

Om mig

Legitimerad psykolog

Arbetat inom

- BUP
- Primärvård "Första linjens barnpsykiatri"
- Kommun/skola

Höjdrädd klättrare som gillar TV-spel



Översikt

Första timmen:

- Vad är PBS
- Varför PBS
- Forskning och teori

Andra timmen:

- Exempel från tre skolor i Sundsvall
- Implementering



Varför jobba i skola?

- Lära ut, inspirera, bidra till elevernas utveckling
- Göra skillnad



Det många i skolan möter...

- Att de behöver säga till eller tjata på eleverna att följa skolans regler
- Att det är svårt att komma igång med eller upprätthålla lektioner på grund av elevers utmanande beteende
- Att stämningen i en grupp eller klass upplevs negativ
- Att det är svårt att hantera elevers utbrott och utagerande beteenden
- Ett behov av att ha en gemensam riktning i att hantera beteendeproblem

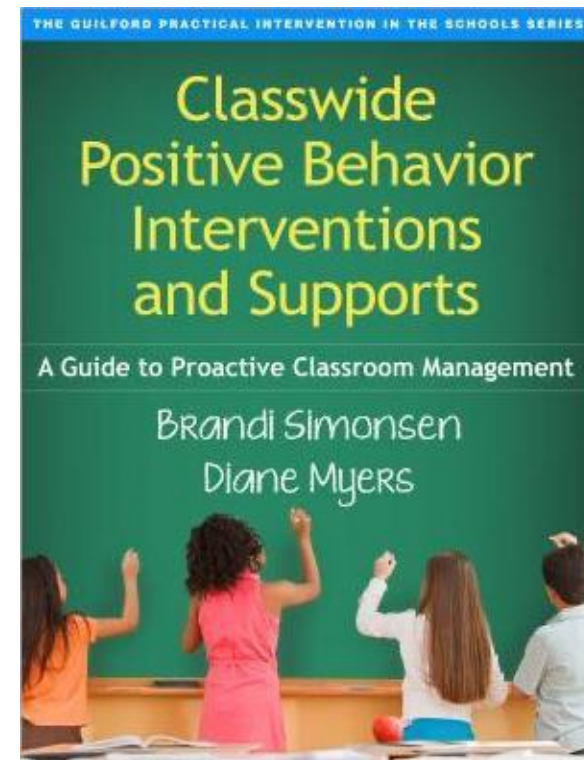
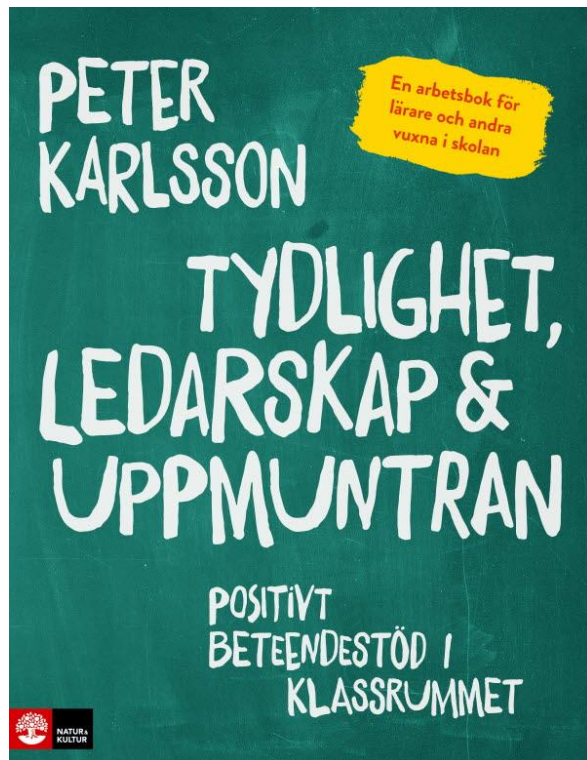


En modern elevhälsa

- Elevhälsa är något alla i skolan gör
- Ska göra skillnad i vardagen, för skolpersonal och elever
- Proaktiva, förebyggande och hälsofrämjande arbetssätt



Positivt beteendestöd (PBS)



Vad är PBS?

