

Skolans största utmaning

Om problemskapande beteenden, lärande och konsten att styra sig själv i fritidshemmet

David Edfelt

Leg psykolog & författare, psykologdavid.se

HANDLEDNING, UTBILDNING, UTVECKLING & FÖRÄLDRASTÖD



psykologdavid.se



Tipsbanken



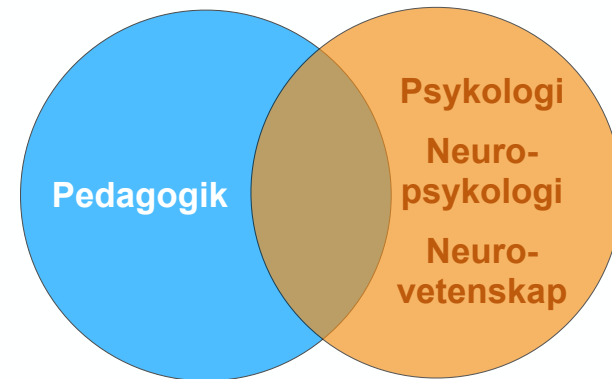
David Edfelt & Bo Hejlskov Elvén

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



Petra Krantz Lindgren & David Edfelt

Podd om vuxnas kommunikation och konflikthantering med barn och unga





Skolans största utmaning

Tillgänglighet till lärande
Relationer
Sammanhang

för alla elever, varje dag

Vad?

Läroplan,
skollag

Varför?
Hur?

Gemensamt
systematiskt
arbete

Vanliga kritiska situationer

Förflyttningar	Använda lagom mycket tid	Förstå, ta in, hålla kvar och plocka fram instruktioner
Klara av förändringar	Växla mellan olika aktiviteter	Stoppa sig själv innan en konflikt eskalerar
Ta eget ansvar	Stå ut med "tråkiga" uppgifter, aktiviteter, moment	Avsluta en rolig aktivitet
Nya vuxna eller vikarier	Övergångar	Kränkningar
Koncentrera sig på en sak i en stimuleringsrik miljö	Klara av att följa regler	Anpassa sig till gruppens tempo och behov
Fri lek, grupparbete, umgänge	Aktiviteter där några hamnar utanför	Konflikter om saker, viljor och behov
Schemabrytande aktiviteter	Hantera situationer på flera ställen samtidigt	Kunna genomföra aktiviteter i rätt ordning
Högljudda miljöer	Städa upp efter sig	Handskas med frustrationer
Situationer med väntan, kö		
Hålla reda på saker, tiden...		

Hur kan det vara så
svårt att bara fixa
dessa situationer?

Jo, därför att vi behöver
utveckla en massa
funktionsförmågor,
vilket går i väldigt olika
takt för olika elever

Själv-
styrning



Bild: Helena Shutrick

Vad jobbar eleverna
med i fritidshemmet?
Du är arbetsledaren!

Funktionsförmågor att utveckla

Initiativtagande, fokus & beteendestyrning

- Starta en handling på egen hand
- Bibehålla fokus över tid
- Skifta fokus när situationen kräver det
- Filtrera bort störande stimuli
- Reglera aktivitetsnivå (tempo, energi, intensitet)
- Stanna upp innan man agerar
- Hålla tillbaka impulser
- Välja handling istället för att reagera automatiskt
- Hantera frustration utan att tappa kontroll
- Stå ut med obehag eller motgång
- Vänta på sin tur
- Genomföra något trots att det känns tråkigt
- Avsluta något trots att det är roligt

Funktionsförmågor att utveckla

Känsloförståelse och emotionsreglering

- Identifiera egna känslor
- Sätta ord på egna känslor
- Skilja mellan olika känslor (t.ex. arg – stressad – besviken)
- Förstå varför en känsla uppstår
- Förstå att känslor kan förändras
- Reglera känslouttryck i sociala situationer
- Lugna sig själv efter stark känsla
- Ta emot stöd vid stark affekt

Funktionsförmågor att utveckla

Planering, arbetsminne och genomförande

- Planera hur något ska göras
- Bryta ner uppgifter i steg
- Organisera material och resurser
- Hålla flera steg i huvudet samtidigt
- Komma ihåg instruktioner
- Komma ihåg mål under pågående aktivitet
- Följa en plan över tid
- Justera plan när något förändras
- Prioritera vad som är viktigast just nu
- Bedöma hur lång tid något tar
- Använda tid på ett rimligt sätt

