

500 prompter för elevhälsan

Klicka här för att ange text.

Klicka här för att ange rubrik.....	1
Samtalsstöd och vägledning.....	3
Stresshantering och välmående.....	9
Hälsorådgivning.....	15
Krisintervention.....	21
Elevstöd vid mobbning och konflikter.....	27
Utveckling av elevens självbild och självkänsla.....	33
Relationsbyggande och sociala färdigheter.....	39
Psykisk ohälsa och samtalsbehandling.....	45
Föräldrakontakt och samarbeten.....	51
Stöd vid särskilda behov.....	57
Dokumentation och rapportering.....	63
Skapa informationsmaterial.....	69
Förberedelser inför samtal.....	75
Etisk vägledning och professionellt uppförande.....	81
Professionell utveckling och utbildning.....	87
Användning av teknik och digitala verktyg.....	93
Samarbete med externa organisationer och myndigheter.....	99
Krishantering och akut intervention.....	105
Hälsofrämjande och förebyggande arbete.....	111
Mångfald och inkludering.....	117
Elevmedverkan och empowerment.....	122
Arbetsmiljö och stresshantering.....	128
Lagstiftning och policyer.....	134
Kommunikation med föräldrar och vårdnadshavare.....	140
Samarbete med lärare och skolpersonal.....	146

Samtalsstöd och vägledning

Syfte: Denna kategori hjälper kuratorer och annan elevhälsopersonal att skapa material för att vägleda elever genom svåra samtal om mental hälsa, sociala relationer och känslomässig utveckling. Prompterna stödjer utvecklingen av samtalsguider, frågeformulär och strukturerade program för olika utmaningar som elever kan möta.

1. Samtalsguide för att diskutera ångest och oro

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att diskutera ångest och oro med elever.

Prompt: "Agera som en erfaren kurator på en högstadieskola. Skapa en samtalsguide för att diskutera ångest och oro med elever. Inkludera öppna frågor som uppmuntrar till reflektion kring deras känslor och hur de påverkar dem. [Infoga exempel]."

2. Frågeformulär om sociala relationer

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett frågeformulär som får elever att reflektera över sina relationer och sociala nätverk.

Prompt: "Agera som en stödjande kurator på en gymnasieskola. Skapa ett frågeformulär för att hjälpa elever att reflektera över sina relationer med andra och deras sociala nätverk. [Klistra in exempel på frågor]."

3. Samtalsstruktur för att hantera stress

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsstruktur för att diskutera hantering av stress under skolgången.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på ungdomars psykiska hälsa. Skapa en samtalsstruktur för att diskutera hantering av stress under skolgången. Inkludera tekniker som mindfulness och tidshantering. [Infoga relevanta övningar]."

4. Samtalsmall för krissituationer

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsmall för att hantera akuta krissituationer.

Prompt: "Agera som en empatisk kurator på en skola med många elever i kris. Skapa en samtalsmall för att hantera akuta krissituationer, som förlust eller trauma. Inkludera steg för hur man identifierar elevens behov i stunden. [Infoga relevanta steg]."

5. Samtalsverktyg för att hantera mobbning

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett samtalsverktyg för att diskutera mobbning med drabbade elever.

Prompt: "Agera som en erfaren kurator som arbetar med mobbningsfall. Skapa ett samtalsverktyg för att diskutera mobbning med drabbade elever. Inkludera frågor om hur mobbningen påverkar elevens självbild och relationer. [Klistra in exempel på frågor]."

6. Samtalsstöd för elever med särskilda behov

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett samtalsstöd för elever med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

Prompt: "Agera som en kurator som arbetar med elever i behov av särskilt stöd. Skapa ett samtalsstöd för att hjälpa elever med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar att uttrycka sina känslor och behov. [Infoga konkreta tips]."

7. Samtalsprogram för att bygga självförtroende

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett strukturerat program för att stärka elevernas självförtroende.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på självkänsla. Skapa ett strukturerat samtalsprogram för att bygga upp elevernas självförtroende. Inkludera aktiviteter och reflekterande frågor. [Infoga aktiviteter och frågor]."

8. Samtalsguide för könsidentitet och sexualitet

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att stödja elever i att utforska och diskutera sin könsidentitet.

Prompt: "Agera som en kurator med fokus på könsidentitet och sexualitet. Skapa en samtalsguide för att stödja elever i att utforska och diskutera sin könsidentitet. Inkludera öppna frågor och stödsamtals mål. [Klistra in frågor]."

9. Vägledning för att hantera konflikter

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en vägledning för att hjälpa elever att hantera konflikter med sina kamrater.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på konflikthantering. Skapa en vägledning för att hjälpa elever att hantera konflikter med sina kamrater. Inkludera steg för hur elever kan hantera känslor och lösa konflikten. [Infoga exempel]."

10. Samtalsguide för att balansera skola och psykisk hälsa

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att diskutera balansen mellan skolprestationer och psykisk hälsa.

Prompt: "Agera som en kurator med fokus på psykisk hälsa och skola. Skapa en strukturerad samtalsguide för att diskutera balansen mellan skolprestationer och psykisk hälsa. Inkludera frågor om hantering av prestationsångest och utmattning. [Klistra in exempel]."

11. Samtalsstöd för elever som hanterar förlust

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa samtalsstöd för elever som hanterar förlust eller sorg.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på krisbearbetning. Skapa en samtalsguide för att stödja elever som hanterar förlust eller sorg. Inkludera frågor som uppmuntrar reflektion över hur förlusten påverkar deras känslor och vardag. [Infoga exempel på frågor]."

12. Stödmaterial för elever med låg självkänsla

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa material för att stärka elever med låg självkänsla.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på självkänsla. Skapa en arbetsbok eller övningar som hjälper elever att arbeta med och bygga upp sin självkänsla. Inkludera reflekterande uppgifter och konkreta tips. [Klistra in exempel]."

13. Samtalsverktyg för hantering av ilska

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett samtalsverktyg för att hjälpa elever att hantera ilska på ett konstruktivt sätt.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på emotionsreglering. Skapa ett samtalsverktyg för att hjälpa elever att förstå och hantera sin ilska. Inkludera steg för att identifiera triggers och strategier för att lugna ner sig. [Infoga exempel]."

14. Frågeformulär om social isolering

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett frågeformulär som syftar till att undersöka elevers upplevelse av social isolering.

Prompt: "Agera som en kurator på en högstadieskola. Skapa ett frågeformulär för att undersöka elevers upplevelse av social isolering. Inkludera frågor om elevens sociala nätverk och hur de känner sig i skolsammanhang. [Klistra in frågor]."

15. Stödguide för elever som flyttar ofta

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en guide för att stötta elever som ofta byter skola på grund av familjesituation eller andra faktorer.

Prompt: "Agera som en erfaren kurator med fokus på elever som byter skola. Skapa en guide som hjälper dessa elever att anpassa sig till nya miljöer och skapa nya relationer. [Infoga exempel på strategier]."

16. Reflektionsövningar kring sociala medier och självkänsla

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa övningar som uppmuntrar elever att reflektera över hur sociala medier påverkar deras självkänsla.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på ungdomars psykiska hälsa. Skapa en serie reflektionsövningar för elever att utforska hur sociala medier påverkar deras självbild och självkänsla. [Infoga exempel]."

17. Samtalsguide för elever som upplever familjeproblem

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för elever som upplever problem hemma, såsom föräldrars skilsmässa eller konflikter.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på familjerelationer. Skapa en samtalsguide för elever som upplever familjeproblem. Inkludera frågor som hjälper eleven att sätta ord på sina känslor och hur problemen påverkar dem. [Klistra in frågor]."

18. Samtalsstöd för att hantera misslyckanden i skolan

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett samtalsstöd för elever som har svårt att hantera misslyckanden i skolan, såsom dåliga betyg eller konflikter med lärare.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på skolrelaterad psykisk hälsa. Skapa ett samtalsstöd för att hjälpa elever att hantera misslyckanden och bygga upp en positiv attityd till lärande. [Infoga exempel]."

19. Samtalsguide för att diskutera mobbningsbeteende

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för elever som själva mobbar eller har blivit anklagade för mobbning.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på beteendeproblem. Skapa en samtalsguide för att diskutera mobbningsbeteende med elever som har varit involverade i mobbning. Inkludera frågor som utforskar orsakerna bakom beteendet och möjliga lösningar. [Klistra in frågor]."

20. Stödmaterial för elever med skolfrånvaro

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa stödmaterial för elever med hög frånvaro från skolan, för att hjälpa dem att återvända till skolmiljön.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på skolfrånvaro. Skapa ett stödmaterial för elever med hög frånvaro. Inkludera strategier för att gradvis återvända till skolan och bygga upp en rutin. [Infoga exempel på strategier]."

Stresshantering och välmående

Syfte: Denna kategori hjälper kuratorer och elevhälsopersonal att skapa material och strategier för att stödja elever i att hantera stress och främja emotionellt välmående. Prompterna fokuserar på att identifiera stressfaktorer, samt utveckla tekniker för avslappning, självomsorg och balans i vardagen.

1. Stresshanteringsplan för elever inför prov

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en stresshanteringsplan för elever inför prov.

Prompt: "Agera som en erfaren kurator på en högstadieskola. Skapa en stresshanteringsplan för elever inför prov. Inkludera steg som andningsövningar, tidsplanering och pausstrategier. [Infoga exempel]."

2. Frågeformulär för att identifiera stressfaktorer

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett frågeformulär för att identifiera de största stressfaktorerna hos eleverna.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på ungdomars psykiska hälsa. Skapa ett frågeformulär för att hjälpa elever att identifiera sina stressfaktorer, både i och utanför skolan. [Klistra in exempel på frågor]."

3. Guide för mindfulnessövningar i skolan

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en guide för mindfulnessövningar som kan användas under skoldagen för att minska stress.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på stresshantering. Skapa en guide för mindfulnessövningar som kan utföras av elever under skoldagen. Inkludera enkla övningar som andningsövningar och kroppsskanning. [Infoga exempel]."

4. Stödguide för elever med kronisk stress

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en stödguide för elever som lider av kronisk stress.

Prompt: "Agera som en erfaren kurator som arbetar med kronisk stress. Skapa en stödguide för elever som upplever långvarig stress. Inkludera strategier för att hantera daglig stress och sätt att hitta balans. [Infoga exempel]."

5. Stresshanteringsverktyg för skolfrustration

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett stresshanteringsverktyg för elever som känner frustration i skolan.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på skolrelaterad stress. Skapa ett verktyg för att hjälpa elever att hantera frustration och stress kopplad till skolarbete. [Klistra in exempel på strategier]."

6. Reflektionsövning om balans mellan fritid och skola

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en reflektionsövning för elever att tänka över balansen mellan fritid och skola.

Prompt: "Agera som en kurator som arbetar med välmående och balans. Skapa en reflektionsövning där elever får reflektera över hur de balanserar fritid och skolarbete. [Infoga reflektionsfrågor]."

7. Övning i att hantera press från förväntningar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en övning för elever att hantera press och höga förväntningar från sig själva eller andra.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på att hantera prestationsångest. Skapa en övning för att hjälpa elever att hantera press och orimliga förväntningar. [Infoga konkreta steg]."

8. Daglig stresshanteringsjournal

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en journal där elever kan reflektera över sin stressnivå och sina hanteringsstrategier dagligen.

Prompt: "Agera som en kurator som arbetar med stresshantering. Skapa en daglig journal där elever kan dokumentera sina stressnivåer och vilka strategier de använt för att hantera stress under dagen. [Infoga exempel på journalupplägg]."

9. Guide för fysisk aktivitet som stresshantering

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en guide för hur elever kan använda fysisk aktivitet för att hantera stress.

Prompt: "Agera som en kurator med fokus på fysisk och psykisk hälsa. Skapa en guide för hur elever kan använda fysisk aktivitet, som promenader eller idrott, för att minska stress. [Infoga exempel]."

10. Övning i att skapa personliga självomsorgsrutiner

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en övning där elever utvecklar sina egna självomsorgsrutiner för bättre emotionellt välmående.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på välmående. Skapa en övning där elever får utveckla sina egna självomsorgsrutiner, som sömn, mat, vila och hobbyer. [Klistra in exempel]."

11. Samtalsguide för att hantera sömnproblem

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för elever som upplever sömnproblem relaterade till stress.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på sömn och stress. Skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att diskutera och hantera sömnproblem. Inkludera frågor om sömnrutiner och stressfaktorer som påverkar sömnen. [Infoga exempel]."

12. Stressdagbok för att identifiera stressmönster

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en stressdagbok där elever kan identifiera sina stressmönster över tid.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på att analysera stressmönster. Skapa en stressdagbok där elever får dokumentera sina stressupplevelser och reflektera över eventuella mönster som uppstår. [Klistra in exempel]."

13. Guide för digital detox

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en guide för att uppmuntra elever till en digital detox som en del av stresshanteringen.

Prompt: "Agera som en kurator som arbetar med stress och skärmtid. Skapa en guide för hur elever kan genomföra en digital detox för att minska stress och återhämta sig från digital överstimulering. [Infoga exempel]."

14. Reflektionsövning om stresshanteringsstrategier

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en reflektionsövning där elever får utvärdera vilka stresshanteringsstrategier som fungerar bäst för dem.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på stresshantering. Skapa en reflektionsövning där elever får reflektera över vilka strategier de har provat och vilka som fungerar bäst för dem. [Klistra in reflektionsfrågor]."

15. Guide för att minska stress i sociala sammanhang

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en guide för elever som upplever stress i sociala sammanhang, såsom grupparbeten eller sociala aktiviteter.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på social ångest och stress. Skapa en guide för att hjälpa elever att minska stress i sociala

sammanhang, genom att ge konkreta strategier och övningar. [Infoga exempel]."

16. Övning i att sätta gränser för att minska stress

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en övning som uppmuntrar elever att sätta gränser för att minska stress och överbelastning.

Prompt: "Agera som en kurator som arbetar med gränssättning och stress. Skapa en övning där elever får reflektera över vilka gränser de behöver sätta för att minska stress i sina liv. [Infoga exempel]."

17. Stresshanteringsguide för skoluppgifter

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en guide för hur elever kan hantera stress kopplad till läxor och skoluppgifter.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på skolerelaterad stress. Skapa en guide för att hjälpa elever att hantera stress kopplad till läxor och projekt. Inkludera tips om tidshantering och planering. [Infoga exempel]."

18. Samtalsstöd för prestationsångest

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa samtalsstöd för elever som upplever prestationsångest i skolan.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på prestationsångest.

18. Samtalsstöd för prestationsångest

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa samtalsstöd för elever som upplever prestationsångest i skolan.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på prestationsångest. Skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att diskutera sina rädslor och

orosmoment inför prestationer i skolan, och ge förslag på tekniker för att minska ångesten. [Infoga exempel]."

19. Guide för stresshantering under grupparbeten

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en guide för elever som upplever stress under grupparbeten och samarbetsprojekt.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på gruppdynamik och stresshantering. Skapa en guide för att hjälpa elever att hantera stress under grupparbeten. Inkludera tips om kommunikation och ansvarsdelning. [Infoga exempel]."

20. Övning i att hantera oväntade förändringar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en övning för elever att hantera stress kopplad till oväntade förändringar, såsom schemabrott eller plötsliga förändringar i skolarbetet.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på resiliens och förändringshantering. Skapa en övning där elever får reflektera över hur de hanterar oväntade förändringar och stress som uppstår ur sådana situationer. [Infoga exempel]."

Hälsorådgivning

Syfte: Denna kategori hjälper kuratorer, skolsköterskor och annan elevhälsopersonal att skapa material för att ge elever rådgivning om fysisk och psykisk hälsa. Prompterna fokuserar på att stödja utvecklingen av hälsoplaner, utbildningsmaterial och vägledningar kring områden som sömn, kost, fysisk aktivitet och allmänt välbefinnande.

1. Guide för att förbättra sömnvanor

Syfte: Denna prompt hjälper skolsköterskor att skapa en guide för att förbättra elevernas sömnvanor.

Prompt: "Agera som en skolsköterska specialiserad på sömnvanor. Skapa en guide för elever som har svårt att sova. Inkludera tips om sömnrutiner och hur man kan minska skärmtid innan läggdags. [Infoga exempel]."

2. Frågeformulär om kostvanor

Syfte: Denna prompt hjälper skolsköterskor att skapa ett frågeformulär för att undersöka elevernas kostvanor och identifiera förbättringsområden.

Prompt: "Agera som en skolsköterska specialiserad på kost och näring. Skapa ett frågeformulär för att undersöka eleverns kostvanor och ge förslag på hur de kan äta mer balanserat. [Klistra in exempel på frågor]."

3. Hälsoplan för att öka fysisk aktivitet

Syfte: Denna prompt hjälper skolsköterskor att skapa en hälsoplan för att öka elevernas fysiska aktivitet.

Prompt: "Agera som en skolsköterska specialiserad på fysisk aktivitet. Skapa en hälsoplan för att uppmuntra elever till mer fysisk aktivitet i deras dagliga liv. Inkludera förslag på enkla övningar och aktiviteter. [Infoga exempel]."

4. Guide för att minska sockerintag

Syfte: Denna prompt hjälper skolsköterskor att skapa en guide för att minska elevernas sockerintag och uppmuntra hälsosamma matvanor.

Prompt: "Agera som en skolsköterska med fokus på näringslära. Skapa en guide för att hjälpa elever att minska sitt sockerintag och välja mer näringsrika alternativ. [Infoga tips]."

5. Stödmaterial för att hantera stress genom kost

Syfte: Denna prompt hjälper skolsköterskor att skapa stödmaterial för hur elever kan använda kost som ett verktyg för att hantera stress.

Prompt: "Agera som en skolsköterska specialiserad på stress och kost. Skapa ett stödmaterial som visar hur hälsosamma kostval kan hjälpa elever att hantera stress. [Infoga exempel]."

6. Frågeformulär om fysisk och psykisk hälsa

Syfte: Denna prompt hjälper skolsköterskor att skapa ett frågeformulär för att undersöka elevers fysiska och psykiska hälsa.

Prompt: "Agera som en skolsköterska specialiserad på ungdomars hälsa. Skapa ett frågeformulär för att undersöka elevers fysiska och psykiska hälsa, och identifiera områden där de kan behöva stöd. [Klistra in frågor]."

7. Guide för att hantera trötthet i skolan

Syfte: Denna prompt hjälper skolsköterskor att skapa en guide för att hjälpa elever att hantera trötthet under skoldagen.

Prompt: "Agera som en skolsköterska specialiserad på energinivåer och trötthet. Skapa en guide för elever som kämpar med trötthet under skoldagen. Inkludera tips om hur de kan förbättra sina energinivåer genom sömn och kost. [Infoga tips]."

8. Hälsorådgivning om vikten av vattenintag

Syfte: Denna prompt hjälper skolsköterskor att skapa en hälsorådgivning om vikten av att dricka tillräckligt med vatten under dagen.

Prompt: "Agera som en skolsköterska specialiserad på hydrering och näring. Skapa en hälsorådgivning som betonar vikten av att dricka vatten, och hur det kan påverka elevernas prestationer i skolan. [Infoga exempel]."

9. Plan för att förbättra elevers matvanor

Syfte: Denna prompt hjälper skolsköterskor att skapa en plan för att förbättra elevers matvanor och ge råd om balanserade måltider.

Prompt: "Agera som en skolsköterska specialiserad på näring. Skapa en plan för att förbättra elevers matvanor, med fokus på att skapa hälsosamma måltider. [Infoga exempel]."

10. Guide för att hantera skärmtid

Syfte: Denna prompt hjälper skolsköterskor att skapa en guide för att hantera elevers skärmtid och minska dess negativa effekter på deras hälsa.

Prompt: "Agera som en skolsköterska specialiserad på skärmtid och välmående. Skapa en guide för att hjälpa elever att hantera sin skärmtid och balansera den med andra aktiviteter. [Infoga exempel]."

11. Samtalsguide om kroppslig förändring under puberteten

Syfte: Denna prompt hjälper skolsköterskor att skapa en samtalsguide för att diskutera kroppsliga förändringar under puberteten med elever.

Prompt: "Agera som en skolsköterska specialiserad på ungdomars utveckling. Skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att förstå och hantera kroppsliga förändringar under puberteten. [Infoga exempel på samtalsfrågor]."

12. Frågeformulär om stress och välmående

Syfte: Denna prompt hjälper skolsköterskor att skapa ett frågeformulär som får elever att reflektera över sin stressnivå och hur de tar hand om sitt välmående.

Prompt: "Agera som en skolsköterska specialiserad på stress och välmående. Skapa ett frågeformulär som hjälper elever att reflektera över hur stress påverkar deras hälsa och vad de gör för att ta hand om sig själva. [Klistra in frågor]."

13. Guide för ergonomiska studietekniker

Syfte: Denna prompt hjälper skolsköterskor att skapa en guide för att förbättra elevers ergonomi och arbetsställningar när de studerar.

Prompt: "Agera som en skolsköterska specialiserad på ergonomi. Skapa en guide för att hjälpa elever att använda ergonomiska tekniker när de studerar eller använder datorer. [Infoga exempel]."

14. Hälsoplan för sömn och återhämtning

Syfte: Denna prompt hjälper skolsköterskor att skapa en hälsoplan som uppmuntrar bättre sömnvanor och återhämtning.

Prompt: "Agera som en skolsköterska specialiserad på sömn och återhämtning. Skapa en hälsoplan som fokuserar på att förbättra elevernas sömnkvalitet och deras förmåga att återhämta sig efter en stressig dag. [Infoga exempel]."

15. Stödmaterial om vikten av regelbunden fysisk aktivitet

Syfte: Denna prompt hjälper skolsköterskor att skapa stödmaterial som främjar vikten av regelbunden fysisk aktivitet för elevernas hälsa.

Prompt: "Agera som en skolsköterska specialiserad på fysisk aktivitet och hälsa. Skapa ett stödmaterial som betonar vikten av att elever rör sig regelbundet för att förbättra sin fysiska och psykiska hälsa. [Infoga exempel]."

