

# Skolans största utmaningar

Om problemskapande beteenden, lärande och konsten att styra sig själv

**David Edfelt**

Leg psykolog & författare, [psykologdavid.se](http://psykologdavid.se)

HANDLEDNING, UTBILDNING, UTVECKLING & FÖRÄLDRASTÖD

## Förskola



## Allmänlitt.

## Föräldrar

## Skola



Tipsbanken

**psykologdavid.se**

**David Edfelt**  
leg psykolog & författare  
Utbildning, handledning,  
verksamhetsutveckling,  
föräldrastöd



Podd om vuxnas kommunikation och konflikt hantering med barn och unga

Petra Krantz Lindgren & David Edfelt

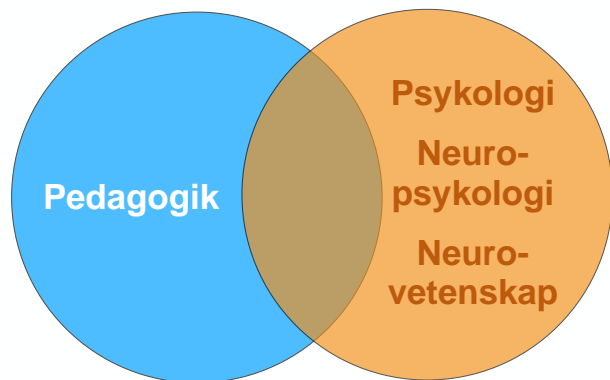


Podd om vardagens pedagogik i hem, förskola/skola och andra verksamheter utifrån forskning och erfarenheter

David Edfelt & Bo Hejlskov Elvén

## Sammanfattning – utmaningar i skolan

- Viktigt att skapa en god relation och jobba på inre motivation
- Vilka fysiska och pedagogiska anpassningar behöver eleven?
- Vilka förväntningar finns i situationen? Överkrav?
- Vilka hjälpmedel kan vara till stöd?
- Funktionskompetens – vad har eleven lätt resp svårt med? Vad får det för konsekvenser?
- Skapa struktur, tydliga rutiner och använd tydliggörande pedagogik. Ge svar på frågorna: varför, vad, var, hur, när, med vem, sedan?
- Vilka situationer är svåra för eleven? Varför? Vad kan hjälpa?
- Tänk på vad du "lyser på". Använd positiv omformulering
- Vid handlingar vi uppfattar som negativa, ställ dig frågan *Vad är svårt just nu?*
- Säg namnet oftare i positiva situationer
- Samla på strategier, aktiviteter och förhållningssätt som fungerar och är bra
- Bemöt en upprörd elev med lugn
- Använd ett systematiskt arbetssätt för förändring



Vad?

Läroplan,  
skollag

Varför?  
Hur?

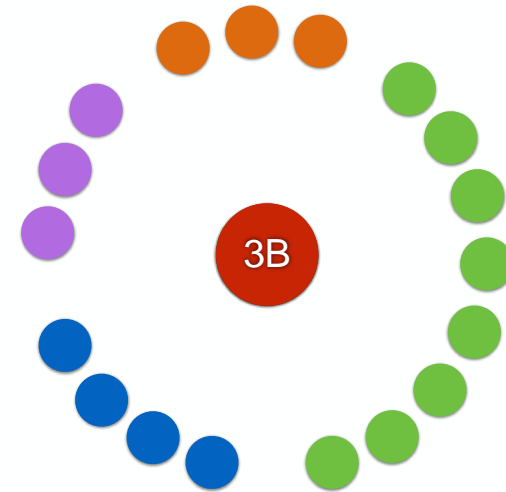
Gemensamt  
systematiskt  
arbete

## The big 5 - i skolan

- Analysförmåga
- Kommunikativ förmåga
- Metakognitiv förmåga
- Förmåga att hantera information
- Begreppslig förmåga