- En samling förhållningssätt och metoder som förbättrar trygghet, studiero och relationer samt minskar problembeteenden
- Bygger på inlärningspsykologi
- Grundat i forskning och evidens
- Konkret och tydligt, fokus på att öka önskade beteenden och förebygga problembeteenden
- Utgångspunkt är samspelet mellan skolmiljön och elevernas beteenden
- Syftar till att främja och öka beteenden som elever behöver för skolan och livet i stort
- Kan användas på individ-, grupp- och organisationsnivå



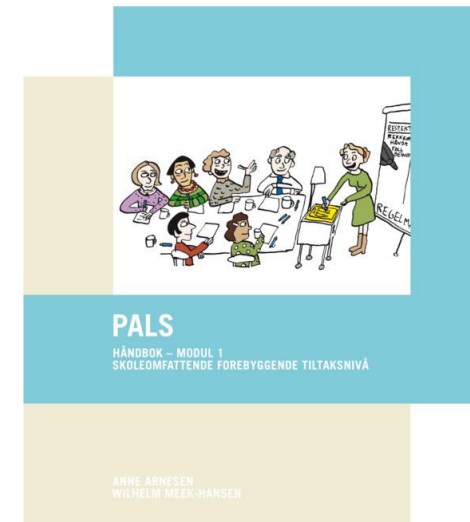
Olika begrepp för samma sak

Positivt beteendestöd (PBS)

- SW-PBIS (Schoolwide Positive Behavior Interventions and Supports)
- PALS (Positiv Atferd, Läringsmiljö, Samhandling)
- IBIS (Inkluderande Beteendestöd i Skolan)
- Boken "Tydlighet, ledarskap och oppmuntran"



atferdssenteret



Varför PBS?



- **4 av 10 lärare** uppger att en stor del av undervisningstiden går åt att hålla ordning i klassrummet (Läraryrket, 2019).
- Den upplevda **tryggheten i skolan och ordningen i klassrummet har försämrats** något sedan 2013. Hösten 2018 uppger drygt en av tio elever i årskurs nio att hon eller han inte känner sig trygg i skolan, och nära sex av tio elever uppger att andra elever stör ordningen i klassrummet (Skolinspektionen, 2018).
- Det **saknas empiriskt stöd för att olika former av disciplinära åtgärder**/"hårdare tag" skulle ha några positiva beteendeeffekter eller reducera framtida problembeteenden (Sørli, Ogden, & Olseth, 2016).

Med PBS kan vi bättre följa skollagen

- Skollagen 1 kap., 5 §: "Utbildningen ska vila på **vetenskaplig grund** (...)"
- Skollagen 2 kap., 25 §: "Elevhälsan ska **främst vara förebyggande och hälsofrämjande**. Elevernas utveckling mot utbildningens mål ska stödjas."
- Skollagen 5 kap., 3 §: "Utbildningen ska utformas på ett sådant sätt att alla elever tillförsäkras en skolmiljö som präglas av **trygghet och studiero**."
- Lgr22 "Skolan ska aktivt och medvetet påverka och stimulera eleverna att omfatta vårt samhälles **värderingar** och låta dem komma till uttryck i **praktisk vardaglig handling** i olika sammanhang"

Varför PBS?



PBS är ett salutogent (fokus på hälsa och fungerande) ramverk av arbetssätt som ger tydlig struktur och konkreta verktyg i det förebyggande och främjande arbetet och som har ett gott forskningsstöd

Forskning och evidens



Studier har visat att skolövergripande PBS kan leda till:

- Färre beteendeproblem och minskat aggressivt beteende
- Förbättrade prosociala färdigheter och förbättrad känsloreglering
- Förbättrat skolklimat
- Förbättrad arbetsro
- Minskad mobbning
- Förbättrade studieresultat, särskilt för elever med beteendesvårigheter
- Viss, men svagare, indikation på förbättrad närvaro
- Ökad tilltro till sin egen förmåga hos pedagoger