16. Samtalsguide om hantering av övervikt

Syfte: Denna prompt hjälper skolsköterskor att skapa en samtalsguide för att diskutera övervikt och hälsosamma vanor med elever.

Prompt: "Agera som en skolsköterska specialiserad på näringslära och kroppsvikt. Skapa en samtalsguide för att försiktigt och konstruktivt diskutera övervikt och vikten av hälsosamma mat- och träningsvanor med elever. [Infoga exempel]."

17. Plan för att skapa bättre måltidsvanor

Syfte: Denna prompt hjälper skolsköterskor att skapa en plan för att hjälpa elever att utveckla bättre måltidsvanor under skoltid.

Prompt: "Agera som en skolsköterska specialiserad på ungdomars näringsintag. Skapa en plan som hjälper elever att planera hälsosamma måltider under skoldagen, och hur de kan inkludera näringsrika mellanmål. [Infoga exempel]."

18. Guide för att hantera överträning och fysisk stress

Syfte: Denna prompt hjälper skolsköterskor att skapa en guide för att hjälpa elever som upplever stress och hälsoproblem på grund av överträning.

Prompt: "Agera som en skolsköterska med fokus på fysisk hälsa. Skapa en guide för att hjälpa elever som tränar mycket att balansera träning med tillräcklig återhämtning och näringsintag. [Infoga exempel]."

19. Samtalsguide om användning av energidrycker

Syfte: Denna prompt hjälper skolsköterskor att skapa en samtalsguide för att diskutera användningen av energidrycker och deras effekter på elevernas hälsa.

Prompt: "Agera som en skolsköterska specialiserad på näringsintag och

stimulantia. Skapa en samtalsguide för att diskutera hur energidrycker påverkar elevernas hälsa, med fokus på effekter som sömnsvårigheter och ökad stress. [Infoga exempel]."

20. Frågeformulär om hälsosamma skärmvana

Syfte: Denna prompt hjälper skolsköterskor att skapa ett frågeformulär för att undersöka elevers skärmtidsvanor och dess inverkan på deras hälsa.

Prompt: "Agera som en skolsköterska med fokus på ungdomars skärmanvändning. Skapa ett frågeformulär för att undersöka hur mycket tid elever spenderar vid skärmar och hur det påverkar deras fysiska och psykiska hälsa. [Klistra in frågor]."

Krisintervention

Syfte: Denna kategori hjälper kuratorer och annan elevhälsopersonal att skapa material för att hantera och interveniera i krissituationer, såsom traumatiska händelser, akuta psykiska kriser eller andra akuta behov hos elever. Prompterna fokuserar på att utveckla samtalsguider, krisplaner, resurshantering och verktyg för snabb respons i krissituationer.

1. Samtalsguide för omedelbar krishantering efter en traumatisk händelse

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att omedelbart stödja elever efter en traumatisk händelse.

Prompt: "Agera som en krisintervjuare på en högstadieskola. Skapa en samtalsguide för omedelbar krishantering efter en traumatisk händelse. Inkludera steg för att säkerställa elevens säkerhet, stabilisering och initiala emotionella stöd. [Infoga exempel]."

2. Krisplan för skolor vid naturkatastrofer

Syfte: Denna prompt hjälper skolpersonal att skapa en krisplan för att hantera situationer som naturkatastrofer.

Prompt: "Agera som en skolledare specialiserad på krishantering. Skapa en krisplan för skolor vid naturkatastrofer, inklusive evakueringsprocedurer, kommunikationsstrategier och stöd för elever och personal. [Klistra in steg]."

3. Resurslista för akut psykisk krisstöd

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att sammanställa en resurslista för akut psykisk krisstöd till elever.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på akut psykisk krisstöd. Skapa en resurslista med kontaktinformation och beskrivningar av stödorganisationer och tjänster som elever kan vända sig till i en akut krissituation. [Infoga exempel]."

4. Samtalsstöd för elever som upplever våld hemma

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa samtalsstöd för elever som utsätts för våld i hemmet.

Prompt: "Agera som en krisintervjuare specialiserad på våld i hemmet. Skapa en samtalsguide för att stödja elever som upplever våld hemma. Inkludera frågor som hjälper elever att uttrycka sina upplevelser och identifiera säkerhetsåtgärder. [Infoga exempel]."

5. Handlingsplan för självmordsprevention

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en handlingsplan för att förebygga självmord bland elever.

Prompt: "Agera som en skolkurator specialiserad på självmordsprevention. Skapa en handlingsplan som inkluderar identifiering av riskfaktorer, samtalsstrategier och resurser för elever i akut behov. [Klistra in steg]."

6. Samtalsguide för elever som förlorat en närstående

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att stödja elever som har förlorat en närstående.

Prompt: "Agera som en empatisk kurator specialiserad på sorgbearbetning. Skapa en samtalsguide för att stödja elever som har förlorat en närstående, inklusive frågor som hjälper dem att bearbeta sin sorg och hitta stöd. [Infoga exempel på samtalsfrågor]."

7. Krisinterventionsplan för skolor vid massakrer eller våldsamheter

Syfte: Denna prompt hjälper skolor att utveckla en interventionsplan för att hantera massakrer eller våldsamma händelser.

Prompt: "Agera som en krisplaneringsspecialist för skolor. Skapa en

krisinterventionsplan för att hantera massakrer eller våldsamma händelser, inklusive säkerhetsprotokoll, kommunikationsstrategier och efterhändelsehantering. [Infoga steg]."

8. Samtalsstöd för elever som upplever mobbning

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa samtalsstöd för elever som utsätts för mobbning.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på mobbningsintervention. Skapa en samtalsguide för att stödja elever som upplever mobbning, inklusive frågor som hjälper dem att uttrycka sina känslor och identifiera lösningar. [Infoga exempel]."

9. Samtalsguide för elever som är vittnen till våld

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för elever som har bevittnat våld.

Prompt: "Agera som en krisintervjuare specialiserad på vittnen till våld. Skapa en samtalsguide för att stödja elever som har bevittnat våld, inklusive frågor för att bearbeta deras upplevelser och känslor. [Infoga exempel]."

10. Stödmaterial för hantering av katastrofer på skolan

Syfte: Denna prompt hjälper skolpersonal att skapa stödmaterial för att hantera katastrofer som inträffar på skolan.

Prompt: "Agera som en krisberedskapsansvarig. Skapa stödmaterial som beskriver steg-för-steg-processer för att hantera olika typer av katastrofer på skolan, inklusive kontaktlistor och resurser för elever och personal. [Infoga exempel]."

11. Samtalsguide för elever som upplever hot eller trakasserier

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att stödja elever som upplever hot eller trakasserier.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på att hantera hot och trakasserier. Skapa en samtalsguide för att stödja elever som upplever hot eller trakasserier, inklusive frågor som hjälper dem att beskriva situationen och hitta lösningar. [Infoga exempel]."

12. Krisinterventionsverktyg för akut stressreaktion

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa verktyg för att hantera akuta stressreaktioner hos elever.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på akut stresshantering. Skapa ett verktyg för att snabbt identifiera och hantera akuta stressreaktioner hos elever, inklusive steg för stabilisering och vidare stöd. [Infoga exempel]."

13. Samtalsguide för elever som upplever hemlöshet eller bostadsosäkerhet

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att stödja elever som upplever hemlöshet eller bostadsosäkerhet.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på sociala utmaningar. Skapa en samtalsguide för att stödja elever som upplever hemlöshet eller bostadsosäkerhet, inklusive frågor som hjälper dem att uttrycka sina behov och hitta resurser. [Infoga exempel]."

14. Stödmaterial för att hantera skolavhopp och återinträde

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa stödmaterial för elever som överväger skolavhopp eller behöver stöd för att återvända till skolan.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på skolavhopp och

återinträde. Skapa stödmaterial som hjälper elever att förstå konsekvenserna av skolavhopp och erbjuder strategier för att återvända till skolan. [Infoga exempel]."

15. Samtalsguide för elever som upplever relationella konflikter

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att stödja elever som upplever konflikter i sina relationer.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på relationskonflikter. Skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att hantera och lösa konflikter i sina personliga relationer, inklusive frågor för att förstå och lösa problem. [Infoga exempel]."

16. Krisinterventionsplan för hantering av skolövergrepp

Syfte: Denna prompt hjälper skolor att utveckla en interventionsplan för att hantera övergrepp som sker inom skolmiljön.

Prompt: "Agera som en krisintervjuare specialiserad på skolövergrepp. Skapa en krisinterventionsplan för att hantera övergrepp inom skolmiljön, inklusive procedurer för rapportering, stöd till offer och disciplinära åtgärder. [Infoga steg]."

17. Samtalsguide för elever som upplever förskjutna förväntningar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att stödja elever som känner sig överväldigade av höga förväntningar från sig själva eller andra.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på prestationsstress. Skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att hantera förskjutna förväntningar och minska känslan av överväldigande. [Infoga exempel]."

18. Stödmaterial för efterhändelsehantering efter skolhändelser

Syfte: Denna prompt hjälper skolpersonal att skapa stödmaterial för att hantera efterhändelser efter skolkritiska händelser, såsom olyckor eller våldsamma incidenter.

Prompt: "Agera som en krisberedskapsansvarig. Skapa stödmaterial för efterhändelsehantering efter skolkritiska händelser, inklusive guider för emotionellt stöd och återhämtning för elever och personal. [Infoga exempel]."

19. Samtalsguide för elever som upplever identitetskriser

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att stödja elever som går igenom identitetskriser eller självsökande.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på identitetsutveckling. Skapa en samtalsguide för att stödja elever som upplever identitetskriser, inklusive frågor som hjälper dem att utforska och förstå sin identitet. [Infoga exempel]."

20. Krisinterventionsverktyg för hantering av grupptragedier

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa verktyg för att hantera kriser som påverkar grupper av elever, såsom massolyckor eller gemensamma traumatiska händelser.

Prompt: "Agera som en krisintervjuare specialiserad på gruppkriser. Skapa ett verktyg för att hantera kriser som påverkar grupper av elever, inklusive strategier för gruppsamtal och gemensamt stöd. [Infoga exempel]."

Dessa 20 prompter för kategorin "**Krisintervention**" bör ge en omfattande grund för att stödja kuratorer och elevhälsopersonal i att hantera olika krissituationer. Vill du gå vidare till nästa kategori, eller behöver du justera något här?

Elevstöd vid mobbning och konflikter

Syfte: Denna kategori hjälper kuratorer och annan elevhälsopersonal att skapa material och strategier för att hantera och förebygga mobbning samt lösa konflikter mellan elever. Prompterna fokuserar på att utveckla samtalsguider, interventionsplaner, utbildningsmaterial och verktyg för att stödja elever i att skapa en trygg och positiv skolmiljö.

1. Samtalsguide för att identifiera mobbningssituationer

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att identifiera och förstå mobbningssituationer bland elever.

Prompt: "Agera som en erfaren kurator på en högstadieskola. Skapa en samtalsguide för att identifiera mobbningssituationer bland elever. Inkludera frågor som hjälper till att förstå omfattningen och dynamiken i mobbningen. [Infoga exempel]."

2. Frågeformulär för att mäta mobbningsnivåer

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett frågeformulär för att mäta nivån av mobbning inom skolmiljön.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på mobbningsförebyggande. Skapa ett frågeformulär som mäter nivån av mobbning bland elever, inklusive frågor om typ, frekvens och inverkan. [Klistra in exempel på frågor]."

3. Interventionsplan för mobbningsincidenter

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en interventionsplan för att hantera specifika mobbningsincidenter.

Prompt: "Agera som en krisintervjuare specialiserad på mobbningsincidenter. Skapa en interventionsplan för att hantera specifika mobbningssituationer, inklusive steg för att stödja den utsatta eleven och adressera beteendet hos mobbaren. [Infoga steg]."

4. Samtalsguide för att stödja offer för mobbning

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att stödja elever som har blivit utsatta för mobbning.

Prompt: "Agera som en empatisk kurator specialiserad på mobbningsstöd. Skapa en samtalsguide för att stödja elever som har blivit utsatta för mobbning, inklusive frågor som hjälper dem att bearbeta sina känslor och hitta lösningar. [Infoga exempel]."

5. Samtalsguide för att arbeta med mobbare

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att arbeta med elever som är involverade i mobbning som mobbare.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på beteendeförändring. Skapa en samtalsguide för att arbeta med elever som är mobbare, inklusive frågor som utforskar orsaker bakom deras beteende och strategier för förändring. [Infoga exempel]."

6. Utbildningsmaterial om mobbningsmedvetenhet

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa utbildningsmaterial som ökar medvetenheten om mobbning bland elever.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på mobbningsförebyggande utbildning. Skapa utbildningsmaterial som ökar medvetenheten om vad mobbning är, dess konsekvenser och hur elever kan förebygga och hantera det. [Infoga exempel]."

7. Samtalsguide för att främja positivt kamratstöd

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att främja positivt kamratstöd bland elever.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på kamratstöd. Skapa en

samtalsguide som uppmuntrar elever att stödja varandra och skapa en inkluderande skolmiljö. [Infoga exempel]."

8. Konflikthanteringsverktyg för elever

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa verktyg för elever att effektivt hantera och lösa konflikter med sina kamrater.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på konflikthantering. Skapa ett verktyg för elever att hantera och lösa konflikter med sina kamrater, inklusive steg-för-steg strategier och kommunikationstips. [Infoga exempel]."

9. Samtalsguide för att bygga empati och förståelse

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att bygga empati och förståelse bland elever.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på empatiutveckling. Skapa en samtalsguide som hjälper elever att utveckla empati och förståelse för varandras känslor och perspektiv. [Infoga exempel]."

10. Stödmaterial för att hantera nätmobbning

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa stödmaterial för att hantera och förebygga nätmobbning bland elever.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på digitala beteenden. Skapa stödmaterial som hjälper elever att förstå, hantera och förebygga nätmobbning, inklusive säkerhetsråd och resurser. [Infoga exempel]."

11. Samtalsguide för att främja inkluderande skolmiljö

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att främja en inkluderande och respektfull skolmiljö.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på inkluderande utbildning.

Skapa en samtalsguide som hjälper elever att främja en inkluderande och respektfull skolmiljö, där alla känner sig välkomna. [Infoga exempel]."

12. Frågeformulär för att utvärdera mobbningsinsatser

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett frågeformulär för att utvärdera effektiviteten av mobbningsförebyggande insatser.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på utvärdering av skolinsatser. Skapa ett frågeformulär för att mäta hur effektiva skolans mobbningsförebyggande insatser är, baserat på elevernas upplevelser och feedback. [Klistra in exempel på frågor]."

13. Samtalsguide för att stödja elever med olika bakgrunder

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att stödja elever från olika kulturella och sociala bakgrunder i konfliktsituationer.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på mångfald och inkludering. Skapa en samtalsguide som hjälper elever från olika bakgrunder att hantera konflikter på ett respektfullt och förstående sätt. [Infoga exempel]."

14. Samtalsstöd för elever som vill agera mot mobbning

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa samtalsstöd för elever som vill aktivt arbeta mot mobbning i skolan.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på elevengagemang. Skapa ett samtalsstöd för elever som vill ta initiativ mot mobbning, inklusive hur de kan leda kampanjer och stödja sina kamrater. [Infoga exempel]."

15. Konflikthanteringsworkshop för elever

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en workshop som lär elever effektiva konflikthanteringsfärdigheter.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på workshopdesign. Skapa en plan för en workshop som lär elever hur de kan hantera och lösa konflikter, inklusive interaktiva övningar och diskussioner. [Infoga exempel]."

16. Samtalsguide för att hantera rekryteringspress och sociala hierarkier

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att stödja elever som känner press att passa in i sociala hierarkier eller grupper.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på social dynamik. Skapa en samtalsguide för att stödja elever som känner press att passa in i sociala hierarkier, inklusive strategier för självständighet och autentisk social interaktion. [Infoga exempel]."

17. Stödmaterial för att främja positiv kommunikation

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa stödmaterial som främjar positiv och respektfull kommunikation mellan elever.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på kommunikationsträning. Skapa stödmaterial som lär elever hur de kan kommunicera positivt och respektfullt med varandra, inklusive tips och övningar. [Infoga exempel]."

18. Samtalsguide för att hantera gruppsyck

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att stödja elever i att hantera gruppsyck och negativa påverkansfaktorer.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på gruppdynamik. Skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att identifiera och hantera gruppsyck, samt stärka deras självförtroende att stå upp för sina egna värderingar. [Infoga exempel]."

19. Plan för att integrera mobbningsförebyggande aktiviteter i skolprogrammet

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en plan för att integrera mobbningsförebyggande aktiviteter i skolans ordinarie program.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på programutveckling. Skapa en plan för att integrera mobbningsförebyggande aktiviteter i skolans ordinarie program, inklusive temadagar, föreläsningar och elevaktiviteter. [Infoga exempel]."

20. Samtalsguide för att främja återhämtning efter mobbningsincidenter

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att stödja elever i deras återhämtning efter att ha blivit utsatta för mobbning.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på återhämtning och resiliens. Skapa en samtalsguide för att stödja elever i deras återhämtning efter mobbningsincidenter, inklusive frågor som främjar emotionell bearbetning och framtida copingstrategier. [Infoga exempel]."

Utveckling av elevens självbild och självkänsla

Syfte: Denna kategori hjälper kuratorer och annan elevhälsopersonal att skapa material och strategier för att stödja elever i att utveckla en positiv självbild och stärka deras självkänsla. Prompterna fokuserar på att utveckla samtalsguider, övningar och verktyg som uppmuntrar elever att känna igen sina styrkor, hantera osäkerheter och bygga upp sitt självförtroende.

1. Samtalsguide för att identifiera elevens styrkor

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att identifiera och uppskatta sina egna styrkor och talanger.
Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på självkänsla hos ungdomar. Skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att identifiera sina personliga styrkor och talanger. Inkludera frågor som uppmuntrar självreflektion och positiv självvärdering. [Infoga exempel]."

2. Övningar för att förbättra självacceptans

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa övningar som främjar självacceptans och självkärlek hos elever.
Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på personlig utveckling. Skapa en serie övningar som hjälper elever att öka sin självacceptans och utveckla en mer positiv syn på sig själva. [Infoga exempel på övningar]."

3. Samtalsguide för att hantera negativa självtankar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att identifiera och hantera negativa tankar om sig själva.
Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av kognitiv beteendeterapi. Skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att identifiera negativa självtankar och utveckla strategier för att ersätta dem med positiva affirmationer. [Infoga exempel]."

4. Övning i målsättning för personlig utveckling

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en övning där elever sätter upp personliga mål för att förbättra sin självkänsla.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på målsättning. Skapa en övning där elever får sätta upp realistiska och uppnåbara mål för personlig utveckling och självkänsla. [Infoga exempel]."

5. Samtalsguide om självbild och sociala medier

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att diskutera hur sociala medier kan påverka elevens självbild.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på digital hälsa. Skapa en samtalsguide för att diskutera med elever hur sociala medier påverkar deras självbild och strategier för att hantera detta. [Infoga exempel]."

6. Reflektionsövning om personliga framgångar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en övning där elever reflekterar över sina tidigare framgångar för att stärka självförtroendet.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på positiv psykologi. Skapa en reflektionsövning där elever listar sina personliga framgångar och vad de är stolta över. [Infoga exempel]."

7. Samtalsguide för att bygga resiliens

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att utveckla motståndskraft mot motgångar.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på resiliens. Skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att bygga resiliens och hantera motgångar på ett konstruktivt sätt. [Infoga exempel]."

8. Övningar i positiv självtalk

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa övningar som uppmuntrar elever att praktisera positiv självtalk.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av kognitiv beteendeterapi. Skapa övningar som lär elever att använda positiv självtalk för att förbättra sin självkänsla. [Infoga exempel]."

9. Samtalsguide för att hantera jämförelse med andra

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att sluta jämföra sig negativt med andra.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på ungdomars självbild. Skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att förstå och minska negativ jämförelse med andra. [Infoga exempel]."

10. Övning i att ge och ta emot komplimanger

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en övning där elever övar på att ge och ta emot komplimanger för att stärka självkänslan.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på social färdighetsträning. Skapa en övning där elever övar på att ge och ta emot komplimanger på ett äkta sätt. [Infoga exempel]."

11. Samtalsguide om självmedkänsla

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att introducera konceptet självmedkänsla till elever.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på mindfulness och självmedkänsla. Skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att utveckla självmedkänsla och behandla sig själva med vänlighet. [Infoga exempel]."

12. Övning i att identifiera och fira små framsteg

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en övning där elever lär sig att uppmärksamma och fira sina egna framsteg, oavsett storlek.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på motivationspsykologi. Skapa en övning där elever identifierar och firar sina dagliga framsteg för att stärka motivation och självkänsla. [Infoga exempel]."

13. Samtalsguide för att hantera kritik och misslyckanden

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att hantera kritik och lära av misslyckanden.

Prompt: "Agera som en kurator med fokus på personlig utveckling. Skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att se kritik som en möjlighet till lärande och utveckling. [Infoga exempel]."

14. Övningar i visualisering för självkänsla

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa visualiseringsövningar som stärker elevens självkänsla.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på mental träning. Skapa visualiseringsövningar där elever föreställer sig själva lyckas i olika situationer för att stärka självkänslan. [Infoga exempel]."

15. Samtalsguide om påverkan från omgivningen

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att diskutera hur omgivningen och sociala kretsar påverkar elevens självbild.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på social psykologi. Skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att förstå hur deras omgivning påverkar deras självbild och hur de kan omge sig med positivt inflytande. [Infoga exempel]."

16. Övning i att sätta personliga affirmationer

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en övning där elever formulerar egna positiva affirmationer för dagligt bruk.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på positiv psykologi. Skapa en övning där elever skriver och använder personliga affirmationer för att stärka sin självkänsla. [Infoga exempel]."

17. Samtalsguide för att utforska personliga värderingar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att identifiera och leva efter sina personliga värderingar.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på värdebaserad coaching. Skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att identifiera sina kärnvärderingar och förstå hur dessa kan stärka deras självbild. [Infoga exempel]."