Funktionsförmågor att utveckla

Metakognition och självmonitorering

- Upptäcka egna misstag
- Rätta sig själv utan att ge upp
- Utvärdera hur något gick
- Tänka kring sitt eget tänkande
- Förstå vad man kan och inte kan än
- Veta när man behöver hjälp
- Be om hjälp i tid
- Ta emot hjälp utan att känna skam eller motstånd

Funktionsförmågor att utveckla

Perspektivtagande och mentalisering

- Förstå andras perspektiv
- Förstå att andra kan tänka annorlunda
- Tolka ansiktsuttryck och kroppsspråk
- Förstå sociala regler i situationen
- Förstå hur ens eget beteende påverkar andra
- Förutse andras reaktioner
- Anpassa sitt beteende till gruppen
- Reparera sociala misstag

Funktionsförmågor att utveckla

Uthållighet, motståndskraft och återhämtning

- Hålla fast vid mål trots störningar
- Återgå till uppgift efter avbrott
- Fortsätta efter misslyckande
- Hantera konkurrens och jämförelse
- Hantera att vinna och förlora
- Reglera social energi
- Veta när man behöver paus
- Återhämta sig efter stress

Funktionsförmågor att utveckla

Socialt samspel och samarbete

- Ta initiativ i sociala situationer
- Delta i samarbete
- Dela upp uppgifter mellan sig
- Följa gemensam plan
- Lösa problem tillsammans
- Förhandla i lek och aktivitet
- Hantera oenighet utan eskalering

Funktionsförmågor att utveckla

Initiativtagande, fokus & beteendestyrning

- Starta en handling på egen hand
- Bibehålla fokus över tid
- Skifta fokus när situationen kräver det
- Filtrera bort störande stimuli
- Reglera aktivitetsnivå (tempo, energi, intensitet)
- Stanna upp innan man agerar
- Hålla tillbaka impulser
- Välja handling istället för att reagera automatiskt
- Hantera frustration utan att tappa kontroll
- Stå ut med obehag eller motgång
- Vänta på sin tur
- Genomföra något trots att det känns tråkigt
- Avsluta något trots att det är roligt

Känsloförståelse och emotionsreglering

- Identifiera egna känslor
- Sätta ord på egna känslor
- Skilja mellan olika känslor (t.ex. arg – stressad – besviken)
- Förstå varför en känsla uppstår
- Förstå att känslor kan förändras
- Reglera känslouttryck i sociala situationer
- Lugna sig själv efter stark känsla
- Ta emot stöd vid stark affekt

Planering, arbetsminne och genomförande

- Planera hur något ska göras
- Bryta ner uppgifter i steg
- Organisera material och resurser
- Hålla flera steg i huvudet samtidigt
- Komma ihåg instruktioner
- Komma ihåg mål under pågående aktivitet
- Följa en plan över tid
- Justera plan när något förändras
- Prioritera vad som är viktigast just nu
- Bedöma hur lång tid något tar
- Använda tid på ett rimligt sätt

Metakognition och självmonitorering

- Upptäcka egna misstag
- Rätta sig själv utan att ge upp
- Utvärdera hur något gick
- Tänka kring sitt eget tänkande
- Förstå vad man kan och inte kan än
- Veta när man behöver hjälp
- Be om hjälp i tid
- Ta emot hjälp utan att känna skam eller motstånd

Perspektivtagande och mentalisering

- Förstå andras perspektiv
- Förstå att andra kan tänka annorlunda

- Tolka ansiktsuttryck och kroppsspråk
- Förstå sociala regler i situationen
- Förstå hur ens eget beteende påverkar andra
- Förutse andras reaktioner
- Anpassa sitt beteende till gruppen
- Reparera sociala misstag