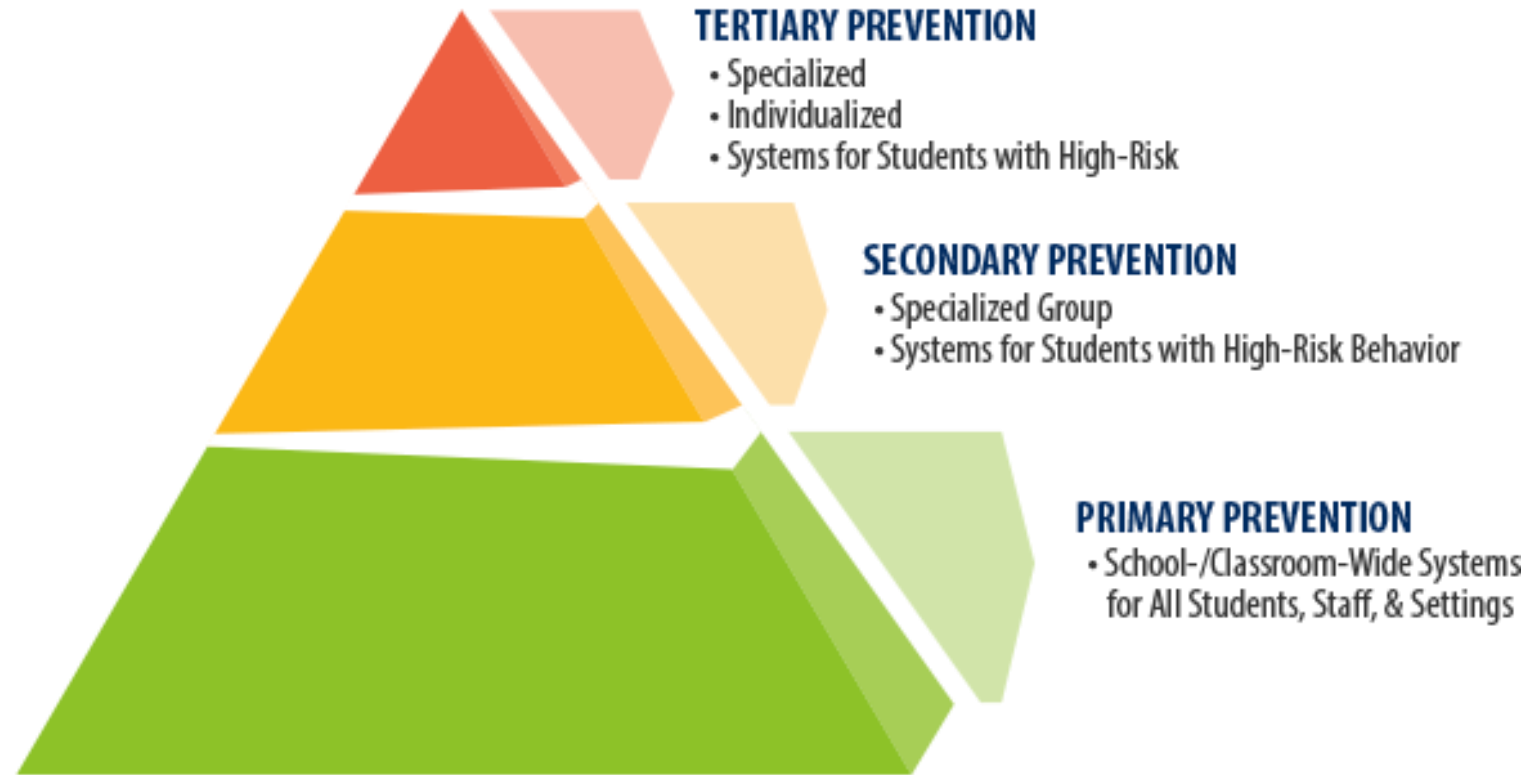
PBS-Forskning i Sverige

- Forskning i Sverige sker främst inom IBIS via Uppsala universitet
- Aktuellt forskningsprojekt inom Framtidens välfärd i samarbete mellan kommuner i Västernorrland och Mittuniversitetet, med fokus på lärares och elevers upplevelse av PBS

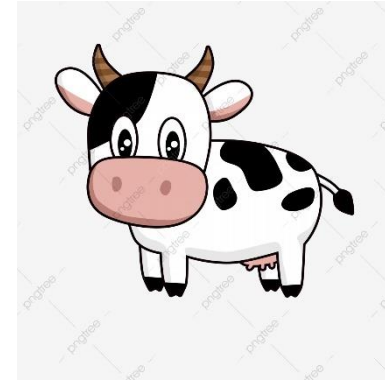


<https://www.miun.se/Forskning/forskningsprojekt/pagaende-forskningsprojekt/studie-med-fokus-pa-utvardering-av-effekter-av-positivt-beteendestod-i-tva-skolor-i-sundsvalls-kommun/>

PBS 3 Nivåer



PBS teori



- Fokus på Konkreta och Observerbara (KO) beteenden
- Exempel:
 - Stökig -> **går runt och pratar med andra elever och tar deras saker**
 - Omotiverad -> **ritar i ett block istället för att börja med uppgiften**

Vad är ett beteende?



"BETEENDE" = Konkret och Observerbart (KO)

"EJ BETEENDE" = inte tillräckligt konkret och observerbart

Blyg	Är aggressiv
Skriker "din idiot!"	Svarar på lärarens fråga
Utåtagerande	Arg
Omotiverad	Impulsstyrd
Tittar ner i bänken	Plockar fram boken
Ingen motor	Tar på sig jackan i kapprummet
Blinka med ögat	Frågvis
Imiterar bänkgrannen	Är inspirerad

Vad är ett beteende?

