

Fram för mer psykologi i klassrummet!

Lärande och psykisk hälsa hänger ihop. Och en förutsättning för bådadera är goda relationer. Det menar psykologen Felicia Grosin, som vill se mer förebyggande psykologiskt arbete i skolan för att minska stressen i klassrummet och därmed främja välmående och lärande.

TEXT EVA-LOTTA SIGURDH ILLUSTRATION LINDA KARLSSON

Ibland krävs ganska lite för att må bättre mentalt. Med enkla verktyg och strategier har många av de ungdomar som psykologen Felicia Grosin mött på sin mottagning MOD KBT i Göteborg förvånansvärt snabbt blivit hjälpta till ett mindre stressat och ångestfyllt liv. Därför vill hon nu att den här hjälpen ska finnas att tillgå även i skolans värld, där hon ofta är ute och föreläser för lärare, elevhälsoteam och skolledningar.

– Jag brinner för att göra psykologisk kunskap mer tillgänglig och tror att det är en viktig väg att gå för att främja psykiskt välbefinnande – inte minst i skolan, säger Felicia och pekar på flera skäl till varför just skolan är ett lämpligt forum:

– Dels är det den plats där i särklass flest barn och ungdomar samlas på samma ställe, dels upplever jag att det i praktiken finns en lucka i elevhälsoarbetet i dag när det gäller det preventiva, kopplat till exempelvis hur man tar hand om sig själv och blir bättre på att förstå sina känslor. Min dröm är att den luckan överbryggas så småningom!

En avgörande förutsättning för att både kunna förebygga stress i klassrummet och samtidigt främja inläring menar Felicia är att det finns en balans mellan relationsskapande och tydlighet och struktur.

Om vi börjar med relationsskapandet, vad exakt innebär det rent konkret?

– Det kan vara allt ifrån hur du som lärare bemöter eleverna, som att du alltid hälsar var och en välkommen till

lektionen, till att du ger ge positiv förstärkning (belöning) för önskvärda beteenden i klassrummet. I grunden handlar det om att ha ett inkännande och accepterande förhållningssätt till inte bara vad eleven säger utan också hur hen beter sig i olika sammanhang.

Det gäller alltså att kunna se funktionen med det som sägs och det som händer, säger Felicia och utvecklar:

– Om en elev till exempel börjar störa på lektionen i stället för att göra sin uppgift så är det lätt att tänka att eleven gör det för att hen vill och det är ju provocerande och leder lätt till ett affektivt och inte särskilt konstruktivt bemötande från läraren. Men där uppmanar jag till att fråga sig: Vad är det som lockar till att prata? Vad slipper eleven undan med att prata? Våra beteenden styrs av kontexten vi befinner oss i.

Felicia fortsätter:

– Ett annat exempel är varför en elev inte kommer till skolan – och samma här: Varför kommer inte eleven? Vilka fördelar finns med att stanna hemma? Vad får eller slipper eleven med det?

KLASSRUMSKLIMATET

Genom att ställa sig dessa vidare frågor och agera därefter skapas förutsättningar för ett helt annat klassrumsklimat, som i förlängningen ökar såväl välmåendet som lärandet, hävdar Felicia. Kanske kan mycket av detta verka självklart,



men att ha vissa psykologiska kunskaper, exempelvis om hur känslor fungerar, kan vara till hjälp, tillägger hon. Som detta med primära och sekundära känslor:

– De primära känslorna är ofta kopplade till sårbarhet, som att känna sig ledsen eller rädd för att misslyckas, medan de sekundära känslorna för det mesta yttrar sig som ilska, till exempel ”jag vägrar göra detta, det är meningslöst”, och det är ofta den känslouttrycket som läraren möter och agerar på. Därför är det jätteviktigt att kunna se och förstå skillnaderna på dessa känslor – liksom att som lärare även kunna reglera sina egna känslor. Först då kan du bemöta eleven mer lågaffektivt och framkomligt!

Relationsskapande i skolan handlar även om att skapa utrymme för stöd och uppmuntran till att be om hjälp, till exempel genom positiv förstärkning.