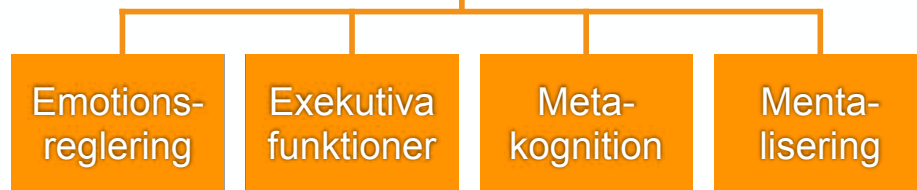
Uthållighet, motståndskraft och återhämtning

- Hålla fast vid mål trots störningar
- Återgå till uppgift efter avbrott
- Fortsätta efter misslyckande
- Hantera konkurrens och jämförelse
- Hantera att vinna och förlora
- Reglera social energi
- Veta när man behöver paus
- Återhämta sig efter stress

Socialt samspel och samarbete

- Ta initiativ i sociala situationer
- Delta i samarbete
- Dela upp uppgifter mellan sig
- Följa gemensam plan
- Lösa problem tillsammans
- Förhandla i lek och aktivitet
- Hantera oenighet utan eskalering

Själv- reglering



Robson & Zachariou (2022)



Exekutiva funktioner

- Organisera
- Planera
- Prioritera
- Hämna impulser
- Kontrollera affekter (känslor)
- Tidsuppfattning
- Arbetsminne
- mm

Leah, Josef och Axel

Leah och Josef har bestämt sig för att bygga en koja till sig själva. Leah drar fram stolar mot soffan, så att hon kan lägga över tyger, samtidigt som Josef hämtar kuddar till kojans golv.

(initiativtagande, planering, organisering, arbetsminne, uppmärksamhet)

Då kommer Axel och vill vara med. Leah tvekar först men bestämmer sig sedan för att ge honom en uppgift och ber honom hämta gosedjuren .

(flexibilitet, planering, organisering)

Axel hämtar dem men lägger dem direkt på golvet under en stol. Josef känner att han blir irriterad och vill säga till direkt, men stoppar sig.

(impulskontroll, känsloreglering)

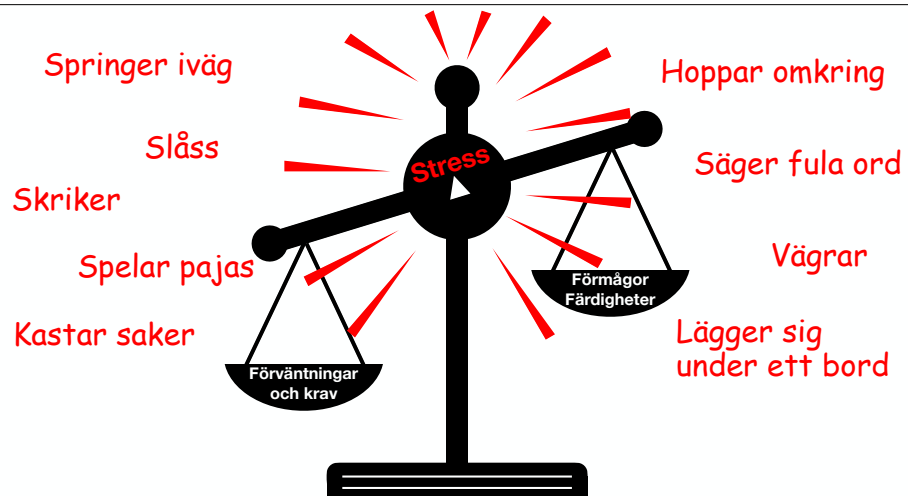
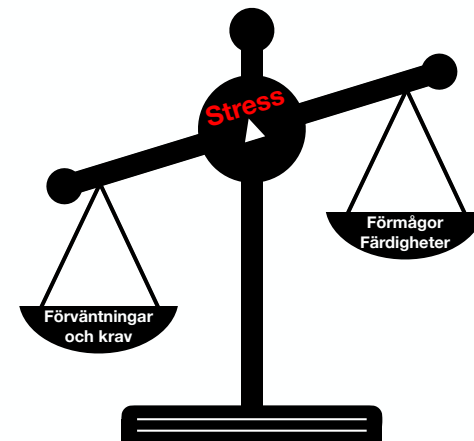
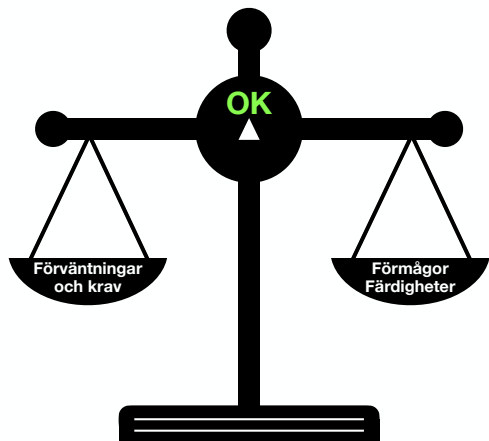
Istället flyttar Josef gosedjuren och lägger dem på en kudde.