Blyg	Är aggressiv
Skriker "din idiot!" BETEENDE	Svarar på lärarens fråga BETEENDE
Utåtagerande	Arg
Omotiverad	Impulsstyrd
Tittar ner i bänken BETEENDE	Plockar fram boken BETEENDE
Ingen motor	Tar på sig jackan i kapprummet BETEENDE
Blinka med ögat BETEENDE	Frågvis
Imiterar bänkgrannen BETEENDE?	Är inspirerad

Ett scenario



- Du ska påbörja en lektion och presenterar innehållet
- Iris säger att hon inte har sin bok och inte vill jobba idag
- Du säger till Iris att leta reda på boken
- Istället börjar hon kasta papper på andra och störa dem
- Du säger åt Iris att gå ut ur klassrummet och komma tillbaka när hon lugnat ner sig

”X slåss, kan inte fokusera och sitter aldrig still”



Hur vet vi det?

Varför?

- X har en uppförandestörning
- X är kräv känslig
- X har den personligheten
- X är/har...

PBS teori

- Inlärningspsykologi och beteendeanalys är den teoretiska grunden för PBS (precis som för Kognitiv beteendeterapi, KBT)
- Handlar om att förstå beteenden i sitt sammanhang - vad som föranleder beteendet och vilka följder det får

PBS teori

Situation – Beteende – Konsekvens

S - B - K

Lektion Börjar jobba Uppmuntrande kommentar från lärare

Lektion Busar med Får med sig kompisar i lek, andra skrattar
klasskompisarna

Situation – Beteende – Konsekvens

S - B - K

Lektion Kastar papper Skickas ut från klassrummet
 på andra



PAUS

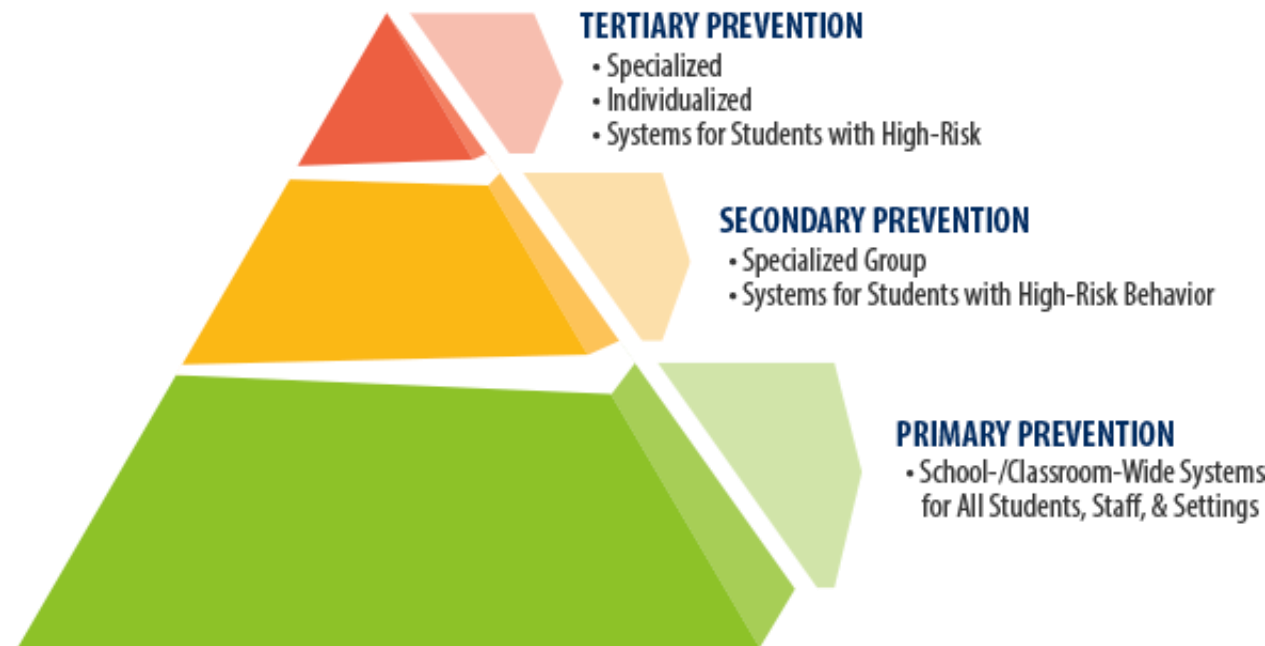


PBS 3 Nivåer

Nivå 3 – Fördjupad analys och insatser.
Individuell beteendestödsplan.

Nivå 2 – Mer stöd till elever i behov, främst mer
av metoderna från nivå 1.

