

Motion av Jacob Rashad och Leonard Linderholm angående prestationsångest bland tonåringar

Bakgrund

Vi anser att i dagens samhälle ser vi en extremt ökad press på ungdomar att prestera högt både i skolan och i andra delar av livet. Den rådande prestationskulturen, där framgång mäts i betyg, framtidsutsikter och resultat, har lett till att många elever i grundskolan och gymnasiet upplever en stark känsla av prestationsångest. Detta problem är särskilt tydligt i städer som Göteborg, där konkurrensen om gymnasieplatser och högre utbildning såsom universitet blir alltmer intensiv.

Enligt studier från Folkhälsomyndigheten har den psykiska ohälsan bland unga ökat markant under de senaste åren, och en stor del av detta beror på skolrelaterad stress och prestationsångest. Elever som känner sig överväldigade av höga förväntningar riskerar att drabbas av både kort- och långsiktiga konsekvenser. Dessa innefattar sänkt självkänsla, självförtroende, ångest, depression, sömnsvårigheter och i vissa fall även skolavhopp.

I skolmiljön kan prestationsångest även påverka elevers akademiska prestationer, då de i stället för att nå sin fulla potential blir hindrade av känslor av otillräcklighet och oro för att misslyckas. I stället för att se skolan som en plats för lärande och personlig utveckling, blir den för många elever en källa till stress och ångest.

Det är ungdomarna själva som bär den största bördan av detta problem, men samhället som helhet påverkas negativt när unga människor hindras från att utvecklas och må bra i sitt lärande. Därför måste vi, genom ungdomsfullmäktige och andra kanaler, ta krafttag för att förbättra skolmiljön och säkerställa att alla elever får det stöd de behöver för att hantera prestationsångest och psykisk ohälsa eftersom de här barnen som påverkas är en del av den nya generationen!

Göteborgs ungdomsfullmäktige har en unik möjlighet att spela en avgörande roll i att driva förändring och förbättra välmåendet hos ungdomarna i vår stora och framgångsrika stad. Genom konkreta åtgärder kan vi skapa en mer stödjande och inkluderande skolmiljö där elever kan utvecklas och prestera utan att känna sig extremt pressade av orimliga förväntningar.

Det kanske kostar pengar att stoppa prestationsångest, men det kommer kosta ännu mer pengar om man inte försöker göra något för att förhindra prestationsångest.

Förslag till beslut

Vi yrkar därför på att UF genom dialog med grundskolenämnden och grundskoleförvaltningen jobbar för att:

-Utöka tillgången till skolkuratorer och psykologer på alla kommunens skolor. Många elever upplever prestationsångest och behöver professionell hjälp, men tillgången till kuratorer och psykologer är ofta begränsad eftersom många kuratorer är upptagna och det inte finns tillräckligt med psykologer i kommunens alla skolor, så behövs det mer skolkuratorer och psykologer. Genom att öka resurserna

inom elevhälsan kan fler elever få det stöd de behöver i tid, innan problemen blir allvarigare. Detta är särskilt viktigt för att främja elevernas psykiska hälsa och hjälpa dem att hantera stress och press som ofta kommer med skolarbetet och betygsättning.

-Införa årliga mental hälsa-dagar och workshops om prestationsångest och stresshantering i skolorna. En regelbunden dialog om psykisk hälsa kan normalisera ämnet och skapa en tryggare miljö för elever att prata om sina känslor. Dessa temadagar och workshops bör genomföras i samarbete med professionella inom psykisk hälsa, såsom psykologer och kuratorer, för att ge eleverna verktyg och strategier för att hantera prestationsångest. Genom att få kunskap och konkreta verktyg kan elever förebygga och hantera sin stress bättre, vilket kan förbättra både deras välmående och prestationer i skolan.

