

Hantering av utmanande beteenden i skolan



En handbok om metoder och
förhållningssätt i
konflikthantering

Ida Engström

Innehåll

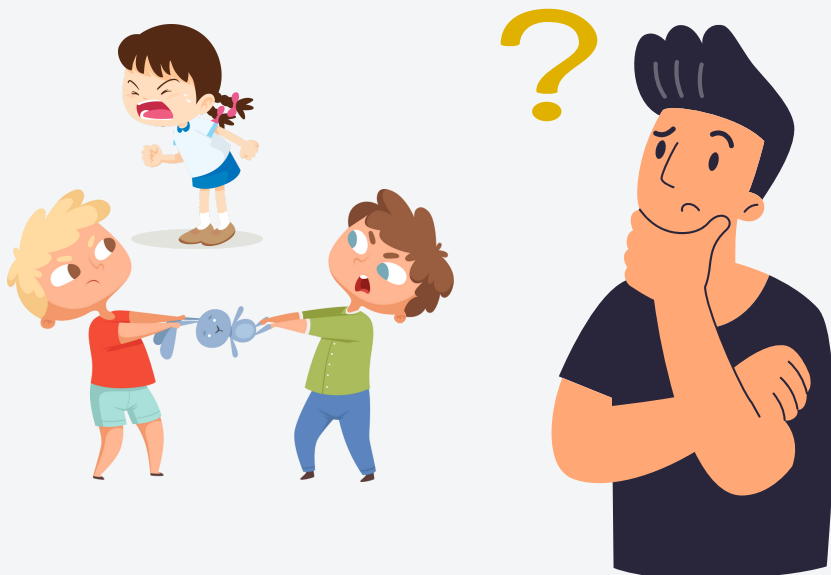


1	Inledning.....	1
2	Förhållningssätt.....	2
3	Hantera.....	14
4	Utvärdera.....	17
5	Förändra.....	20
6	Förebyggande metoder.....	23
	Källor.....	35

1 Inledning

Vissa barn utmanar sin omgivning genom att störa och kanske även förstöra för andra. När det talas om barn med beteendeproblem handlar det om barn som upprepat beter sig på ett sätt som vuxna reagerar på, ofta med irritation eller frustration. Vissa beteenden kan göra den vuxna arg om hen anser att barnet beter sig otacksamt, provocerande eller hänsynslöst. Barnens beteende är dock inte bara ett problem för omgivningen utan kan även innebära problem för deras situation och framtid. Samtidigt som dessa barn utmanar vuxna i sin omgivning så är de även mer beroende av hjälp och förståelse. Att vuxna förstår dessa barns motsägelsefulla beteende och ser sin roll för dem är viktigt för dessa barns framtid och utveckling.

I denna handbok kommer fokus ligga på hur vuxna kan förhålla sig till och hantera utmanande beteenden i skolan. Handboken innehåller principer för ett autonomistödjande och lågaffektivt förhållningssätt, hanterings- utvärderings och förändringsmetoder samt en inblick i olika förebyggande metoder.



2 Förhållningssätt

Ett förhållningssätt innebär en attityd, ett synsätt eller en inställning till någonting. När det gäller förhållningssätt gentemot problemskapande beteenden har synen på dessa varierat genom tiderna. År 380 f.Kr. skrev Platon att "Barn är vildar som måste tämjas". Han ansåg människan är ett vilt djur som bara tänker på sig själv och att det inte ligger i vår natur att samarbeta. Han menade därför att civilisation handlar om att undertrycka primitiva impulser, och att ett välfungerande samhälle gör det.

Platons tanke blev 20 år senare motsagd av Aristoteles, som ansåg att barn är omogna vuxna som nog utvecklas till bra vuxna om de får vatten och mat. Aristoteles synsätt lutar mot vad vi idag kallar för en humanistisk människosyn, det vill säga en människosyn där man utgår ifrån att människan till sin natur är god. Sedan antiken har Platons och Aristoteles idéer samexisterat sida vid sida. Kristendomen lutade sig mot Platons synsätt, och därför dominerade hans syn under hundratals år.

Under upplysningen kom Aristoteles tankar att slå igenom igen. Rousseau förespårade fri uppfostran och ansåg att barn inte behöver någon uppfostran alls.

Enligt honom förstör uppfostran människans natur. Under 1900-talet dominerade Aristoteles tankar, dock i en mindre extrem version än Rousseaus funderingar. Piaget ansåg att barns utveckling sker av sig självt, men att den också kan störas.



År 1960 ställde den amerikanske psykologen Douglas McGregor Platons och Aristoteles tankar emot varandra, då han beskrev två olika slags chefer på följande sätt:

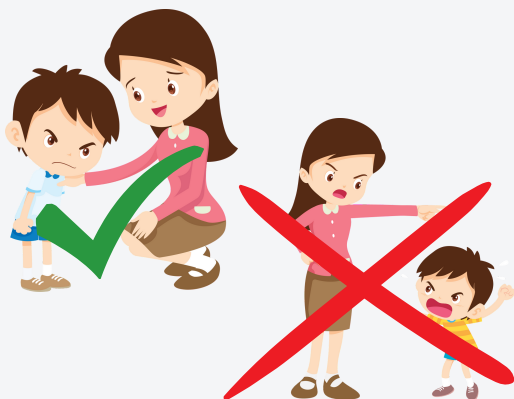
A) Chefer som anser att deras anställda är lata och därför måste övervakas och kontrolleras

B) Chefer som anser att deras anställda söker självständighet och att de gör sitt bästa enligt sina förutsättningar

År 1998 överförde psykologen Ross W. Greene dessa betraktelser till pedagogiken. Han menade att föräldrar och personal som söker hjälp på grund av problemskapande beteenden ofta tror att barnet beter sig som hen gör med flit, men att man genom att få dem att byta synsätt till att tro att barnet gör sitt bästa i situationen kan lösa de flesta problemen. Han kallar detta för synvändan.

Enligt psykolog Bo Hejlskov Elvén innebär synvändan att vi går från att tro att personen gör något med flit till att tro att hen gör sitt bästa. Vi ändrar alltså vår människosyn från Platons till Aristoteles. Vi går från McGregors människosyn A till människosyn B. Detta leder till att vi kan se situationer från den andres perspektiv, vår empati ökar, vi blir mer flexibla och får lättare att anpassa vårt eget beteende efter personen. Synvändan innebär även att vår stress minskar och att vi lyckas bättre som personal och föräldrar. Vårt sätt att se på och förhålla oss till problemskapande beteenden är alltså avgörande för vilka metoder vi väljer att ta till då konflikten är ett faktum. Alla metoder som

bygger på att personen gör sitt bästa och stötts i det är bra metoder, medan alla metoder som försöker kontrollera personens beteende utgående ifrån tanken att hen gör något med flit är dåliga metoder.



Ett autonomistödjande och lågaffektivt förhållningssätt

När det gäller metoder för hantering av beteendeproblem finns det vissa gemensamma nämnare. Många av de metoder som visat sig fungera grundar sig på autonomistöd och lågaffektivt bemötande. I detta kapitel diskuteras några principer som är centrala för ett autonomistödjande och lågaffektivt förhållningssätt. Principerna hänger ihop, så det lönar sig att läsa dem i den ordning som de presenteras.



Vem har problemet?