Nivå 1 – Skolövergripande, till för alla. Främjar
trygghet, förutsägbarhet, studiero och goda
relationer. Förebygger beteendeproblem.



PBS Nivå 1

6 kärnkomponenter:

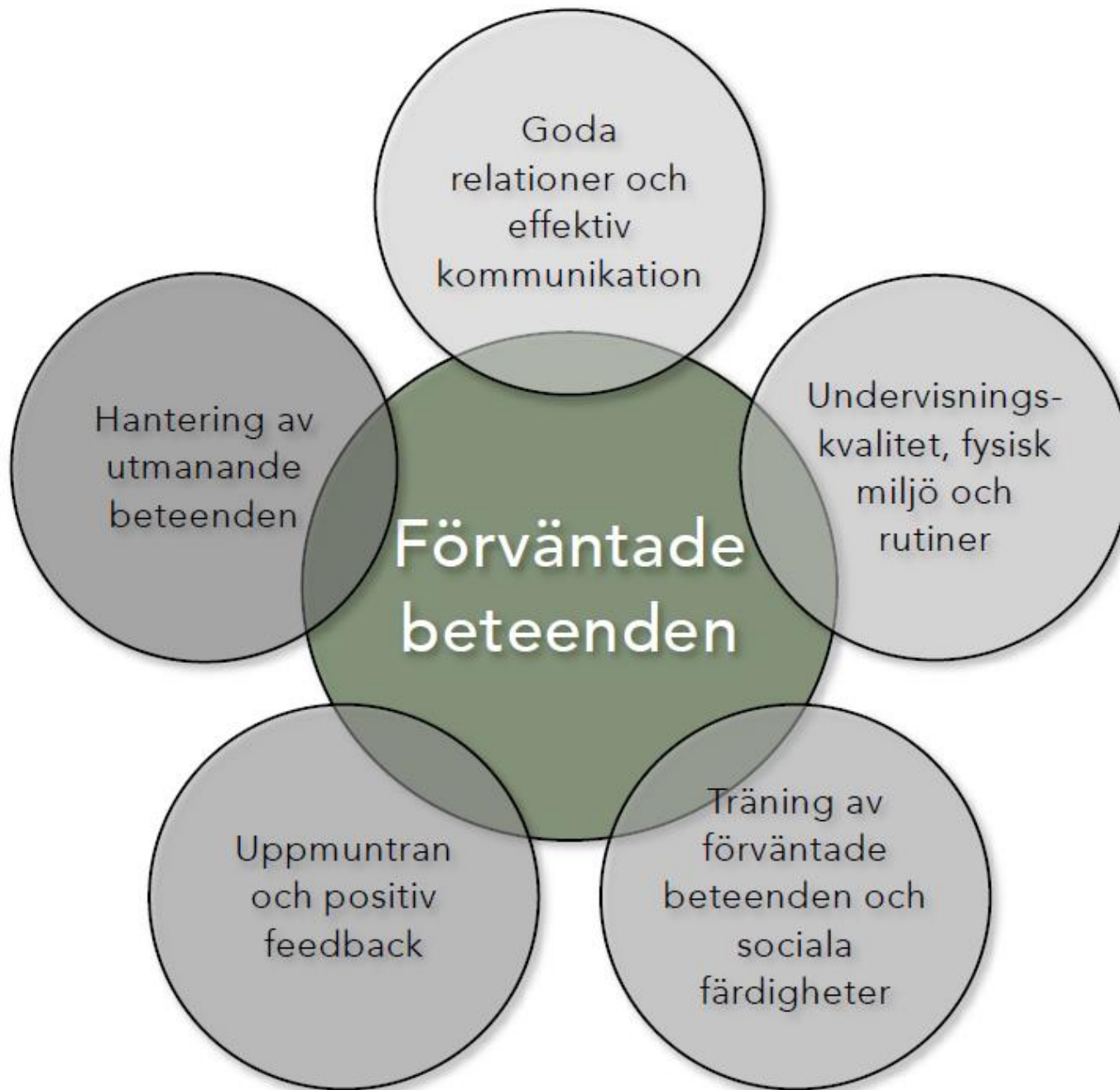
- Relationer och kommunikation
- Tydliga positivt formulerade förväntningar
- Anpassningar, miljö och rutiner
- Sociala färdigheter
- Uppmuntran och feedback
- Hantera utmanande beteende