18. Övningar i att hantera social ångest

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa övningar som hjälper elever att hantera social ångest och stärka självförtroendet i sociala situationer.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på social ångest. Skapa övningar som hjälper elever att gradvis exponera sig för sociala situationer och bygga upp sitt självförtroende. [Infoga exempel]."

19. Samtalsguide för att främja självständigt tänkande

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide som uppmuntrar elever att tänka självständigt och lita på sina egna beslut.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på autonomi och självbestämmande. Skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att utveckla självständigt tänkande och stärka tilliten till sina egna beslut. [Infoga exempel]."

20. Övning i att skapa en personlig framgångsdagbok

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en övning där elever för dagbok över sina framgångar och positiva upplevelser.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på journaling och reflektivt skrivande. Skapa en övning där elever upprätthåller en dagbok för att dokumentera sina dagliga framgångar och positiva upplevelser, för att stärka självkänslan över tid. [Infoga exempel]."

Dessa 20 prompter för kategorin "**Utveckling av elevens självbild och självkänsla**" är utformade för att hjälpa kuratorer och elevhälsopersonal att stödja elever i deras personliga utveckling och stärka deras självkänsla. Vill du gå vidare till nästa kategori eller justera något i dessa prompter?

Relationsbyggande och sociala färdigheter

Syfte: Denna kategori hjälper kuratorer och elevhälsopersonal att skapa material och strategier för att stödja elever i att utveckla sina sociala färdigheter och förbättra sina relationer med andra. Prompterna fokuserar på att utveckla samtalsguider, övningar och verktyg som uppmuntrar elever att kommunicera effektivt, samarbeta och bygga positiva relationer med sina kamrater.

1. Samtalsguide för att utveckla aktivt lyssnande

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att lära elever aktivt lyssnande som en nyckelfärdighet i kommunikation.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på kommunikationsfärdigheter. Skapa en samtalsguide för att lära elever aktivt lyssnande, inklusive tekniker som ögonkontakt, bekräftande nickningar och att ställa följdfrågor. [Infoga exempel]."

2. Övning i konfliktlösning mellan kamrater

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en övning där elever får öva på att lösa konflikter på ett konstruktivt sätt.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på konflikthantering. Skapa en övning där elever i par eller grupper får öva på att lösa hypotetiska konflikter genom dialog och kompromiss. [Infoga exempel på scenarier]."

3. Samtalsguide för att förbättra empatisk förståelse

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att utveckla elevernas förmåga till empati.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på empatiutveckling. Skapa en samtalsguide som hjälper elever att förstå och sätta sig in i andras känslor och perspektiv. [Infoga exempel på frågor och övningar]."

4. Övningar i samarbetsförmåga

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa övningar som förbättrar elevernas förmåga att samarbeta effektivt i grupp.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på gruppdynamik. Skapa övningar där elever får arbeta tillsammans för att lösa uppgifter eller utmaningar, med fokus på kommunikation och samarbete. [Infoga exempel på aktiviteter]."

5. Samtalsguide om socialt ansvar och respekt

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att diskutera vikten av socialt ansvar och respekt för andra.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på etisk utveckling. Skapa en samtalsguide som hjälper elever att förstå betydelsen av att visa respekt och ta ansvar i sociala situationer. [Infoga exempel på diskussionsfrågor]."

6. Övning i att ge och ta emot feedback

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en övning där elever lär sig att ge och ta emot konstruktiv feedback.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på kommunikationsträning. Skapa en övning där elever övar på att ge och ta emot feedback på ett respektfullt och konstruktivt sätt. [Infoga exempel på riktlinjer och scenarier]."

7. Samtalsguide för att hantera social ångest

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för elever som upplever social ångest i interaktioner med andra.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på social ångest. Skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att identifiera orsaker till social ångest

och utveckla strategier för att övervinna den. [Infoga exempel på tekniker]."

8. Övningar i icke-verbal kommunikation

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa övningar som lär elever om betydelsen av kroppsspråk och andra former av icke-verbal kommunikation.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på kommunikationsfärdigheter. Skapa övningar där elever får lära sig om och öva på icke-verbal kommunikation, såsom ansiktsuttryck och kroppsspråk. [Infoga exempel på aktiviteter]."

9. Samtalsguide om vänskap och relationer

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att diskutera vad som kännetecknar hälsosamma vänskapsrelationer.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på relationer. Skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att förstå vad som gör en vänskap hälsosam och hur man kan bygga och behålla goda relationer. [Infoga exempel på diskussionsfrågor]."

10. Övning i att hantera gruppptryck

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en övning där elever lär sig att hantera och stå emot negativt gruppptryck.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på socialt inflytande. Skapa en övning där elever får rollspela situationer med gruppptryck och utveckla strategier för att stå upp för sina egna värderingar. [Infoga exempel på scenarier]."

11. Samtalsguide för att förbättra kommunikationsfärdigheter

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att förbättra sina verbala och skriftliga kommunikationsfärdigheter.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på kommunikation. Skapa en samtalsguide som ger elever tips och tekniker för effektiv kommunikation, både muntligt och skriftligt. [Infoga exempel]."

12. Övning i att förstå och respektera olikheter

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en övning som uppmuntrar elever att förstå och respektera kulturella och individuella olikheter.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på mångfald och inkludering. Skapa en övning där elever får lära sig om olika kulturer och perspektiv, och diskutera vikten av respekt och förståelse. [Infoga exempel på aktiviteter]."

13. Samtalsguide för att hantera rykten och skvaller

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att diskutera effekterna av rykten och skvaller på relationer.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på social dynamik. Skapa en samtalsguide som hjälper elever att förstå konsekvenserna av rykten och skvaller, och hur man kan hantera sådana situationer. [Infoga exempel]."

14. Övning i team building

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa team building-övningar som stärker samarbete och förtroende mellan elever.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på grupputveckling. Skapa team building-övningar som hjälper elever att arbeta tillsammans effektivt och bygga förtroende inom gruppen. [Infoga exempel på aktiviteter]."

15. Samtalsguide om ansvar i relationer

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att diskutera personligt ansvar och integritet i relationer.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på etiska relationer. Skapa en samtalsguide som hjälper elever att förstå vikten av ansvar och integritet i sina relationer med andra. [Infoga exempel på diskussionsfrågor]."

16. Övning i att sätta och respektera personliga gränser

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en övning där elever lär sig att sätta och respektera egna och andras personliga gränser.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på personlig integritet. Skapa en övning där elever får öva på att uttrycka sina egna gränser och respektera andras, genom rollspel och diskussioner. [Infoga exempel på scenarier]."

17. Samtalsguide för att hantera avundsjuka och konkurrens

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att hantera känslor av avundsjuka och konkurrens i relationer.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på emotionell intelligens. Skapa en samtalsguide som hjälper elever att identifiera och hantera avundsjuka och konkurrens på ett hälsosamt sätt. [Infoga exempel]."

18. Övning i att bygga nätverk och sociala kontakter

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en övning som uppmuntrar elever att bygga och underhålla positiva sociala nätverk.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på social kompetens. Skapa

en övning där elever får lära sig hur man bygger och underhåller nätverk av stödjande relationer. [Infoga exempel på aktiviteter]."

19. Samtalsguide om digital kommunikation och etikett

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att diskutera ansvarsfull användning av digitala kommunikationsverktyg.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på digitala medier. Skapa en samtalsguide som hjälper elever att förstå vikten av etikett och säkerhet i digital kommunikation. [Infoga exempel på diskussionsämnen]."

20. Övning i att hantera missförstånd och klargöra budskap

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en övning där elever lär sig att hantera missförstånd och kommunicera tydligt.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på konfliktförebyggande. Skapa en övning där elever får öva på att klargöra sina budskap och hantera missförstånd genom aktiv kommunikation. [Infoga exempel på övningar]."

Psykisk ohälsa och samtalsbehandling

Syfte: Denna kategori hjälper kuratorer och annan elevhälsopersonal att skapa material och strategier för att identifiera, förstå och stödja elever som upplever psykisk ohälsa. Prompterna fokuserar på att utveckla samtalsguider, övningar och verktyg för att hjälpa elever att hantera tillstånd som ångest, depression, ADHD och andra psykiska utmaningar.

1. Samtalsguide för att identifiera tecken på depression

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att identifiera tecken på depression hos elever.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på ungdomsdepression. Skapa en samtalsguide för att hjälpa till att identifiera tecken på depression hos elever. Inkludera frågor som utforskar elevens humör, energinivå och intressen. [Infoga exempel på frågor]."

2. Övningar för att hantera ångest i skolmiljön

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa övningar som elever kan använda för att hantera ångest i skolan.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av ångesthantering. Skapa en serie övningar som elever kan använda för att hantera ångest i skolmiljön, såsom andningsövningar och mindfulness-tekniker. [Infoga exempel på övningar]."

3. Samtalsguide för att stödja elever med ADHD

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att stödja elever med ADHD.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på ADHD hos ungdomar. Skapa en samtalsguide för att hjälpa elever med ADHD att förstå och hantera sina symtom. Inkludera strategier för koncentration och impuls kontroll. [Infoga exempel]."

4. Stödmaterial för elever med ätstörningar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa stödmaterial för elever som kämpar med ätstörningar.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på ätstörningar. Skapa stödmaterial för att hjälpa elever att förstå och söka hjälp för ätstörningar. Inkludera information om varningssignaler och resurser för stöd. [Infoga exempel]."

5. Samtalsguide för att hantera självskadebeteende

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att stödja elever som visar självskadebeteende.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av att arbeta med självskadebeteende. Skapa en samtalsguide för att försiktigt diskutera självskadebeteende med elever och utforska alternativa copingstrategier. [Infoga exempel på frågor och strategier]."

6. Övningar i känslohantering för elever med humörsvängningar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa övningar som hjälper elever att hantera humörsvängningar och känslor.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på känslohantering. Skapa övningar som hjälper elever att identifiera och hantera starka känslor på ett hälsosamt sätt. [Infoga exempel på övningar]."

7. Samtalsguide för att stödja elever med social fobi

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att hjälpa elever som upplever social fobi.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på social fobi hos ungdomar. Skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att förstå och

gradvis övervinna sin sociala fobi. Inkludera exponeringstekniker och copingstrategier. [Infoga exempel]."

8. Stödmaterial för att hantera stress och utbrändhet

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa material som stödjer elever i att förebygga och hantera stress och tecken på utbrändhet.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av stresshantering. Skapa stödmaterial som hjälper elever att identifiera tecken på utmattning och strategier för återhämtning. [Infoga exempel]."

9. Samtalsguide för att diskutera sömnproblem

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att hjälpa elever som har problem med sömnen.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på sömn och psykisk hälsa. Skapa en samtalsguide för att diskutera sömnvanor med elever och ge råd om hur de kan förbättra sin sömnkvalitet. [Infoga exempel]."

10. Övningar för att förbättra självbild vid låg självkänsla

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa övningar som stärker elevernas självbild och motverkar negativa tankar.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på självkänsla. Skapa övningar som hjälper elever med låg självkänsla att bygga en mer positiv självbild. [Infoga exempel på övningar]."

11. Samtalsguide för att hantera tvångstankar och tvångshandlingar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för elever som upplever tvångstankar och tvångshandlingar.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på OCD (tvångssyndrom)

hos ungdomar. Skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att förstå och hantera sina tvångstankar och -handlingar. [Infoga exempel]."

12. Stödmaterial för att främja psykologisk resiliens

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa material som främjar psykologisk resiliens hos elever.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på resiliens. Skapa stödmaterial som hjälper elever att utveckla motståndskraft mot psykiska påfrestningar och bygga upp sin psykiska hälsa. [Infoga exempel]."

13. Samtalsguide för att stödja elever med autismspektrumtillstånd

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att stödja elever med autismspektrumtillstånd.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på autismspektrumtillstånd. Skapa en samtalsguide som hjälper elever att navigera sociala situationer och hantera sensoriska utmaningar. [Infoga exempel]."

14. Övningar i mindfulness för att förbättra mental hälsa

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa mindfulness-övningar som kan förbättra elevernas mentala hälsa.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av mindfulness. Skapa en serie mindfulness-övningar som elever kan använda för att minska stress och öka närvaron i nuet. [Infoga exempel på övningar]."

15. Samtalsguide för att diskutera missbruk och beroende

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att diskutera risker och stöd kring missbruk och beroende.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på missbruksproblematik. Skapa en samtalsguide för att försiktigt diskutera missbruk och beroende med elever, inklusive tecken att vara uppmärksam på och resurser för hjälp. [Infoga exempel]."

16. Stödmaterial för att hantera trauma

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa material som stödjer elever i att hantera trauman.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på traumabearbetning. Skapa stödmaterial som hjälper elever att förstå och bearbeta traumatiska upplevelser på ett säkert sätt. [Infoga exempel]."

17. Samtalsguide för att hjälpa elever med svårigheter att anpassa sig

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för elever som har svårt att anpassa sig till förändringar eller nya miljöer.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av anpassningssvårigheter. Skapa en samtalsguide för att stödja elever i att hantera övergångar och förändringar i livet. [Infoga exempel]."

18. Övningar för att förbättra koncentration och uppmärksamhet

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa övningar som hjälper elever att förbättra sin koncentration och uppmärksamhet.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på kognitiv träning. Skapa övningar som hjälper elever att stärka sin koncentrationsförmåga och uppmärksamhet i skolan. [Infoga exempel på övningar]."

19. Samtalsguide för att hantera prestationsångest

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att stödja elever som upplever prestationsångest.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på prestationsångest. Skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att hantera oro kring prestationer och hitta balans. [Infoga exempel]."

20. Stödmaterial för att främja en hälsosam livsstil

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa material som uppmuntrar elever att adoptera hälsosamma vanor för att stödja sin psykiska hälsa.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på hälsofrämjande arbete. Skapa stödmaterial som uppmuntrar elever att adoptera hälsosamma vanor såsom regelbunden motion, balanserad kost och tillräcklig sömn för att stödja sin psykiska hälsa. [Infoga exempel]."

Föräldrakontakt och samarbeten

Syfte: Denna kategori hjälper kuratorer och elevhälsopersonal att skapa material och strategier för effektiv kommunikation och samarbete med föräldrar och vårdnadshavare. Prompterna fokuserar på att utveckla samtalsguider, informationsbrev, mötesagendor och verktyg för att bygga starka relationer mellan skolan och hemmet för att stödja elevens välbefinnande och utveckling.

1. Samtalsguide för första mötet med föräldrar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för det inledande mötet med föräldrar till en elev som behöver extra stöd.

Prompt: "Agera som en erfaren kurator på en grundskola. Skapa en samtalsguide för det första mötet med föräldrar till en elev som behöver extra stöd. Inkludera frågor som uppmuntrar öppen kommunikation och samarbete kring elevens behov. [Infoga exempel]."

2. Informationsbrev om elevhälsans tjänster

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett informationsbrev till föräldrar som beskriver de tjänster och stöd som elevhälsan erbjuder.

Prompt: "Agera som en kurator som vill informera föräldrar om elevhälsans tjänster. Skapa ett tydligt och välkomnande informationsbrev som beskriver tillgängliga resurser och hur föräldrar kan kontakta elevhälsan. [Infoga exempel]."

3. Mötesagenda för uppföljning av elevens utveckling

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en mötesagenda för att följa upp en elevs utveckling tillsammans med föräldrarna.

Prompt: "Agera som en kurator som planerar ett uppföljningsmöte med föräldrar. Skapa en strukturerad mötesagenda som inkluderar ämnen som elevens framsteg, utmaningar och framtida mål. [Infoga exempel]."

4. Samtalsguide för att diskutera beteendeproblem

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att diskutera elevens beteendeproblem med föräldrarna på ett konstruktivt sätt.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på beteendehantering. Skapa en samtalsguide för att diskutera elevens beteendeproblem med föräldrar, inklusive strategier för positiv förstärkning och samarbete mellan hem och skola. [Infoga exempel]."

5. Stödmaterial för att hjälpa föräldrar hantera stress hos sina barn

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa material som föräldrar kan använda för att stödja sina barn i att hantera stress.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av stresshantering. Skapa ett stödmaterial för föräldrar som ger tips och tekniker för att hjälpa deras barn att hantera stressiga situationer. [Infoga exempel]."

6. Kommunikationsplan för regelbunden föräldrakontakt

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en plan för regelbunden och effektiv kommunikation med föräldrar.

Prompt: "Agera som en kurator som vill förbättra kommunikationen med föräldrar. Skapa en kommunikationsplan som inkluderar metoder och frekvens för uppdateringar om elevens välbefinnande och framsteg. [Infoga exempel]."

7. Samtalsguide för att diskutera känsliga ämnen med föräldrar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att hantera känsliga ämnen, såsom psykisk ohälsa eller familjeproblem, med

föräldrar.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på svåra samtal. Skapa en samtalsguide för att på ett respektfullt och empatiskt sätt diskutera känsliga ämnen med föräldrar. [Infoga exempel]."

8. Workshopmaterial för föräldrar om ungdomars digitala liv

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa material för en workshop riktad till föräldrar om ungdomars digitala vanor och säkerhet på nätet.

Prompt: "Agera som en kurator med kunskap om digital säkerhet. Skapa workshopmaterial som utbildar föräldrar om ungdomars digitala liv, inklusive sociala medier, nätmobbning och säkerhetsåtgärder. [Infoga exempel]."

9. Informationsblad om stöd vid övergångar mellan skolor

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett informationsblad för föräldrar vars barn byter skola eller stadie.

Prompt: "Agera som en kurator som vill stödja föräldrar under deras barns skolövergång. Skapa ett informationsblad som ger råd och resurser för att underlätta övergången. [Infoga exempel]."

10. Samtalsguide för att engagera föräldrar i elevens lärande

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide som uppmuntrar föräldrar att bli mer engagerade i sina barns utbildning.

Prompt: "Agera som en kurator som vill öka föräldraengagemanget. Skapa en samtalsguide för att diskutera med föräldrar hur de kan stödja och engagera sig i elevens lärande hemma. [Infoga exempel]."

11. Checklista för föräldramöten

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en checklista för att säkerställa att föräldramöten är effektiva och omfattande.

Prompt: "Agera som en kurator som förbereder föräldramöten. Skapa en checklista som inkluderar viktiga punkter att täcka under mötet, såsom elevens framsteg, utmaningar och nästa steg. [Infoga exempel]."

12. Samtalsguide för kulturellt sensitiv kommunikation

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att kommunicera effektivt med föräldrar från olika kulturella bakgrunder.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på interkulturell kommunikation. Skapa en samtalsguide som tar hänsyn till kulturella skillnader och främjar förståelse och respekt. [Infoga exempel]."

13. Informationsbrev om skolans policyer och regler

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett tydligt informationsbrev som förklarar skolans policyer och regler för föräldrar.

Prompt: "Agera som en kurator som vill informera föräldrar om skolans policyer. Skapa ett informationsbrev som tydligt och koncist förklarar viktiga regler och förväntningar. [Infoga exempel]."

14. Stödmaterial för föräldrar om hantering av tonåringars känslor

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa material som hjälper föräldrar att förstå och stödja sina tonåringars emotionella utveckling.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på tonåringars psykologi. Skapa stödmaterial för föräldrar om hur de kan hantera och förstå sina tonåringars känslor och beteenden. [Infoga exempel]."

15. Samarbetsplan för att stödja elever med särskilda behov

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en plan för samarbete mellan skola och hem för elever med särskilda behov.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på specialpedagogik. Skapa en samarbetsplan som involverar föräldrar i stöddandet av elever med särskilda behov, inklusive mål och ansvarsfördelning. [Infoga exempel]."

16. Samtalsguide för att ge positiv feedback till föräldrar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att dela positiva nyheter och framsteg om elever med deras föräldrar.

Prompt: "Agera som en kurator som vill stärka relationen med föräldrar genom positiv feedback. Skapa en samtalsguide för att effektivt kommunicera elevens framsteg och styrkor. [Infoga exempel]."

17. Råd om konflikthantering mellan föräldrar och skola

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa material som ger råd om hur man hanterar och löser konflikter mellan föräldrar och skola.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på konflikthantering. Skapa ett dokument med råd och strategier för att hantera konflikter mellan föräldrar och skola på ett konstruktivt sätt. [Infoga exempel]."

18. Samtalsguide för att diskutera elevens framtidsplaner

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att tillsammans med föräldrar diskutera elevens framtidsplaner och mål.

Prompt: "Agera som en kurator som vill stödja elevens framtidsplanering. Skapa en samtalsguide för att engagera föräldrar i diskussionen om elevens intressen och karriärmål. [Infoga exempel]."

19. Workshopmaterial om balans mellan skola och fritid

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa material för en föräldraworkshop om hur man kan hjälpa elever att balansera skolarbete och fritid.

Prompt: "Agera som en kurator med fokus på elevens välbefinnande. Skapa workshopmaterial som ger föräldrar verktyg för att stödja en hälsosam balans mellan skola och fritid för sina barn. [Infoga exempel]."

20. Samtalsguide för att hantera oro kring elevens skolgång

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att adressera föräldrars oro kring elevens skolgång och prestationer.

Prompt: "Agera som en kurator som vill hjälpa föräldrar att hantera sin oro. Skapa en samtalsguide som inkluderar lyssnande, bekräftelse av deras oro och gemensam planering för att stödja eleven. [Infoga exempel]."

Stöd vid särskilda behov

Syfte: Denna kategori hjälper kuratorer och elevhälsopersonal att skapa material och strategier för att stödja elever med särskilda behov, såsom neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, inlärningssvårigheter eller fysiska funktionsvariationer. Prompterna fokuserar på att utveckla individuella planer, anpassade övningar och verktyg som hjälper dessa elever att nå sin fulla potential.

1. Individuell utvecklingsplan för elev med ADHD

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en individuell utvecklingsplan för en elev med ADHD.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på ADHD. Skapa en individuell utvecklingsplan för en elev med ADHD som innehåller strategier för koncentration, impulskontroll och organisatoriska färdigheter. [Infoga elevens behov och mål]."