# Metakognitiv funktion

- Problembaserat lärande är ett vetenskapligt och teoretiskt angreppssätt:
  - Söka information
  - Kategorisera
  - Se övergripande samband
  - Hypotetiskt "vad om?"
  - Tänka logiskt och systematiskt
  - Sammanställa och dra slutsatser



## Gymnasiesystem → lågstadiet

	2a	2b	2c
1			
2			
3			
4			

# Skolans största utmaning

		Motivation	
		Låg	Hög
Förmåga/Färdighet	Hög	Gör mer intressant, utmana	Toppen men ha koll på stress och minskad motivation
	Låg	Analys, anpassning, engagemang, tålamod	Fortsätt, vid minskad motivation gör anpassningar

## Risker med belöningar

- Kan öka beroendet av belöningar och extern bekräftelse
- Kan reducerad inre motivation
- Läger ansvaret på personen/eleven/barnet
- Kortsiktig effektivitet
- Kan minska möjligheten till djupare lärande
- Kan upplevas bestraffande vid utebliven belöning
- Kan förstärka minimal ansträngning
- Inflation – belöningar kan behöva trappas upp
- Kan underminera samarbete och sammanhållning
- Kan minska glädjen
- Kan försvaga självstyrande beteenden
- Misslyckanden kan kännas värre
- Kan låsa fast ett beteende och minska kreativitet och innovation
- Kan villkora motivationen
- Kvaliteten på utförandet kan minska
- Kan öka skillnaden mellan de som lyckas och de som inte gör det.
- Kan bidra till ojämlikhet och orättvisa
- Kan öka stress och press
- Känslan av autonomi kan minska
- Kan minska fokus på långsiktiga mål
- Del av en maktstruktur – någon måste vinna
- Kan leda till överdrivet fokus på mätbara mål
- Kan ignorera underliggande problem
- Kan skapa oärliga beteenden och manipulation
- Kan skapa otydlighet kring egna interna drivkrafter
- Kan minskad risktagning
- Kan leda till förväntningar på nya belöningar och besvikelse om de uteblir
- Kan ignorera djupare personliga eller emotionella behov
- Kan ignorera individuella skillnader mellan personer
- Kan skapa avund och splittring i grupper
- Kan bidra till minskad tillfredsställelse
- Kan leda till ett fokus på fel saker
- Etiska överväganden kan komma i andra hand
- Kan skapa passivitet

## Inre motivation

- Självbestämmandeteorin. Self-Determination Theory, SDT
- Edward Deci, amerikansk psykolog & forskare
- En person kan känna inre motivation först när tre basala psykologiska behov tillgodoses:
  - **Autonomi** – möjlighet att påverka sin situation
  - **Kompetens** – att kunna, ev med hjälp
  - **Samhörighet** – del i ett sammanhang

## Självstyrning i skolan

- Arbeta självständigt
- Ta ansvar för sitt lärande
- Planera sitt arbete, strukturera och prioritera
- Anpassa skolarbetet efter den befintliga tiden
- Ha en inifrån kommande motivation, kunna driva sig själv framåt
- Hålla reda på saker, schema, material, planering, tider, rum, grupper ...



## Exekutiva funktioner

- Organisera
- Planera
- Prioritera
- Hämma impulser
- Kontrollera affekter
- Tidsuppfattning
- Arbetsminne mm

## Elevers handlingar

- Kopplade till förmågan att styra sig själv samt omgivningens förmåga att skapa en tillvaro utan överkrav, där eleven kan lyckas
- Förmågan utvecklas i olika takt för olika elever
- Vissa elever behöver tydligare guidning för att lära sig
- Exekutiva förmågor är färdigutvecklade efter ca 25 års ålder
- Självstyrningen är svårt vid neuropsykiatriska funktionsnedsättningar
- Svårigheter med självstyrning är "normalt" hos små barn

