



WORKSHOP

Uppmuntran och positiv återkoppling

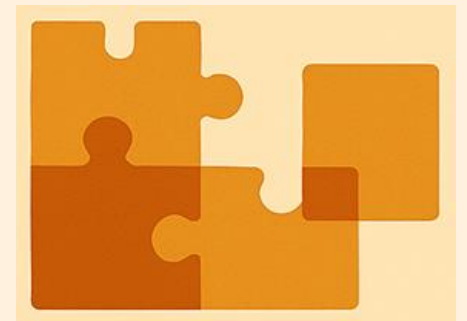
PALS-konferensen 2025

Ebba-Lisa Eckerdal och Åsa Wallentin

Utvecklingscentrum för barns psykiska hälsa

Syfte och bakgrund

- Komponenten är central i implementeringen av PALS
- Skattningarna i Checklista A från era skolor visar att ”Uppmuntran och positiv återkoppling” är en komponent som kan vara svår att bibehålla kvalitet över tid
- Forskning visar att man överskattar sin förmåga att ge positiv återkoppling
- Kan vara en utmaning att få till systematik och variation i användandet av positiv återkoppling



Vår förhoppning är.....

- Ytterligare bli stärkta i betydelsen av uppmuntran och positiv återkoppling
- Inspirera till handfasta aktiviteter att ta med tillbaka till sin skola
- Känna er uppmuntrade att jobba vidare med komponenten