2. Anpassad studieplan för elev med dyslexi

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en anpassad studieplan för en elev med dyslexi.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på inlärningssvårigheter. Skapa en anpassad studieplan för en elev med dyslexi, inklusive verktyg och metoder som underlättar läsning och skrivning. [Infoga elevens styrkor och utmaningar]."

3. Samtalsguide för elever med autismspektrumtillstånd

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att stödja elever med autismspektrumtillstånd.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på autismspektrumtillstånd. Skapa en samtalsguide som hjälper eleven att navigera sociala situationer och förstå outtalade sociala regler. [Infoga exempel]."

4. Övningar för att förbättra sociala färdigheter

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa övningar som stärker sociala färdigheter hos elever med särskilda behov.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på social färdighetsträning. Skapa övningar som hjälper elever att utveckla empati, kommunikation och samarbete. [Infoga exempel på aktiviteter]."

5. Stödmaterial för elever med hörselnedsättning

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa material som stödjer elever med hörselnedsättning i klassrummet.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på hörselnedsättningar. Skapa stödmaterial och strategier för att underlätta inläring för elever med hörselnedsättning. [Infoga exempel]."

6. Plan för klassrumsmiljö anpassad för elever med sensoriska behov

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en plan för att anpassa klassrumsmiljön för elever med sensoriska behov.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av sensoriska integrationssvårigheter. Skapa en plan för hur klassrumsmiljön kan anpassas för att minska sensorisk överbelastning. [Infoga förslag]."

7. Samtalsguide för att stödja elever med tal- och språksvårigheter

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för elever med tal- och språksvårigheter.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på tal- och språkutveckling. Skapa en samtalsguide som hjälper elever att uttrycka sig och förbättra sina kommunikativa färdigheter. [Infoga exempel]."

8. Stödplan för elever med kroniska sjukdomar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en stödplan för elever med kroniska sjukdomar.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av att arbeta med kroniskt sjuka elever. Skapa en stödplan som tar hänsyn till medicinska behov, frånvaro och energinivåer. [Infoga elevens specifika behov]."

9. Informationsblad för personal om särskilda behov

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett informationsblad för skolpersonal om hur man bäst stödjer elever med särskilda behov.

Prompt: "Agera som en kurator som vill utbilda skolpersonalen. Skapa ett informationsblad som sammanfattar viktiga strategier och anpassningar för elever med olika särskilda behov. [Infoga exempel]."

10. Samtalsguide för övergång mellan stadier för elever med särskilda behov

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att underlätta övergången mellan skolstadier för elever med särskilda behov.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på övergångar. Skapa en samtalsguide för att stödja elever och deras familjer vid övergången till en ny skola eller nytt stadie. [Infoga exempel]."

11. Anpassade läromedel för elever med synnedsättning

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa förslag på anpassade läromedel för elever med synnedsättning.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på synnedsättningar. Ge förslag på anpassade läromedel och verktyg som underlättar inläring för elever med synnedsättning. [Infoga exempel]."

12. Strategier för att stödja elever med språklig sårbarhet

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att utveckla strategier för att stödja elever med språklig sårbarhet, till exempel nyanlända eller elever med språkstörningar.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på språkutveckling. Skapa strategier för att stödja elever med språklig sårbarhet i klassrummet. [Infoga exempel]."

13. Samtalsguide för att diskutera elevens behov med föräldrar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att diskutera en elevs särskilda behov med föräldrarna.

Prompt: "Agera som en kurator som vill samarbeta med föräldrar. Skapa en samtalsguide för att på ett empatiskt sätt diskutera elevens behov och planera stöd tillsammans. [Infoga exempel]."

14. Övningar för att förbättra arbetsminne och koncentration

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa övningar som förbättrar arbetsminne och koncentration hos elever med kognitiva utmaningar.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på kognitiv träning. Skapa övningar som hjälper elever att stärka sitt arbetsminne och sin koncentrationsförmåga. [Infoga exempel på övningar]."

15. Plan för inkluderande undervisning

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en plan för hur lärare kan genomföra inkluderande undervisning som gynnar alla elever.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av inkludering. Skapa en

plan med strategier för lärare att genomföra inkluderande undervisning som tar hänsyn till olika elevers behov. [Infoga exempel]."

16. Stödmaterial för elever med emotionella och beteendemässiga svårigheter

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa material som stödjer elever med emotionella och beteendemässiga utmaningar.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på emotionella svårigheter. Skapa stödmaterial som hjälper elever att hantera sina känslor och beteenden på ett konstruktivt sätt. [Infoga exempel]."

17. Samtalsguide för att stödja elever med selektiv mutism

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att stödja elever med selektiv mutism.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på selektiv mutism. Skapa en samtalsguide som hjälper eleven att gradvis känna sig bekväm att kommunicera i skolmiljön. [Infoga exempel]."

18. Strategier för att minska skolfrånvaro hos elever med särskilda behov

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att utveckla strategier för att minska skolfrånvaro hos elever med särskilda behov.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av att hantera skolfrånvaro. Skapa strategier för att engagera elever med särskilda behov och minska deras frånvaro. [Infoga exempel]."

19. Plan för samarbete med externa specialister

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en plan för samarbete med externa specialister såsom logopedier eller psykologer.

Prompt: "Agera som en kurator som vill samarbeta med externa specialister. Skapa en plan som beskriver hur man effektivt kan samarbeta för att stödja elevens behov. [Infoga exempel]."

20. Övergångsplan för elever som lämnar skolan

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en övergångsplan för elever med särskilda behov som går vidare till arbetslivet eller högre studier.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på övergångar efter skolan. Skapa en övergångsplan som hjälper eleven att förbereda sig för nästa steg i livet. [Infoga exempel]."

Dokumentation och rapportering

Syfte: Denna kategori hjälper kuratorer och elevhälsopersonal att effektivt dokumentera och rapportera sitt arbete, inklusive mötesanteckningar, journalföring och sammanställning av rapporter. Prompterna fokuserar på att skapa strukturerade mallar, sammanfattningar och rapporteringsverktyg som underlättar noggrann och effektiv dokumentation.

1. Mall för mötesanteckningar vid elevhälsomöten

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en strukturerad mall för att ta mötesanteckningar vid elevhälsomöten.

Prompt: "Agera som en administrativ expert inom elevhälsan. Skapa en mall för mötesanteckningar som inkluderar datum, deltagare, diskussionspunkter och beslutade åtgärder. [Infoga exempel]."

2. Checklista för journalföring av elevsamtal

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en checklista för vad som bör inkluderas i journalföring efter elevsamtal.

Prompt: "Agera som en kurator med fokus på korrekt journalföring. Skapa en checklista som säkerställer att viktiga detaljer dokumenteras efter varje elevsamtal. [Infoga exempel]."

3. Rapportmall för månadsvis uppföljning

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en rapportmall för månadsvis uppföljning av elevhälsans arbete.

Prompt: "Agera som en kurator som vill sammanfatta månadens arbete. Skapa en rapportmall som inkluderar antal genomförda samtal, vanliga ärenden och identifierade trender. [Infoga exempel]."

4. Sammanfattning av elevärenden för lärarteam

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en konfidentiell sammanfattning av elevärenden att dela med lärarteamet.

Prompt: "Agera som en kurator som behöver informera lärarteamet. Skapa en sammanfattning av relevanta elevärenden, med hänsyn till sekretess, för att stödja lärarnas arbete. [Infoga exempel]."

5. Mall för riskbedömning

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en mall för att dokumentera riskbedömningar av elever i behov av särskilt stöd.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på riskbedömning. Skapa en mall som hjälper till att systematiskt bedöma och dokumentera riskfaktorer hos elever. [Infoga exempel]."

6. Standardiserat formulär för föräldrakontakt

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett standardiserat formulär för att dokumentera kontakter med föräldrar.

Prompt: "Agera som en kurator som vill effektivisera föräldrakontakten. Skapa ett formulär som dokumenterar datum, ämne och resultat av varje kontakt med föräldrar. [Infoga exempel]."

7. Instruktioner för säker hantering av konfidentiella dokument

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa instruktioner för säker hantering av känsliga dokument.

Prompt: "Agera som en kurator med ansvar för dataskydd. Skapa instruktioner för hur konfidentiella dokument ska hanteras, lagras och destrueras enligt gällande lagstiftning. [Infoga exempel]."

8. Rapport om elevhälsans insatser till skolledningen

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att sammanställa en rapport om elevhälsans insatser att presentera för skolledningen.

Prompt: "Agera som en kurator som rapporterar till rektorn. Skapa en rapport som sammanfattar elevhälsans aktiviteter, framsteg och utmaningar under en given period. [Infoga exempel]."

9. Mall för åtgärdsprogram

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en mall för åtgärdsprogram för elever i behov av särskilt stöd.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på åtgärdsprogram. Skapa en mall som inkluderar mål, planerade insatser, ansvariga och uppföljningsdatum. [Infoga exempel]."

10. Dokumentationsguide för samverkan med externa aktörer

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en guide för dokumentation vid samarbete med externa aktörer såsom socialtjänst eller BUP.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av extern samverkan. Skapa en guide som beskriver hur man dokumenterar kontakter och överenskommelser med externa aktörer. [Infoga exempel]."

11. Sammanställning av elevenkäter

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en mall för att sammanställa och analysera resultat från elevenkäter.

Prompt: "Agera som en kurator som analyserar enkäter. Skapa en mall för att sammanställa svar, identifiera mönster och dra slutsatser från elevenkäter. [Infoga exempel]."

12. Checklista för avslut av elevärende

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en checklista för att säkerställa att alla steg är tagna vid avslut av ett elevärende.

Prompt: "Agera som en kurator som vill säkerställa korrekt avslutning av ärenden. Skapa en checklista som inkluderar uppföljning, dokumentation och kommunikation med relevanta parter. [Infoga exempel]."

13. Mall för veckorapportering

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en enkel mall för veckorapportering av sina aktiviteter.

Prompt: "Agera som en kurator som vill hålla ordning på veckans arbete. Skapa en mall för veckorapportering som inkluderar genomförda aktiviteter och planering för nästa vecka. [Infoga exempel]."

14. Guide för att skriva professionella e-postmeddelanden

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en guide för att skriva klara och professionella e-postmeddelanden till kollegor och föräldrar.

Prompt: "Agera som en kommunikationsexpert. Skapa en guide med bästa praxis för att skriva effektiva och professionella e-postmeddelanden inom elevhälsan. [Infoga exempel]."

15. Standardmall för remisser till externa vårdgivare

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en standardmall för remisser till externa vårdgivare.

Prompt: "Agera som en kurator som ofta remitterar elever vidare. Skapa en standardmall som inkluderar nödvändig information för remisser till exempelvis BUP eller logoped. [Infoga exempel]."

16. Dokumentationsmall för akuta händelser

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en mall för dokumentation av akuta händelser och insatser.

Prompt: "Agera som en kurator med ansvar för krisdokumentation. Skapa en dokumentationsmall som säkerställer att alla viktiga detaljer vid akuta händelser noteras korrekt. [Infoga exempel]."

17. Mall för feedback från elever och föräldrar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en mall för att samla in feedback från elever och föräldrar om elevhälsans arbete.

Prompt: "Agera som en kurator som vill utvärdera sin insats. Skapa en mall för att samla in konstruktiv feedback från elever och föräldrar. [Infoga exempel på frågor]."

18. Rapport om lagstadgad uppföljning

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en rapport som uppfyller krav på lagstadgad uppföljning av elevhälsans arbete.

Prompt: "Agera som en kurator som behöver rapportera enligt lagkrav. Skapa en rapportmall som inkluderar nödvändig information för lagstadgad uppföljning. [Infoga exempel]."

19. Guide för användning av elevhälsans digitala system

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en användarvänlig guide för elevhälsans digitala dokumentationssystem.

Prompt: "Agera som en kurator som vill underlätta för kollegor. Skapa en steg-för-steg-guide för hur man använder det digitala systemet för dokumentation och rapportering. [Infoga exempel]."

20. Sammanfattning av årliga mål och resultat

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en sammanfattning av elevhälsans årliga mål och uppnådda resultat.

Prompt: "Agera som en kurator som utvärderar årets arbete. Skapa en sammanfattning som jämför satta mål med uppnådda resultat och identifierar områden för förbättring. [Infoga exempel]."

Skapa informationsmaterial

Syfte: Denna kategori hjälper kuratorer och elevhälsopersonal att använda AI för att skapa informationsmaterial, presentationsmaterial eller utbildningsmaterial kring hälsa och välmående. Prompterna fokuserar på att utveckla broschyrer, affischer, presentationer och annat material som kan användas för att informera och utbilda elever, föräldrar och skolpersonal.

1. Skapa en broschyr om mental hälsa för elever

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en informativ broschyr som förklarar vad mental hälsa är och hur elever kan ta hand om sin egen mentala hälsa.

Prompt: "Agera som en erfaren kurator på en högstadieskola. Skapa en lättförståelig broschyr om mental hälsa riktad till elever i åldrarna 13-15 år. Inkludera information om vanliga utmaningar, tecken att vara uppmärksam på och tips för att må bättre. [Infoga relevant information]."

2. Utveckla en affisch om stresshanteringstekniker

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en affisch som presenterar olika stresshanteringstekniker som elever kan använda.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på stresshantering. Skapa en attraktiv affisch som visar olika stresshanteringstekniker för elever, såsom djupandning, mindfulness och fysisk aktivitet. [Infoga bilder och korta beskrivningar]."

3. Skapa en presentation om digitalt välmående

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en presentation för att utbilda elever om hur man kan upprätthålla ett hälsosamt förhållande till digitala medier.

Prompt: "Agera som en kurator med kunskap om digitalt välmående. Skapa en presentation på 10 slides som utbildar elever om hur man kan

balansera skärmtid och främja digitalt välmående. Inkludera statistik, tips och diskussionsfrågor. [Infoga relevant data]."

4. Utforma en guide för föräldrar om tonåringars sömnbehov

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en informativ guide som hjälper föräldrar att förstå och stödja sina tonåringars sömnbehov.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på sömn och ungdomar. Skapa en guide för föräldrar som förklarar vikten av sömn för tonåringar, inklusive rekommenderade timmar, tips för goda sömnvanor och hur föräldrar kan stödja detta. [Infoga vetenskapliga fakta]."

5. Skapa ett informationsblad om mobbning och hur man får hjälp

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett informationsblad som informerar elever om vad mobbning är och hur de kan söka hjälp.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på mobbningsförebyggande. Skapa ett informationsblad för elever som förklarar vad mobbning är, vilka former det kan ta, och vilka steg elever kan ta om de eller någon de känner blir mobbade. [Infoga kontaktinformation]."

6. Utveckla en serie sociala medieinlägg om välmående

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa engagerande innehåll för skolans sociala medier som främjar välmående bland elever.

Prompt: "Agera som en kurator med ansvar för skolans sociala medier. Skapa en serie på fem korta inlägg som främjar välmående och ger tips till elever om hur de kan ta hand om sig själva. [Infoga bilder eller grafikidéer]."

7. Skapa en FAQ om elevhälsans tjänster för skolans webbplats

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en sida med vanliga frågor och svar om elevhälsans tjänster för att informera elever och föräldrar.

Prompt: "Agera som en kurator som vill informera om elevhälsans tjänster. Skapa en FAQ-sektion för skolans webbplats som svarar på vanliga frågor om hur man bokar tid, vilken typ av stöd som erbjuds och sekretesspolicy. [Infoga relevanta frågor och svar]."

8. Designa ett informationsblad om vikten av fysisk aktivitet

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa material som uppmuntrar elever att vara fysiskt aktiva för att förbättra sin hälsa.

Prompt: "Agera som en kurator med fokus på fysisk hälsa. Skapa ett informationsblad som förklarar fördelarna med fysisk aktivitet för både kropp och sinne, och ger exempel på hur elever kan vara aktiva i sin vardag. [Infoga inspirerande bilder]."

9. Utforma en guide om hälsosam kost för ungdomar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en guide som informerar elever om näringsrik kost och dess betydelse för hälsa och prestation.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på näringslära. Skapa en lättläst guide om hälsosam kost för ungdomar, inklusive enkla recept och tips för att göra hälsosamma val. [Infoga näringsinformation]."

10. Skapa en affisch om vikten av självkänsla

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en affisch som uppmuntrar elever att bygga sin självkänsla och värdera sig själva.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på självkänsla. Skapa en inspirerande affisch som uppmuntrar elever att tro på sig själva, inkludera

positiva affirmationer och uppmuntrande budskap. [Infoga kreativ design]."

11. Utveckla en presentation för föräldrar om tonåringars psykiska hälsa

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en presentation som utbildar föräldrar om vanliga psykiska hälsoutmaningar hos tonåringar.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av tonåringars psykiska hälsa. Skapa en presentation på 15 slides för föräldrar som täcker vanliga psykiska hälsotillstånd, tecken att vara uppmärksam på och hur de kan stödja sina barn. [Infoga statistik och resurser]."

12. Skapa en guide om hur man hanterar provångest

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa material som hjälper elever att hantera ångest inför prov och prestationer.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på prestationsångest. Skapa en guide för elever om strategier för att hantera provångest, inklusive studietekniker, avslappningsövningar och tips för god förberedelse. [Infoga steg-för-steg-anvisningar]."

13. Designa en affisch om vikten av vänskap och inkludering

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en affisch som uppmuntrar till vänskap och inkluderande beteende bland elever.

Prompt: "Agera som en kurator som främjar inkludering. Skapa en färgglad affisch som uppmuntrar elever att vara vänliga, inkludera andra och bygga positiva relationer. [Infoga inspirerande citat]."

14. Utforma en broschyr om att hantera sociala medier på ett hälsosamt sätt

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa material som guidar elever i att använda sociala medier ansvarsfullt.

Prompt: "Agera som en kurator med kunskap om digital hälsa. Skapa en broschyr som ger tips till elever om hur de kan använda sociala medier på ett sätt som är positivt för deras mentala hälsa, inklusive sekretessinställningar och tidshantering. [Infoga praktiska råd]."

15. Skapa ett informationsblad om tillgängliga resurser vid psykisk ohälsa

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att informera elever och föräldrar om vilka resurser och stöd som finns vid psykisk ohälsa.

Prompt: "Agera som en kurator som vill sprida information om stöd vid psykisk ohälsa. Skapa ett informationsblad som listar tillgängliga resurser, inklusive skolans elevhälsa, lokala organisationer och hjälptelefoner. [Infoga kontaktinformation]."

16. Utveckla en serie korta videomanus om hälsa och välmående

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa manus för korta videor som kan användas i undervisning eller på skolans webbplats.

Prompt: "Agera som en kurator och manusförfattare. Skapa manus för tre korta videor (1-2 minuter vardera) som behandlar ämnen som stresshantering, vänskap och självkänsla. [Infoga dialog och scener]."

17. Designa en quiz om hälsosamma vanor för elever

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett interaktivt quiz som engagerar elever i att lära sig om hälsosamma vanor.

Prompt: "Agera som en kurator som vill göra lärande roligt. Skapa ett

quiz med tio frågor om hälsosamma vanor, inklusive kost, sömn och fysisk aktivitet. [Infoga frågor och svarsalternativ]."

18. Skapa en guide om mindfulness för ungdomar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att introducera mindfulness till elever som ett verktyg för att hantera stress och öka fokus.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på mindfulness. Skapa en enkel guide som introducerar mindfulness till ungdomar, inklusive praktiska övningar de kan prova själva. [Infoga steg-för-steg-anvisningar]."

19. Utforma en affisch om vikten av att söka hjälp vid behov

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en affisch som uppmuntrar elever att söka hjälp när de mår dåligt.

Prompt: "Agera som en kurator som vill sänka tröskeln för att söka hjälp. Skapa en affisch som uppmuntrar elever att kontakta elevhälsan eller prata med en vuxen de litar på när de behöver stöd. [Infoga uppmuntrande budskap]."

20. Skapa ett informationsblad om elevhälsans sekretesspolicy

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att informera elever och föräldrar om sekretess och konfidentialitet inom elevhälsan.

Prompt: "Agera som en kurator som vill klargöra sekretessreglerna. Skapa ett informationsblad som förklarar hur sekretess fungerar inom elevhälsan, vilka undantag som finns och varför det är viktigt. [Infoga tydliga förklaringar]."

Förberedelser inför samtal

Syfte: Denna kategori hjälper kuratorer och elevhälsopersonal att använda AI för att förbereda sig inför svåra eller känsliga samtal med elever, föräldrar eller kollegor. Prompterna fokuserar på att skapa samtalsplaner, förutse möjliga reaktioner och utveckla strategier för att hantera olika situationer på ett professionellt och empatiskt sätt.

1. Skapa en samtalsplan för att diskutera elevens nedstämdhet

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att förbereda sig inför ett samtal med en elev som verkar nedstämd eller deprimerad.

Prompt: "Agera som en erfaren kurator. Skapa en samtalsplan för att på ett empatiskt sätt diskutera elevens nedstämdhet. Inkludera öppna frågor, möjliga elevreaktioner och strategier för att erbjuda stöd. [Infoga detaljer om elevens situation]."

2. Förbered en strategi för att hantera en konflikt med en kollega

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att förbereda sig inför ett samtal med en kollega för att lösa en arbetsrelaterad konflikt.

Prompt: "Agera som en kurator med god konflikthanteringsförmåga. Förbered en strategi för ett samtal med en kollega där ni diskuterar en pågående konflikt. Inkludera sätt att kommunicera öppet, lyssna aktivt och hitta gemensamma lösningar. [Infoga information om konflikten]."

3. Utveckla en samtalsguide för föräldramöte om elevens beteende

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att förbereda sig inför ett möte med föräldrar för att diskutera elevens beteendeproblem.

Prompt: "Agera som en kurator som ska träffa föräldrarna till en elev

med beteendemaningar. Utveckla en samtalsguide som inkluderar hur du presenterar problemet, exempel på elevens beteende, och förslag på samarbetsåtgärder. [Infoga elevens beteendehistorik]."