## Förväntningar på eleverna

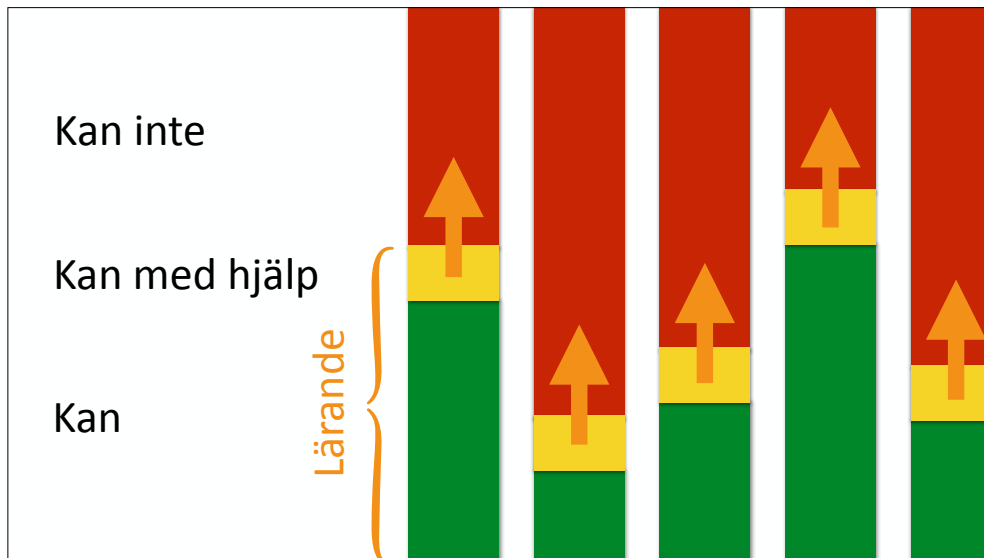
- Intresserade
- Nyfikna
- Vilja lära sig
- Vara schyssta emot varandra
- Sitta stilla
- Vara koncentrerade
- Fråga när de inte förstår
- Kunna arbeta självständigt
- Ta initiativ
- Räckta upp handen
- Ha koll på tiden
- Ha med sig gympakläder
- Vara glada
- Ha ätit på morgonen
- Vara motiverade
- Bra hygien
- Bidra till god stämning
- Ta lagom med mat
- Inte springa i korridoren
- Plocka upp efter sig
- Lämna in läxorna i tid
- Inte retas, mobbas, slåss mm
- Vara rädd om sina böcker
- Ha med sig papper, penna och skolmaterial
- Hålla ordning på sina kläder
- Inte hålla på med mobilerna
- Duscha efter gympan
- Tåla lite frustration

## Socialt samspel

Läsa av andra och förstå deras intentioner  
Bromsa sig, vara uppmärksam på andra  
Föreställa sig saker i huvudet  
Komma överens, ge och ta  
Hantera mycket information samtidigt  
Ändra sig smidigt  
Anpassa sin egen idé till andras

## Lyssna

Hörsel  
Vara fokuserad  
"Vara stilla"  
Förståelse  
Språk  
Tolka social kommunikation  
Turtagning...  
Intressant  
Engagerad  
Relation  
Ljud  
Ljus  
Syre  
Innehåll  
Tid...



## Handlingar vid överkrav

### Negativa

Gå därifrån, skrika, spela pajas, slåss, pilla på andra, lägga huvudet på bänken, göra ljud, kasta saker, slänga ur sig tillmälen, springa iväg, hoppa omkring, gå på toa, bli passiv, prata med en kompis, vässa pennan, vända sig om, riva sönder saker, gå omkring, lägga sig under bordet, titta ut genom fönstret, säga fula ord/svära, dra någon i håret, ta andras saker, klättrar omkring, dra igång andra...

### Positiva

Be om hjälp, säga att det är svårt, kolla på någon och göra lika, försöka lite till, göra något annat konstruktivt under tiden...