Beteendeproblem kan ofta upplevas som att det är eleven som har problem. I verkligheten är det dock ofta personer i omgivningen som upplever beteendet som ett problem. Eleverna själva anser sällan sitt eget beteende vara problematiskt, vilket innebär att de inte automatiskt har motivation att ändra på sitt beteende.

Människor som kan uppföra sig gör det



Enligt den amerikanske psykologen Ross W. Greene uppför sig barn som kan det. Om ett barn inte uppför sig är det för att hen inte kan det, eftersom kraven och förväntningarna som ställs på hen är för stora för hen att hantera.

Det finns många olika faktorer som kan påverka varför en elev inte klarar att hantera de krav och förväntningar som ställs på hen, både situationsbundna och individuella. I listan nedan presenteras elevers förmågor, som det ofta ställs för höga krav på:

- Förmåga att se orsak och verkan i komplicerade sammanhang
- Förmåga att strukturera och förverkliga aktiviteter
- Förmåga att minnas och tänka samtidigt
- Förmåga att kontrollera impulsivt beteende
- Tålamod
- Flexibilitet
- Sociala förmågor, t.ex. att förstå andras tankar, känslor och handlingar, svårt att se sin egen del i situationen som gick åt skogen
- Stresstolerans
- Förmåga att säga ja (för elever som har svårt att säga ja till ett alternativ kan det fungera att ge flera alternativ för att ge eleven en känsla av att hen själv får bestämma över sin aktivitet)
- Förmåga att klara av mycket sinnesintryck samtidigt
- Förmåga att lugna ner sig och hållas lugn (här är det viktigt att observera att detta handlar om en förmåga och inte vilja, ingen vill förlora kontrollen över sina känslor)



När vi hanterar beteendeproblem är det viktigt att vi anpassar kraven och skapar förutsättningar för eleven att hantera situationen bättre nästa gång.



Människan gör det mest begripliga i varje situation

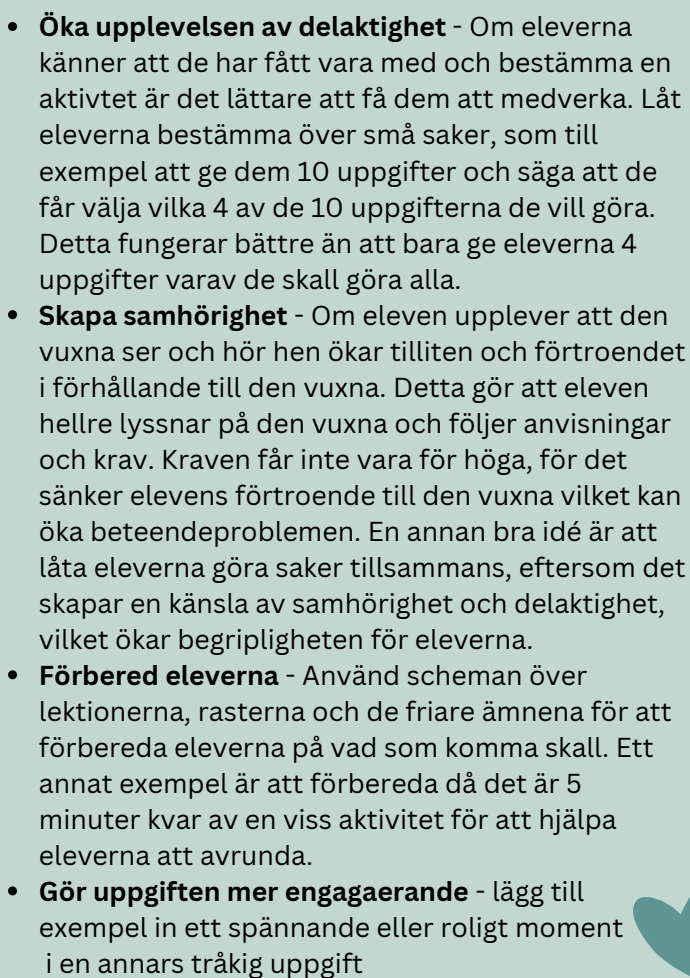
Elever handlar på det sätt som för dem i situationen verkar mest begripligt. En vanlig åtgärd vid beteendeproblem i skolan är att inrätta nya regler. En bra sak att minnas här är att vi människor följer de regler vi begriper. Obegripliga regler är däremot svåra att följa. Om vi vill minska beteendeproblem behöver vi därför skapa förutsättningar för eleverna att styra sig själv rätt, genom att göra det beteende vi vill se hos eleverna till det mest begripliga i de situationer där problem vanligtvis uppstår.

Man kan exempelvis **förändra på fysiska ramar**, till exempel genom att bygga bort trånga köutrymmen där det oftast uppstår tjafs eller långa korridorer som inbjuder till spring. Dörrar som inte smäller utan istället glider igen sakta är även bra.

En annan åtgärd kan vara att **öka förutsägbarheten** för eleverna. Se till att eleverna vet exakt vad de skall göra under en lektion genom att till exempel skriva en lektionsplan på tavlan. På det här sättet kan man förebygga att stök och spring ifrån de egna platserna. Ett del elever kanske även skulle ha nytta av att ha planen på sin pulpet. Överblicken samt de tydliga och konkreta anvisningarna kan hjälpa eleverna att känna att det mest begripliga att göra just nu är att jobba med uppgifterna.



Vi kan även göra aktiviteterna mer begripliga. Listan på nästa sida beskriver olika knep för att göra aktiviteterna mer begripliga för eleverna!

- 
- **Öka upplevelsen av delaktighet** - Om eleverna känner att de har fått vara med och bestämma en aktivitet är det lättare att få dem att medverka. Låt eleverna bestämma över små saker, som till exempel att ge dem 10 uppgifter och säga att de får välja vilka 4 av de 10 uppgifterna de vill göra. Detta fungerar bättre än att bara ge eleverna 4 uppgifter varav de skall göra alla.
 - **Skapa samhörighet** - Om eleven upplever att den vuxna ser och hör hen ökar tilliten och förtroendet i förhållande till den vuxna. Detta gör att eleven hellre lyssnar på den vuxna och följer anvisningar och krav. Kraven får inte vara för höga, för det sänker elevens förtroende till den vuxna vilket kan öka beteendeproblemen. En annan bra idé är att låta eleverna göra saker tillsammans, eftersom det skapar en känsla av samhörighet och delaktighet, vilket ökar begripligheten för eleverna.
 - **Förbered eleverna** - Använd scheman över lektionerna, rasterna och de friare ämnena för att förbereda eleverna på vad som komma skall. Ett annat exempel är att förbereda då det är 5 minuter kvar av en viss aktivitet för att hjälpa eleverna att avrunda.
 - **Gör uppgiften mer engagerande** - lägg till exempel in ett spännande eller roligt moment i en annars tråkig uppgift

Den som tar ansvar kan påverka



Enligt den amerikanske psykologen Bernard Weiner är det endast den som tar ansvar som har möjlighet att påverka situationen. Metoder som bestraffningar, tillrättavisningar, konsekvenser eller att ringa hem till föräldrarna flyttar bort ansvaret från oss själva, eftersom de innebär att det är någon annan, som till exempel eleven själv eller elevens föräldrar, som ska se till att beteendet upphör. Om man anser att eleven med flit betar sig problematiskt och att hen själv ansvarar för att bättra sig, så kommer man tyvärr få se många liknande problemsituationer i framtiden. Om man däremot anser att eleven gör sitt bästa men inte lyckas, att situationen var för ostrukturerad för eleven att navigera i och att elevens förutsättningar att lyckas inte var på hans sida, så ger vi oss själva möjligheten att göra ändringar som förhindrar att situationen uppstår igen och som hjälper eleven att lyckas nästa gång.