– Vi behöver belöna beteendet att be om hjälp så att detta alltid ses som något positivt och inte en svaghet. Det kan räcka med kommentarer som ”vad bra att du räcker upp handen när du behöver hjälp”, exemplifierar Felicia, som poängterar att du ju i första hand är i skolan för att lära dig saker och att det då är oerhört viktigt med ett tillåtande och icke-dömande klimat där ”inga frågor är dumma”.

Men det räcker inte bara med relationsskapande, fortsätter

hon. Tydlighet, rutiner och struktur är precis lika viktigt för att minska stressen i klassrummet.

– Det kan handla om allt från att rama in lektionerna med tydlighet och förutsägbarhet så att eleverna vet vad de kan förvänta sig och vad som förväntas av dem, till att ha tydliga mål och instruktioner, med ständig återkoppling till målen på vägen.

Ytterligare exempel är att bryta ner uppgifter i små steg och att vara extra tydlig med vad som bedöms vid mer diffusa kunskapskrav:

– Om det är att reflektera och analysera som ska bedömas så behöver läraren förmedla att det är just detta som är målet med uppgiften och inte att svara ”rätt eller fel”.

– En annan rätt liten sak man kan göra, men som betyder mycket, är att skapa signaler för fortsatt jobbande, som att innan rasten berätta för eleverna vad som ska hända direkt efter. Allt för att minska osäkerhet och oro, som i sin tur skapar onödigt stress och förhindrar lärande!

Och så – återigen – detta med att det måste finnas utrymme för inte bara stöd och att be om hjälp, utan också för att kontinuerligt kunna hantera situationer som uppstår; Varför kan eleven inte koncentrera sig idag? Saknades det motivation? Och vad beror det på i så fall? Och så vidare.



FÖREBYGGA

Felicia betonar att hon inte är ute efter att ta bort eller förändra den elevhälsovård som finns inom skolan idag, utan att det behövs en komplettering, där fokus ligger på just det psykologiska och förebyggande hälsoarbetet i stället för att, som så ofta idag, ägna mesta tiden åt att "släcka bränder". För, som hon menar, med mer kunskap och många gånger små, men effektiva dagliga rutiner och enkla kommunikativa knep skulle många bränder kunna undvikas och stressen och oron minska.

Mer psykologi i skolan i all ära, men hur kan även föräldrar bidra psykologiskt för att främja välmående och lärande hos sina barn?

– Egentligen är det precis samma principer som i skolan. Ha höga, men positiva förväntningar, men var samtidigt lyhörd inför varför barnet inte alltid gör som det "borde" – som att läsa läxor eller plugga till provet. Kanske är det otydliga instruktioner, eller att tankarna på en kompis som har varit dum står i vägen...

– Se också till att skapa tillfällen att ge stöd och ge inte upp om barnet tycker att du är jobbig och tjatig. I mina psykologmöten med ungdomar får jag så ofta bekräftat att de faktiskt vill ha närvarande och engagerade föräldrar. Även om det kanske inte alltid verkar så...

Sedan är alla barn olika och behöver därför olika slags stöttning, påminner Felicia. I ena änden finns de högpresterande, de

som kanske behöver "pluggförbud" vissa tider och avledande aktiviteter för att inte gå in i väggen. I andra änden de som inte får någonting alls gjort och som behöver små, små delmål och belöningar för att bli motiverade. Och så alla där emellan.

Ett skäl till att psykologins roll blivit allt viktigare är enligt Felicia att stressen i samhället – inte minst i skolan – ständigt ökar, vilket i sin tur leder till en negativ spiral av tilltagande psykisk ohälsa hos barn och unga. En tröstlös utveckling kan tyckas, men Felicia är trots allt positiv:

– Det finns en helt annan medvetenhet om psykisk ohälsa idag och det pratas mycket mer om det än någonsin tidigare. Det gör att det skapas förutsättningar för både tidigare och bättre insatser, i samhället i stort och i skolan. <<

"Våra beteenden styrs av kontexten vi befinner oss i."