(problemlösning, initiativ)

Eleverna fortsätter bygga och tills kojans är klar.

(målfokus, uthållighet)

När är denna process
klar, i hjärnan?
Svar: 25+ år



Antal problembeteenden/dag

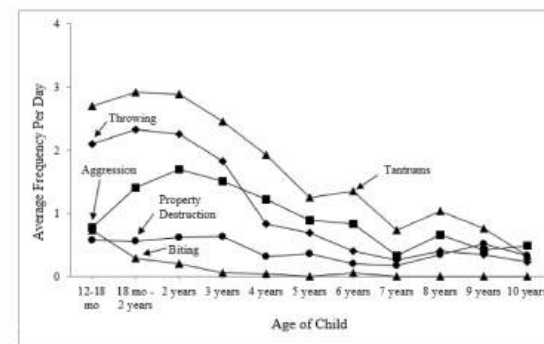


FIGURE 1 Average occurrence of problem behavior per day by age.

- 1604 barn 1-10 år
- Inga barn med autism, adhd mm
- 37 länder

Ersättningsfärdigheter

- Fyra ersättningsfärdigheter:
 - Lämna ifrån sig föremål första gången man blir ombedd
 - Gå över till en aktivitet som barnet inte föredrar
 - Acceptera att inte få tillgång till ett föremål barnet önskar
 - Kunna vänta på ett föremål/aktivitet
- Ökade med åldern
- Nådde sällan över 80% av tillfällena ens hos 10-åringar
- Endast "vänta" nådde 80 % vid 7 och 10 års ålder
- Behöver således hitta former för att bemöta barns handlingar så att vi inte stigmatiserar barn för sådant som är normalt och vanligt.



Tänk på en situation där du blev arg, upprörd, stressad.

Vad upplevde du i kroppen?
Vad gjorde du då?

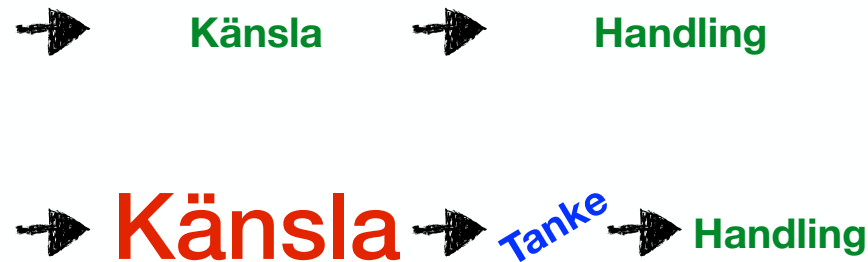
Stress – känsla i kroppen

- Spänd i kroppen
- Darrig
- Hjärtklappning
- Rösten höjs
- Sur
- Huvudvärk
- Ledsen
- Svårt att tänka
- Tunnelseende
- Ljuskänslig
- Ljudkänslig
- Illamående
- Ilska, rasande
- Irriterad
- Svårt att andas
- Svettig
- Envis
- Tappat tålamodet
- Uppgivenhet
- Adrenalinet ökar
- Pulsen ökar
- Varm
- Rädd
- Biter ihop
- Besviken
- Ångerfull
- Klaustrofobisk känsla