4. Planera ett samtal för att motivera en elev som riskerar att hoppa av skolan

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att förbereda sig inför ett motiverande samtal med en elev som överväger att hoppa av skolan.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på motivationsarbete. Planera ett samtal med en elev som överväger att lämna skolan. Inkludera frågor för att förstå elevens perspektiv, identifiera hinder och diskutera alternativ. [Infoga elevens bakgrund]."

5. Förbered dig inför ett samtal med en elev som uppvisar aggressivt beteende

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att utveckla en strategi för att hantera ett samtal med en elev som uppvisar aggressivt beteende.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av beteendehantering. Förbered en samtalsplan för att adressera en elevs aggressiva beteende, inklusive de-eskaleringstekniker och sätt att främja positivt beteende. [Infoga detaljer om incidenter]."

6. Skapa en samtalsplan för att informera en elev om ett sorgligt besked

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att förbereda sig för att ge en elev ett sorgligt besked, till exempel om en närståendes bortgång.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på krishantering. Skapa en samtalsplan för att på ett varsamt sätt informera en elev om ett sorgligt besked. Inkludera stödstrategier och resurser att erbjuda efter samtalet. [Infoga relevanta detaljer]."

7. Förbered en strategi för att diskutera frånvaro med en elev

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att planera ett samtal med en elev som har hög frånvaro.

Prompt: "Agera som en kurator som vill förstå orsakerna bakom en elevs frånvaro. Förbered en samtalsplan som inkluderar frågor för att identifiera hinder för närvaro och diskutera lösningar. [Infoga frånvarodata]."

8. Planera ett möte med en grupp elever för att lösa en konflikt

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att förbereda sig inför ett möte med flera elever för att medla i en konflikt.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av gruppmedling. Planera ett möte med en grupp elever i konflikt, inklusive strukturen för samtalet, regler för interaktion och mål för mötet. [Infoga information om konflikten]."

9. Utveckla en samtalsstrategi för att diskutera hygien med en elev

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att förbereda sig inför ett känsligt samtal om personlig hygien med en elev.

Prompt: "Agera som en kurator som behöver diskutera personlig hygien med en elev på ett respektfullt sätt. Utveckla en samtalsstrategi som inkluderar hur du tar upp ämnet och erbjuder stöd. [Infoga elevens ålder och mognad]."

10. Förbered dig för ett samtal med föräldrar om misstänkt missbruk

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att planera ett samtal med föräldrar där det finns misstankar om elevens missbruk.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på missbruksproblematik.

Förbered en samtalsplan för att diskutera misstankar om elevens missbruk med föräldrarna, inklusive hur du presenterar dina observationer och föreslår nästa steg. [Infoga observationer]."

11. Planera ett samtal för att stödja en elev med ångest

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att förbereda sig inför ett stödjande samtal med en elev som upplever ångest.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på ångesthantering. Planera ett samtal med en elev som upplever ångest, inklusive frågor för att förstå deras upplevelse och tekniker att dela för att hantera ångesten. [Infoga elevens tidigare erfarenheter]."

12. Utveckla en strategi för att hantera en elevs återkommande sena ankomster

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att förbereda sig inför ett samtal med en elev som ofta kommer sent till skolan.

Prompt: "Agera som en kurator som vill förstå och lösa problemet med sena ankomster. Utveckla en samtalsplan som inkluderar frågor om orsakerna och strategier för att förbättra punktligheten. [Infoga ankomsthistorik]."

13. Förbered dig inför ett samtal med en elev som blivit utsatt för nätmobbning

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att planera ett samtal med en elev som har blivit utsatt för nätmobbning.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på nätmobbning. Förbered en samtalsplan för att stödja eleven, inklusive hur du validerar deras känslor och diskuterar åtgärder för att hantera situationen. [Infoga detaljer om incidenten]."

14. Skapa en samtalsplan för att diskutera kulturkrockar med en nyanländ elev

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att förbereda sig inför ett samtal med en nyanländ elev som upplever kulturkrockar.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av interkulturell kommunikation. Skapa en samtalsplan för att hjälpa eleven att navigera kulturkrockar och anpassa sig till den nya skolmiljön. [Infoga elevens bakgrund]."

15. Planera ett samtal för att motivera en elev som saknar studiemotivation

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att förbereda sig inför ett samtal med en elev som saknar motivation att studera.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på motivation. Planera ett samtal som syftar till att förstå elevens brist på motivation och utveckla en plan för att öka engagemanget. [Infoga elevens akademiska prestationer]."

16. Förbered en strategi för att informera om sekretess och tystnadsplikt

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att förklara sekretess och tystnadsplikt för elever eller föräldrar på ett tydligt sätt.

Prompt: "Agera som en kurator som vill klargöra sekretessregler. Förbered en förklaring av hur sekretess och tystnadsplikt fungerar inom elevhälsan, inklusive eventuella undantag. [Infoga juridiska riktlinjer]."

17. Utveckla en samtalsplan för att stödja en elev efter en familjekris

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att förbereda sig inför ett samtal med en elev som har upplevt en familjekris, såsom skilsmässa eller sjukdom.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av krisstöd. Utveckla en samtalsplan för att hjälpa eleven att bearbeta sina känslor och diskutera hur skolan kan stötta dem. [Infoga detaljer om situationen]."

18. Planera ett samtal för att diskutera elevens sociala isolering

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att förbereda sig inför ett samtal med en elev som verkar socialt isolerad.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på sociala färdigheter. Planera ett samtal för att förstå orsakerna till elevens sociala isolering och diskutera sätt att förbättra deras sociala interaktioner. [Infoga observationer]."

19. Förbered dig för ett samtal med en elev som har återkommande konflikter med lärare

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att planera ett samtal med en elev som ofta hamnar i konflikt med lärare.

Prompt: "Agera som en kurator som vill medla mellan elev och lärare. Förbered en samtalsplan för att diskutera problemen, elevens perspektiv och möjliga lösningar. [Infoga detaljer om incidenter]."

20. Skapa en samtalsplan för att adressera en elevs riskbeteende

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att förbereda sig inför ett samtal med en elev som visar tecken på riskbeteende, såsom alkohol- eller drogbruk.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på ungdomars riskbeteenden. Skapa en samtalsplan för att på ett icke-dömande sätt diskutera elevens beteende och erbjuda stöd och resurser. [Infoga observationer]."

Etisk vägledning och professionellt uppförande

Syfte: Denna kategori hjälper kuratorer och elevhälsopersonal att utveckla och upprätthålla höga etiska standarder och professionellt uppförande i sitt arbete. Prompterna fokuserar på att skapa material och strategier för att hantera etiska dilemman, sekretessfrågor och att upprätthålla professionella gränser.

1. Samtalsguide för att hantera etiska dilemman

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att diskutera etiska dilemman med kollegor eller handledare.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på etik inom elevhälsan. Skapa en samtalsguide för att diskutera etiska dilemman som kan uppstå i arbetet, inklusive frågor att ställa och faktorer att överväga för att fatta etiskt korrekta beslut. [Infoga exempel]."

2. Utveckla en policy för sekretess och informationsdelning

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en tydlig policy för hur sekretess och informationsdelning ska hanteras inom elevhälsan.

Prompt: "Agera som en kurator med ansvar för sekretessfrågor. Utveckla en policy som beskriver hur konfidentiell information ska hanteras och under vilka omständigheter information kan delas med andra. [Infoga juridiska riktlinjer och bästa praxis]."

3. Skapa en guide för professionella gränser

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en guide som hjälper personal att upprätthålla professionella gränser med elever och föräldrar.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på professionellt uppförande. Skapa en guide som beskriver vikten av att upprätthålla

professionella gränser och ger exempel på hur man hanterar gränsdragningsfrågor. [Infoga scenarier och lösningar]."

4. Samtalsguide för att hantera intressekonflikter

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att identifiera och hantera intressekonflikter i sitt arbete.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av att hantera intressekonflikter. Skapa en samtalsguide som hjälper personal att känna igen och adressera potentiella intressekonflikter. [Infoga exempel]."

5. Utveckla en checklista för etiskt beslutsfattande

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en checklista som kan användas när man ställs inför etiska beslut.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på etik. Utveckla en checklista som personal kan använda för att säkerställa att deras beslut är etiskt välgrundade, inklusive frågor att ställa och resurser att konsultera. [Infoga exempel]."

6. Skapa en guide om kulturell kompetens och etik

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att utveckla en guide som främjar kulturell kompetens inom ramen för etiskt arbete.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på kulturell kompetens. Skapa en guide som hjälper personal att arbeta etiskt med elever från olika kulturella bakgrunder, inklusive förståelse för kulturella normer och värderingar. [Infoga exempel]."

7. Samtalsguide för att hantera etiska frågor kring digital kommunikation

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att diskutera etiska aspekter av digital kommunikation med elever.

Prompt: "Agera som en kurator med kunskap om digital etik. Skapa en samtalsguide som adresserar etiska frågor kring användning av e-post, sociala medier och andra digitala kommunikationsverktyg i interaktion med elever. [Infoga exempel]."

8. Utforma en utbildning om etik för ny personal

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett utbildningsprogram om etik för nyanställd elevhälsopersonal.

Prompt: "Agera som en kurator ansvarig för personalutbildning. Skapa en utbildningsplan som introducerar ny personal till etiska riktlinjer och standarder inom elevhälsan. [Infoga innehåll och aktiviteter]."

9. Skapa en policy för hantering av gåvor och förmåner

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att utveckla en policy för hur personal ska hantera erbjudanden om gåvor eller förmåner från elever eller föräldrar.

Prompt: "Agera som en kurator med ansvar för etikpolicyer. Skapa en policy som beskriver hur personal ska hantera erbjudanden om gåvor eller förmåner, för att undvika oetiska situationer. [Infoga riktlinjer]."

10. Samtalsguide för att hantera misstankar om oetiskt beteende hos kollegor

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att adressera misstankar om oetiskt beteende hos en kollega.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av personalhantering. Skapa en samtalsguide för att på ett professionellt sätt diskutera

misstankar om oetiskt beteende med en kollega eller chef. [Infoga steg och överväganden]."

11. Utveckla en guide för självreflektion kring etiska frågor

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en guide som uppmuntrar till självreflektion kring etiska frågor i arbetet.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på professionell utveckling. Skapa en guide med frågor och övningar för självreflektion kring etiska utmaningar och beslut. [Infoga reflektionsfrågor]."

12. Skapa en policy för dokumentation och etik

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att utveckla en policy som säkerställer etisk hantering av dokumentation och journalföring.

Prompt: "Agera som en kurator med fokus på dokumentationsetik. Skapa en policy som beskriver hur dokumentation ska hanteras för att skydda elevens integritet och följa lagstadgade krav. [Infoga riktlinjer]."

13. Samtalsguide för att diskutera etik med elever

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att utbilda elever om etik och moral.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på etikundervisning. Skapa en samtalsguide för att diskutera etiska dilemman och moraliska frågor med elever, för att främja deras etiska utveckling. [Infoga exempel]."

14. Utforma en etikpolicy för sociala medier

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en policy för personalens användning av sociala medier i relation till arbetet.

Prompt: "Agera som en kurator med kunskap om sociala medier och etik.

Skapa en policy som reglerar hur personal ska använda sociala medier på ett sätt som är förenligt med professionellt uppförande. [Infoga riktlinjer]."

15. Skapa en guide för att hantera känslomässiga gränser

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att utveckla en guide som hjälper personal att hantera sina egna känslor och undvika att bli alltför personligt involverade.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på professionella gränser. Skapa en guide som hjälper personal att hantera känslomässiga gränser och undvika utbrändhet. [Infoga strategier och tips]."

16. Samtalsguide för att adressera diskriminering och orättvisor

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att hantera situationer där diskriminering eller orättvisor förekommer.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av mångfaldsfrågor. Skapa en samtalsguide för att adressera och motverka diskriminering i skolmiljön. [Infoga exempel och åtgärder]."

17. Utveckla en checklista för att säkerställa etisk handledning

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en checklista för att säkerställa att handledning av personal sker på ett etiskt sätt.

Prompt: "Agera som en kurator ansvarig för handledning. Skapa en checklista som säkerställer att handledning av personal följer etiska riktlinjer och främjar professionell utveckling. [Infoga punkter]."

18. Skapa en policy för konflikter mellan personliga värderingar och yrkesroll

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att utveckla en policy för hur personal ska hantera situationer där deras personliga värderingar kan komma i konflikt med yrkesrollen.

Prompt: "Agera som en kurator med ansvar för etikpolicyer. Skapa en policy som vägleder personal i att hantera konflikter mellan personliga värderingar och professionella skyldigheter. [Infoga riktlinjer]."

19. Samtalsguide för att diskutera etik vid användning av AI och teknik

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att diskutera etiska aspekter av att använda AI och annan teknik i elevhälsan.

Prompt: "Agera som en kurator med kunskap om teknik och etik. Skapa en samtalsguide för att diskutera fördelar och risker med att använda AI i arbetet, inklusive integritetsfrågor och dataskydd. [Infoga exempel]."

20. Utveckla en etikkommitté inom elevhälsan

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en plan för att etablera en etikkommitté som kan hantera etiska frågor och dilemman.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av organisationsutveckling. Skapa en plan för att etablera en etikkommitté inom elevhälsan, inklusive dess syfte, sammansättning och arbetsprocesser. [Infoga förslag]."

Professionell utveckling och utbildning

Syfte: Denna kategori hjälper kuratorer och elevhälsopersonal att planera och genomföra sin egen professionella utveckling. Prompterna fokuserar på att skapa individuella utvecklingsplaner, identifiera utbildningsbehov och utveckla strategier för kontinuerligt lärande.

1. Skapa en individuell professionell utvecklingsplan

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en personlig utvecklingsplan för att förbättra sina färdigheter och kunskaper.

Prompt: "Agera som en karriärcoach för kuratorer. Hjälp mig att skapa en individuell professionell utvecklingsplan som inkluderar mål, nödvändiga kompetenser och steg för att uppnå dem. [Infoga nuvarande kompetenser och målområden]."

2. Identifiera utbildningsbehov inom elevhälsan

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att kartlägga vilka utbildningsbehov som finns inom elevhälsoteamet.

Prompt: "Agera som en kurator ansvarig för kompetensutveckling. Hjälp till att identifiera utbildningsbehov inom elevhälsan, inklusive områden där teamet behöver stärka sin kompetens. [Infoga aktuella utmaningar]."

3. Utveckla en plan för kollegial handledning

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en plan för kollegial handledning för att främja lärande och stöd inom teamet.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av handledning. Skapa en plan för hur kollegial handledning kan implementeras, inklusive strukturer, frekvens och mål. [Infoga teamets storlek och behov]."

4. Skapa en guide för att delta i professionella nätverk

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att utveckla en guide för hur man kan engagera sig i professionella nätverk och organisationer.

Prompt: "Agera som en kurator aktiv i professionella nätverk. Skapa en guide som beskriver fördelarna med att delta i nätverk och hur man kan komma igång. [Infoga tips och resurser]."

5. Planera en workshop om nya metoder inom elevhälsan

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att planera en workshop för att introducera nya metoder och verktyg inom elevhälsan.

Prompt: "Agera som en kurator ansvarig för fortbildning. Planera en workshop som presenterar nya metoder och verktyg, inklusive agenda, lärandemål och aktiviteter. [Infoga ämnesområden]."

6. Utveckla en läslista för professionell utveckling

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en läslista med relevanta böcker och artiklar för fortsatt lärande.

Prompt: "Agera som en kurator med god översikt över aktuell litteratur. Skapa en läslista med böcker och artiklar som är relevanta för kuratorer och kan bidra till professionell utveckling. [Infoga intresseområden]."

7. Skapa en plan för att lära sig om kulturell mångfald

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att utveckla en plan för att öka sin förståelse för kulturell mångfald och inkludering.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på mångfaldsfrågor. Skapa en plan för hur man kan öka sin kulturella kompetens, inklusive utbildningar, workshops och läsmaterial. [Infoga mål och tidsramar]."

8. Förbered en presentation om etik och lagstiftning

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en presentation för kollegor om aktuella etiska frågor och relevant lagstiftning.

Prompt: "Agera som en kurator med kunskap om etik och lagstiftning. Förbered en presentation som täcker viktiga etiska frågor och lagar som påverkar elevhälsan. [Infoga huvudpunkter]."

9. Skapa en plan för att delta i konferenser och seminarier

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att planera deltagande i professionella konferenser och seminarier.

Prompt: "Agera som en kurator som vill utöka sitt nätverk. Skapa en plan för vilka konferenser och seminarier som är relevanta att delta i under det kommande året. [Infoga intresseområden och budget]."

10. Utveckla en strategi för att implementera ny forskning i praktiken

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en strategi för att hålla sig uppdaterade med ny forskning och tillämpa den i sitt arbete.

Prompt: "Agera som en kurator engagerad i evidensbaserad praktik. Utveckla en strategi för hur ny forskning kan integreras i det dagliga arbetet, inklusive källor för forskning och sätt att omsätta kunskap i praktik. [Infoga områden av intresse]."

11. Skapa en mentorplan för nya kuratorer

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att utveckla en mentorplan för att stödja nyanställda kollegor.

Prompt: "Agera som en erfaren kurator. Skapa en mentorplan som beskriver hur nya kuratorer kan introduceras och stödjas, inklusive mål, aktiviteter och utvärderingsmetoder. [Infoga viktiga kompetenser]."

12. Planera regelbundna teammöten för kompetensdelning

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att organisera regelbundna möten där teamet kan dela kunskap och erfarenheter.

Prompt: "Agera som en kurator som vill främja kompetensdelning. Planera strukturen för regelbundna teammöten där kuratorer kan dela insikter, diskutera fallstudier och lära av varandra. [Infoga mötesfrekvens och format]."

13. Utveckla en självvärderingsguide

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en guide för självvärdering av sina professionella färdigheter och områden för förbättring.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på professionell utveckling. Skapa en självvärderingsguide med frågor och skalor för att bedöma egna kompetenser och identifiera utvecklingsområden. [Infoga kategorier]."

14. Skapa en plan för att lära sig om teknikanvändning i elevhälsan

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att planera hur de kan öka sin kompetens inom teknikanvändning, såsom digitala verktyg och AI.

Prompt: "Agera som en teknikkunnig kurator. Skapa en plan för att lära sig om och implementera nya tekniska verktyg som kan förbättra arbetet inom elevhälsan. [Infoga mål och resurser]."

15. Förbered en utbildning om krishantering

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en utbildning för kollegor om effektiv krishantering.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på krishantering. Förbered en utbildning som täcker teorier, metoder och praktiska övningar inom krishantering. [Infoga utbildningsstruktur]."

16. Utveckla en plan för att förbättra kommunikationsfärdigheter

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en plan för att förbättra sina kommunikationsfärdigheter, både muntligt och skriftligt.

Prompt: "Agera som en kommunikationsexpert. Skapa en plan för hur kuratorer kan förbättra sina kommunikationsfärdigheter genom utbildningar, workshops och praktik. [Infoga specifika mål]."

17. Skapa en guide för tids- och stresshantering

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att utveckla strategier för att hantera sin egen tid och stressnivå.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av stresshantering. Skapa en guide som innehåller tekniker och tips för effektiv tidsplanering och minskning av arbetsrelaterad stress. [Infoga praktiska råd]."

18. Planera ett peer-review-system för dokumentation

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att införa ett system där kollegor kan granska varandras dokumentation för kvalitetsförbättring.

Prompt: "Agera som en kurator som vill höja dokumentationsstandarden. Planera ett peer-review-system där kuratorer regelbundet granskar varandras arbete för att ge feedback och förbättra kvaliteten. [Infoga processbeskrivning]."

19. Utveckla en strategi för att främja arbetsglädje och motivation i teamet

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en plan för att öka arbetsglädjen och motivationen inom elevhälsoteamet.

Prompt: "Agera som en kurator med fokus på teamutveckling. Utveckla en strategi som inkluderar teamaktiviteter, erkännanden och möjligheter för personlig utveckling för att främja en positiv arbetsmiljö. [Infoga idéer]."

20. Skapa en plan för att hålla sig uppdaterad om lagändringar och policyer

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att säkerställa att de alltid är informerade om aktuella lagar och policyer som påverkar deras arbete.

Prompt: "Agera som en kurator med ansvar för regelefterlevnad. Skapa en plan för hur man regelbundet kan uppdatera sig om förändringar i lagstiftning och utbildningspolicyer, inklusive källor och rutiner för informationsinhämtning. [Infoga steg]."

Användning av teknik och digitala verktyg

Syfte: Denna kategori hjälper kuratorer och elevhälsopersonal att använda AI och andra digitala verktyg för att effektivisera sitt arbete, förbättra kommunikation och samla in data. Prompterna fokuserar på att utveckla strategier för att implementera teknik i elevhälsans arbete på ett etiskt och effektivt sätt.

1. Implementering av digitala journalföringssystem

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en plan för att införa ett digitalt system för journalföring och dokumentation.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på digitalisering av elevhälsan. Skapa en plan för att implementera ett digitalt journalföringssystem, inklusive val av plattform, utbildning av personal och säkerhetsåtgärder. [Infoga exempel]."

2. Användning av AI för att identifiera elevtrender

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att använda AI-verktyg för att analysera data och identifiera trender i elevhälsan.

Prompt: "Agera som en dataanalytiker inom elevhälsan. Beskriv hur AI och dataanalys kan användas för att identifiera trender i elevernas mående och behov. [Infoga exempel på verktyg och metoder]."

3. Utveckling av en app för elevkommunikation

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en plan för att utveckla en mobilapp som underlättar kommunikation med elever.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av apputveckling. Skapa en plan för att utveckla en app där elever kan boka möten, få information och kontakta elevhälsan. [Infoga funktioner och säkerhetsaspekter]."

4. Digitala verktyg för stresshantering

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att identifiera och implementera digitala verktyg som kan hjälpa elever att hantera stress.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på digital hälsa. Ge förslag på digitala verktyg och appar som kan hjälpa elever att hantera stress och ångest, och hur dessa kan introduceras i skolan. [Infoga exempel]."