Barn lär sig ingenting av att misslyckas



Vuxna och barn lär sig på olika sätt. Barn under 11 år lär sig främst genom små framgångar eftersom det är det som får dem att vilja fortsätta försöka, inte misslyckandena. Vi bör därför undvika att bestraffa och tillrättavisa elever som misslyckas, och hellre stödja dem i att lyckas. Detta kan vi göra genom att skapa förutsättningar för eleverna att lyckas, till exempel genom att sänka kraven och uppmärksamma små framgångar.

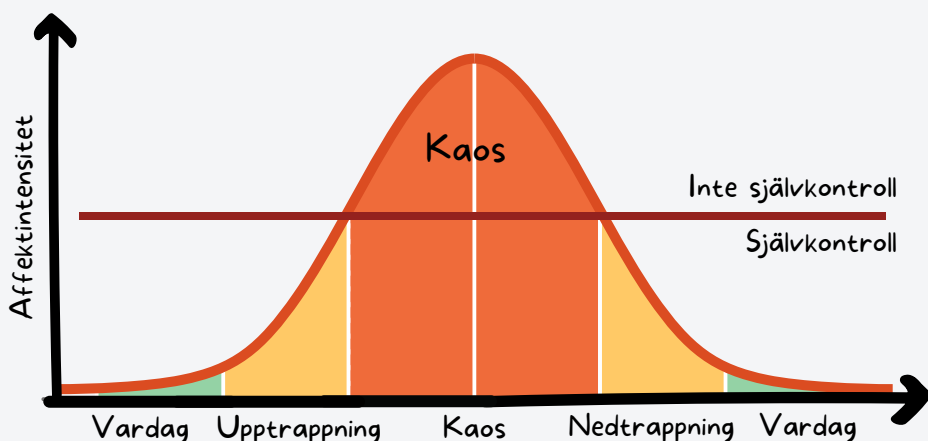




Man måste ha självkontroll för att kunna samarbeta

Om en elev ska klara av att lyssna på och göra som du säger behöver hen först ha självkontroll. Att göra som någon säger innebär att man lånar ut sin självkontroll till någon annan, och för att kunna göra det behöver man först själv ha kontrollen. Av den här orsaken fungerar det inte att befälla ett stressat eller upprört barn att lugna ner sig. Barn som är i affekt klarar inte av att tänka som vanligt, och reagerar starkare på impulser än vanligt. Att höja rösten kommer inte heller att ge önskad effekt.

I skolan hamnar vuxna hantera elevers bristande självkontroll i många olika situationer. För att hanteringen ska lyckas är det viktigt att man vet hur det lönar sig att agera i olika faser av situationen.



Modellen ovan illustrerar ett affektutbrott med dess olika faser. På den vågräta linjen syns tiden och på den lodräta linjen syns affektintensiteten. Kurvan beskriver affektutvecklingen och det vågräta stecket illustrerar hur mycket affekt en person klarar av innan hen tappar självkontrollen och börjar skrika, slåss, bitas, kasta saker eller på annat sätt hamna i kaos.

Affekttoleransen för en nyfödd bebis är väldigt liten, och hen tappar självkontrollen varje gång hen känner hunger. Affekttoleransen förbättras med åldern, och som vuxen klarar man de flesta situationerna, vilket innebär att toleransstrecket ligger ovanför kurvan för de flesta. För elever med problemskapande beteende ligger toleransstrecket betydligt lägre ner i modellen än för de flesta andra.

Modellen innehåller fem faser. Den första fasen är *vardagsfasen*. Eleven är i då sitt normala lugna tillstånd. Sedan kommer en affektutlösare, som får affektnivån att stiga. Eleven befinner sig nu i *upptrappningsfasen*. I denna fas går det ännu att kommunicera med eleven, men inte lika bra som i lugnt tillstånd. Lyckas eleven inte lugna ner sig finns det en risk att eleven eskalerar till *kaosfasen*. Efter ett tag lungar eleven ner sig, och affektintensiteten avtar i *nedtrappningsfasen*. Så småningom när eleven fått lugna ner sig kan hen återgå till *vardagsfasen* igen.



Det är viktigt att förstå att det endast går att samarbeta med elever som befinner sig under toleransstrecket i modellen, det vill säga elever som fortfarande har självkontroll. I upptrappnings- och nedtrappningsfasen är samarbete möjligt, men kräver dock mycket anpassning av den vuxna, eftersom eleven själv är fullt upptagen med att försöka behålla självkontrollen. I kaosfasen är allt samarbete omöjligt.

Alla gör vad de kan för att behålla självkontrollen



Elever gör sitt bästa för att behålla sin självkontroll, och en stor del av det som personer i omgivningen betraktar som problembeteende är egentligen elevens strategier för att behålla självkontrollen. Elever använder sig av olika strategier, vissa bra och vissa mindre bra.

Effektiva och bra strategier

- Försöka gå undan för att få lugn och ro
- Skärma av sig så att man är kvar i situationen på ett sätt som är mindre jobbigt
- Bestämma sig för att allt kommer att gå bra och sedan fokusera på det
- Göra något bekant som får en att känna sig trygg
- Söka stöd av andra i omgivningen

Effektiva men mindre omtäckta av omgivningen

- Att bara säga nej och vägra att delta
- Ljuga
- Hota med att slå eller att gå sin väg
- Springa sin väg
- Slå efter andra för att hålla dem på avstånd
- Söka social bekräftelse genom att till exempel använda sig av glåpord

Strategierna i den röda rutan uppfattas ofta som problembeteende. Det är dock viktigt att vi är medvetna om att det handlar om elevens strategier för att behålla självkontrollen. Eleven försöker med hjälp av sin strategi lösa situationen, inte förstöra den. Det är viktigt att våra åtgärder i situationen inte motarbetar elevens strategier, eftersom det resulterar i allvarigare beteendeproblem. Om vi vill ändra på elevens beteende behöver ta reda på varför beteendet uppstod och sedan ändra på elevens förutsättningar i situationen. En bra idé är att fråga eleven varför hen gjorde på ett visst sätt och sedan fundera hur man tillsammans kan lösa en liknande situation bättre nästa gång.



