessa tillfällen kommer deltagarna att få chansen att förbereda fall och få feedback och input på dessa. Kollegial handledning brukar vara ett mycket uppskattat inslag på våra utbildningar.

Examinationsformer och kriterier för kursintyg

För att bli godkänd på utbildningen krävs:

- Obligatorisk närvaro vid samtliga föreläsningar.
- Närvarokrav är 80 procent av undervisningstillfällena.
- Kompletteringsuppgifter delas ut av kursledare vid frånvaro. Betygsskalan består av godkänd eller underkänd.
- Aktivt deltagande i muntliga och skriftliga övningar.
- Genomförd examination i form av enklare hemtenta vid varje terminsavslutning.

Efter kursen utfärdas ett kursintyg som skrivs under av kursledarna.



Kursdagar

Utbildningsdag sker i huvudsak på tisdagar mellan kl 9:00 - 16:00

Höstterminen 2022: 14 och 28 september, 12 och 26 oktober, 9 och 23 november, 7 dec.

Vårterminen 2023: 11 och 25 jan, 8 och 22 feb, 8 och 22 mars 5 och 19 april.

Plats: Bondegatan 35, Stockholm och på distans via Zoom.

Kursinnehåll

Samtliga delar av kursen vilar på evidensbaserade metoder och förhållningssätt.

Utbildningsdag 1: Introduktion: översikt och grundläggande inlärningsteori

Vi det första tillfället ägnar vi oss åt att tydliggöra hur kognitiv beteendeterapi och inlärningspsykologi kan kopplas till skolkuratorns roll. Dessutom ges en översikt av KBT-fältets framväxt och nuvarande tillstånd och en introduktion till inlärningspsykologi, det vill säga, teorin om hur vi kan förstå mänskligt beteende.

Vi kommer även tydliggöra förväntningar, skapa ramar för kollegial struktur under kursen och delge er praktisk information.

Utbildningsdag 2: Inlärningsteori i praktiken

Varför gör vi som vi gör och hur hamnar vi i beteendemönster som egentligen inte är bra för oss? Vi fördjupar oss i praktiska fall och tittar på hur det går att använda grundläggande inlärningspsykologiska verktyg i praktiken. Med en bra analys kan vi också hitta bra sätt att intervensera och förändra.

Utbildningsdag 3: Mål och värderingar utifrån ACT

Effektiva och utvärderingsbara mål som är grundade i elevens värderingar har visat sig vara ett kraftfullt förändringsverktyg. Med inspiration av metoden ACT – Acceptance and Commitment Therapy tittar vi på hur det går att med hjälp av upplevelsebaserade övningar få med oss de vi möter på tåget. Vi tittar också på hur det går att konkretisera mål så att de både blir effektiva och ett vägledande verktyg för dig i ditt arbete.

Utbildningsdag 4: Färdighetsträning med särskilt fokus på känsloreglering utifrån DBT

Fördjupning i hur färdighetsträning kan användas för att öva vardagliga situationer som vissa elever upplever utmanande och behöver träna på. Med tekniker från DBT – Dialektisk Beteende Terapi tittar vi på hur man kan arbeta konkret med känslorhantering och reglering.

Utbildningsdag 5: Öka begripligheten och förmedla information på rätt sätt

Fördjupning i verktyget psykoedukation, alltså information och kunskap om hur psykisk hälsa och ohälsa fungerar. Målet är att tillsammans med eleven försöka förstå orsakerna till ett problem, för att lättare kunna hitta lösningar och motivation till förändring. Du får träna dig på att genomföra psykoedukation för bland annat ångest, stress, specifik fobi och sömn.



Utbildningsdag 6: Förståelse och anpassning vid neuropsykiatriska funktionsvariationer

Att arbeta med elever med neuropsykiatriska funktionsvariationer som autismspektrumtillstånd och ADHD ställer särskilda krav på all personal. Genomgång av de viktigaste kunskaperna och vad KBT har att bidra med i form av till exempel anpassningar och färdighetsträning

Utbildningsdag 7: Oro och ångest hos barn och unga

Rädsla hos barn är vanligt men en del är mer oroliga än andra. Hur kan vi förstå hur orosproblematik kan uppstå och fortgå? Vilka verktyg är verksamma? Vid detta tillfälle går vi igenom de vanligaste strategierna för oroshantering inom KBT, bland annat att utmana rädslor men också effektiv problemlösning.