Agenda

- Teoretisk inledning
- Praktiska exempel
- Workshop

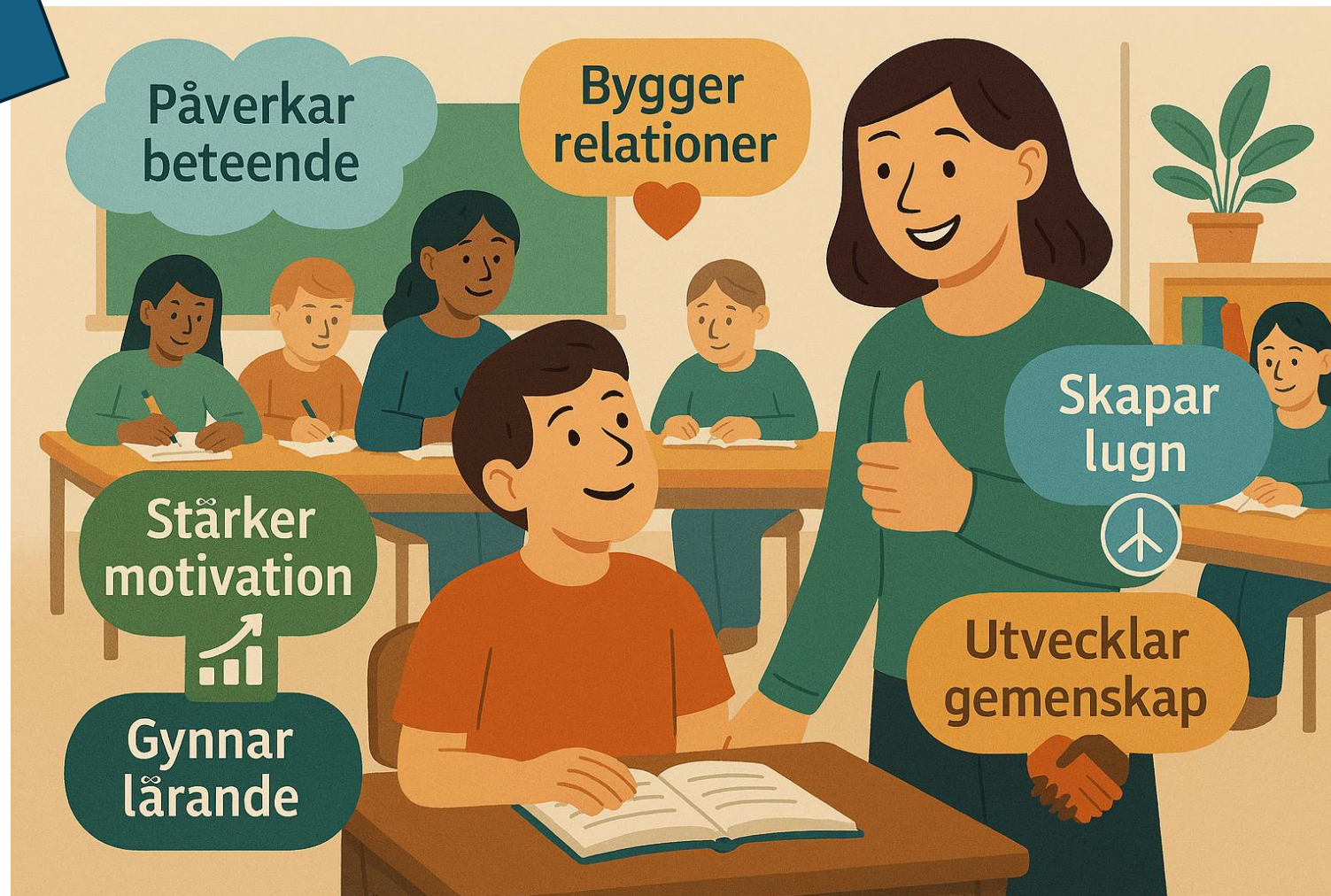
Förväntat beteende 🤗

- Alla kommer till tals
- Bjud på dig själv och dela med dig
- Uppmuntra varandra och var nyfikna
- Vi är många – använd inomhusröst
- Workshop – gå ihop 4 och 4 i raderna – sitt kvar

VARFÖR?



VARFÖR?



Grundprinciper för att påverka beteenden positivt i PALS

- Vi kan **medvetet påverka elevers beteenden** – både före, under och efter en handling.
- **Beteenden som får positiva konsekvenser upprepas oftare.**
- När vi **lägger till något eleven upplever som positivt** efter ett önskat beteende, **ökar sannolikheten** att beteendet sker igen.
- **All personal är förstärkare i vardagen** – genom sina ord, reaktioner och uppmärksamhet formar de elevens beteende.
- **Nyckelidé:** Fokusera på det du vill se mer av – inte på det du vill få bort.

Att medvetet påverka elevers beteenden i PALS: före, under och efter ett önskat beteende

Tidpunkt	Förebyggande stöd	Förebyggande stöd	Visa vägen: strax innan och under beteende	Efter förväntat beteende
Konkreta åtgärder	<ul style="list-style-type: none"> Arbete med tydliga förväntningar på alla skolans arenor Regelmatriser & visuella stöd Struktur & rutiner 	<ul style="list-style-type: none"> Träna & modellera önskat beteende 	<ul style="list-style-type: none"> Effektiva uppmaningar Korta promptningar och förstärkning i stunden (ord, leenden, kroppsspråk) Uppmuntran på vägen 	<ul style="list-style-type: none"> Positiv förstärkning direkt efter förväntat beteende 🎉 Konkret återkoppling Fokus på önskat beteende
Syfte	<ul style="list-style-type: none"> Grund för positiv förstärkning Tydliggör förväntningar Skapar förutsägbarhet och trygghet Underlättar undervisning och effektiva uppmaningar Förebygga oönskat beteende & öka sannolikhet för önskat beteende. 	<ul style="list-style-type: none"> Underlättar positiv förstärkning Elever lär genom repetition Skapar trygghet och förutsägbarhet Förbereder elever på verkliga situationer Stärker kultur och enhetlig miljö 	<ul style="list-style-type: none"> Kopplar regler till handling Ger elever vägledning i stunden Förebygger problem innan de uppstår Underlättar positiv förstärkning Stärker kultur och enhetlighet över hela skolan. 	<ul style="list-style-type: none"> Förbättra relationen Öka sannolikheten att önskat beteende upprepas. Klasskamrater påverkas (modellinlärning). Skolklimat blir mer positivt - spridningseffekt Koppling till regelmatris Bygger på tidigare träning av beteende Förstärker lärande av vägledande uppmaningar

Tydliga regler → Effektiv uppmaning → Positivt beteende → Förstärkning → Ökad sannolikhet

Förebyggande	Strax innan	Situation (S)	Beteende (B)	Konsekvens (K)	Sannolik effekt
<ul style="list-style-type: none"> • Regelmatis: <u>Visa respekt</u> • Räck upp handen innan du pratar • Lyssna när någon annan pratar • Följ lärarens instruktion <p>Har övat fel sätt, rätt sätt</p>	<p>Effektiv uppmaning: "Kom ihåg, vi visar respekt genom att räck upp handen när man vill säga något."</p>	<p>Lärare ställer en fråga</p>	<p>Eleven räck upp handen (förväntat beteende)</p>	<p>Uppmuntran och positiv återkoppling</p> <p>Eleven får ordet och "bra att du räckte upp handen, precis så som vi kommit överens om och övat på!"</p> <p>Bli nöjd och stolt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven räck upp handen oftare • Klasskamrater påverkas (modellinläring). • Klassrummets klimat blir mer positivt.