Känslor smittar

Vi påverkas av varandras känslor. Det är lättare för oss att vara glada om vi omges av glada personer och lugna när vi är med lugna personer. Vi blir även lättare arga om andra i vår omgivning är arga, och börjar även lättare skrika om någon annan höjer rösten till oss. Vi påverkas olika av andras känslor, och vissa reagerar starkare på känslolägen i omgivningen än vad andra gör. När vi hanterar problembeteenden är det bra att komma ihåg just detta, att känslor smittar. Elever med beteendeproblem tenderar att påverkas mer än andra av stämningen i klassen eller andra personers känslolägen. I konfliktsituationer bör vi därför inte agera konfronterande eller argt, eftersom vi då lätt smittar av våra känslolägen till eleven. Genom att tänka på vårt tonfall och vårt kroppsspråk kan vi minska risken för konflikter med eleverna. I listan nedan presenteras några lågaffektiva strategier som vi kan använda oss av i upptrappingsfasen:

- Kräv inte ögonkontakt. Krav på ögonkontakt är ett dominansverktyg som ofta leder till att konflikten trappas upp
- Behåll inte ögonkontakten längre än tre sekunder i konfliktsituationer
- Sätt dig ner eller luta dig mot en vägg. Ett lugnt kroppsspråk lugnar ner eleven
- Ta ett steg tillbaka i konfliktsituationer, det minskar stressnivån hos eleven. Vänd sidan till för att verka mindre konfronterande
- Ta inte tag i eleven med spända muskler. Muskelspänning smittar och riskerar att höja elevens stressnivå. Om du måste ta tag i eleven, gör det lugnt med avslappnade, medföljande rörelser
- Avled istället för att konfrontera
- Tala med lugn röst



Att använda sig av lågaffektiva strategier innebär inte att man är passiv. Tvärtom innebär det ett aktivt ingripande i jobbig situation, men inte genom att kasta bensin på elden utan genom att behålla sitt eget lugn och hjälpa eleven att göra det samma. I nästa kapitel presenteras olika metoder vi kan använda oss av när vi hanterar konfliktsituationer med elever.



3 Hantera

En konflikt utvecklas ofta ur ett enkelt mönster: en elev får ett problem, som hen med hjälp av sina strategier försöker lösa. Elevens strategier uppfattas som ett problem av en person i omgivningen, som hen i sin tur försöker lösa. Personens lösning skapar igen ett nytt problem för eleven, som hen åter igen behöver lösa. På det är sättet eskalerar en konflikt. För att undvika att konflikten eskalerar behöver vi fundera över hur vi kan lösa situationen på ett sätt som inte medför nya problem för eleven. Nedan framkommer olika metoder som vi kan använda oss av när vi hanterar problembeteenden:

1) Ingripa eller inte?

När vi funderar över ifall vi borde ingripa i en situation bör vi fundera över ifall ingripandet medför en risk för att situationen eskalerar. Ibland kan det vara bättre att vänta med ingripandet tills eleven lugnat ner sig. Ingripande är dock nödvändigt då det handlar om att avstyra våld.

2) Lugna

Försök lugna ner elevens känsloläge genom följande strategier:

- Kräv inte ögonkontakt
- Tala med lugn röst
- Ta ett steg tillbaka
- Sätt dig eller luta dig mot en vägg om eleven är orolig
- Avled istället för att konfrontera
- behåll inte ögonkontakten längre än tre sekunder

3) Avleda

Avled situationen genom att till exempel börja tala om sådant som intresserar eleven. Fånga elevens uppmärksamhet eller få eleven på andra tankar för att få hen att upphöra med det störande beteendet. Avledning fungerar bra i upptrappningsfasen för att undvika kaos.

4) Fysiska metoder

Man får inte hålla fast eleven. Ibland uppstår situationer där vi blir tvungna att ta till fysiska metoder för att undvika att någon skadas. Metoden måste vara socialt acceptabel, det får inte finnas någon risk för att eleven skadas och det får inte heller göra ont på eleven.



Metoden ska även fungera och avbryta situationen. Vid fysiska ingripanden är följande metoder acceptabla:

- Gå emellan och håll eleverna isär utan att ta tag - det räcker ofta
- Om du blir tvungen att ta tag, ta då tag i den elev som slåss. Ta tag i armen mellan armbågen och handleden. Ta inte tag i leder eftersom det innebär en risk för skada.
- Låt greppet vara löst. Var avslappnad i armen och följ med elevens rörelser
- Styr lätt elevens arm så att hen inte kan slå någon.
- Släpp efter några sekunder - att bli släppt är ofta väldigt avledande och leder ofta till att eleven slutar slåss.
- Om det inte fungerar kan man upprepa stegen ovan

5) Vänta ut kaos

Kaossituationer brukar inte vara långvariga. Ingen orkar kasta möbler eller slåss längre än en kort stund. Fysiska interventioner kan vara upprörande eller traumatiserande för andra elever att bevittna, och det är inte heller kul för eleven som är i kaos att andra ser känsloutbrottet. Av den orsaken kan det vara bättre att utrymma klassrummet och låta eleven i kaos lugna ner sig, och på så vis undvika skador eller traumatisering. Om de andra eleverna bevittnar en fysisk intervention kan det vara svårt för dem att fokusera efter det, så i slutändan kan en utrymning ändå innebära att man snabbare kan återgå till undervisningen.

6) Trösta



Ibland behöver elever lugnas och tröstas. Ibland kan eleven behöva få sitta med en vuxen och få känna lite värme och närhet. Den vuxnas lugnande prat kan hjälpa. Det är dock viktigt att trösten sker på elevens villkor. Vissa vill ha tröst och närhet medan andra bara vill att en vuxen finns i närheten.

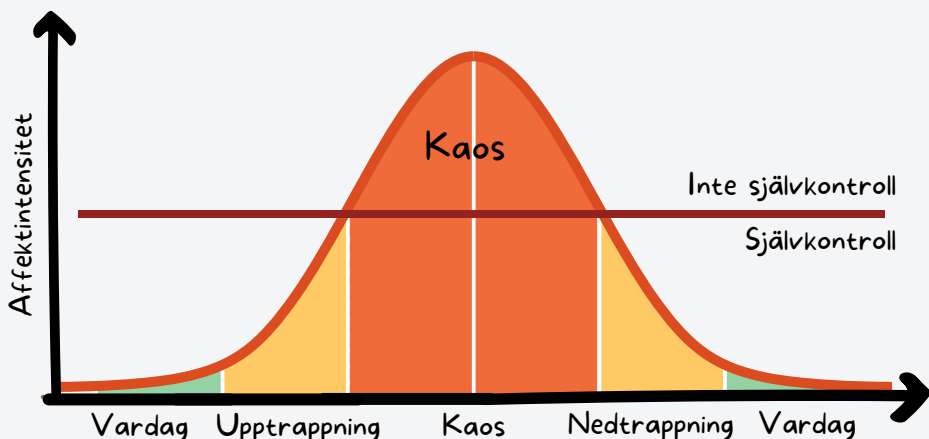
7) Hjälp eleven att landa

En bra metod för att hjälpa en elev att lugna ner sig är att skapa en möjlighet för hen att dra sig undan. Erbjud en lugn situation och en väg tillbaka till vardagen då eleven känner sig redo för det.



4 Utvärdera

För att utvärdera en situation som inträffat kan man använda sig av affektutbrottsmodellen. Detta görs genom att man granskar situationen utgående ifrån varje fas i modellen.



1) Vardag



- Vad hände innan situationen eskalerade?
- Vem sa vad?
- Vad förväntade vi oss att eleven skulle kunna? Till exempel självständigt planera och strukturera sitt arbete, vänta på sin tur, sälla bland alla intryck eller hålla tillbaka impulser?
- Varför klarade eleven inte av det?
- Klarar eleven det ibland? Vad skiljer de situationerna där hen klarar det från den här situationen?
- Fanns det tillräckligt bra strukturer som stöd för att hjälpa eleven att bete sig på det sätt som vi förväntade oss?
- Hur kan vi försäkra oss om att situationen inte inträffar på nytt?





