

LÄRARHANDLEDNING

NPT

oph

Positiv
psykologi

Maja Lundin &
Siri Sundblom

INLEDNING

Denna lärarhandledning är baserad på en magisteravhandling om positiv psykologi och dess tillämpning i undervisningen för elever med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF). Syftet är att ge lärare **konkreta verktyg** och **strategier** för att skapa en inkluderande, trygg och motiverande lärmiljö.

Handledningen är uppdelad i **tre** centrala teman som identifierats i forskningen och klassrumspraktiken:

1. **Positiva relationer och positiv förstärkning**
2. **Anpassad klassrumsmiljö**
3. **Styrkebaserade metoder**

Varje avsnitt innehåller praktiska strategier, konkreta exempel och reflektionsfrågor för att stödja implementeringen i klassrummet.

Genom att använda positiv psykologi i klassrummet kan vi skapa en skolmiljö där alla elever – oavsett förutsättningar – får möjlighet att växa, utvecklas och känna sig värdefulla. När vi lyfter fram styrkor istället för brister, bygger trygga relationer och skapar motivation genom positiv förstärkning, lägger vi grunden för en mer inkluderande och meningsfull lärandeupplevelse. Med rätt verktyg och förhållningssätt kan vi inte bara stötta elever med NPF – vi kan hjälpa *alla* elever att blomstra.

VAD ÄR NPF?

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) är en samlingsbenämning för diagnoser som påverkar hjärnans sätt att bearbeta information och styra beteende. Exempel på NPF-diagnoser är **ADHD**, **autismspektrumtillstånd (AST)**, **Tourettes syndrom** och **språkstörning**. Dessa tillstånd är medfödda och påverkar bland annat koncentration, impulskontroll, social interaktion och emotionell reglering.

Elever med NPF kan ha svårt att:

- Fokusera och upprätthålla uppmärksamhet under längre perioder
- Hantera plötsliga förändringar och anpassa sig till nya situationer
- Reglera känslor och hantera stress i sociala sammanhang
- Tolka sociala signaler och delta i gruppaktiviteter
- Organisera sitt skolarbete och planera uppgifter

Dessa utmaningar kan leda till missförstånd i skolan och ökad risk för stress och ångest. En anpassad pedagogik och ett positivt bemötande kan dock skapa en mer inkluderande och trygg lärmiljö.

STYRKOR INOM NPF

Många elever med NPF har unika styrkor som kan främjas genom rätt stöd:

- Kreativt och innovativt tänkande
- Djupgående kunskap och specialintressen
- Förmåga att tänka i bilder och mönster
- Stark rättviseuppfattning och lojalitet

Att fokusera på elevernas styrkor istället för svårigheter är en viktig del av positiv psykologi och kan bidra till ökad motivation och självförtroende i skolan.

FÖR LÄRAREN

Denna handledning erbjuder strategier som syftar till att inspirera, inte instruera. Alla elever är unika, och det som fungerar i ett klassrum kan behöva anpassas i ett annat. Känn dig fri att prova dig fram, justera efter behov – och att ibland stanna upp och se eleven precis där hen är, utan att göra något – med värme, vilja och omtanke.

POSITIVA RELATIONER & POSITIV FÖRSTÄRKNING

Elever med NPF kan ha svårigheter med social interaktion och känna sig osäkra i skolmiljön. Trygga relationer med lärare och klasskamrater är avgörande för deras välbefinnande och lärande. Positiv förstärkning, där fokus ligger på vad eleven gör bra snarare än deras svårigheter, hjälper till att bygga självförtroende och motivation. **En elev som känner sig sedd, förstådd och uppskattad har större chans att utvecklas både akademiskt och socialt.**

REFLEKTIONSFRÅGOR

- Hur kan du skapa en tryggare relation till varje elev?
- Hur kan du systematiskt använda positiv förstärkning i din undervisning?
- Hur kan du anpassa ditt språk och ditt kroppsspråk för att stärka positiva relationer?
- Hur kan du skapa en klassrumskultur där eleverna lyfter varandra?
- Hur kan du identifiera och bemöta elevernas individuella behov på ett positivt sätt?
- Hur kan du uppmuntra elever att själva upptäcka sina styrkor?
- Hur kan du skapa en undervisningsmiljö där elevernas styrkor blir en del av lärandet?

