

Positiv förstärkning

Ibland hamnar vi i situationer som är svåra att hantera och bara leder vidare in i onda cirklar av tjat och upptrappade konflikter. Vid sådana tillfällen är det rimligt att ställa sig frågan vilken strategi man som vuxen ska använda sig av. Att förstärka och uppmärksamma det som är positivt är både en mer effektiv och mer hållbar strategi än att bestraffa det som upplevs negativt. Genom att på ett medvetet och strategiskt sätt uppmärksamma och förstärka positiva saker kan man påverka beteendet i positiv riktning.

Det finns elever som har svårt att själva mobilisera motivation och på egen hand styra sitt beteende mot önskvärda mål och långsiktiga konsekvenser, de är i behov av yttre, påtagliga positiva förstärkningar. Det är effektivt att uppmärksamma det som fungerar eller är på väg att fungera, att "ta på bar gärning" när eleven gör rätt. Försök att fånga sådana tillfällen och hjälp elever att tydliggöra och bryta ned vilka strategier som används vid det positiva tillfället. Genom att förstärka och tydliggöra sådana beteenden och strategier ökar du som sannolikheten för att eleverna ska anamma dessa.

- Vid uppmuntran och beröm är det viktigt att tänka på att vara så specifik som möjligt och sätta ord på beteendet – konkret och observerbart beteende. Vad är det som eleven har gjort när han eller hon får beröm?
- Tänk på att uppmuntra "produktivt beteende", alltså inte bara sådant som att barnet har varit tyst, suttit still osv.
- Förstärk din muntliga uppmuntran med tydligt tonfall och tydligt kroppsspråk.
- Prata ihop dig med eleven eller klassen, vad är det som är önskvärt? Vilka beteenden och vilka strategier är det som ni vill se mer av? Var uppmärksam och ta på bar gärning när det som ni pratat om sker.
- Ibland kan det vara värdefullt att arbeta tematiskt med något område inom vilket man vill se utveckling. Försök att spåra konfliktfyllda situationer bakåt, vilka strategier behövs utvecklas i gruppen? Prata generellt och allmänt om detta i helklass och uppmärksamma det beskrivna strategierna. Till exempel: hur uttrycka sig vid konflikter? Hur visa missnöje? Hur göra när man inte förstår en uppgift? Hur ska man få till en trevlig rast?
- Förstärkning syftar alltid till att öka sannolikheten för att ett visst beteende ska återupprepas. I de fall förstärkning används för att undvika ett visst beteende, minskar frekvensen av det oönskade beteendet om att man lyckas förstärka ett alternativt beteende som inte kan kombineras med det oönskade.

Läs mer:

Åse Fagerlund, *Öka välbefinnandet i skolan, praktiska lektioner i positiv psykologi*, Natur & Kultur, 2022

Åsa Hirsh *Relationellt ledarskap i klassrummet- så skapas magi*, Natur & Kultur, 2020

Helena Wallberg *Återkoppling, stöd, stimulans och lust att lära*, Gothia fortbildning, 2020

Peter Karlsson *Tydlighet, ledarskap & uppmuntran, positivt beteendestöd i klassrummet*, Natur & Kultur, 2020