2) Upptrappning

- Hur försökte eleven lösa situationen? Vilka strategier använde hen?
- Var elevens strategier egentligen okej? Sprang eleven till exempel sin väg eller svarade eleven nej på något som inte verkade begripligt för hen?
- Fick eleven möjligheten att lugna ner sig för att bevara sin självkontroll?
- Använde vi lösningar som skapade nya problem för eleven, som hen i sin tur kände sig tvungen att lösa?
- Framförde vi nya krav på eleven i den här fasen?
- Använde vi oss av strategier som hjälpte eleven att behålla självkontrollen, som till exempel att undvika ögonkontakt eller skapa avstånd?
- Använde vi oss av ett röstläge och kroppsspråk som minskade elevens möjlighet att bevara självkontrollen, som till exempel direkt och krävande ögonkontakt, gå närmare, höja rösten eller användning av ett insisterande och markerat kroppsspråk?
- Använde vi några avledande strategier, som till exempel att försöka få eleven på andra tankar?

3) Kaos



- Var situationen farlig?
- Om den var farlig: avbröt vi den på ett kort och effektivt sätt utan att höja konfliktinivån?
- Om situationen inte var farlig: kunde vi avstå från att ingripa?
- Ökade vi kaoset eller minskade vi kaoset? Förlängde eller förkortade våra insatser situationen?



4) Nedtrappning

- Fick eleven möjlighet och utrymme att lugna ner sig på ett bra sätt?
- Gjorde vi något som fick situationen och spänningsnivån att eskalera på nytt, som till exempel att försöka fostra, tillrättavisa, påvisa negativa konsekvenser eller ställa nya krav innan eleven hunnit lugna ner sig?



5) Vardag

- Hur kan vi ändra på fysiska ramar och strukturer för att situationen inte skall upprepas?
- Har vi en handlingsplan som vi kan använda oss av ifall situationen skulle uppstå igen?

Frågorna i denna modell riktar sig främst till hur vi vuxna agerade i situationen. Detta är bra eftersom det ger oss möjlighet att reflektera över hur vi med vårt beteende och våra åtgärder kan hjälpa eleven att nästa gång klara situationen bättre.



5

Förändra

För att samma situation eller konflikt inte ska uppstå igen kan man behöva göra några förändringar. Här kan struktur- eller schemaändringar vara hjälpsamma. I praktiken innebär det att man gör praktiska ändringar som minskar kraven på eleven och möjliggör att hen kan öva upp sina färdigheter att klara av situationen. Man kan sedan gradvis öka kraven i takt med att elevens färdigheter ökar. Att minska på kraven i början så att utmaningen är passligt stor ökar elevens förutsättningar att lyckas. På det här sättet kan man göra träningen av färdigheter roligare och mer hanterbar för eleven.

Man kan även utforma en handlingsplan som man kan följa nästa gång som en konflikt uppstår. Handlingsplanen ska helst vara personlig, alltså rikta sig till en specifik elev. Det kan vara bra att utforma planen tillsammans med eleven. Man kan då till exempel avtala om en trygg plats dit eleven kan gå för att lugna ner sig. Om man bestämmer en trygg plats är det viktigt att alla vuxna i skolan känner till den och vet att de inte bör närma sig denna om den är upptagen. Det är viktigt att samtalet inte är skuld- eller skambeläggande, och att det utgår från en förståelse för att eleven ibland kan hamna i jobbiga situationer där hens strategier för att klara situationen inte räcker till. Det kan även vara en bra idé att höra föräldrarnas input gällande handlingsplanen.



Utforma en handlingsplan



1) Ge utrymme för elevens egna strategier att lösa situationen. Om dessa inte fungerar, gå vidare till steg 2.



2) Använd en *enkel* avledning som har visat sig fungera tidigare, som till exempel att gå fram till eleven för att skapa lugn med ditt eget lugn, hänvisa till den vanliga strukturen och schemat eller tala om något eleven gillar. Om detta inte fungerar, gå vidare till steg 3.

3) Använd en affektiv avledning som har visat sig fungera tidigare. Detta kan till exempel vara att backa undan, skoja med eleven eller föreslå en aktivitet som du vet att eleven gillar och känner sig trygg i. Om detta inte fungerar, gå vidare till steg 4.

4) Använd en *affektiv* eller *perceptuell* avledning, som till exempel att erbjuda eleven något att dricka eller äta, erbjuda en annan aktivitet på en annan plats eller gå ut och andas i friska luften. Om detta inte räcker och eleven börjar närma sig kaos, gå vidare till steg 5.



5) Avbryt situationen genom att lämna den eller genom en fysisk intervention. Ibland kan det vara bra att avlägsna andra elever från klassrummet.

Träna

Träning fungerar bäst när vi själva har valt att träna för att vi vill bli bättre på någonting. Träning fungerar mindre bra om vi tränar för att någon annan vill att vi skall förändra vårt beteende eller öka vår kompetens inom något område. Med andra ord krävs *inre motivation* för att träning skall vara effektivt. Yttre motivation är det vi kan få en elev att känna då vi bestraffar eller belönar ett beteende. Inre motivation å andra sidan är mer kraftfullt och något som en elev kan känna då hen själv vill utvecklas.

Om vi kan stödja en elev att känna inre motivation når vi mycket längre. Detta kan vi göra till exempel genom att säkerställa att eleven förstår vad hen ska göra, när, var, hur, varför, med vem och hur länge, så att eleven så långt som möjligt kan känna sig självständig. Ett annat sätt att stödja elevens inre motivation är att uppmärksamma eleven på de framsteg hen gör. Detta ökar elevens känsla av att hen kan klara av saker och att hen är kompetent. Vi kan även öka elevens inre motivation genom att smitta av oss med vår entusiasm för det vi undervisar i, genom att vara goda rollmodeller och genom att upprätthålla en god pedagogisk allians till eleven.

Träning är bör alltså användas när vi vill stödja elevens utveckling i en riktning som både vi och eleven vill gå, inte då vi vill se en förändring i elevens beteende men eleven själv inte ser en orsak att ändra på sig.



Litteraturtips!

Läs mer om ett lågaffektivt och autnomistödjande förhållningssätt samt hanterings-, utvärderings- och förändringsmetoder i *Problembeteende i skolan* av Bo Hejlskov Elvén!



6 Förebyggande metoder

Det finns även en hel del metoder som läraren kan ta till för att förebygga beteendeproblem i klassen:

1. Fungera som modell för positivt samspel och beteende: lyssna, resonera och behandla varje elev med respekt
2. Var konsekvent när du beslutar om sanktioner för brott mot reglerna
3. Försäkra dig om att varje elev får mer positiv än negativ feedback
4. Beröm genast när en elev beter sig på ett önskvärt sätt
5. Fundera över klassens regler och deras betydelse tillsammans med eleverna



Positiv beteendeförstärkning (PBS)

Medan de äldsta metoderna fokuserar på att utrota oönskat beteende med hjälp av bestraffningar, syftar PBS till att förstärka positivt beteende genom att uppmärksamma gynnsamt beteende hos eleverna. Målet är att den största delen av uppmärksamheten som riktas till eleverna är positiv.