5. Online-plattform för föräldraengagemang

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en plan för att använda digitala plattformar för att engagera föräldrar i elevhälsan.

Prompt: "Agera som en kurator som vill öka föräldraengagemanget via digitala kanaler. Skapa en plan för att använda en online-plattform där föräldrar kan få information, delta i diskussioner och kontakta elevhälsan. [Infoga exempel på plattformar]."

6. Utbildning av personal i digital kompetens

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en utbildningsplan för att höja den digitala kompetensen hos elevhälsopersonalen.

Prompt: "Agera som en kurator ansvarig för kompetensutveckling. Skapa en utbildningsplan för att förbättra personalens digitala färdigheter, inklusive användning av digitala verktyg och säkerhetsmedvetenhet. [Infoga kursinnehåll]."

7. Användning av videokonferenser för elevmöten

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att införa videomöten som ett komplement till fysiska möten med elever.

Prompt: "Agera som en kurator som vill erbjuda videomöten. Skapa en plan för att implementera videokonferenser med elever, inklusive tekniska krav, sekretess och bästa praxis. [Infoga exempel]."

8. Digitala enkäter för elevfeedback

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att använda digitala enkäter för att samla in feedback från elever.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på utvärdering. Skapa en digital enkät som kan skickas till elever för att få feedback på elevhälsans tjänster. [Infoga frågor och plattformar]."

9. Användning av AI-chatbotar för initialt stöd

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att undersöka möjligheten att använda AI-chatbotar för att ge initialt stöd till elever.

Prompt: "Agera som en kurator intresserad av AI-teknik. Beskriv hur AI-chatbotar kan användas för att ge elever initialt stöd och information, samt vilka begränsningar och etiska överväganden som finns. [Infoga exempel]."

10. Säkerhetsprotokoll för digital datahantering

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att utveckla säkerhetsprotokoll för hantering av digital elevdata.

Prompt: "Agera som en kurator med ansvar för datasäkerhet. Skapa säkerhetsprotokoll för hur digital elevdata ska lagras, överföras och skyddas enligt GDPR och andra relevanta lagar. [Infoga riktlinjer]."

11. Virtuella verklighetsverktyg för social färdighetsträning

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att använda VR-teknik för att hjälpa elever att utveckla sociala färdigheter.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på VR-teknik. Beskriv hur virtuella verklighetsverktyg kan användas för att träna sociala färdigheter hos elever, och hur detta kan implementeras i skolan. [Infoga exempel]."

12. Användning av digitala kalendrar och påminnelser

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att effektivisera sin tidsplanering med digitala verktyg.

Prompt: "Agera som en kurator som vill förbättra tidsplaneringen. Skapa en guide för att använda digitala kalendrar och påminnelse-system för att organisera möten och uppgifter. [Infoga verktyg och tips]."

13. E-learning-moduler för elever om hälsa

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa digitala utbildningsmoduler för elever om olika hälsoämnen.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av e-learning. Skapa en plan för att utveckla e-learning-moduler om mental hälsa, stresshantering och andra relevanta ämnen för elever. [Infoga innehållsidéer]."

14. Digitala verktyg för samarbete inom elevhälsoteamet

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att implementera digitala samarbetsverktyg för teamet.

Prompt: "Agera som en kurator som vill förbättra teamets samarbete. Ge förslag på digitala verktyg som kan användas för kommunikation, dokumentdelning och projektledning inom elevhälsoteamet. [Infoga exempel]."

15. Online-resurser för föräldrar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att samla och dela online-resurser med föräldrar.

Prompt: "Agera som en kurator som vill stödja föräldrar digitalt. Skapa en lista över online-resurser, artiklar och verktyg som kan hjälpa föräldrar att stödja sina barn. [Infoga länkar och beskrivningar]."

16. Digitala verktyg för anonym rapportering

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att införa ett system för anonym rapportering av mobbning eller andra problem.

Prompt: "Agera som en kurator som vill möjliggöra anonym rapportering. Beskriv hur digitala verktyg kan användas för att skapa en säker kanal där elever kan rapportera problem anonymt. [Infoga säkerhetsåtgärder]."

17. Användning av sociala medier för elevhälsokommunikation

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att använda sociala medier för att kommunicera med elever på ett professionellt sätt.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av sociala medier. Skapa en strategi för hur sociala medier kan användas för att sprida information och engagera elever, med hänsyn till etiska riktlinjer. [Infoga plattformar och innehållsidéer]."

18. Webinarier för föräldrautbildning

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att planera och genomföra webinarier för föräldrar.

Prompt: "Agera som en kurator som vill erbjuda digitala utbildningar för föräldrar. Skapa en plan för att genomföra webinarier om relevanta ämnen, inklusive teknisk setup och marknadsföring. [Infoga ämnesförslag]."

19. Digital uppföljning av elevärenden

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att använda digitala verktyg för att följa upp och dokumentera elevärenden.

Prompt: "Agera som en kurator som vill effektivisera uppföljningen. Beskriv hur digitala system kan användas för att spåra framsteg i elevärenden och påminna om uppföljningsåtgärder. [Infoga verktyg]."

20. Etiska överväganden vid användning av teknik

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att identifiera och hantera etiska frågor relaterade till teknik i elevhälsan.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på etik och teknik. Skapa en guide över etiska överväganden vid användning av digitala verktyg, inklusive sekretess, dataskydd och elevens rättigheter. [Infoga riktlinjer]."

Samarbete med externa organisationer och myndigheter

Syfte: Denna kategori hjälper kuratorer och elevhälsopersonal att utveckla material och strategier för att samarbeta med externa organisationer, såsom socialtjänsten, polisen, sjukvården och ideella organisationer. Prompterna fokuserar på att skapa effektiva samarbetsmodeller, kommunikationsplaner och resursdelning för att stödja elevernas välbefinnande.

1. Utveckling av samarbetsavtal med socialtjänsten

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett formellt samarbetsavtal med socialtjänsten.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av interorganisatoriskt samarbete. Skapa ett förslag till samarbetsavtal mellan skolan och socialtjänsten, inklusive roller, ansvar och kommunikationskanaler. [Infoga exempel]."

2. Planering av gemensamma insatser med polisen

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att planera samarbete med polisen för att främja säkerhet och förebygga brott.

Prompt: "Agera som en kurator som vill samarbeta med polisen. Skapa en plan för gemensamma insatser, såsom föreläsningar om lag och rätt, samt strategier för krishantering. [Infoga detaljer]."

3. Samtalsguide för remittering till BUP

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att remittera elever till Barn- och ungdomspsykiatri (BUP).

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på remittering. Skapa en samtalsguide för att diskutera remittering till BUP med elever och föräldrar, inklusive hur man förklarar processen och hanterar oro. [Infoga exempel]."

4. Samarbete med ideella organisationer för stödprogram

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa samarbeten med ideella organisationer som erbjuder stöd till ungdomar.

Prompt: "Agera som en kurator som vill utöka stödnätverket. Skapa en plan för att samarbeta med ideella organisationer, inklusive identifiering av relevanta organisationer och sätt att integrera deras program i skolans arbete. [Infoga exempel]."

5. Utveckling av nätverk med andra skolkuratorer

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att bygga nätverk med kollegor på andra skolor för erfarenhetsutbyte.

Prompt: "Agera som en kurator som vill nätverka. Skapa en plan för att etablera ett nätverk av kuratorer från olika skolor, inklusive mötesfrekvens och möjliga samarbeten. [Infoga idéer]."

6. Plan för samarbete med sjukvården vid elevhälsoproblem

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att utveckla en samarbetsplan med sjukvården för elever med hälsoproblem.

Prompt: "Agera som en kurator som vill förbättra samarbetet med vården. Skapa en plan för hur skolan och sjukvården kan samarbeta för att stödja elever med medicinska behov. [Infoga detaljer]."

7. Kommunikationsstrategi för krissituationer

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en kommunikationsstrategi med externa myndigheter vid kriser.

Prompt: "Agera som en kurator med ansvar för krishantering. Utveckla en kommunikationsstrategi för kontakt med myndigheter som polisen och räddningstjänsten under krissituationer. [Infoga steg]."

8. Samtalsguide för att involvera föräldraföreningar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att engagera föräldraföreningar i skolans arbete.

Prompt: "Agera som en kurator som vill samarbeta med föräldraföreningar. Skapa en samtalsguide för att diskutera möjliga samarbeten och projekt med föräldraföreningar. [Infoga exempel]."

9. Planering av gemensamma projekt med ungdomsmottagningar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att samarbeta med ungdomsmottagningar för att erbjuda eleverna bättre stöd.

Prompt: "Agera som en kurator som vill samarbeta med ungdomsmottagningar. Skapa en plan för gemensamma projekt, såsom hälsoundersökningar eller utbildningsinsatser. [Infoga idéer]."

10. Utveckling av rutiner för informationsutbyte

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa rutiner för säkert informationsutbyte med externa parter.

Prompt: "Agera som en kurator med fokus på sekretess. Utveckla rutiner för hur information kan delas med externa organisationer på ett lagligt och etiskt korrekt sätt. [Infoga riktlinjer]."

11. Samarbete med arbetsförmedlingen för övergångar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att stödja elever i övergången från skola till arbetsliv.

Prompt: "Agera som en kurator som vill samarbeta med arbetsförmedlingen. Skapa en plan för hur samarbetet kan hjälpa elever att hitta praktikplatser och jobb efter skolan. [Infoga detaljer]."

12. Plan för att involvera lokala företag i skolans arbete

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att engagera lokala företag i projekt som gynnar eleverna.

Prompt: "Agera som en kurator som vill samarbeta med näringslivet. Skapa en plan för hur lokala företag kan involveras i skolprojekt, mentorskap eller sponsring. [Infoga idéer]."

13. Samtalsguide för samarbete med migrationsverket

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att samarbeta med migrationsverket för att stödja nyanlända elever.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av integration. Skapa en samtalsguide för att samarbeta med migrationsverket och stötta nyanlända elever i skolan. [Infoga exempel]."

14. Utveckling av gemensamma utbildningsinsatser med polisen

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att planera utbildningsinsatser om lag och säkerhet tillsammans med polisen.

Prompt: "Agera som en kurator som vill öka elevernas kunskap om lagar. Planera utbildningsinsatser där polisen informerar elever om rättssystemet, trafiksäkerhet eller andra relevanta ämnen. [Infoga detaljer]."

15. Samarbete med kulturinstitutioner för elevernas utveckling

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa samarbeten med museer, teatrar och andra kulturinstitutioner.

Prompt: "Agera som en kurator som vill främja kulturell utveckling."

Skapa en plan för samarbeten med kulturinstitutioner som kan erbjuda eleverna nya upplevelser och lärandemöjligheter. [Infoga idéer]."

16. Plan för gemensam fortbildning med externa experter

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att organisera fortbildning med hjälp av externa experter.

Prompt: "Agera som en kurator som vill arrangera fortbildning. Skapa en plan för att bjuda in externa experter för utbildning inom områden som psykisk hälsa, missbruk eller konflikthantering. [Infoga detaljer]."

17. Samtalsguide för att involvera kommunens ungdomsverksamhet

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att samarbeta med kommunala ungdomsverksamheter.

Prompt: "Agera som en kurator som vill engagera kommunens ungdomsverksamhet. Skapa en samtalsguide för att diskutera gemensamma projekt och aktiviteter för eleverna. [Infoga exempel]."

18. Utveckling av krisstödsplan med lokala myndigheter

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en krisstödsplan i samarbete med lokala myndigheter.

Prompt: "Agera som en kurator ansvarig för krisberedskap. Skapa en krisstödsplan som involverar lokala myndigheter för att säkerställa snabb och effektiv respons vid kriser. [Infoga steg]."

19. Samarbete med högskolor för elevens framtida studier

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att etablera samarbeten med högskolor för att informera elever om vidare studier.

Prompt: "Agera som en kurator som vill underlätta övergången till högre studier. Skapa en plan för samarbete med högskolor, inklusive informationsdagar och besök. [Infoga detaljer]."

20. Plan för att dela resurser med andra skolor

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att samarbeta med andra skolor för att dela resurser och kompetens.

Prompt: "Agera som en kurator som vill effektivisera resursanvändningen. Skapa en plan för hur skolor kan samarbeta genom att dela på resurser som specialister, utbildningsmaterial och program. [Infoga idéer]."

Krishantering och akut intervention

Syfte: Denna kategori hjälper kuratorer och elevhälsopersonal att förbereda sig för och hantera akuta krissituationer som kan uppstå i skolan. Prompterna fokuserar på att utveckla krisplaner, samtalsguider för akuta händelser och verktyg för att stödja elever och personal under och efter kriser.

1. Krishanteringsplan för våldsamma incidenter

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en detaljerad krishanteringsplan för extrema våldshändelser i skolan.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på krishantering. Skapa en omfattande krishanteringsplan för våldsamma incidenter, inklusive förebyggande åtgärder, akuta insatser och uppföljning. [Infoga detaljer och exempel]."

2. Samtalsguide för att stödja elever efter en kris

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att stödja elever efter en traumatisk händelse.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av trauma. Skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att bearbeta sina känslor efter en kris, såsom en olycka eller naturkatastrof. [Infoga frågor och stödstrategier]."

3. Plan för kommunikation under en kris

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en kommunikationsplan för att informera elever, personal och föräldrar under en kris.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på kriskommunikation. Skapa en plan för hur skolan ska kommunicera med elever, personal och föräldrar under en kris, inklusive val av kommunikationskanaler och budskap. [Infoga detaljer]."

4. Övningar för krisberedskap med elever

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att planera övningar som förbereder elever för krissituationer.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av säkerhetsutbildning. Skapa övningar och aktiviteter som hjälper elever att förstå vad de ska göra vid olika krissituationer, såsom brand eller evakuering. [Infoga exempel]."

5. Samtalsguide för att hantera sorg och förlust

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att stödja elever som upplever sorg efter en förlust.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på sorgbearbetning. Skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att hantera sorg och förlust, inklusive frågor och aktiviteter som underlättar bearbetning. [Infoga exempel]."

6. Plan för psykiskt stöd till personal efter en kris

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en plan för att stödja skolpersonal efter en traumatisk händelse.

Prompt: "Agera som en kurator med fokus på personalhälsa. Skapa en plan för att erbjuda psykiskt stöd till skolpersonal efter en kris, inklusive gruppsamtal och individuella resurser. [Infoga detaljer]."

7. Krishanteringsövningar för elevhälsoteamet

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att planera interna övningar för att förbättra krishanteringsförmågan inom elevhälsoteamet.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på teamutveckling. Skapa övningar och scenarier för elevhälsoteamet att öva krishantering och snabba beslut. [Infoga exempel]."

8. Samtalsguide för att hantera rykten och misinformation under en kris

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa strategier för att motverka spridning av rykten bland elever.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av kommunikation. Skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att förstå och hantera rykten och misinformation under en kris. [Infoga exempel]."

9. Plan för samarbete med krisstödsorganisationer

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att etablera samarbete med externa krisstödsorganisationer.

Prompt: "Agera som en kurator som vill utöka stödnätverket. Skapa en plan för att samarbeta med krisstödsorganisationer, såsom Röda Korset eller psykologisk första hjälpen-team. [Infoga detaljer]."

10. Utveckling av en akuttelefonlinje för elever

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en plan för att inrätta en akuttelefonlinje för elever i kris.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av akutstöd. Skapa en plan för att etablera en akuttelefonlinje där elever kan få omedelbart stöd vid behov. [Infoga nödvändiga steg och resurser]."

11. Samtalsguide för att diskutera traumatiska händelser med yngre elever

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att anpassa samtal om kriser till yngre elever.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på arbete med yngre barn. Skapa en samtalsguide för att förklara traumatiska händelser på ett åldersanpassat sätt för yngre elever. [Infoga exempel]."

12. Utveckling av en återhämtningsplan efter en kris

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att planera för skolans återhämtning efter en krissituation.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av krisåterhämtning. Skapa en återhämtningsplan som hjälper skolan att återgå till normal verksamhet efter en kris, inklusive stöd för elever och personal. [Infoga detaljer]."

13. Övningar i emotionell första hjälpen för elever

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa övningar som lär elever att ge stöd till varandra.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på kamratstöd. Skapa övningar som lär elever grundläggande principer i emotionell första hjälpen för att stödja kamrater i kris. [Infoga exempel]."

14. Samtalsguide för att hantera elevens ångest kring världshändelser

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att stödja elever som är oroliga över globala händelser.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av att hantera oro kring världshändelser. Skapa en samtalsguide för att diskutera elevens ångest över nyheter och globala kriser. [Infoga exempel]."

15. Plan för att inkludera föräldrar i krishantering

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att engagera föräldrar i skolans krisberedskap.

Prompt: "Agera som en kurator som vill stärka samarbetet med föräldrar. Skapa en plan för att informera och inkludera föräldrar i krishantering, inklusive möten och informationsmaterial. [Infoga detaljer]."

16. Utveckling av en policy för självmordsförebyggande

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en policy för att förebygga självmord bland elever.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på självmordsförebyggande. Utveckla en policy och handlingsplan för att identifiera riskfaktorer och agera vid tecken på självmordsbenägenhet hos elever. [Infoga riktlinjer]."

17. Samtalsguide för att hantera elevens reaktioner efter en våldshändelse

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att stödja elever som bevittnat eller varit involverade i våld.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av trauma och våld. Skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att bearbeta sina upplevelser efter en våldshändelse. [Infoga exempel]."

18. Plan för att hantera pandemirelaterade utmaningar i skolan

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa strategier för att hantera pandemins effekter på elever och personal.

Prompt: "Agera som en kurator som hanterar pandemirelaterade utmaningar. Skapa en plan för att stödja elever och personal under en pandemi, inklusive fjärrstöd och hälsoriktlinjer. [Infoga detaljer]."

19. Utveckling av en säkerhetsplan för naturkatastrofer

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en plan för att hantera naturkatastrofer såsom jordbävningar eller översvämningar.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av katastrofberedskap. Skapa en säkerhetsplan för hur skolan ska agera vid naturkatastrofer, inklusive evakueringsrutiner och säkerhetsåtgärder. [Infoga detaljer]."

20. Samtalsguide för att hantera sekundär traumatisering hos personal

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att stödja kollegor som påverkas av att arbeta med traumatiserade elever.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på personalstöd. Skapa en samtalsguide för att hjälpa personal att hantera sekundär traumatisering och undvika utbrändhet. [Infoga strategier och resurser]."

Hälsofrämjande och förebyggande arbete

Syfte: Denna kategori hjälper kuratorer och elevhälsopersonal att planera och genomföra hälsofrämjande och förebyggande insatser i skolan. Prompterna fokuserar på att skapa program och aktiviteter som främjar fysisk och psykisk hälsa, välbefinnande och en positiv skolmiljö.

1. Utveckling av ett program för att främja fysisk aktivitet

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett program som uppmuntrar elever till mer fysisk aktivitet.

Prompt: "Agera som en kurator med fokus på fysisk hälsa. Skapa ett program som främjar daglig fysisk aktivitet bland eleverna, inklusive aktiviteter och motivationsstrategier. [Infoga exempel]."

2. Plan för att införa mindfulness i skolan

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att implementera mindfulness-övningar för att minska stress bland elever.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på mindfulness. Skapa en plan för att införa mindfulness-övningar i skolan, inklusive lektionsplaner och utbildning av personal. [Infoga detaljer]."

3. Samtalsguide för att främja hälsosamma matvanor

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att diskutera vikten av näringsrik kost med elever.

Prompt: "Agera som en kurator med kunskap om näringslära. Skapa en samtalsguide för att uppmuntra elever att äta hälsosamt, inklusive diskussionsfrågor och tips. [Infoga exempel]."

4. Planering av en hälsovecka på skolan

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att organisera en temavecka fokuserad på hälsa och välbefinnande.

Prompt: "Agera som en kurator som vill arrangera en hälsovecka. Skapa en plan för aktiviteter, föreläsningar och workshops som kan ingå i en hälsovecka. [Infoga idéer]."

5. Utveckling av ett program för att förebygga rökning och droganvändning

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett förebyggande program mot tobak och droger.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på missbruksförebyggande. Skapa ett program som syftar till att förebygga rökning och droganvändning bland elever, inklusive utbildningsmaterial och kampanjer. [Infoga detaljer]."

6. Samtalsguide för att främja god sömn

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att hjälpa elever att förstå vikten av sömn.

Prompt: "Agera som en kurator med kunskap om sömnvanor. Skapa en samtalsguide för att diskutera betydelsen av god sömn och hur elever kan förbättra sina sömnvanor. [Infoga tips]."

7. Plan för att minska stress inför prov och tentor

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa strategier för att hjälpa elever att hantera provstress.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på stresshantering. Skapa en plan med aktiviteter och workshops som hjälper elever att minska stress inför prov och tentor. [Infoga exempel]."

8. Utveckling av ett kamratstödsprogram

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett program där elever stödjer varandra.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av kamratstöd. Skapa ett program där äldre elever mentoriserar yngre elever för att främja socialt stöd och inkludering. [Infoga detaljer]."

9. Samtalsguide om självkänsla och kroppsuppfattning

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att diskutera självkänsla och kroppsideal med elever.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på kroppsbilder. Skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att utveckla en positiv självkänsla och sund kroppsuppfattning. [Infoga frågor och övningar]."

10. Planering av en workshop om säker internetanvändning

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att utbilda elever om säkerhet på nätet.

Prompt: "Agera som en kurator med kunskap om digital säkerhet. Skapa en workshop som lär elever om säker internetanvändning, integritet och netetikett. [Infoga innehåll]."

11. Utveckling av ett program för emotionell intelligens

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett program som förbättrar elevernas emotionella färdigheter.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på emotionell intelligens. Skapa ett program som hjälper elever att utveckla självmedvetenhet, självreglering och empati. [Infoga övningar]."

12. Samtalsguide för att främja mångfald och inkludering

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att diskutera mångfald med elever.

Prompt: "Agera som en kurator med fokus på inkludering. Skapa en samtalsguide för att uppmuntra diskussioner om kulturell mångfald och respekt för olikheter. [Infoga exempel]."