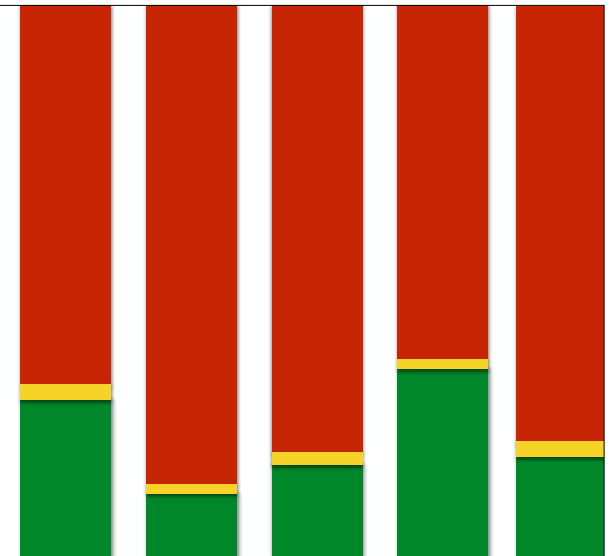
Vårt viktigaste verktyg:

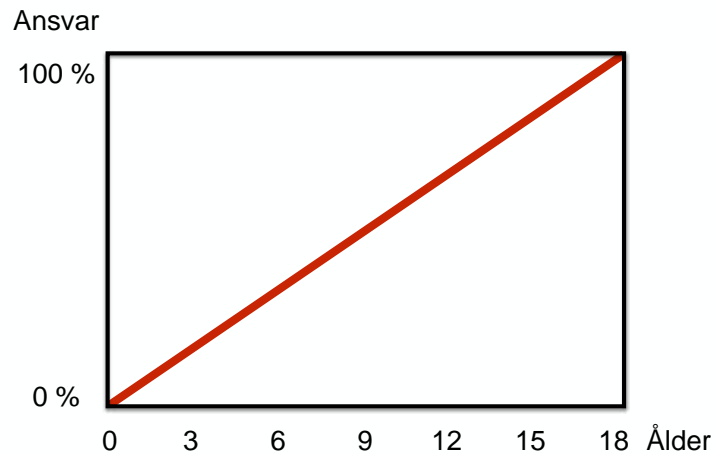
## Nyfikenheten

När du ser ett problemskapande beteende, ställ dig frågan:

Vad är svårt just nu?

Vid stress  
tappar vi  
förmågor





## Fysiska anpassningar

- Genomtänkt vg möbler, olika typer av arbetsplatser, möjlighet att gå undan...
- Placering i klassrummet: fasta platser, matchning av elever...
- Lugn miljö, t ex avskärmning, tassar på stolsben, ventilation/lysrör/element som låter,
- Minska synintryck, t ex saker på väggarna, starkt solljus, fönster mot korridor, möjlighet till keps/luva
- Visuell timer, analog och digital klocka
- mm mm mm

## Pedagogiska anpassningar

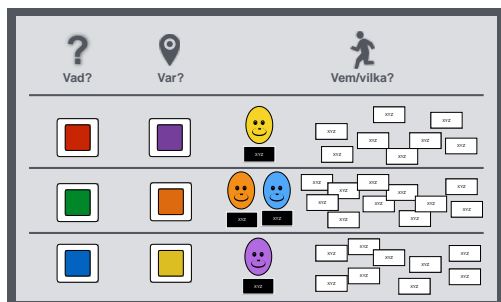
- Rätt nivå så att uppgifter är möjliga att klara av
- Intressanta och engagerande uppgifter/aktiviteter
- Relationsskapande med eleven, förståelse för elevens behov och att kapaciteten kan variera mellan dagar och i olika situationer
- Inte för långa genomgångar,
- Inlagda pauser som avpassas i samråd med eleven
- Först-sedan-strategier
- Grupparbeten med en tanke om gruppindelningen
- Behovskost, äta på annan plats
- mm mm mm

# Hjälpmedel



Varför?  
 Vad?  
 Var?  
 Hur?  
 När?  
 Med vem?  
 Sedan?