IBIS-modellens kärnkomponenter



Bild från IBIS



Trivsel

Respekt

Göra sitt bästa

TRIVSEL

PLOCKA IN LÅNADE
SAKER EFTER RASTEN



TRIVSEL

BJUD IN
KAMRATER I LEKEN



RESPEKT

FÖLJ LEKENS
REGLER



GÖRA SITT BÄSTA

VARA UTE PÅ
RASTER



Trivsel

Respekt

Göra sitt bästa



**TALA MED LÅG
SAMTALSTON**



**TALA MED
VÅRDAT SPRÅK**



GÅ LUGNT



**ANVÄND ETT
TREVLIKT
BORDSSKICK**



**SMAKA PÅ
MATEN SOM
SERVERAS**

Stige skolas förväntningar

I KORRIDORERNA

Hänsyn



Gå lugnt i korridoren

Ansvar



Lämna ytterkläder i



korridor/kaprum

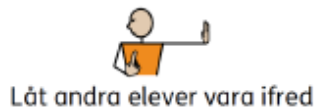
Göra sitt bästa



Ta upp saker



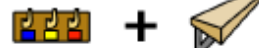
och häng det på rätt plats



Låt andra elever vara ifred



Håll fint vid



crokar och hyllor



Prata i normalt tonläge



Stige skolas förväntningar



I MATSALEN

Hänsyn

Ansvar

Göra sitt bästa



Prata i samtalston med



de vid ditt bord



Torka



bord

och



stolar



noggrant



Ta så mycket mat du orkar äta upp



så vi minskar matsvinnet



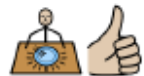
Gå



lugnt



i matsalen



Använd ett gott bordsskick



Hantera utmanande beteenden

- Grunden är att förebygga problembeteenden, med alla delar från nivå 1 (tydlighet, uppmaningar, fysisk miljö, undervisningsstruktur, färdighetsträning, uppmuntran)
- Barn gör rätt om de kan (och får förutsättningarna)
- Alla återkommande beteenden har en funktion (förstärks på något sätt)
- Icke-konfrontativt bemötande



PBS Nivå 2

- Individ/gruppnivå
- Enkel individualiserad funktionell analys
- Ökad tydlighet, träning i förväntade beteenden, relationsskapande och uppmuntran

Överskott

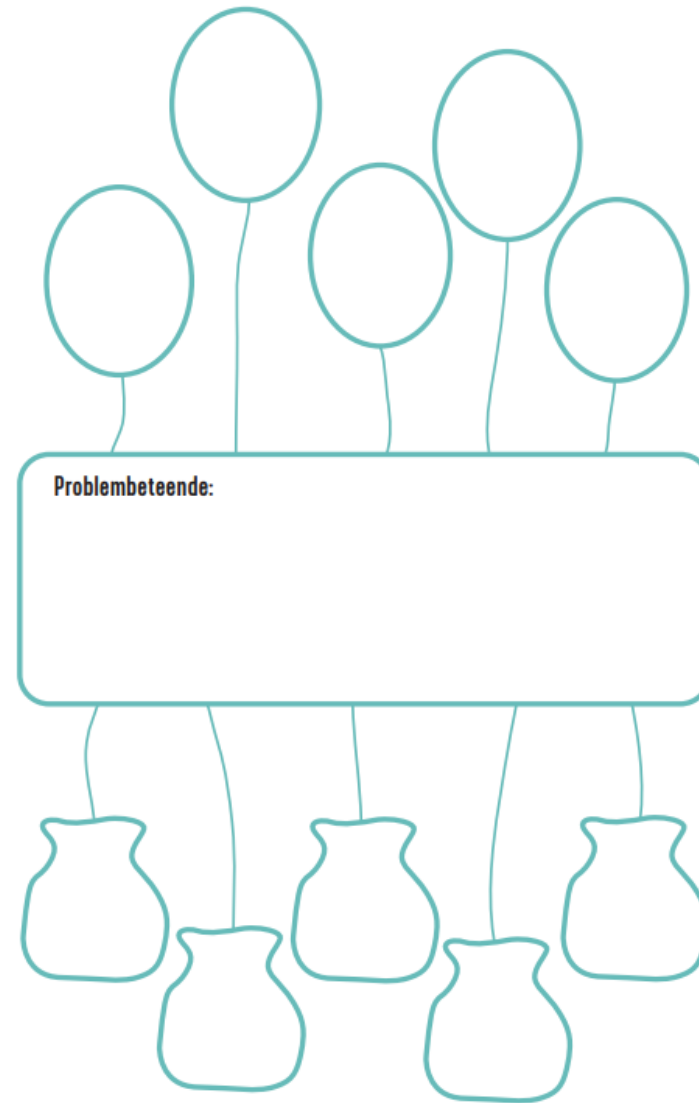
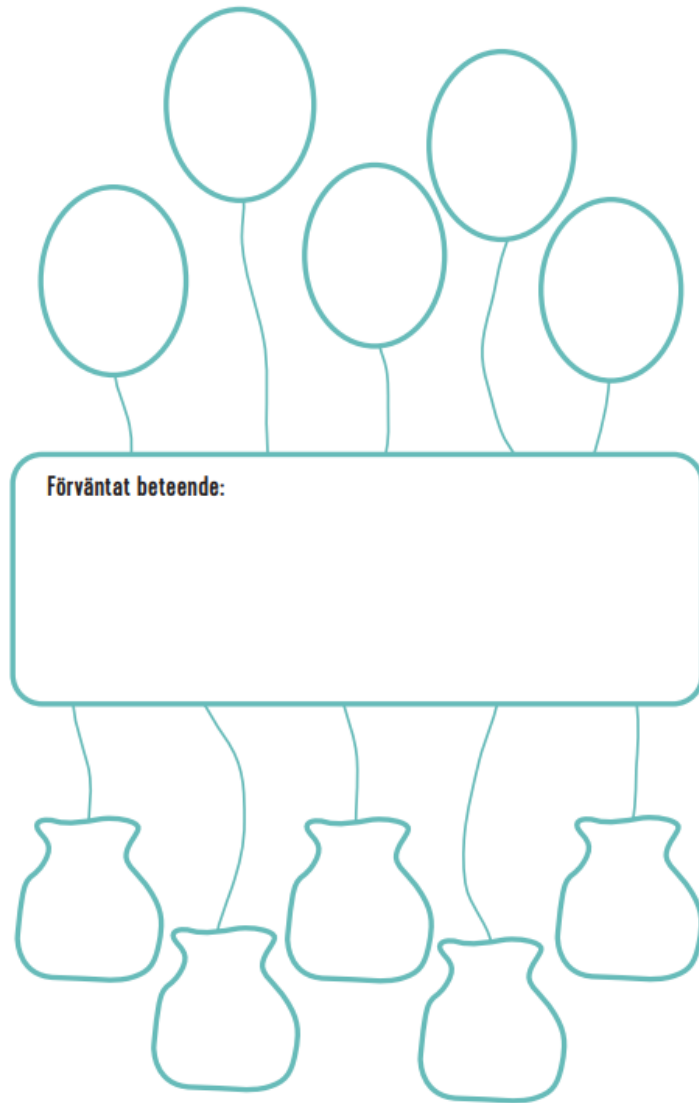
Slåss, sparkar, spottar
Hotar andra barn och vuxna
Hotar att hoppa från fönster
Lämnar klassrummet
Säger fula ord
Skråker
Sparkar boll inne
Förstör material
Lämnar skolans område
Lockar med sig v