13. Plan för att införa regelbundna pauser och rörelse i klassrummet

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att främja rörelse för bättre koncentration.

Prompt: "Agera som en kurator som vill öka elevernas fokus. Skapa en plan för hur lärare kan införa korta pauser och rörelseaktiviteter under lektioner. [Infoga förslag]."

14. Utveckling av en miljömedvetenhetskampanj

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en kampanj för att öka elevernas miljömedvetenhet.

Prompt: "Agera som en kurator med intresse för hållbarhet. Skapa en kampanj som utbildar elever om miljöfrågor och uppmuntrar till hållbara vanor. [Infoga idéer]."

15. Samtalsguide om vikten av fritidsaktiviteter och hobbyer

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att uppmuntra elever att delta i fritidsaktiviteter.

Prompt: "Agera som en kurator som vill främja balans i livet. Skapa en samtalsguide för att diskutera betydelsen av fritidsaktiviteter och hobbyer för välbefinnande. [Infoga frågor]."

16. Plan för att främja läsning och litteratur

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa program som uppmuntrar till läsning.

Prompt: "Agera som en kurator med passion för litteratur. Skapa en plan för aktiviteter som främjar läsning, såsom bokklubbar eller läsutmaningar. [Infoga detaljer]."

17. Utveckling av en antistresshörna i skolan

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en fysisk plats för avkoppling i skolan.

Prompt: "Agera som en kurator som vill skapa en lugn miljö. Skapa en plan för att inrätta en antistresshörna där elever kan koppla av och återhämta sig. [Infoga idéer]."

18. Samtalsguide för att förebygga mobbning genom empati

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att använda empati som verktyg mot mobbning.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på mobbningsförebyggande. Skapa en samtalsguide som främjar empati och förståelse bland elever för att förebygga mobbning. [Infoga övningar]."

19. Planering av en hälsomässa med lokala organisationer

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att organisera en mässa som fokuserar på hälsa.

Prompt: "Agera som en kurator som vill engagera samhället. Skapa en plan för en hälsomässa där lokala organisationer bidrar med information och aktiviteter. [Infoga detaljer]."

20. Utveckling av en veckovis välmåendekalender

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en kalender med dagliga tips för välbefinnande.

Prompt: "Agera som en kurator med kreativt sinne. Skapa en veckovis kalender som ger elever dagliga tips och utmaningar för att förbättra deras välbefinnande. [Infoga exempel]."

Mångfald och inkludering

Syfte: Denna kategori hjälper kuratorer och elevhälsopersonal att skapa material och strategier för att främja mångfald och inkludering i skolan. Prompterna fokuserar på att utveckla program, aktiviteter och samtalsguider som uppmuntrar respekt, förståelse och inkludering av elever från olika bakgrunder.

1. Samtalsguide för att diskutera kulturell mångfald

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att diskutera kulturell mångfald med elever.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på interkulturell kommunikation. Skapa en samtalsguide som uppmuntrar elever att dela sina kulturella erfarenheter och lära sig om varandras bakgrunder. [Infoga diskussionsfrågor och aktiviteter]."

2. Utveckla ett inkluderingsprogram för nyanlända elever

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett program som underlättar integrationen av nyanlända elever i skolan.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av arbete med nyanlända. Skapa ett program som stödjer nyanlända elever, inklusive mentorskap, språkstöd och sociala aktiviteter. [Infoga detaljer]."

3. Planering av en mångfaldsdag på skolan

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att organisera en temadag som firar mångfald och inkludering.

Prompt: "Agera som en kurator som vill främja mångfald. Skapa en plan för en mångfaldsdag med aktiviteter, presentationer och workshops som lyfter fram olika kulturer och perspektiv. [Infoga idéer]."

4. Samtalsguide för att hantera fördomar och stereotyper

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att adressera och minska fördomar bland elever.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på socialpsykologi. Skapa en samtalsguide som hjälper elever att identifiera och utmana sina egna fördomar och stereotyper. [Infoga övningar och diskussionsfrågor]."

5. Utveckla ett anti-diskrimineringsprogram

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett program som förebygger diskriminering i skolan.

Prompt: "Agera som en kurator med fokus på mänskliga rättigheter. Skapa ett anti-diskrimineringsprogram som inkluderar utbildning, policyer och rapporteringsmekanismer. [Infoga detaljer]."

6. Plan för att inkludera elever med funktionsvariationer

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa strategier för att inkludera elever med funktionsvariationer i skolaktiviteter.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på inkludering. Skapa en plan som säkerställer att elever med funktionsvariationer fullt ut kan delta i skolans sociala och akademiska liv. [Infoga anpassningar och stöd]."

7. Samtalsguide för att diskutera HBTQ+ frågor

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att stödja HBTQ+ elever och öka förståelsen bland alla elever.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av HBTQ+ frågor. Skapa en samtalsguide som främjar acceptans och förståelse för sexuell läggning och könsidentitet. [Infoga diskussionsämnen och resurser]."

8. Utveckla en mentorprogram för minoritetsgrupper

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett mentorprogram som stödjer elever från minoritetsgrupper.

Prompt: "Agera som en kurator som vill stärka minoritetselevers självkänsla. Skapa ett mentorprogram där elever får stöd från äldre elever eller vuxna med liknande bakgrund. [Infoga programstruktur]."

9. Planering av workshops om global medborgarskap

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att främja en känsla av globalt ansvar och förståelse hos eleverna.

Prompt: "Agera som en kurator med fokus på global utbildning. Skapa workshops som utbildar elever om globala frågor och uppmuntrar till aktivt medborgarskap. [Infoga innehåll]."

10. Samtalsguide för att diskutera religiös mångfald

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide för att öka förståelsen för olika religioner och trosuppfattningar.

Prompt: "Agera som en kurator med kunskap om religionsvetenskap. Skapa en samtalsguide som uppmuntrar respekt och förståelse för olika religiösa traditioner. [Infoga frågor och aktiviteter]."

11. Utveckla en plan för inkluderande undervisningsmetoder

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att stödja lärare i att använda inkluderande pedagogik.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på pedagogik. Skapa en plan som hjälper lärare att implementera undervisningsmetoder som gynnar alla elever, oavsett bakgrund. [Infoga strategier]."

12. Plan för att fira internationella högtider och traditioner

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en kalender med aktiviteter som firar olika kulturer.

Prompt: "Agera som en kurator som vill främja kulturell medvetenhet. Skapa en plan för att fira internationella högtider och traditioner i skolan. [Infoga datum och aktiviteter]."

13. Samtalsguide för att diskutera könsroller och jämställdhet

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att främja jämställdhet och utmana könsstereotyper.

Prompt: "Agera som en kurator med fokus på genusstudier. Skapa en samtalsguide som hjälper elever att reflektera över könsroller och sträva efter jämställdhet. [Infoga diskussionsfrågor]."

14. Utveckla en plan för språkstöd till flerspråkiga elever

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa stödstrukturer för elever som talar flera språk.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på språkutveckling. Skapa en plan som inkluderar språkstöd och resurser för flerspråkiga elever. [Infoga detaljer]."

15. Planering av en elevledd mångfaldskommitté

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att involvera elever i arbetet med mångfald och inkludering.

Prompt: "Agera som en kurator som vill stärka elevengagemanget. Skapa en plan för att etablera en elevledd kommitté som arbetar med mångfaldsfrågor. [Infoga strukturer och mål]."

16. Samtalsguide för att hantera mikroaggressioner

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att adressera subtila former av diskriminering i skolan.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av social rättvisa. Skapa en samtalsguide för att identifiera och hantera mikroaggressioner bland elever och personal. [Infoga exempel och strategier]."

17. Utveckla utbildningsmaterial om historisk och samtida diskriminering

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa material som utbildar om diskrimineringens historia och dess effekter idag.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på historia och samhällskunskap. Skapa utbildningsmaterial som belyser olika former av diskriminering genom tiderna. [Infoga källor och aktiviteter]."

18. Plan för att göra skolmiljön mer tillgänglig

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att identifiera och åtgärda hinder för elever med funktionsnedsättningar.

Prompt: "Agera som en kurator med fokus på tillgänglighet. Skapa en plan för att göra skolans fysiska och digitala miljö mer tillgänglig för alla elever. [Infoga åtgärder]."

19. Samtalsguide för att främja interreligiös dialog

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa utrymme för dialog mellan elever från olika religiösa bakgrunder.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av dialogarbete. Skapa en samtalsguide som uppmuntrar till respektfull diskussion om tro och andlighet. [Infoga regler och frågor]."

20. Utveckla en anti-rasism kampanj

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en kampanj som aktivt motverkar rasism i skolan.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på anti-rasism arbete. Skapa en kampanj med målet att utbilda och engagera elever i att motverka rasism. [Infoga aktiviteter och budskap]."

Elevmedverkan och empowerment

Syfte: Denna kategori hjälper kuratorer och elevhälsopersonal att skapa material och strategier för att öka elevernas delaktighet och självbestämmande i skolan. Prompterna fokuserar på att utveckla program och aktiviteter som stärker elevernas röst och engagemang.

1. Samtalsguide för att uppmuntra elevinitiativ

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide som inspirerar elever att ta egna initiativ.

Prompt: "Agera som en kurator som vill stärka elevens röst. Skapa en samtalsguide som motiverar elever att starta egna projekt eller klubbar i skolan. [Infoga idéer och resurser]."

2. Utveckla ett program för elevledarskap

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett program som utvecklar ledarskapsförmågor hos elever.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på ledarskapsträning. Skapa ett program som tränar elever i kommunikation, ansvarstagande och beslutsfattande. [Infoga programstruktur]."

3. Planering av en elevkonferens

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att organisera en konferens där elever kan dela idéer och projekt.

Prompt: "Agera som en kurator som vill främja elevengagemang. Skapa en plan för en elevkonferens med talare, workshops och utställningar. [Infoga detaljer]."

4. Samtalsguide för att stärka elevens självkänsla

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en samtalsguide som stärker elevens tro på sin egen förmåga.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på personlig utveckling. Skapa en samtalsguide som hjälper elever att identifiera sina styrkor och sätta personliga mål. [Infoga övningar]."

5. Utveckla ett feedbacksystem för elever

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett system där elever kan ge feedback på skolans verksamhet.

Prompt: "Agera som en kurator som vill öka elevdelaktigheten. Skapa ett strukturerat sätt för elever att ge feedback och förslag till skolan. [Infoga metoder]."

6. Plan för att inkludera elever i rekryteringsprocessen av personal

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att engagera elever i anställningen av ny skolpersonal.

Prompt: "Agera som en kurator som värdesätter elevens perspektiv. Skapa en plan för hur elever kan delta i intervjuer och ge input vid anställningar. [Infoga procedurer]."

7. Samtalsguide för att främja kritiskt tänkande

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att uppmuntra elever att tänka kritiskt och självständigt.

Prompt: "Agera som en kurator med fokus på utbildning. Skapa en samtalsguide som utmanar elever att analysera information och fatta informerade beslut. [Infoga diskussionsfrågor]."

8. Utveckla en elevstyrd skoltidning eller blogg

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att stödja elever i att uttrycka sig genom media.

Prompt: "Agera som en kurator som vill främja kreativitet. Skapa en plan för att starta en elevstyrd tidning eller blogg, inklusive riktlinjer och stöd. [Infoga detaljer]."

9. Planering av workshops om entreprenörskap

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att introducera elever till entreprenörskap och innovation.

Prompt: "Agera som en kurator med intresse för entreprenörskap. Skapa workshops som inspirerar elever att utveckla egna projekt och affärsidéer. [Infoga innehåll]."

10. Samtalsguide för att diskutera elevens rättigheter och ansvar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att utbilda elever om deras rättigheter och ansvar i skolan.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på juridik i utbildning. Skapa en samtalsguide som förklarar elevens rättigheter och ansvar, och hur de kan påverka sin skolmiljö. [Infoga resurser]."

11. Utveckla ett mentorsprogram där elever mentoriserar varandra

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa ett peer-mentorskapssystem.

Prompt: "Agera som en kurator som vill stärka gemenskapen. Skapa ett program där äldre elever stödjer yngre elever akademiskt och socialt. [Infoga struktur]."

12. Plan för att integrera elevfeedback i skolans utvecklingsplan

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att säkerställa att elevernas röster hörs i skolans planering.

Prompt: "Agera som en kurator som vill främja transparens. Skapa en plan för hur elevfeedback kan samlas in och användas i skolans utvecklingsarbete. [Infoga metoder]."

13. Samtalsguide för att uppmuntra självledarskap hos elever

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att hjälpa elever att ta ansvar för sin egen utveckling.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på självledarskap. Skapa en samtalsguide som ger elever verktyg för att sätta mål och självständigt arbeta mot dem. [Infoga övningar]."

14. Utveckla en plan för elevledd undervisning

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa möjligheter för elever att undervisa varandra.

Prompt: "Agera som en kurator som vill främja aktivt lärande. Skapa en plan där elever kan förbereda och genomföra lektioner för sina kamrater. [Infoga riktlinjer]."

15. Planering av en idéverkstad för skolförbättringar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att samla elevernas idéer för att förbättra skolan.

Prompt: "Agera som en kurator som värdesätter innovation. Skapa en idéverkstad där elever kan presentera och utveckla förslag för skolans förbättring. [Infoga struktur]."

16. Samtalsguide för att diskutera framtidsplaner och karriärer

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att stödja elever i deras framtidsplanering.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på studie- och yrkesvägledning. Skapa en samtalsguide för att hjälpa elever att utforska sina intressen och planera för framtiden. [Infoga resurser]."

17. Utveckla en plattform för elevidéer och förslag

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en digital eller fysisk plats där elever kan dela sina idéer.

Prompt: "Agera som en kurator som vill främja kommunikation. Skapa en plattform där elever kan lämna förslag och rösta på varandras idéer. [Infoga tekniska lösningar]."

18. Plan för att inkludera elever i skolans marknadsföring

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att engagera elever i hur skolan presenteras utåt.

Prompt: "Agera som en kurator med fokus på PR. Skapa en plan för hur elever kan delta i skapandet av skolans marknadsföringsmaterial och evenemang. [Infoga idéer]."

19. Samtalsguide för att diskutera globalt medborgarskap

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att uppmuntra elever att tänka globalt och agera lokalt.

Prompt: "Agera som en kurator med intresse för internationella frågor. Skapa en samtalsguide som inspirerar elever att engagera sig i globala frågor och samhällsfrågor. [Infoga diskussionsämnen]."

20. Utveckla en plan för att belöna och uppmärksamma elevinitiativ

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa system för att erkänna elevernas insatser.

Prompt: "Agera som en kurator som vill motivera elever. Skapa en plan för hur skolan kan belöna och uppmärksamma elever som tar initiativ och bidrar positivt. [Infoga förslag]."

Arbetsmiljö och stresshantering

Syfte: Denna kategori hjälper kuratorer och elevhälsopersonal att skapa material och strategier för att hantera arbetsrelaterad stress och främja en hälsosam arbetsmiljö. Prompterna fokuserar på att utveckla tekniker för stresshantering, tidsplanering och självomsorg för att förhindra utbrändhet och upprätthålla en balans mellan arbete och privatliv.

1. Skapa en personlig stresshanteringsplan

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att utveckla en individuell plan för att hantera arbetsrelaterad stress.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på stresshantering. Hjälp mig att skapa en personlig stresshanteringsplan som inkluderar identifiering av stressorer, copingstrategier och tid för återhämtning. [Infoga specifika utmaningar]."

2. Utveckla en tidsplaneringsstrategi för att hantera arbetsbelastning

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att effektivt planera sin tid och arbetsuppgifter.

Prompt: "Agera som en expert på tidshantering. Hjälp mig att utveckla en tidsplaneringsstrategi som hjälper mig att hantera min arbetsbelastning och prioritera uppgifter. [Infoga arbetsuppgifter och deadlines]."

3. Skapa en guide för att upprätthålla balans mellan arbete och privatliv

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att hitta sätt att balansera sitt professionella och personliga liv.

Prompt: "Agera som en kurator med fokus på livsbalans. Skapa en guide med tips och strategier för att upprätthålla en hälsosam balans mellan arbete och privatliv. [Infoga aktuella utmaningar]."

4. Planera en workshop om självomsorg för personalen

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att organisera en workshop som främjar självomsorg bland kollegor.

Prompt: "Agera som en kurator som vill förbättra arbetsmiljön. Planera en workshop för personalen om vikten av självomsorg, inklusive praktiska övningar och resurser. [Infoga workshopens mål]."

5. Utveckla strategier för att hantera arbetsrelaterad utmattning

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att identifiera och hantera tecken på utmattning.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på utbrändhet. Skapa en lista över strategier för att identifiera tidiga tecken på utmattning och hur man kan förebygga det. [Infoga personliga erfarenheter]."

6. Skapa en plan för ergonomiska förbättringar på arbetsplatsen

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att förbättra den fysiska arbetsmiljön för att minska stress och obehag.

Prompt: "Agera som en ergonomiexpert. Hjälp mig att skapa en plan för att förbättra den ergonomiska utformningen av min arbetsplats, inklusive möblering och arbetsrutiner. [Infoga arbetsplatsens beskrivning]."

7. Utveckla en mindfulness-rutin för arbetsdagen

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att integrera mindfulness i sin dagliga arbetsrutin för att minska stress.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av mindfulness. Hjälp mig att skapa en enkel mindfulness-rutin som jag kan använda under

arbetsdagen för att hålla mig fokuserad och lugn. [Infoga tidsbegränsningar]."

8. Skapa en guide för att hantera svåra samtal utan att bli överväldigad

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att hantera känslomässigt krävande samtal på ett professionellt sätt.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på emotionell intelligens. Skapa en guide med tekniker för att hantera svåra samtal med elever eller föräldrar utan att bli känslomässigt överväldigad. [Infoga exempel på utmanande situationer]."

9. Planera regelbundna pauser och mikropauser under arbetsdagen

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att planera in pauser för att förbättra produktivitet och välmående.

Prompt: "Agera som en expert på arbetsplatsvälmående. Hjälp mig att skapa ett schema för regelbundna pauser och mikropauser under dagen för att hålla energinivån uppe. [Infoga arbetsdagens längd]."

10. Utveckla en strategi för att säga nej till överdriven arbetsbelastning

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att sätta gränser och hantera förväntningar.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av assertiv kommunikation. Hjälp mig att utveckla en strategi för att artigt men bestämt säga nej till uppgifter när min arbetsbelastning är för hög. [Infoga specifika situationer]."

11. Skapa en plan för kollegialt stöd och samarbete

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att bygga ett stödnätverk med kollegor för att minska stress.

Prompt: "Agera som en kurator som vill främja teamarbete. Skapa en plan för hur jag och mina kollegor kan stödja varandra genom regelbundna möten och delning av resurser. [Infoga teamets storlek och behov]."

12. Utveckla en lista över avkopplingsaktiviteter efter arbetet

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att identifiera aktiviteter som hjälper dem att koppla av efter arbetsdagen.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på fritidsaktiviteter. Hjälp mig att skapa en lista över aktiviteter jag kan göra efter jobbet för att koppla av och återhämta mig. [Infoga intressen]."

13. Skapa en guide för att hantera multitasking och förbättra fokus

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att minska distraktioner och öka effektiviteten.

Prompt: "Agera som en expert på produktivitet. Skapa en guide med tips för att undvika multitasking och istället förbättra mitt fokus på en uppgift i taget. [Infoga arbetsmiljö]."

14. Planera en utbildning om stresshantering för hela personalen

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att utbilda kollegor i stresshanteringstekniker.

Prompt: "Agera som en kurator som vill dela kunskap. Planera en utbildning för skolans personal om effektiva stresshanteringstekniker och självomsorg. [Infoga utbildningens mål]."

15. Utveckla en rutin för att avsluta arbetsdagen på ett positivt sätt

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en avslutningsrutin som främjar nöjdhet och avkoppling.

Prompt: "Agera som en kurator med fokus på mental hälsa. Hjälp mig att utveckla en rutin för att avsluta arbetsdagen som hjälper mig att reflektera positivt och släppa jobbstressen. [Infoga arbetsvanor]."

16. Skapa en checklista för att identifiera stressfaktorer på arbetsplatsen

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att medvetandegöra vad som orsakar stress i deras arbetsmiljö.

Prompt: "Agera som en arbetsmiljöspecialist. Hjälp mig att skapa en checklista för att identifiera potentiella stressfaktorer på min arbetsplats. [Infoga arbetsplatsens beskrivning]."

17. Utveckla strategier för att hantera "zoom-trötthet" vid digitala möten

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att minska utmattning från digitala möten.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av digitalt arbete. Skapa strategier för att hantera trötthet och utmattning från frekventa videomöten. [Infoga mötesfrekvens]."

18. Planera en "stressfri zon" på arbetsplatsen

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en fysisk plats för avkoppling på jobbet.

Prompt: "Agera som en kurator som vill förbättra arbetsmiljön. Skapa en

plan för att inrätta en 'stressfri zon' där personal kan ta korta pauser för att återhämta sig. [Infoga möjliga platser]."

19. Skapa en guide för att använda andningstekniker vid akuta stressmoment

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att hantera plötslig stress genom andning.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på avslappningstekniker. Skapa en enkel guide för andningstekniker som kan användas i stunden för att minska stress. [Infoga situationer där de kan användas]."

20. Utveckla en plan för att regelbundet utvärdera arbetsmiljön

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att kontinuerligt förbättra sin arbetsmiljö.

Prompt: "Agera som en kurator med fokus på kvalitetsförbättring. Skapa en plan för hur jag regelbundet kan utvärdera och förbättra min arbetsmiljö och välmående. [Infoga metoder för utvärdering]."

Lagstiftning och policyer

Syfte: Denna kategori hjälper kuratorer och elevhälsopersonal att förstå och tillämpa relevant lagstiftning och skolpolicyer i sitt arbete.
Prompterna fokuserar på att skapa guider, utbildningsmaterial och strategier för att säkerställa att arbetet följer gällande lagar och riktlinjer.