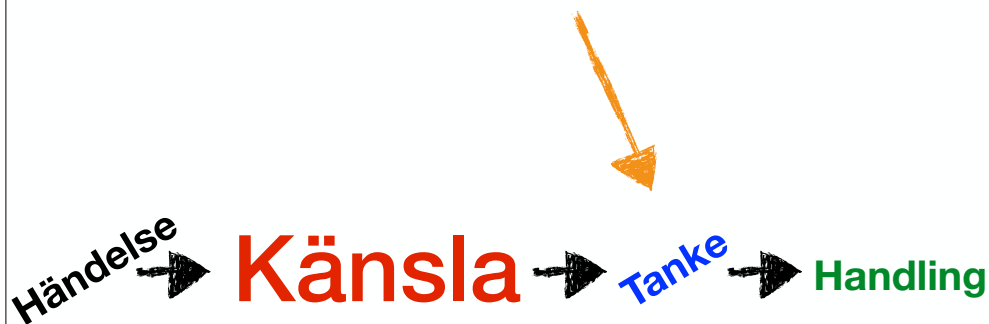
Stress – handlingar

- Pratar fortare
- Yviga rörelser
- Kastar saker
- Springer iväg/ut
- Knuffar undan
- Höjer rösten
- Svär
- Säger saker man ångrar/
kränker någon
- Hotar
- Stänger ner
- Väntar ut
- Bröstar upp sig
- Blir fysisk
- Gråter
- Försöker behålla lugnet
- Vänder ryggen till
- Ignorerar
- Slår i bordet
- Irrar runt
- Snabba rörelser
- Aggressiva handlingar
- Speglar den andre
känslomässigt
- Blir tyst
- Avleder

Händelse



Hur lyckas vi med detta?



Agera i stundens hetta

- Behåll lugnet, prata inte så mycket
- Placera dig bredvid, inte mittemot, undvik ögonkontakt
- Skydda, inte fråga eller analysera
- Eventuellt namnge känslan: "det blev orättvist", "du blev arg där"
- Om möjligt, skapa tid: "vi andas tre gånger"
- Plantera en enkel tanke: "han kanske inte såg dig"
- Tänk högt åt barnet: "Min gissning är att din hjärna sa 'han gjorde det med flit'"
- Fokus från person → situation: "Det här blev en svår situation"
- Ge handlingsalternativ: "Vi går hit bort ett tag", "vill du ta en paus?"
- Ge kontroll tillbaka till eleven: "Redo att gå tillbaka eller vänta?"
- Vid kraftig ilska: avledning, flytta andra, sänk röstläge och var lugn



Metakognition

Kognition = tänkande:

Jag bygger ett torn.

Metakognition = att tänka om sitt eget tänkande:

Jag märker att tornet blir vingligt. Hm, hur ska jag bygga det mer stabilt?

Metakognition

- Att vara medveten om eller ha förståelse för den kunskap man har
- Den märks genom att kunskapen kan användas eller beskrivas.
- T ex: hur går jag tillväga när jag löser ett problem, fattar ett beslut, tolkar något jag ser
- Att vi är observanta på hur vi gör och varför
- Kan ställa oss frågor om det som sker – och vad vi gör härnäst

Metakognitiva frågor

Före – planera, förutse

- Vad ska vi göra nu?
- Hur kan vi börja?
- Vad behöver vi ha för att göra det här?
- Har du gjort något liknande förut? Hur gick det då?
- Vad tror du kan bli svårt?
- Vad tror du kan bli lätt?
- Hur vet vi när vi är klara?

Under – övervaka, justera

- Hur går det just nu?
- Fungerar din idé som du tänkte?
- Vad kan vi göra om det inte funkar?
- Vad händer om vi provar på ett annat sätt?
- Behöver planen ändras?
- Vilka andra saker kan vi använda?

Efter – reflektera/generalisera

- Vad blev du nöjd med?
- Vad var det som gjorde att det blev bra?
- Var det något som var svårt? Hur löste du det?
- Skulle du göra på något annat sätt nästa gång?
- Kan vi använda det här sättet när vi gör något annat?

Vid bygge med kartong:

- Vad tänker du/ni göra?
- Är det något annat material du/ni behöver?

Vid målning:

- Ser färgen ut som du vill?
- Vad händer om vi blandar i lite mer rött?

Efter rörelselek med musik:

- Vilken rörelse gillade du mest att göra?
- Vad vill ni göra mer av?

Frågor att ställa sig själv

Tänka högt själv:

Hmm... jag undrar om det är bäst att börja med de stora eller de små. Vad tror du?