- Skapa lokala samtalsgrupper för ungdomar där de kan prata om prestationsångest och få stöd från andra. Prestationsångest är ett vanligt problem som många ungdomar brottas med, men det är sällan något man pratar öppet om. Genom att införa samtalsgrupper där elever kan dela sina upplevelser och få stöd från andra i samma situation, kan vi skapa en miljö av gemenskap och förståelse. Dessa grupper skulle kunna ledas av skolkuratorer eller annan utbildad personal och ge eleverna en trygg plats att ventilerar sina känslor utan att känna sig dömda.

-Att satsa på fortbildning för skolpersonal om prestationsångest och hur man kan stötta elever som lider av det. Lärare och skolpersonal möter elever varje dag och spelar en viktig roll i att upptäcka tecken på prestationsångest. Men ofta saknas den nödvändiga kunskapen och verktygen för att kunna stötta elever på ett effektivt sätt. Genom att erbjuda fortbildning för skolpersonal om prestationsångest och stresshantering kan vi säkerställa att de kan hjälpa eleverna på ett mer medvetet och engagerat sätt. Detta kan minska stigmatiseringen och ge eleverna bättre förutsättningar att lyckas både i skolan och i livet.

-Att implementera fler initiativ inom skolorna som fokuserar på elevers välmående, snarare än enbart deras prestationer. Skolmiljön är i dag ofta starkt fokuserad på prestation och betyg, vilket skapar en konstant press på eleverna. För att motverka detta bör kommunen verka för att skolorna inför initiativ som stressfria zoner, mindfulness-program och andra aktiviteter som främjar elevernas mentala hälsa. Genom att balansera kraven på prestation med ett fokus på välmående kan vi skapa en bättre och mer hållbar skolmiljö, där elever känner sig värderade för mer än bara sina betyg.

Jacob Rashad (Nordost) Leonard Linderholm (Centrum)

FN:s konvention om barnets rättigheter har som mål att ge barn, oavsett bakgrund, rätt att behandlas med respekt och att få komma till tals. En särskilt viktig artikel för ungdomsfullmäktige är artikel 12, att alla barn har rätt att göra sin röst hörd och vara delaktiga i beslut som rör dem.

Dessa artiklar i barnkonventionen är också viktiga för det här förslaget:

- ☐ 1. Som barn räknas varje människa under 18 år.
- ☐ 2. Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. Ingen får diskrimineras.
- ☐ 3. Vid alla beslut som rör barn ska i första hand beaktas det som bedöms vara barnets bästa.
- ☐ 4. Varje stat ska ta ansvar för och nyttja sina resurser till fullo för att uppfylla barns rättigheter. Där det behövs ska stater samarbeta internationellt.
- ☐ 5. Barnets föräldrar eller annan vårdnadshavare ansvarar för barnets uppföstran och utveckling. De ska också stötta barnet i att få sina rättigheter uppfylla.
- ☐ 6. Barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling.
- ☐ 7. Barn har rätt till ett eget namn och ett medborgarskap. Barnet har rätt, så långt det är möjligt, att få veta vilka dess föräldrar är och få deras omvårdnad.
- ☐ 8. Barn har rätt till sin identitet, sitt medborgarskap, sitt namn och sina släktförhållanden.
- ☐ 9. Barn ska inte skiljas från sina föräldrar, utom när det är nödvändigt för barnets bästa.
- ☐ 10. Barn har rätt att återförenas med sin familj om familjen splittrats.
- ☐ 11. Varje stat ska bekämpa olovligt bortförande och kvarhållande av barn i utlandet.
- ▶ 12. Barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter, utifrån barnets ålder och mognad.
- ☐ 13. Barn har rätt till yttrandefrihet; att tänka, tycka och uttrycka sina åsikter, med respekt för andra personers rättigheter.
- ☐ 14. Barn har rätt att utöva vilken religion de vill, eller ingen alls.
- ☐ 15. Barn har rätt att delta i föreningar och fredliga sammankomster.
- ☐ 16. Barn har rätt till ett privatliv.
- ☐ 17. Barn har rätt att få tillgång till information via till exempel internet, radio och tv. Staten ska uppmuntra att det skapas material som är av värde för barn och som inte är skadligt.
- ☐ 18. Barnets föräldrar eller vårdnadshavare, har gemensamt huvudansvar för barnets uppföstran och utveckling, med statens stöd.
- ☐ 19. Barn ska skyddas mot alla former av fysiskt eller psykiskt våld, skada eller övergrepp, vanvård eller försumlig behandling, misshandel eller utnyttjande, inklusive sexuella övergrepp.
- ☐ 20. Barn som av olika anledningar inte kan bo kvar i sin hemmiljö har rätt till skydd och stöd från staten, samt rätt till ett alternativt hem.
- ☐ 21. Vid adoption ska staten säkerställa att största vikt ges till vad som bedöms vara barnets bästa.
- ☐ 22. Barn på flykt har rätt till skydd, och hjälp att spåra och hitta sina föräldrar eller andra familjemedlemmar.
- ☐ 23. Barn med funktionsnedsättning har rätt till ett fullvärdigt och anständigt liv samt hjälp att aktivt delta i samhället.
- ▶ 24. Barn har rätt till bästa möjliga hälsa, tillgång till hälso- och sjukvård samt till rehabilitering. Traditionella sedvänjor som är skadliga för barns hälsa ska avskaffas.
- ☐ 25. Varje stat ska regelbundet se till att ett barn som är omhändertaget av myndigheter behandlas väl.
- ☐ 26. Barn har rätt till social trygghet samt till statligt stöd, ifall föräldrar eller annan vårdnadshavare saknar tillräckliga resurser.
- ☐ 27. Barn har rätt till skälig levnadsstandard, till exempel bostad, kläder och mat.
- ☐ 28. Barn har rätt till utbildning. Grundskolan ska vara obligatorisk, kostnadsfri och tillgänglig för alla.
- ☐ 29. Skolan ska hjälpa barnet att utvecklas och lära barnet om mänskliga rättigheter.
- ☐ 30. Barn som tillhör etniska, religiösa eller språkliga minoriteter, eller som tillhör ett urfolk, har rätt till sitt språk, sin kultur och sin religion.
- ☐ 31. Barn har rätt till lek, vila och fritid.
- ☐ 32. Barn har rätt att skyddas mot ekonomiskt utnyttjande och mot arbete som är skadligt eller som hindrar barnets skolgång.
- ☐ 33. Barn ska skyddas från narkotika.
- ☐ 34. Barn ska skyddas från alla former av sexuellt utnyttjande och sexuella övergrepp.
- ☐ 35. Varje stat ska förhindra bortförande och försäljning av, eller handel med, barn.
- ☐ 36. Varje stat ska skydda barn från alla andra former av utnyttjande som kan skada barnet.
- ☐ 37. Barn ska inte utsättas för tortyr, annan grym behandling, bestraffning eller dödsstraff. Frihetsberövande av ett barn ska ske i enlighet med lag och får endast användas som en sista utväg och för kortast lämpliga tid.
- ☐ 38. Varje stat ska säkerställa skydd och omvårdnad av barn som berörs av en väpnad konflikt.
- ☐ 39. Barn som har utsatts för vanvård, utnyttjande, övergrepp, tortyr eller väpnade konflikter har rätt till rehabilitering och social återanpassning.
- ☐ 40. Barn som anklagas för brott, eller har blivit dömt för en straffbar handling, har rätt att behandlas rättvist och respektfullt, få juridiskt stöd samt återanpassas i samhället.
- ☐ 41. Om det finns bestämmelser i en stat, som går längre för barns rättigheter än innehållet i barnkonventionen, gäller de bestämmelserna.
- ☐ 42. Varje stat ska göra barnkonventionen allmänt känd bland både vuxna och barn.
- ☐ 43.–54. Regler om hur barnkonventionen följs upp och vad stater ska göra för att följa den.

Det här är en sammanfattning av barnkonventionen. För mer information och för att läsa barnkonventionen i sin helhet: [unicef.se/barnkonventionen](https://www.unicef.se/barnkonventionen)