Att hantera beteenden med hjälp av tillrättavisningar och bestraffningar ökar beteendeproblemen. I stället leder ett problemförebyggande tillvägagångssätt och att på ett planerat och målinriktat sätt förstärka det positiva beteendet till en bättre relation mellan läraren och eleven, en mer positiv skolatmosfär och ett mindre behov av disciplinära åtgärder i vardagen.

PBS i praktiken



- Skapa 3-5 positivt formulerade gemensamma regler i klassen och i skolan, till exempel "vi respekterar varandra" eller "vi tar ansvar"
- Konkretisera reglerna tydligt, till exempel "Vi lämnar in hemuppgifterna i tid" eller "Vi sätter rosk i skräpkorgen"
- Belöna positivt beteende, till exempel genom beröm, klistermärken eller lektid
- Definiera klart och tydligt följderna av brott mot reglerna
- Lärande och övande av aktiva färdigheter under en vuxens ledning vid olika tillfällen under året
- Insamla systematiskt information om effekten av vidtagna åtgärder, till exempel antalet nödvändiga disciplinära åtgärder samt när, av vem och av vilken anledning åtgärderna vidtagits

Skanna för mer information om PBS!



Samarbete med hemmet vid PBS

När det gäller att förstärka positivt beteende hos barn är samarbetet mellan hemmet och skolan viktigt. Att använda PBS både hemma och i skolan främjar överensstämmelsen mellan barnets primära miljöer, vilket maximerar resultaten av PBS. För att främja familjens engagemang i PBS är det viktigt att skolan förser familjerna med den kunskap och de färdigheter som de behöver för att kunna implementera PBS hemma. Man kan tillsammans med familjen göra upp en plan för hur man kan tillämpa skolans förväntningar/regler i hemmiljön. Tabellen nedan är ett exempel på hur man i hemmet kan beakta de regler och värderingar som barnet följer i skolan.

FÖRVÄNTNING I SKOLAN	TILLÄMPNING I HEMMET
"Vi tar ansvar"	Göra läxorna, städa efter sig, duka av efter maten, gå och lägga sig i tid, packa väskan och se till att alla nödvändiga material är nedpackade inför kommande skoldag
"Vi respekterar andra"	Hjälpa andra hemma, prata snällt med andra, tacka för maten, viska när andra sover, städa undan saker från gemensamma ytor

Information om PBS kan även ges i form av broschyrer, flyers eller videor. Informationen bör ges på alla de språk som familjer i skolgemenskapen talar. Det är även bra att ha informationen tillgänglig på flera ställen, såsom i skolan, på skolans nätsida eller sociala medier. Det lönar sig att diskutera med familjerna vilka informationskanaler som passar dem bäst. Skolan kan även hålla workshops för att förse familjerna med information om PBS. Workshopparna kan fokusera på hur man skapar sin egen plan för tillämpning av förväntningarna i hemmiljön, vilka förväntningarna är och hur föräldrarna bör reagera då barnet följer/inte följer förväntningarna. Workshopparna kan även handla om familjernas möjlighet till engagemang kring PBS i skolan.

The good behavior game (GBG)



En positiv atmosfär i klassen är inte bara kopplat till inlärningsresultat utan även till bättre psykiskt välbefinnande och färre beteendeproblem. Att stärka klassandan är ett av de centrala målen i GBG-programmet. Programmet strävar efter att förbättra positiv social interaktion, utveckla elevernas självregleringsförmåga och minska på aggressivt och störande beteende med hjälp av socialt lärande.

Modellen går att tillämpa på vilken klassnivå som helst med alla elever, och kan även användas i olika vardagliga skolsituationer, som till exempel i klassen, i matsalen eller under rasterna. När man tar i bruk GBG-programmet diskuterar läraren och eleverna tillsammans klassens regler. Dessa regler lägger grunden för The Good Behavior spelets kärna. Reglerna kan till exempel lyda "vi lämnar vår egen plats först när vi har fått lov att göra det" eller "vi är artiga mot varandra". När reglerna är klara hängs de upp på en plats där alla kan se dem.



Efter att man har utformat reglerna börjar man spela spelet. Eleverna i klassen delas in i lag, där det finns lika många flickor och pojkar och både barn som ofta betar sig bra och barn som betar sig mer utmanande. Hur man klarar spelet beror på lagkamraternas beteende.

Läraren ger under spelets gång positiv feedback för stödjande av lagkamrater, gott samarbete och önskat beteende. Om någon i laget bryter mot de överenskomna reglerna får laget en anmärkning, medan gott samarbete belönas. I slutet av veckan belönas det lag som klarat sig bäst, till exempel genom att få se en video eller genom fri lek.

Kolla videon för att se exempel på implementering av GBG!



I början spelar man spelet bara korta stunder under lektionerna, och efter en tid förlängs speltiden. I sista fasen stöds barnen att använda spelets regler även utanför speltiden.

The caterpillar game



The Caterpillar Game används i klassrummet med syftet att minska på elevers störande beteende samtidigt som läraren ger beröm på önskat beteende. En plansch med bilden av en larv hängs upp på väggen, och läraren framför en beteendespecifik förväntning eller regel. Denna regel eller förväntning ska tangera någonting som läraren anser att klassen behöver träna på. Under lektionen använder läraren sig av en fjäril för att illustrera när eleverna betar sig på ett önskvärt/ickeönskvärt sätt. Varje gång eleverna betar sig enligt regeln/förväntningen flyttar läraren fjärilen uppåt på larven, och då eleverna inte följer regeln/förväntningen flyttar läraren fjärilen neråt på larven. Läraren ger samtidigt muntlig feedback på klassens beteenden. Läraren bör ge eleverna beteendespecifik feedback åtminstone 3 gånger på 10 minuter.

Även fast tyngdpunkten ligger på att uppmärksamma positivt beteende, så kan läraren flytta fjärilen neråt ifall någon i klassen bryter mot den etablerade förväntningen/regeln. Om detta händer bör läraren genast påminna eleven om den fastställda regeln/förväntningen.



När fjärilen når toppen av larven förtjänar eleverna en belöningsaktivitet, som till exempel charader eller Simon säger. Alternativt kan läraren låta ett barn som betett sig speciellt bra välja belöningsaktiviteten. Belöningsaktiviteten äger rum i slutet av lektionen.

Läraren kan skriva upp hur många gånger hen flyttar fjärilen uppåt under en dag, eller antalet gånger som eleverna förtjänar en belöningsaktivitet under en dag. Denna data kan sättas in i en graf för att kunna se klassens eventuella framsteg.

The quiet classroom game



The Quiet Classroom Game används för att öka engagerat arbete, minska störande beteende och minska på ljudnivån i klassen. Spelet går till så att läraren framför beteendeförväntningarna, och informerar eleverna om att de kan förtjäna en belöning om de uppfyller målet för bullernivån i klassen. Eleverna vet om att läraren under lektionen kommer att kontrollera ljudnivån med hjälp av en decibelmätare.

Om eleverna lyckas hålla bullernivåmålet ger läraren beröm, till exempel "Duktigt, ni arbetade så lugnt och tyst idag så har vi nått vårt mål". Om klassen däremot misslyckas med att hålla bullernivåmålet ger läraren korrigering feedback, till exempel "Tyvärr uppdade vi inte målet idag, men vi får nya chanser. För att lyckas nästa gång är det viktigt att ni alla sitter tysta och arbetar flitigt". Om eleverna lyckas nå målet får de en belöning som läraren bestämmer.