Använda öppna frågor:

Undrar vad som händer om vi...? Finns det fler sätt att göra det på? (Nyfiket)

Stanna upp i processen:

Nu blir jag nyfiken. Berätta vad du gör nu?

Normalisera misstag

Oj, vad tokigt det blev! Då är det ju bara försöka igen.

Uppmuntra att pröva flera strategier

Skulle man kunna göra på något annat sätt?

Knyt ihop erfarenheter:

Kommer du ihåg när vi spelade förra gången? Vad gjorde du då för att det skulle bli så bra?

Ord/fraser som är bra att ha

plan idé tänka om hjälpa
prova välja lära sig ändra förslag byta
försöka pausa fundera ordna fråga
förbereda steg för steg börja en i taget
göra på olika sätt först / sedan Och en massa fler...

Kan inte

Kan med hjälp

Kan

Lärande

Ex: INSTRUKTION

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/svåra, 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...

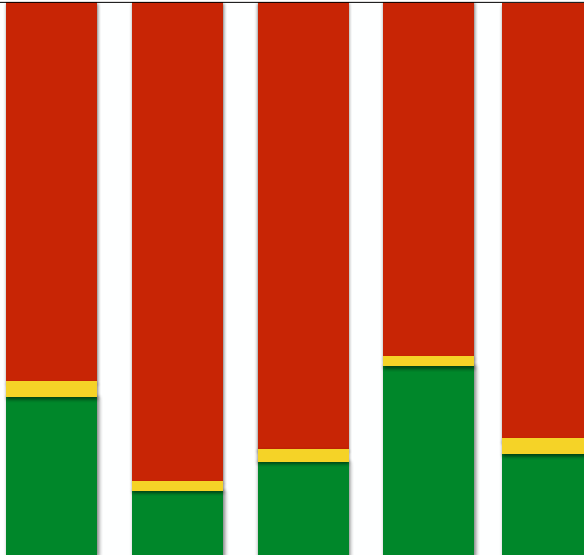
Vårt viktigaste verktyg:

Nyfikenheten

När du ser ett problemskapande beteende, ställ dig frågan:

Vad är svårt just nu?