Hur bra är vi idag på att ge ordentligt med positiv feedback och uppmuntran när vi ser att eleverna gör som förväntat och enligt regelmatriserna/förväntansmatriserna?



Hur kan vi säkerställa att all personal använder sig av matriserna för att uppmärksamma och ge positiv återkoppling på positivt beteende?

Tydliga regler → Träna → Effektiv uppmaning → Positivt beteende →
Förstärkning → Ökad sannolikhet

Regler, träning och vägledning är nödvändiga,
men det är **uppmuntran och positiv
återkoppling** som verkligen förändrar
beteenden och bygger en positiv kultur



HUR?



Hur uppmuntra och ge positiv återkoppling?

Några exempel

- 5:1
- Använd verb istället för adjektiv = det är bättre att beskriva vad barn gör än hur de är
- Stegvis uppmuntran = dela upp en uppgift i små steg
- Variera uppmuntran
- Variera intensitet
- Omedelbar positiv förstärkning ger bättre effekter i skolan
- OBS! Specifik

Att skapa systematik kring uppmuntran och positiv återkoppling

- Återkommande
- Göra det mätbart
- Kvalitetssäkra och se till att "ALL" skolpersonal genomför aktiviteterna



Fokusveckor



Text tre veckor där all personal förväntas ge uppmuntran och beröm som dokumenteras dvs man prickar av och säkerställer att alla elever i varje klass får positiv återkoppling.

Skapa egen struktur text:

- Måndag – fokus på elever som har svårt att komma igång med sina uppgifter
- Tisdag – fokus på elever som alltid gör som förväntat och lätt ”glöms” bort
- Onsdag – ge uppmuntran specifikt utifrån regelmatrisen
- Fredag - veckans styrka för varje elev

Varför positiv återkoppling till vårdnadshavare?



Mer benägna att se skolan
som en positiv plats som
värderar och ser elevens
styrkor



Mer benägna att svara i
telefon när skolan ringer,
ringer tillbaka till
skolpersonal och kontaktar i
högre utsträckning skolan
när det finns problem



Mer benägna att ta emot
negativ feedback i framtiden
tex när det hänt saker på
skolan som eleven varit
involverad i som är av negativ
karaktär

Positiv återkoppling till vårdnadshavare

Hej! Det är Ivar här, klassföreståndare för 8A. Jag vill bara dela med mig av att jag idag pratat med Sofie om att hon verkligen bidragit enormt bra i grupparbetet de jobbar med om antikens Grekland. Hon är engagerad och det smittar av sig på de andra. Jätteroligt att se! Mvh Ivar

Hej! Det är Klara här, mentor för 6D. Ahmed visade idag vilken fin kompis han är och vilken tillgång han är på skolan. På friluftsdagen hjälpte han en lite yngre elev på skolan när han ramlade och slog sig. Mvh Klara

Hej! Tristan kom idag och berättade för mig att ni läser högt för honom en stund på kvällen ibland. Det är verkligen så bra! Jag märker att det hjälper honom i hans egen läsning och idag har han vågat läsa högt för ett par andra elever i klassen. Jättebra jobbat! Hälsningar Ida, lärare i 2B.