Beteendespecifikt beröm (BSP)

BSP är en beteendehanteringsstrategi som kan användas för att forma elevbeteenden. Det finns två olika typer av beröm som kan användas i klassrummet: allmänt beröm och beteendespecifikt beröm. Allmänt beröm innebär beröm som inte specificerar vad i elevens beteende som berömet riktas till, det vill säga vad exakt det är man berömmar. Allmänt beröm kan till exempel vara "Bra gjort!" eller "Duktigt!". Eftersom berömmet inte kopplas till ett specifikt beteende är den här typen av beröm inte lika effektivt som beteendespecifikt beröm.

BSP är ett effektivt verktyg som kan användas för att minska på störande beteenden i klassrummet och öka sannolikheten för ett specifikt och socialt lämpligt beteende. Det önskade beteendet behöver omedelbart och uttryckligen berömmas för att öka sannolikheten för att beteendet ska återkomma. Att använda sig av BSP innebär att man först identifierar ett önskat beteende och sedan verbalt bekräftar eleven/eleverna för beteendet. När den vuxna använder BSP visar hen det sociala godkännandet av ett önskat beteende genom positiv uppmärksamhet, vilket ökar sannolikheten för att eleven kommer bete sig på samma sätt i framtiden. I tabellen nedan visas exempel på skillnaden mellan allmänt och beteendespecifikt beröm.

Beteendespecifikt beröm	VS	Allmänt beröm
"Jag tyckte verkligen om att du räckte upp din hand och väntade på din taltur innan du svarade på frågan!"		"Bra jobbat!"
"Du stod väldigt tyst och lugnt i kön, och höll fint din egen plats!"		"Duktigt!"

När man vill implementera BSP är det viktigt att man funderar över hur mycket positiv respektive negativ feedback man använder sig av. Exempel på negativa eller korrigerande feedback är till exempel "Sluta tala med kompisens bredvid!", "Stopp!" eller "Sluta med det där!". Man kan till exempel be en annan anställd att observera och utvärdera frekvensen av positiv/negativ feedback under en specifik tid. Ett annat alternativ kan vara att spela in lektionen och själv i efterhand bedöma hur mycket positiv och negativ feedback man använder sig av.

Målet är att varje negativ eller korrigerande kommentar bör vägas upp med fyra positiva kommentarer. Efter implementering bör man utvärdera om frekvensen mellan positiv/negativ feedback förändrats.



Så här kan BSP se ut i praktiken!

Steg för att implementera BSP

Innan användning av BSP

- 1) Identifiera i vilka tillfällen störande beteende förekommer
- 2) Fastställ hurdana specifika positiva beteenden du istället skulle vilja se i situationen

Vid användning av BSP

- 3) Diskutera förväntningar med eleverna och beskriv tydligt hurdant beteende som önskas
- 4) När eleverna beter sig enligt förväntningarna ges omedelbart beteendespecifik beröm.

Efter BSP

- 5) Samla in data, utvärdera metoden och fortsätt använda BSP
- 6) När data visar ökning av önskat beteende, återgå till steg 1 med ett nytt beteendemål

01

02

03

Socioemotionell inlärning (SEL)

Brister i exekutiva funktioner och känsloreglering kan leda till problembeteenden, eftersom dessa påverkar en människas impulskontroll, beslutsfattande, reaktivitet och ångest. När vi hanterar och förebygger beteendeproblem kan det därför löna sig att fundera över vilka förmågor eleverna eventuellt saknar och skulle behöva träna på. Börja med att fundera över vilken funktion beteendet uppfyller, det vill säga varför det uppstår. Det kan till exempel vara barnets behov att få uppmärksamhet eller försök att undvika en tråkig uppgift. Efter att vi har identifierat beteendets funktion kan vi sedan märka specifika förmågor som eleven saknar. Denna information är viktig då vi planerar interventioner som tangerar elevens specifika utvecklingsbehov.

Det finns många olika sätt att träna socioemotionella färdigheter med barn. Man kan till exempel organisera en trevlig omgivning för att stimulera social interaktion mellan barnen. Ett annat sätt att träna elevernas förmågor kan vara att använda sig av interaktiva högläsningar eller välutvecklade SEL aktiviteter både i och utanför skolan. Böcker med SEL aktiviteter kan även hjälpa barnen att namnge, diskutera och uttrycka känslor. Att göra mindfulness övningar (medveten närvaro) tillsammans i klassen kan även främja elevernas känsloreglering, kroppsmedvetenhet och minska på deras reaktivitet.

Se exempel av
SEL i praktiken!



I listan nedan presenteras några exempel på SEL aktiviteter med vars hjälp vuxna kan träna olika socioemotionella förmågor med barnen.

SEL AKTIVITET	HUR FUNGERAR DET?	TRÄNADE FÖRMÅGOR
Känslo-termometer	Postern för känslotermometern innehåller siffror på skalan 1-5, för att illustrera att känslor kan kännas olika starkt i kroppen. Barnen kan ta hjälp av siffrorna för att berätta för varandra när de håller på att tappa humöret.	Känna igen känslor Känsloreglering Positiv kommunikation
Turväxlings-väskan	Barnet kan få väskan när som helst under dagen om hen till exempel har svårt att dela med sig eller turas om. Väskan innehåller en timer och ett mynt. Barnen slår myntet för att se vem som får gå först, och sedan använder de timern för att veta när det är dags att byta tur.	Konfliktlösning
Att göra val	Den vuxna använder sig av en tavla för att visa för eleverna vilka aktiviteter som finns tillgängliga. Barnen anger vilken aktivitet de går till genom att placera sitt namnkort på tavlan vid den aktivitet de väljer. Barnen kan byta aktivitet om tavlan visar att någon annan aktivitet är ledig.	Förmåga att planera och sätta mål Flexibilitet Att träna på övergångar
Jag-budskap & säg det tillbaka	Jag-budskap är en kommunikationsstrategi för konfliktsituationer: "Jag känner X på grund av Y". När ett Jag-budskap har använts använder den andra parten "Säg det tillbaka" för att erkänna den andra personens känslor och visa att hen har hört vad den andra sagt. "Du känner X på grund av Y"	Att märka och respektera andra Positiv kommunikation Empati och förmåga att se ur andras perspektiv
Cool Kid	Den som är Cool Kid bär en knapp för att identifiera henne/honom. De andra barnen ger Cool Kid komplimanger för positivt beteende, till exempel hjälpsamhet eller vänlighet under dagen. I slutet av dagen skriver den vuxna tre komplimanger på ett Cool Kid certifikat som barnet får ta hem och visa för sina föräldrar. Cool Kid väljs slumpmässigt ut varje dag, men varje barn ska få vara Cool Kid lika många gånger under året.	Prosocialt beteende Positiv kommunikation Att märka och respektera andra

Ledarskap i klassrummet

Det är lätt hänt att man tänker att leda och befalla är samma sak. Att en god ledare skall vara auktoritär. Men så är inte riktigt fallet. Ledande handlar inte om att befalla, utan snarare om att säkerställa att de som lyssnar godkänner befallningen. I listan nedan framkommer några aspekter på vad ett gott ledarskap i klassrummet innebär:

- Se till att uppgifterna som eleverna ska göra är meningsfulla, intressanta, begripliga och hanterbara.
- Se till att de fysiska ramarna är optimala, såsom ljudmiljö beteendereglerade inredning och utrymme.
- Skapa en lugn atmosfär i klassrummet. Detta kan du göra genom att satsa på begripliga regler som eleverna gärna följer för att de förstår varför de finns och varför de bör följas. Fundera även över förutsägbarhet och struktur, använd till exempel listor eller scheman över vad som kommer hända under lektioner eller raster. Kom även ihåg att om du själv hålls lugn så kommer eleverna lättare hållas lugna. Försök även att i konfliktsituationer inte använda dig av åtgärder som medför problem för eleven och som riskerar att eskalera konflikten. Satsa istället på samarbete.
- Skapa en god kontakt till eleverna för att förtjäna auktoriteten. Skoja, trösta och satsa på att lära känna eleverna. Fråga om syskon, fritidsintressen och liknande.
- Undvik utskällningar, bestraffningar och tillrättavisningar.
- Bevara auktoriteten genom att vara trygg i ledarrollen och inte missbruka den.
- Se till att varje elev känner sig rättvist behandlad.





Litteraturtips!

Läs mer om PBS i boken
*Positivt beteendestöd i
omsorg och skolan - En
introduktion* av Peter
Karlsson!



I sin andra bok *Tydlighet, ledarskap & uppmuntran - Positivt beteendestöd i klassrummet* beskriver Karlsson hur man kan skapa ordning, studiero och ett inkluderande undervisningsklimat i klassrummet.

Läs mer SEL i boken *Socialt och emotionellt lärande - om att lyckas i skolan och livet* av Lars Löwenborg & Tina Palm!



Läs mer hur du kan utveckla och stärka sitt klassrumsledarskap i Jonas Nilsson & Martin Karlbergs *Handbok i klassrumsledarskap*!

Källor

Kapitel 1 - Inledning

Kadesjö, B., 2010, Barn som utmanar: barn med ADHD och andra beteendeproblem, Stockholm: Socialstyrelsen, Tillgänglig: <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/kunskapsstod/2010-3-6.pdf>

Kapitel 2 - Förhållningssätt

Hejlskov Elvén, B., 2020, Beteendeproblem i skolan, 2 uppl., Natur & Kultur, Stockholm

Hejlskov Elvén, B., 2016, Kenen ongelma? Haastavat tilanteet koulun arjessa, Kehitysvammaliitto ry, Helsinki

Hejlskov Elvén, B., 2020, Introduktion till Lågaaffektivt bemötande, Lågaaffektiva Förlaget

Kapitel 3 - Hantera

Hejlskov Elvén, B., 2020, Beteendeproblem i skolan, 2 uppl., Natur & Kultur, Stockholm

Hejlskov Elvén, B., 2016, Kenen ongelma? Haastavat tilanteet koulun arjessa, Kehitysvammaliitto ry, Helsinki

Kapitel 4 - Utvärdera

Hejlskov Elvén, B., 2020, Beteendeproblem i skolan, 2 uppl., Natur & Kultur, Stockholm

Hejlskov Elvén, B., 2016, Kenen ongelma? Haastavat tilanteet koulun arjessa, Kehitysvammaliitto ry, Helsinki

Kapitel 5 - Förändra

Hejlskov Elvén, B., 2020, Beteendeproblem i skolan, 2 uppl., Natur & Kultur, Stockholm

Hejlskov Elvén, B., 2016, Kenen ongelma? Haastavat tilanteet koulun arjessa, Kehitysvammaliitto ry, Helsinki

Kapitel 6 - Förebyggande metoder

Laajasalo, T., 2016, Hiljennä häirikkö hyvällä – tutkittua tietoa käytösongelmien ehkäisystä. I: Ahtola, A., Psyykkinen hyvinvointi ja oppiminen, Ps-Kustannus, Jyväskylä, s. 147–168

Positiv beteendeförstärkning:

Laajasalo, T., 2016, Hiljennä häirikkö hyvällä – tutkittua tietoa käytösongelmien ehkäisystä. I: Ahtola, A., Psyykkinen hyvinvointi ja oppiminen, Ps-Kustannus, Jyväskylä, s. 147–168

Mooiman, L., 2020, What is PBIS? 5 minute description and 4 main components [YouTube], Tillgänglig:
https://www.youtube.com/watch?v=x_KDFb_SSco, Hämtad: 28.1.2023

Samarbete med hemmet vid PBS:

Garbacz, S. A., 2019, Enhancing Family Engagement in Schoolwide Positive Behavioral Interventions and Supports, Intervention in School and Clinic, 54(4), 195–203, Tillgänglig: Sage journals

The good behavior game:

Laajasalo, T., 2016, Hiljennä häirikkö hyvällä – tutkittua tietoa käytösongelmien ehkäisystä. I: Ahtola, A., Psyykkinen hyvinvointi ja oppiminen, Ps-Kustannus, Jyväskylä, s. 147–168

Zoder-Martell, K. A., Floress, M. T., Skriba, H. A., & Taber, T. A., 2022, Classroom Management Systems to Address Student Disruptive Behavior, Intervention in School and Clinic, 0(0), Tillgänglig: Sage Journals

The Good Behavior Game, 2021, Classroom Check-up [YouTube], Tillgänglig: https://www.youtube.com/watch?v=gP_D6YvRwjU, Hämtad: 28.1.2023

The Caterpillar game, The quiet classroom game:

Zoder-Martell, K. A., Floress, M. T., Skriba, H. A., & Taber, T. A., 2022, Classroom Management Systems to Address Student Disruptive Behavior, Intervention in School and Clinic, 0(0), Tillgänglig: Sage Journals

Beteendespecifikt beröm (BSP):

Simpson, J. N., Hopkins, S., Eakle, C. D., & Rose, C. A., 2020, Implement Today! Behavior Management Strategies to Increase Engagement and Reduce Challenging Behaviors in the Classroom, Beyond Behavior, 29(2), 119–128, Tillgänglig: Sage Journals

Behavior-Specific Praise: Elementary School Example & Non-Example, 2019, The IRIS Center Video Collection [YouTube], Tillgänglig: <https://www.youtube.com/watch?v=ijV6FkDWLAs>, Hämtad: 28.1.2023

Socioemotionell inlärning (SEL):

Tussey, J., Clark, A. & Haas, L., 2022, Behavior Support for School and Home through Literacy Practices Based on Social-Emotional Learning, Delta Kappa Gamma Bulletin, 88 (5), s. 57-61, Tillgänglig: Academic Search Complete (EBSCO)

Jones, S. M., Bailey, R., & Jacob, R., 2014, Social-emotional learning is essential to classroom management, Phi Delta Kappan, 96(2), 19–24, Tillgänglig: Sage journals

Social and Emotional Learning: A Schoolwide Approach, 2015, Edutopia [YouTube], Tillgänglig: <https://www.youtube.com/watch?v=XmVhO3nL2EM>, Hämtad: 28.1.2023

Ledarskap i klassrummet:

Hejlskov Elvén, B., 2020, Beteendeproblem i skolan, 2 uppl., Natur & Kultur, Stockholm