Vid stress
tappar vi
förmågor

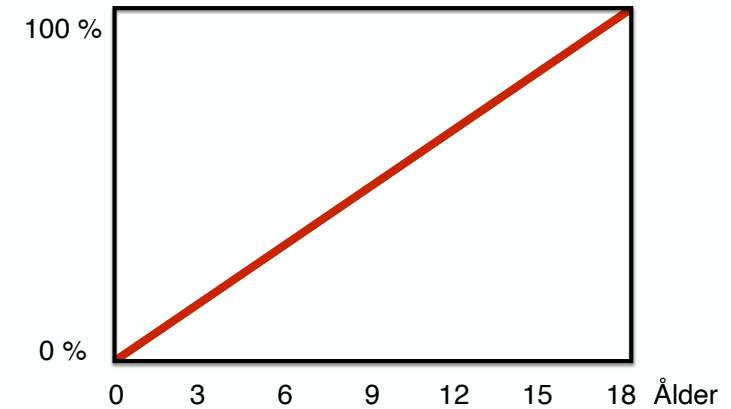


Ansvar

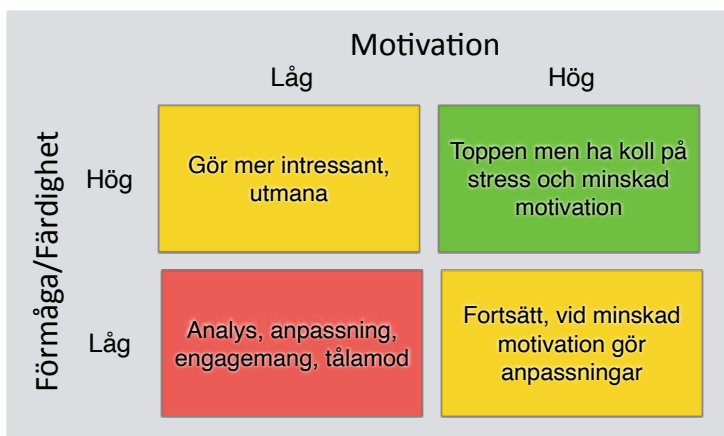
100 %

0 %

0 3 6 9 12 15 18 Ålder

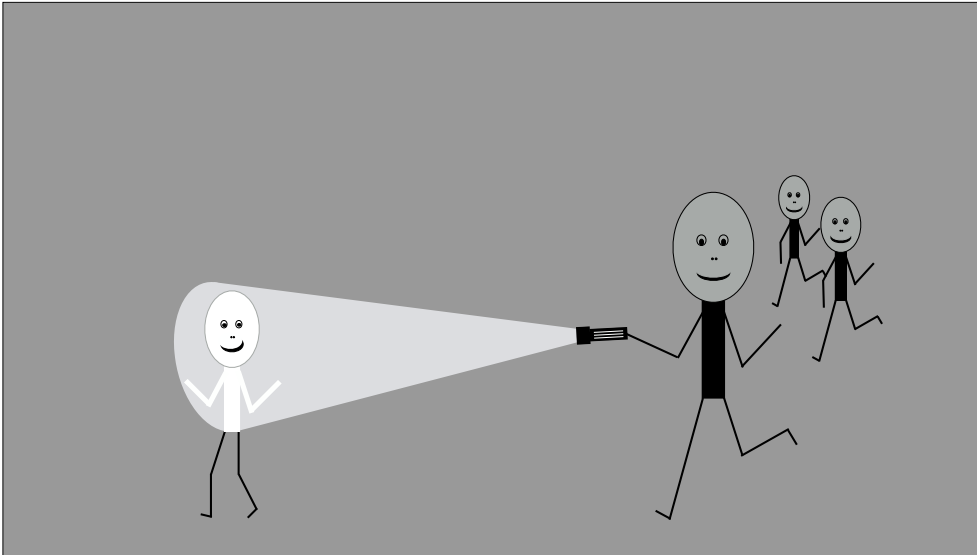


Skolans största utmaning



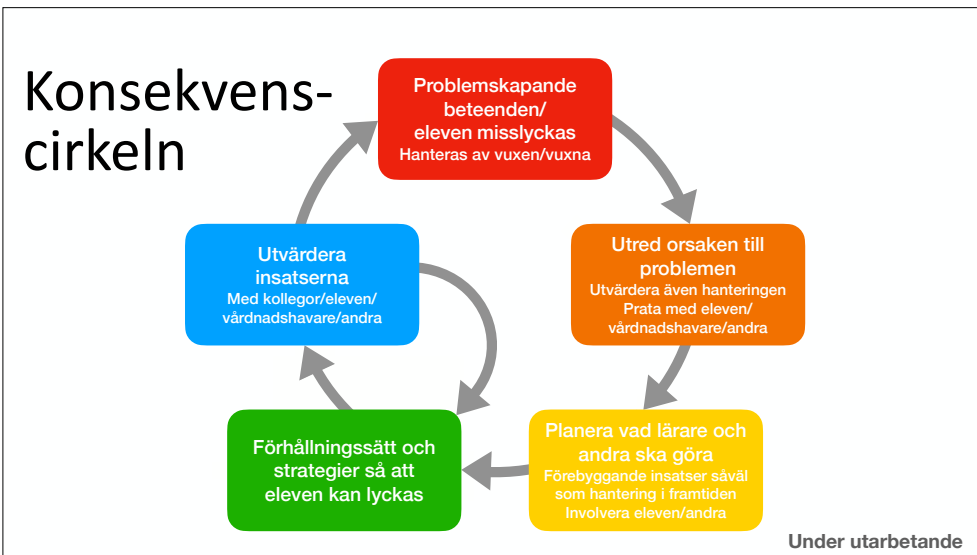
Inre motivation

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



I undervisningen ska eleverna också ges möjlighet att utveckla förtroendenhet med demokratiska principer, arbetssätt och processer genom att de får vara **delaktiga, utöva inflytande och ta ansvar i verksamheten**

Lgr22, kap 4



P Positiva känslor
E Engagemang
R Relationer
M Mening
A Att uppnå

NAMN:

DATUM:

PERMA

Positiva
känslor

Engagemang

Relationer

Mening

Att uppnå

Vilka
situationer?

Hur kan vi öka
dem?

Hur ofta?

Hur kan vi
dokumentera?

Anteckningar