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG



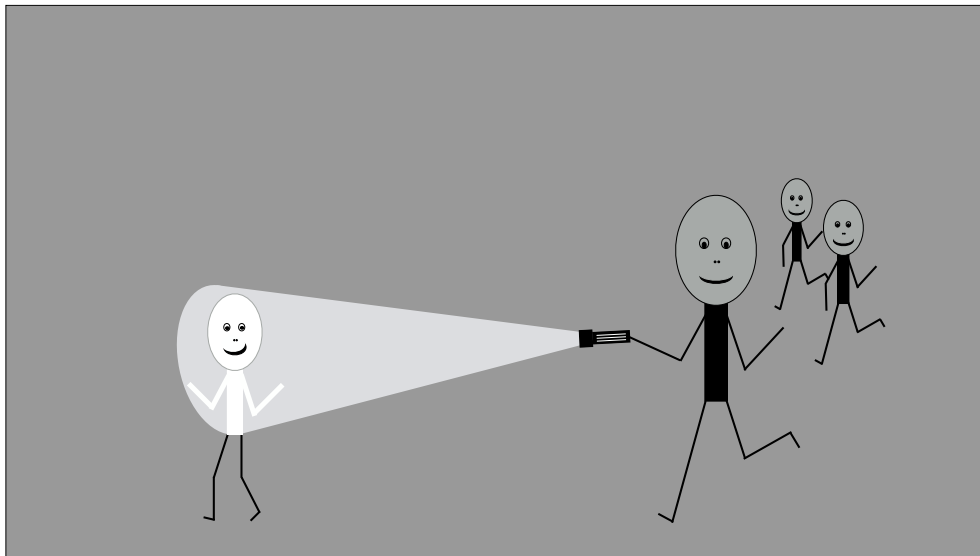
MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS



Alltid  
 Varierar  
 Alltid

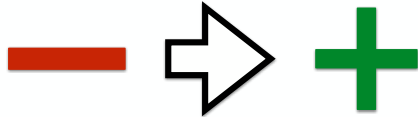


# Hur gör ni för att skapa engagerande raster och minska risken för att konflikter tar sig in i klassrummet?



## Positiv omformulering

Inte  
säga  
inte



- Spring inte... → vi går i/till...
- Där kan ni inte sitta → Här borta går det bra att sitta
- Du får inte rita på bänken → Här är ett papper att rita på

## Positiv omformulering

- Exempel:
  - Spring inte... → vi går till...
  - Där kan ni inte sitta → Här borta går det bra att sitta
  - Du får inte rita på bänken → Här är ett papper att rita på
- Kommentarer från pedagoger som använt sig av positiv omformulering på ett systematiskt sätt
  - Bättre relation till eleven och mellan eleverna
  - Färre problemskapande beteenden, fungerar bättre
  - Bättre stämning i klassen/gruppen
  - Skönt slippa höra sin egen tjatiga röst
  - Känns roligare att gå till jobbet

## Positiv omformulering

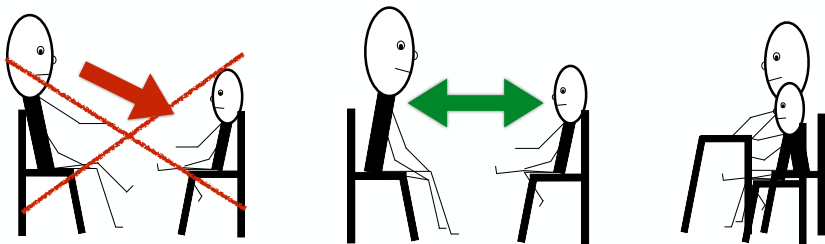
Hur gör jag för att komma igång:

- Skriv meningar med "inte" och ändra dem för att visa vad eleven kan/behöver göra
- Exempel:
  - Spring inte... → vi går till...
  - Där kan ni inte sitta → Här borta går det bra att sitta
- Testa under en tid och stötta varandra med lite uppmuntran och påminnelser.
- Var observant på vad som händer. Lycka till!