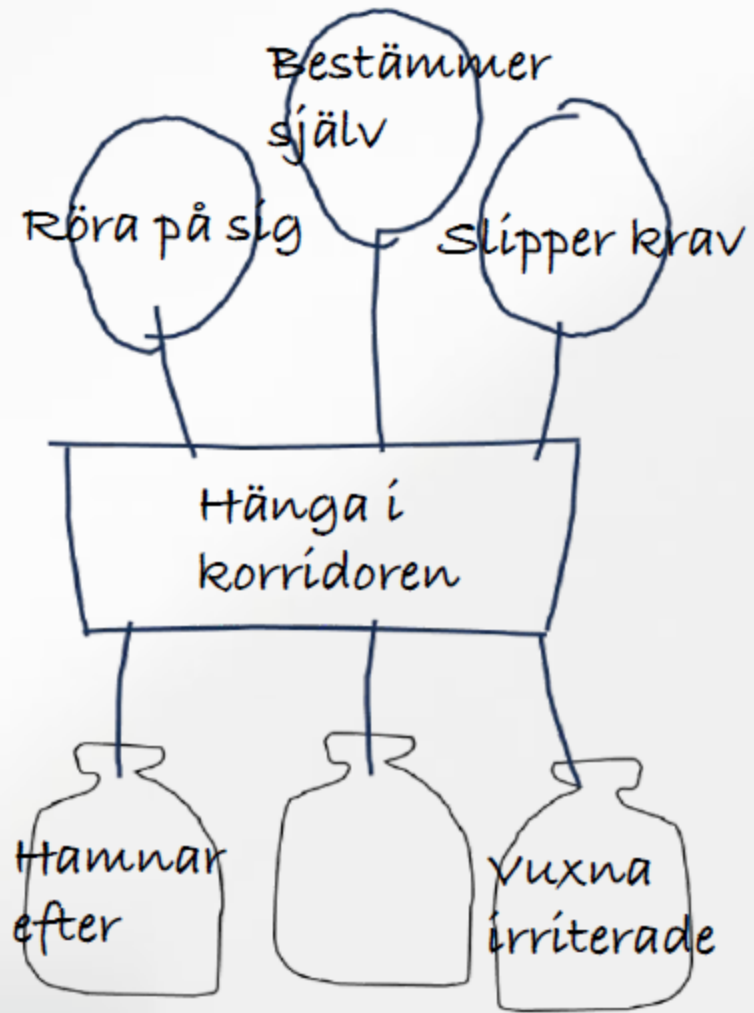
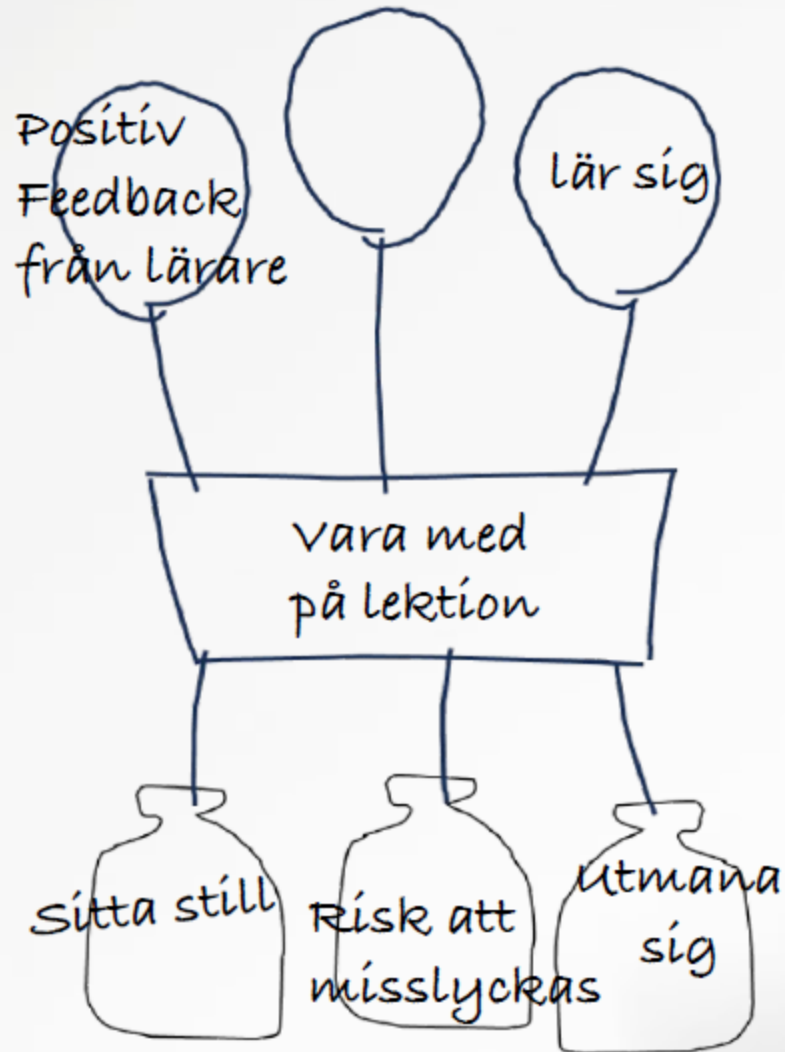
Underskott