Utbildningsdag 8: Stress hos barn; Prestationsångest och problem med gränssättning

Många elever upplever starkt stress kopplat till såväl skola som kompisar och hemmiljön. Hur kan vi förstå och kartlägga stressproblematik på ett effektivt sätt? Under dagen fördjupar vi oss i vad stress är och när den blir ett problem. Vi går igenom verksamma tekniker för att arbeta med prestationsångest och gränssättning.

Utbildningsdag 9: Fortsättning Stress hos barn; Sömn, nedvarvning och prokrastinering

Dagen fokuserar på evidensbaserade metoder för att arbeta med sömnproblematik med hjälp av praktiska fall. Andra delen av dagen ägnas åt ett vanligt bakomliggande område när det gäller stress, så kallad prokrastinering - uppskjutandeproblematik.

Utbildningsdag 10: Tillämpad Beteendeanalys (fm), Antimobbningsarbete och konflikthantering i kolan (em).

Vi fördjupar oss i beteendeanalys och beteendens funktion. Vi bygger vidare på de verktyg som hittills lärts ut för att skapa förändring i konstruktiv riktning.

Under andra delen av dagen fokuserar vi på effektiva strategier för konflikthantering i skolan samt en presentation av forskningsbaserade metoder för att arbeta förebyggande och åtgärdande mot mobbing.

Utbildningsdag 11: Att använda exponering i rollen som skolkurator

Exponering, det vill säga att närma sig rädslor som är hindrande är ett av de mest verksamma verktygen inom KBT och det används inom en rad behandlingsområden. Hur är det möjligt att anpassa detta verktyg till skolkuratorns vardag?

Utbildningsdag 12: Samtalsmetodik, positiv feedback som verktyg för förändring.

Principerna för hur det professionella samtalet används i skolkuratorns vardag repeteras och finslipas. Vi utgår från allmänna grundfärdigheter i kommunikation till exempel, validering på rätt sätt, speglingar och sammanfattningar. Under dagen övar vi på att göra funktionella interaktionsanalyser för att bättre förstå samspelet under en samtalsituation. Vi tar också upp hur man kan använda sig av positiv feedback som ett förändringsverktyg.



Utbildningsdag 13: Skolfrånvaro, Skärmtid och datorspel

Magelungen har lång erfarenhet att arbeta med problematisk skolfrånvaro och under dagen får deltagarna ta del av viktiga framgångsfaktorer. Andra delen av dagen ägnas åt skärmtid och lärdomar från aktuell hjärnforskning

Utbildningsdag 14 Att bryta nedstämdhet – beteendeaktivering

Vi ägnar dagen åt det väl beforskade verktyget beteendeaktivering. Vilken roll spelar beteenden i problematik kopplat till nedstämdhet och hur går det att anpassa evidensbaserade metoder för att bryta nedstämdhet till skolkuratorns roll?

Utbildningsdag 15: Håll kvar framstegen!

En viktig del i allt KBT-arbete är att få dem vi möter att fortsätta med konstruktiva, nya beteenden och förändringar på egen hand. Vi går igenom hur man främjar fortsatta framsteg på ett bra sätt men också hur du som skolkurator ska kunna hålla dina nya kunskaper vid liv.

Anmälan: <http://www.magelungen.com/akademi/utbildningar/>

Kursavgift: 32 500:- ex moms för hela utbildningen. 28 500:- ex moms för deltagande på distans via Zoom.

Litteratur: Införskaffas och bekostas på egen hand.

Kurslitteratur:

Linton, Steven & Flink, Ida (2021), 12 verktyg i KBT. Från teori till färdighet. *Stockholm: Natur & Kultur*.

Sahlin Hanna & Malmquist Elizabeth (2018). Känslor som kraft eller hinder: en handbok i känsloreglering. *Stockholm: Natur & Kultur*.

Linton, Steven & Bergblom, Sofia. Flink, Ida (2013). Beteendeanalys steg för steg. *Stockholm: Natur & Kultur*.

Forster, Martin (2013). Jag törs inte men jag gör det ändå: om barns välmående och självkänsla. *Stockholm: Natur & Kultur*.

Artiklar och litteratur tillkommer under utbildningens gång.