1. Skapa en guide över relevanta lagar för elevhälsan

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att sammanfatta de viktigaste lagarna som påverkar deras arbete.

Prompt: "Agera som en juridisk expert inom skolväsendet. Skapa en översiktlig guide över de lagar och förordningar som är mest relevanta för kuratorer inom elevhälsan, såsom skollagen, socialtjänstlagen och GDPR. [Infoga sammanfattningar av varje lag]."

2. Utveckla en policy för hantering av anmälningsplikt

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en tydlig policy för hur anmälningspliktiga situationer ska hanteras.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av anmälningsplikt. Skapa en policy som beskriver steg-för-steg hur anmälningspliktiga ärenden ska identifieras och rapporteras enligt lag. [Infoga exempel på situationer]."

3. Skapa en utbildning om GDPR för skolpersonal

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att utbilda kollegor om dataskydd och integritet.

Prompt: "Agera som en kurator med kunskap om GDPR. Utveckla en utbildning för skolpersonalen som förklarar GDPR och hur det påverkar hanteringen av elevdata. [Infoga huvudpunkter och exempel]."

4. Utveckla rutiner för sekretess och tystnadsplikt

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att säkerställa att sekretess och tystnadsplikt efterlevs.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på sekretessfrågor. Skapa rutiner och riktlinjer för hur sekretess och tystnadsplikt ska hanteras i olika situationer. [Infoga praktiska exempel]."

5. Skapa en guide för att förstå diskrimineringslagen i skolan

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att utbilda sig själva och andra om diskrimineringslagens tillämpning i skolmiljön.

Prompt: "Agera som en kurator med kunskap om diskrimineringslagen. Skapa en guide som förklarar hur lagen gäller i skolan och vad som räknas som diskriminering. [Infoga fallstudier]."

6. Utveckla en policy för hantering av trakasserier och kränkningar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en tydlig handlingsplan för att hantera trakasserier.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av konflikthantering. Skapa en policy som beskriver hur skolan ska agera vid rapporter om trakasserier eller kränkningar, inklusive utredning och åtgärder. [Infoga steg-för-steg-process]."

7. Skapa en checklista för att säkerställa regelefterlevnad i elevhälsan

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att regelbundet kontrollera att de följer alla relevanta lagar och policyer.

Prompt: "Agera som en kvalitetsansvarig kurator. Skapa en checklista som kan användas för att säkerställa att elevhälsans arbete är i linje med gällande lagstiftning och skolpolicyer. [Infoga punkter att kontrollera]."

8. Utveckla en utbildning om barnkonventionen för elever

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att utbilda elever om deras rättigheter enligt barnkonventionen.

Prompt: "Agera som en kurator med fokus på barns rättigheter. Skapa en interaktiv utbildning för elever om barnkonventionen och vad den innebär för dem. [Infoga aktiviteter och diskussionsfrågor]."

9. Skapa en policy för samtycke vid insamling av elevdata

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att säkerställa att insamling av elevdata sker lagligt och etiskt.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på dataskydd. Utveckla en policy som beskriver hur samtycke ska inhämtas från elever och föräldrar vid insamling av personlig data. [Infoga formulär och procedurer]."

10. Utveckla riktlinjer för dokumentation enligt lagkrav

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att dokumentera sitt arbete på ett sätt som uppfyller juridiska krav.

Prompt: "Agera som en kurator med kunskap om juridisk dokumentation. Skapa riktlinjer för hur dokumentation ska utföras för att vara i enlighet med lagkrav och bästa praxis. [Infoga exempel]."

11. Skapa en guide för att förstå socialtjänstlagen i skolkontext

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att tillämpa socialtjänstlagen i sitt arbete med elever.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av samarbete med socialtjänsten. Skapa en guide som förklarar hur socialtjänstlagen påverkar skolans ansvar och samarbete med socialtjänsten. [Infoga praktiska tillämpningar]."

12. Utveckla en policy för elevens rätt till inflytande enligt skollagen

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att säkerställa att elever får det inflytande de har rätt till.

Prompt: "Agera som en kurator som vill stärka elevdemokrati. Skapa en policy som beskriver hur skolan uppfyller kraven i skollagen om elevens rätt till inflytande över sin utbildning. [Infoga mekanismer för elevmedverkan]."

13. Skapa en utbildning för personal om anmälningsskyldighet vid misstanke om barn som far illa

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att utbilda kollegor om deras juridiska skyldigheter.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av barnskydd. Utveckla en utbildning som klargör personalens anmälningsskyldighet och hur de ska agera vid misstanke om att ett barn far illa. [Infoga kontaktvägar och exempel]."

14. Utveckla rutiner för hantering av personuppgiftsincidenter

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att förbereda sig för eventuella dataintrång eller läckor.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på informationssäkerhet. Skapa rutiner för hur personuppgiftsincidenter ska hanteras, inklusive rapportering och åtgärder för att minimera skada. [Infoga steg]."

15. Skapa en guide för etisk användning av AI och digitala verktyg enligt lag

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att använda teknik på ett lagligt och etiskt sätt.

Prompt: "Agera som en kurator med kunskap om tekniklagstiftning. Skapa en guide som beskriver hur AI och digitala verktyg kan användas inom elevhälsan i enlighet med lagar och etiska riktlinjer. [Infoga exempel]."

16. Utveckla en policy för att hantera klagomål och överklaganden

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en tydlig process för hantering av klagomål.

Prompt: "Agera som en kurator ansvarig för kvalitetsarbete. Skapa en policy som beskriver hur klagomål från elever och föräldrar ska tas emot, utredas och besvaras. [Infoga procedurer]."

17. Skapa en guide över internationella lagar och konventioner som påverkar elevhälsan

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att förstå hur internationella lagar påverkar deras arbete.

Prompt: "Agera som en kurator med internationell erfarenhet. Skapa en guide som sammanfattar relevanta internationella lagar och konventioner, såsom FN

barnkonvention, och deras tillämpning i skolans arbete. [Infoga tolkningar]."

18. Utveckla riktlinjer för samarbete med externa myndigheter enligt lag

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att etablera lagliga och effektiva samarbeten med myndigheter.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av interinstitutionellt samarbete. Skapa riktlinjer för hur skolan ska samarbeta med externa myndigheter som polis och socialtjänst, i enlighet med lagar och sekretesskrav. [Infoga exempel]."

19. Skapa en utbildning om arbetsmiljölagen för skolpersonal

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att informera om rättigheter och skyldigheter enligt arbetsmiljölagen.

Prompt: "Agera som en kurator med fokus på arbetsmiljö. Utveckla en utbildning för personalen om arbetsmiljölagen och hur den påverkar deras arbetsmiljö och hälsa. [Infoga nyckelpunkter]."

20. Utveckla en plan för att hålla sig uppdaterad om lagändringar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att kontinuerligt följa med i förändringar i lagstiftningen.

Prompt: "Agera som en kurator som vill säkerställa regelefterlevnad. Skapa en plan för hur jag och mitt team kan hålla oss uppdaterade om nya lagar och ändringar som påverkar vårt arbete. [Infoga resurser och metoder]."

Kommunikation med föräldrar och vårdnadshavare

Syfte: Denna kategori hjälper kuratorer och elevhälsopersonal att förbättra kommunikationen med föräldrar och vårdnadshavare. Prompterna fokuserar på att skapa effektiva kommunikationsstrategier, utveckla informationsmaterial och planera möten för att bygga starka samarbeten som gynnar elevens utveckling.

1. Samtalsguide för första mötet med föräldrar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att förbereda sig inför det första mötet med föräldrar till en elev i behov av stöd.

Prompt: "Agera som en kurator som ska träffa föräldrarna för första gången. Skapa en samtalsguide som hjälper till att bygga förtroende, förstå familjens perspektiv och presentera hur skolan kan stödja eleven. [Infoga möjliga frågor och ämnen att ta upp]."

2. Utveckla en kommunikationsplan för regelbunden kontakt med föräldrar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en plan för kontinuerlig kommunikation med föräldrar.

Prompt: "Agera som en kurator som vill förbättra kommunikationen med föräldrar. Utveckla en plan som inkluderar frekvens, metoder och innehåll för regelbunden kontakt med föräldrar om elevens utveckling. [Infoga detaljer och exempel]."

3. Skapa ett informationsblad om skolans elevhälsotjänster för föräldrar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att informera föräldrar om vilka tjänster och stöd som elevhälsan erbjuder.

Prompt: "Agera som en kurator som vill öka föräldrars medvetenhet om

elevhälsan. Skapa ett informationsblad som beskriver elevhälsans tjänster, hur föräldrar kan kontakta er och vilken typ av stöd som finns. [Infoga kontaktinformation och exempel]."

4. Planera en föräldrakväll om barns psykiska hälsa

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att organisera en informationskväll för föräldrar om barns psykiska hälsa.

Prompt: "Agera som en kurator som vill utbilda föräldrar. Planera en föräldrakväll som fokuserar på tecken på psykisk ohälsa hos barn, hur föräldrar kan stödja sina barn och när de ska söka professionell hjälp. [Infoga agenda och innehåll]."

5. Samtalsguide för att hantera konflikter med föräldrar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att förbereda sig för samtal med föräldrar när det finns oenighet eller konflikt.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av konflikthantering. Skapa en samtalsguide för att konstruktivt hantera konflikter med föräldrar, inklusive aktiva lyssnartekniker och problemlösningstrategier. [Infoga exempel]."

6. Utveckla en enkät för att samla in föräldrars feedback

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en enkät för att få insikt i föräldrars uppfattning om elevhälsan och skolan.

Prompt: "Agera som en kurator som vill förbättra samarbetet med föräldrar. Skapa en enkät med frågor som hjälper er att förstå föräldrars behov, förväntningar och förslag på förbättringar. [Infoga exempel på frågor]."

7. Skapa en guide för kulturellt sensitiv kommunikation med föräldrar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att kommunicera effektivt med föräldrar från olika kulturella bakgrunder.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på interkulturell kommunikation. Skapa en guide med tips och strategier för att kommunicera respektfullt och effektivt med föräldrar från olika kulturer. [Infoga exempel och överväganden]."

8. Planera ett nyhetsbrev för föräldrar om aktuella hälsoämnen

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att informera föräldrar om viktiga hälsofrågor och skolaktiviteter.

Prompt: "Agera som en kurator som vill hålla föräldrar informerade. Planera innehållet för ett månadsvis nyhetsbrev som inkluderar tips om barns hälsa, kommande händelser och resurser. [Infoga rubriker och ämnen]."

9. Samtalsguide för att diskutera elevens akademiska prestationer med föräldrar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att förbereda samtal om elevens akademiska utveckling och eventuella utmaningar.

Prompt: "Agera som en kurator som vill samarbeta med föräldrar kring elevens akademiska mål. Skapa en samtalsguide som inkluderar hur man presenterar information, sätter gemensamma mål och planerar uppföljning. [Infoga frågor och förslag]."

10. Utveckla en policy för kommunikation via digitala medier med föräldrar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa riktlinjer för användning av e-post, sms och andra digitala medier i kommunikationen med

föräldrar.

Prompt: "Agera som en kurator med ansvar för kommunikationspolicy. Utveckla en policy som beskriver hur och när digitala kommunikationsmedel ska användas för att kontakta föräldrar, med hänsyn till sekretess och professionalism. [Infoga riktlinjer]."

11. Skapa en plan för att involvera föräldrar i elevens karriärplanering

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att engagera föräldrar i elevens framtida studie- och yrkesval.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på studie- och yrkesvägledning. Skapa en plan för att samarbeta med föräldrar i elevens karriärplanering, inklusive möten och informationsmaterial. [Infoga detaljer]."

12. Samtalsguide för att diskutera känsliga ämnen med föräldrar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att förbereda sig för samtal om svåra eller känsliga ämnen, såsom missbruk eller psykisk ohälsa.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av svåra samtal. Skapa en samtalsguide för att på ett empatiskt och professionellt sätt diskutera känsliga ämnen med föräldrar. [Infoga strategier och exempel]."

13. Utveckla en workshop för föräldrar om att stödja läsläsning hemma

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att planera en workshop som hjälper föräldrar att stödja sina barns lärande.

Prompt: "Agera som en kurator som vill stärka samarbetet mellan skola och hem. Planera en workshop för föräldrar med tips och strategier för att effektivt stödja läsläsning och studier hemma. [Infoga innehåll och aktiviteter]."

14. Skapa en guide för att hantera kulturella skillnader i förväntningar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att navigera skillnader i kulturella förväntningar mellan skolan och familjer.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på mångfald. Skapa en guide som hjälper personal att förstå och respektera kulturella skillnader i föräldrars förväntningar på utbildning och uppfostran. [Infoga exempel och rekommendationer]."

15. Planera en informationskväll om säker internetanvändning för föräldrar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att utbilda föräldrar om hur de kan skydda sina barn online.

Prompt: "Agera som en kurator med kunskap om digital säkerhet. Planera en informationskväll för föräldrar om säker internetanvändning, inklusive risker och skyddsåtgärder. [Infoga agenda och resurser]."

16. Samtalsguide för att ge positiv feedback till föräldrar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att kommunicera positiva observationer och framsteg till föräldrar.

Prompt: "Agera som en kurator som vill stärka relationen med föräldrar genom positiv feedback. Skapa en samtalsguide för att dela elevens framsteg och stärka samarbetet. [Infoga exempel på formuleringar]."

17. Utveckla en plan för att inkludera föräldrar i hälsofrämjande aktiviteter

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att engagera föräldrar i skolans hälsofrämjande arbete.

Prompt: "Agera som en kurator som vill involvera föräldrar i hälsoprojekt. Skapa en plan för hur föräldrar kan delta i och stödja hälsofrämjande aktiviteter på skolan. [Infoga idéer och metoder]."

18. Skapa ett informationspaket för föräldrar till elever med särskilda behov

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att ge föräldrar relevant information och resurser för att stödja deras barn.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på särskilda behov. Skapa ett informationspaket som inkluderar resurser, kontaktinformation och tips för föräldrar till elever med särskilda behov. [Infoga innehåll]."

19. Samtalsguide för att hantera oro och frågor från föräldrar under kriser

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att kommunicera effektivt med föräldrar under krissituationer.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av kriskommunikation. Skapa en samtalsguide för att bemöta föräldrars oro och frågor under en kris, inklusive tydlig information och lugnande strategier. [Infoga exempel]."

20. Utveckla en feedbackprocess för att kontinuerligt förbättra kommunikationen med föräldrar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa en process för att samla in och agera på föräldrars feedback om kommunikationen.

Prompt: "Agera som en kurator som vill förbättra kommunikationen med föräldrar. Utveckla en process för att regelbundet samla in feedback från föräldrar och implementera förbättringar baserat på deras synpunkter. [Infoga steg och metoder]."

Samarbete med lärare och skolpersonal

Syfte: Denna kategori hjälper kuratorer och elevhälsopersonal att bygga effektiva samarbeten med lärare och annan skolpersonal. Prompterna fokuserar på att skapa gemensamma strategier, utveckla kommunikationskanaler och planera utbildningar för att tillsammans stödja elevernas välbefinnande och akademiska framgång.

1. Planera regelbundna möten med lärarteamet

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att etablera strukturerade möten med lärare för att diskutera elevfrågor.

Prompt: "Agera som en kurator som vill förbättra samarbetet med lärarna. Skapa en plan för regelbundna möten med lärarteamet, inklusive agenda, frekvens och mål för mötena. [Infoga detaljer]."

2. Utveckla en kommunikationsstrategi för snabb informationsdelning

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa effektiva kommunikationskanaler med skolpersonal.

Prompt: "Agera som en kurator med ansvar för intern kommunikation. Utveckla en strategi för snabb och effektiv informationsdelning med lärare och skolpersonal om viktiga elevärenden. [Infoga verktyg och metoder]."

3. Skapa en guide för lärare om att identifiera elever i behov av stöd

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att utbilda lärare i att känna igen tecken på att en elev behöver extra stöd.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på tidig upptäckt. Skapa en guide för lärare som beskriver vanliga tecken på att en elev kan behöva stöd och hur de ska agera. [Infoga exempel och procedurer]."

4. Planera en workshop om klassrumsstrategier för att hantera beteendeproblem

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att hjälpa lärare att hantera utmanande beteenden i klassrummet.

Prompt: "Agera som en kurator med erfarenhet av beteendehantering. Planera en workshop för lärare om effektiva strategier för att hantera beteendeproblem och främja en positiv lärmiljö. [Infoga innehåll och aktiviteter]."

5. Samtalsguide för att ge lärare feedback om elevärenden

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att kommunicera effektivt med lärare om specifika elever.

Prompt: "Agera som en kurator som vill dela insikter med lärare. Skapa en samtalsguide för att ge konstruktiv feedback och rekommendationer till lärare om hur de kan stödja en elev. [Infoga exempel]."

6. Utveckla en plan för gemensamma mål mellan kurator och lärare

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att skapa enats om mål för elevens utveckling tillsammans med lärare.

Prompt: "Agera som en kurator som vill samarbeta nära med lärare. Skapa en plan för att sätta gemensamma mål och uppföljningsstrategier för elever i behov av stöd. [Infoga steg och metoder]."

7. Skapa ett informationsblad om elevhälsans roll för skolpersonal

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att klargöra sin roll och tjänster för skolpersonalen.

Prompt: "Agera som en kurator som vill informera kollegor. Skapa ett informationsblad som beskriver elevhälsans funktioner, hur skolpersonal kan samarbeta med er och när de ska kontakta er. [Infoga kontaktinformation och exempel]."

8. Planera en utbildning om sekretess och informationsdelning för skolpersonal

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att utbilda skolpersonal om regler kring sekretess.

Prompt: "Agera som en kurator med kunskap om juridiska frågor. Planera en utbildning för skolpersonal om sekretesslagar, tystnadsplikt och korrekt informationsdelning. [Infoga huvudpunkter och exempel]."

9. Samtalsguide för att stödja lärare som upplever arbetsrelaterad stress

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att hjälpa lärare att hantera stress och utmattning.

Prompt: "Agera som en kurator med fokus på personalstöd. Skapa en samtalsguide för att hjälpa lärare att identifiera stressfaktorer och utveckla strategier för stresshantering. [Infoga tips och resurser]."

10. Utveckla ett mentorsprogram mellan erfarna och nya lärare

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att främja kunskapsdelning och stöd mellan lärare.

Prompt: "Agera som en kurator som vill stärka lärarkåren. Skapa ett

mentorsprogram där erfarna lärare stödjer nyanställda lärare i pedagogiska metoder och klassrumshantering. [Infoga programstruktur]."

11. Planera gemensamma möten med lärare och föräldrar

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att koordinera möten där både lärare och föräldrar deltar för elevens bästa.

Prompt: "Agera som en kurator som vill underlätta samarbete. Planera strukturen för möten där lärare, föräldrar och kurator tillsammans diskuterar elevens utveckling. [Infoga agenda och mål]."

12. Skapa en guide för att integrera social och emotionell lärande i undervisningen

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att stödja lärare i att inkludera sociala och emotionella aspekter i sin undervisning.

Prompt: "Agera som en kurator specialiserad på socialt och emotionellt lärande. Skapa en guide med praktiska tips för lärare att integrera dessa aspekter i sina lektioner. [Infoga aktiviteter och resurser]."

13. Utveckla en plan för krishantering tillsammans med skolpersonalen

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att samarbeta med skolpersonalen i krishanteringsplanering.

Prompt: "Agera som en kurator med ansvar för krisberedskap. Skapa en plan för hur kuratorer och skolpersonal kan samarbeta vid krissituationer, inklusive roller och kommunikationsvägar. [Infoga detaljer]."

14. Samtalsguide för att ge positiv feedback till lärare

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att stärka relationen med lärare genom positiv kommunikation.

Prompt: "Agera som en kurator som vill uppmuntra lärare. Skapa en samtalsguide för att ge positiv feedback och erkänna lärares insatser för elevernas välmående. [Infoga exempel på formuleringar]."

15. Planera en gemensam fortbildningsdag med fokus på elevhälsa

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att organisera en fortbildningsdag för hela skolpersonalen.

Prompt: "Agera som en kurator som vill främja kunskap om elevhälsa. Planera en fortbildningsdag med workshops och föreläsningar om aktuella ämnen inom elevhälsa. [Infoga schema och ämnen]."

16. Utveckla ett system för att dela resurser och material med lärare

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att effektivt dela information och material med lärarna.

Prompt: "Agera som en kurator som vill underlätta informationsdelning. Skapa ett system eller en plattform där kuratorer och lärare kan dela resurser, material och information. [Infoga tekniska lösningar]."

17. Skapa en feedbackprocess för att kontinuerligt förbättra samarbetet med lärare

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att samla in och agera på lärarnas feedback om samarbetet.

Prompt: "Agera som en kurator som vill förbättra samarbetet med lärare. Utveckla en process för att regelbundet samla in feedback från lärare och implementera förbättringar baserat på deras synpunkter. [Infoga steg och metoder]."

18. Samtalsguide för att adressera lärares oro kring en elev

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att effektivt bemöta lärares bekymmer om en elevs välbefinnande.

Prompt: "Agera som en kurator som vill stödja lärare. Skapa en samtalsguide för att diskutera lärares oro kring en elev och planera gemensamma åtgärder. [Infoga frågor och strategier]."

19. Planera gemensamma projekt mellan kurator och lärare för att främja välmående

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att samarbeta med lärare i projekt som gynnar elevernas hälsa.

Prompt: "Agera som en kurator som vill initiera hälsofrämjande projekt. Planera ett gemensamt projekt med lärare, såsom en temavecka om mental hälsa eller en kampanj för fysisk aktivitet. [Infoga idéer och planer]."

20. Utveckla en guide för att hantera sekretess i kommunikationen med lärare

Syfte: Denna prompt hjälper kuratorer att navigera sekretessfrågor när de delar information med lärare.

Prompt: "Agera som en kurator med juridisk expertis. Skapa en guide som klargör vad som kan och inte kan delas med lärare om elever, i enlighet med sekretesslagstiftning. [Infoga riktlinjer och exempel]."