KOM IHÅG! Att skapa en trygg och inkluderande lärmiljö är en process – var snäll mot dig själv på vägen <3

STRATEGIER FÖR POSITIVA RELATIONER OCH POSITIV FÖRSTÄRKNING

- **Daglig kontakt** – börja varje dag med positiv interaktion
 - Hälsa på varje elev individuellt varje morgon
 - Använd elevens namn och skapa ögonkontakt
 - Visa intresse för elevens vardag genom små frågor
- **Låg-affektivt bemötande** – skapa trygghet genom lugn och förutsägbarhet
 - Håll en lugn ton i kommunikationen, även vid konflikter
 - Använd kroppsspråk och mimik som signalerar trygghet
 - Använd förutsägbara rutiner för att minska stress
 - Ge tydliga instruktioner i korta steg
- **Bygg social trygghet** – skapa en stödjande gruppkänsla
 - Inför rutiner där elever får lyfta varandras styrkor
 - Använd gruppstärkande övningar och samarbetsuppgifter
 - Ha återkommande samtal om hur man är en bra klasskamrat
- **Positiv förstärkning och motivation**
 - Använd visuella belöningssystem för att synliggöra framsteg
 - Uppmuntra eleverna att reflektera över vad de gjort bra under dagen
 - Ge specifik feedback på elevens ansträngning

ANPASSAD KLASSRUMSMILJÖ

Varför behöver elever med NPF en anpassad lärmiljö? Elever med NPF kan vara känsliga för sensoriska intryck och ha svårt att hantera oförutsägbarhet. **Höga ljud, starkt ljus och stökiga miljöer kan leda till ökad stress och koncentrationssvårigheter.** Samtidigt kan brist på tydliga rutiner och snabba övergångar mellan aktiviteter skapa oro och frustration. En **strukturerad och anpassad** lärmiljö kan minska stress och förbättra koncentrationen genom att ge eleverna tydliga ramar, visuellt stöd och en mer förutsägbar vardag.

REFLEKTIONSFRÅGOR

- Hur kan du anpassa klassrummet för att skapa en mer förutsägbar miljö?
- Vilka visuella stöd kan du införa för att hjälpa elever med NPF?
- Hur kan du göra klassrumsmiljön mer flexibel utan att förlora struktur?
- Hur kan du minska stressfaktorer i klassrummet?
- Vilka metoder kan du använda för att göra övergångar mellan aktiviteter smidigare?

KOM IHÅG! Alla elever är olika. Det är helt okej att prova sig fram tills man hittar det som fungerar bäst för just DIN grupp <3

STRATEGIER FÖR ANPASSAD KLASSRUMSMILJÖ

- **Visuellt stöd och tydlig struktur**
 - Använd färgkodade scheman och bildstöd för att tydliggöra dagens upplägg
 - Ha en fast plats i klassrummet där elever kan se schemat
 - Skapa arbetsstationer med tydliga instruktioner
- **Flexibla arbetsplatser**
 - Erbjud olika sittlösningar, t.ex. ståbord eller lugna hörnplatser
 - Använd hörselskydd eller skärmar för att minska sensoriska störningar
- **Förutsägbarhet och tydliga rutiner**
 - Starta varje dag med en gemensam genomgång av schemat
 - Minimera plötsliga förändringar och förbered eleverna på eventuella ändringar

STYRKEBASERADE METODER

Elever med NPF upplever ofta att deras svårigheter lyfts fram mer än deras styrkor. De får höra vad de behöver träna på, vad som är svårt och vad som måste förbättras. Det kan påverka deras självkänsla och motivation negativt.

Genom att istället identifiera och lyfta fram det eleverna är bra på, **stärker vi deras självförtroende och skapar en mer positiv lärandemiljö**. När en elev känner sig kompetent och får använda sina styrkor i skolarbetet, ökar motivationen och engagemanget. Dessutom kan ett styrkebaserat arbetssätt hjälpa elever att hitta strategier för att hantera sina utmaningar genom att använda sina förmågor på ett kreativt sätt.

Att arbeta styrkebaserat handlar också om att skapa en tillåtande och uppmuntrande kultur i klassrummet. När elever får uppleva att **deras unika sätt att tänka och lära är värdefullt**, bidrar det till en mer inkluderande och trygg miljö där alla får möjlighet att lyckas.

REFLEKTIONSFRÅGOR

- Hur kan du identifiera och lyfta fram elevernas styrkor i undervisningen?
- Hur kan du anpassa uppgifter så att elever får använda sina styrkor?
- Hur kan du uppmuntra eleverna att själv hitta och identifiera sina styrkor?

KOM IHÅG! Det viktigaste är att se dina elever. Ingen strategi är bättre än din närvaro <3

STRATEGIER FÖR ATT ARBETA STYRKEBASERAT

- **Identifiera och lyft fram styrkor**
 - Låt eleverna reflektera över vad de är bra på
 - Använd en “styrkelista” där elever skriver ner sina starka sidor
- **Anpassa uppgifter efter elevens styrkor**
 - Låt elever som är visuellt starka illustrera begrepp istället för att skriva
 - Ge elever med motorisk rastlöshet praktiska uppgifter, till exempel att hjälpa dela ut material till klasskamraterna
- **Ge eleverna ansvar och självbestämmande**
 - Låt eleverna vara med och välja mellan olika sätt att redovisa sitt arbete
 - Involvera eleverna i beslut som rör klassrummet och deras eget lärande
- **Uppmärksamma och bekräfta framsteg**
 - Ha regelbundna samtal där eleverna får reflektera över sina framsteg
- **Styrkebaserad feedback**
 - Ge återkoppling som bygger på elevens styrkor och hur de kan användas för att utvecklas
 - Fråga: Hur kan du använda din kreativitet för att lösa denna uppgift?