Vårt elevhälsoarbete ÅRSHJUL X-skolan

PALS
Trivsel- och
trygghetsarbete



- **Maj:**
 - ✓ **FOKUSVECKA - positiv återkoppling elever**
 - ✓ Utvärdera ESBA
- **Juni:**
 - ✓ Utvärdering elever
 - ✓ Utvärdering personal
 - ✓ Tillfälle att arbeta i Kränki
 - ✓ Gemensam PALS-dag

- **Augusti:**
 - ✓ Repetera PALS med eleverna och vårdnadshavare.
 - ✓ Öva toaletterna
 - ✓ Öva ute (fritids)
 - ✓ Genomgång av PALS och rutin för kränkingsanmälningar för nyanställda erbjuds av skolkurator
- **September:**
 - ✓ Relationscirkeln
 - ✓ Öva korridoren
 - ✓ Öva komma och gå (fritids)
 - ✓ **FOKUSVECKA – positiv återkoppling till elever**
- **Oktober:**
 - ✓ Öva klassrum
 - ✓ Öva idrottshall
 - ✓ Öva inne (fritids)
 - ✓ Trivselenkät
 - ✓ Tillfälle att arbeta med kränkingsanm

- **Februari:**
 - ✓ Öva klassrum
 - ✓ Relationscirkel + handlingsplan
 - ✓ Öva idrottshallen,
 - ✓ Öva fritids (komma och gå).
 - ✓ Tillfälle att arbeta i Kränkn anm
- **Mars:**
 - ✓ Öva bamba
 - ✓ Öva utflykt
 - ✓ Öva fritids (ute)
 - ✓ Trygghetsvandring
 - ✓ **FOKUSVECKA – positiv återkoppling till vårdnadshavare**
- **April:**
 - ✓ Relationscirkeln - handlingsplan (uppföljning)
 - ✓ Öva skolgården,
 - ✓ Öva omklädningsrum,
 - ✓ **Utvärdering av positiv feedback**
 - ✓ Tillfälle att arbeta med kränkn anm

- **November:**
 - ✓ Relationscirkeln – handlingsplan (uppföljning)
 - ✓ öva bamba
 - ✓ öva utflykt
 - ✓ **FOKUSVECKA – positiv återkoppling till vårdnadshavare.**
- **December:**
 - ✓ Öva skolgården
 - ✓ Öva omklädningsrum
 - ✓ Tillfälle att arbeta med kränkn anm
 - ✓ ESBA + handlingsplan
- **Januari:**
 - ✓ **FOKUSVECKA – positiv återkoppling till elever**
 - ✓ Öva toaletterna,
 - ✓ Öva korridoren,
 - ✓ Öva fritids (inne)
 - ✓ Lärpar

Andra exempel

- Armband
- "Klicker"
- Träning med "korten"
- Lärpar med fokus på positiv återkoppling
- PALS-teamet observerar ute på skolgård och i korridorer
- Veckobrev som är formulerat med förhållandet 5:1



Mall för lektionsobservation kring positiv förstärkning, PALS

Lärparen är på partners lektion i minst 20 min men gärna en hel lektion.

Syftet är att rikta uppmärksamheten mot det positiva samt positiv förstärkning till elev, effektiva uppmaningar och tydligt vägledande.

1. Håll koll på positiva uttalanden, socialt eller teoretiskt. Exempelvis lektionsstart, förstärk de som snabbt hittar sin plats, har rätt material med sig, lämnar in mobilen utan problem, passar tid och går i arbetsläge. Ytterligare: ställer relevanta frågor, hanterar övergångar mellan moment på ett bra sätt. Är det övervägande positiv förstärkning innan tillrättavisningar.
2. Uppmärksamma vägledande och effektiva uppmaningar (även vid tillrättavisningar, ex. Jag vill att du sätter dig ner på din stol och öppnar datorn): uppmana med neutral röst och kroppsspråk. Arbeta med tydlighet, enkelhet och vägledande. Start- och inte stoppbesked. Undvik negationer.



iStock™

Observation 5:1 – positivt skolklimat

- Vad är det vi vill se och höra?
- Hur ser det ut i matsal, korridor, skolgård?




Dela positiva aktiviteter som ni genomfört på era skolor som är kopplade till komponenten. Vilka har fungerat väl, vilka har varit mer utmanande?



Vilka aktiviteter har ni valt att lägga in i ert Årshjul?



Hur har ni säkrat upp att uppmuntran och positiv återkoppling når ALLA elever dvs hur har ni kvalitetssäkrat att ”det görs”?



Att efterfråga elevernas tankar om uppmuntran och positiv feedback

- Hur bra är vi på vår skola på att ge uppmuntran och positiv feedback?
- Vad upplever våra elever att vi ger positiv feedback på?
- Vad skulle de önska att de fick positiv feedback på?

Utvärdering av Västra Götaland PALS-konferens 2025