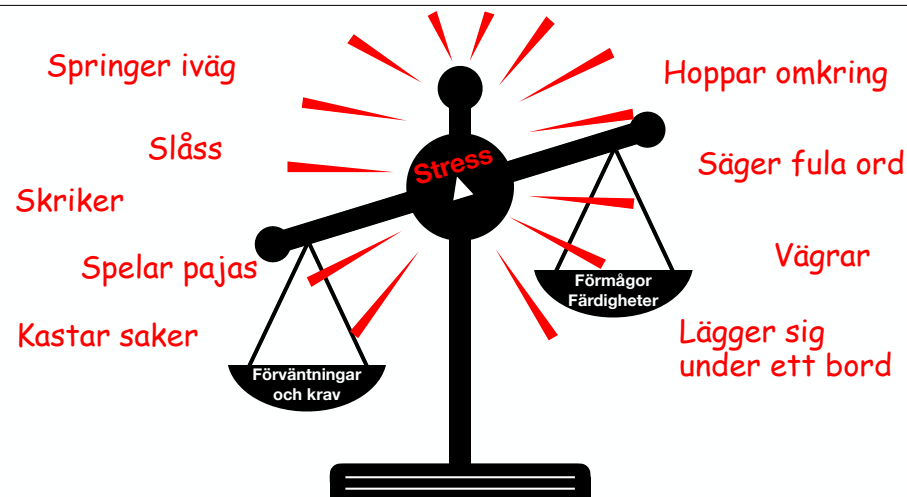
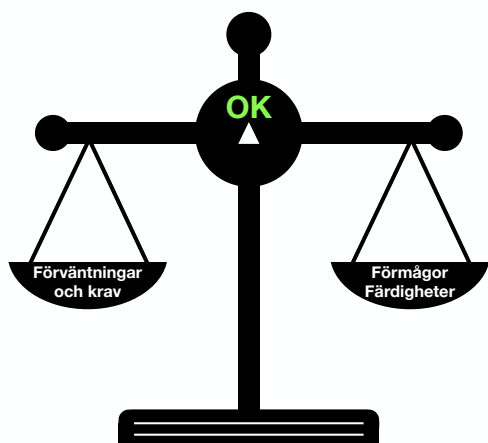
## Samarbetsbaserad problemlösning, CPS

- Välja ett dilemma/problem att ta tag i och försök finna en lösning som båda är nöjda med:
  - Vuxne beskriver sin bild av situationen
  - Eleven beskriver sin bild
  - Den vuxne ger tid för att tillsammans finna lösningar som utgår ifrån elevens idé om vad som skulle kunna fungera
  - Lösningarna behöver vara möjliga och inte mot elevens vilja

## Gemensam problemlösning



## Sam- arbets- övningar



## Proaktiv

Förutseende/  
planerad

Lärande

Lärande

- Anpassningar – fysiska och pedagogiska
- Hjälpmedel
- Tydliggörande pedagogik
- Viss typ av träning
- Delaktighet

Nyfiken – vad är svårt?  
Behåller lugnet  
Stöttar och ger strategier

- Tillsägelser
- Tillrättavisningar
- Fördömanden
- Skäll
- Skuld- och skambeläggande
- Tala tillräta
- Tjat

- Se det som fungerar
- Positiv omformulering
- Gemensam problemlösning
- Lågaffektiva strategier:
  - Lugn
  - Avledning
  - Kompromiss
  - Ge valmöjlighet
  - ...

Kan minska stress, öka lärande och välmående