



Nyfikenhet framför rädsla!

Skogen är en fantastisk plats för lärande, inspiration och gemenskap och många lärare upplever att undervisningen får en ny dimension när den flyttar utomhus.

Känslan av trygghet är grundläggande för lärande – både i klassrummet och i utemiljöer som skogen. Utan trygghet har hjärnan svårt att fokusera på uppgiften, ta in, bearbeta och minnas ny kunskap. Forskning visar att positiva erfarenheter i naturen gör det lättare att känna trygghet och glädje i den.

Vi tror att nyfikenhet kan vinna över rädsla när man får rätt förutsättningar, kunskap och uppmuntran. Genom gemensamma erfarenheter, små steg i taget och stöd från kollegor blir skogen en allt mer självklar del av skoldagen.

Belöningen som kommer är glädjen i att se elever blomstra i naturen och gör det väl värt att våga prova.





Trygghet börjar med små steg

Rädslan får inte bli en broms

Rädsla i sig är inte farlig, men om vi låter den styra våra handlingar begränsar vi både oss själva och eleverna.

Ur ett beteendevetenskapligt perspektiv är rädsla en naturlig och nödvändig känsla, den fungerar som kroppens varningssystem och hjälper oss att undvika fara. Problemet uppstår när rädslan är oproportionerlig eller när vi börjar undvika situationer som egentligen inte är farliga.

Denna typ av undvikande kan på sikt förstärka rädslan och göra att den växer. Forskning visar att ett av de mest effektiva sätten att minska rädsla är genom exponering, alltså att gradvis närma sig det man är rädd för i små steg, i en trygg miljö. På så sätt lär hjärnan om och det man tidigare kopplade till fara visar sig gå att hantera.

Små steg - stor utveckling

För elever är det särskilt viktigt att vuxna förebilder visar att rädslor går att bemöta, snarare än att alltid undvika. När vi tillsammans pratar öppet om rädslor och provar steg för steg skapas en kultur där rädslan inte blir en begränsning, utan en möjlighet till utveckling.

Undersök elevernas relation till skogen

Inför undervisning i skogen kan det vara en hjälp att ta reda på vilken inställning och känsla av trygghet eleverna har kopplat till skogsmiljö. Det gäller främst när du har nya klasser eller elever.

Använd värderingsövningar, samtal eller en enkel anonym enkät för att fånga upp rädslor, frågor om trygghet, vana och förväntningar inför vistelse och lektioner i skogen. På så sätt får du som pedagog ett viktigt underlag att arbeta vidare med – och eleverna känner att deras tankar tas på allvar.

Var ödmjuk inför dig själv

Har du själv orostankar eller en rädsla kopplad till skogen eller utomhusundervisning? Då är det bra att fundera över vad det är som oroar dig. Vad behövs för att du ska bli trygg med att ta med dina elever ut?

Ta hjälp av dina kollegor, fråga till exempel idrottsläraren om tips på bra utomhusmiljöer i skolans närområde.

Fråga kollegorna om de vill samverka kring planering.

Skapa positiva erfarenheter

Lärare har olika erfarenheter och vana av att genomföra utomhusundervisning med sina elever.

Det är därför klokt att fråga och få tips av kollegor med mer erfarenhet. Eller gå en fortbildning i utomhusundervisning och friluftsliv inför uppstart av utomhuslektioner.

Vanliga farhågor hos lärare

Ute rör sig eleverna mer fritt än i klassrummet, vilket gör det svårare att ha full kontroll över gruppen.

Olycksrisker, halkolyckor, fall från träd, snubbling över rötter, brännässlor, vassa grenar eller vattendrag.

Elever som går vilse eller försvinner – särskilt i större grupper och med yngre barn.

Individuella behov, oro kring elever med särskilda behov eller funktionsvariationer, där miljön kan vara mer utmanande.

Praktiska moment – hur man gör upp eld, använder verktyg eller lagar mat ute

Djurliv som fästingar, ormar, getingar eller allergier.

Läraren ansvarar för att upptäcka risker, informera om dem och förklara hur man kan undvika dem. Här är några exempel:



Vatten – risk för drunkning eller halka.



Timmerhögar – risk för fall eller att stockar rullar.



Rotvälta – kan plötsligt välta. Gå inte nära eller klättra på den.



Avbrutna eller omkullblåsta träd – kan falla plötsligt.



Tät skog – risk att gå vilse



Skogsmaskiner – håll avstånd.

Foto: Bild 1, 2, 4 och 6 - Helena Bengtsson
Bild 3 + 5; Föreningen Skogen