Lyssnar på vuxna
Jobbar med skoluppgifter
Följer regler
Går med andra till simhallen
Kommer in när rasten är slut
Stannar i klassrummet
Accepterar ett nej

Ballonger och sandsäckar

Förstärkare och försvagare för förväntat beteende respektive problemskapande beteende





PBS Nivå 3



- Individnivå
- Teambaserad kartläggning
- Fördjupad funktionell beteendeanalys
- Vid behov krishanteringsplan
- Individuell beteendestödsplan, med både förebyggande och långsiktiga åtgärder

Implementering av skolövergripande PBS

- Omfattande och långsiktigt arbete, flera år att genomföra
- Förankra med all personal, minst 80 % med innan start
- Systematiska utvärderingar kontinuerligt under processen
- Kärnan är skolans "PBS-team" (med representanter från EHT, arbetslag, fritids...)
- Skolpsykologens roll kan exempelvis vara metodansvarig, utbilda och introducera nya områden till PBS-teamet, utvärdera, skapa planer för elever på nivå 2-3



Några lärdomar och utmaningar efter 2 år med PBS i Sundsvall

- Uppskattat bland personalen att arbeta systematiskt med övningar och diskussioner kring de här frågorna
- Det finns många faktorer som påverkar trygghet och studiero. Vi kan ännu inte se tydliga effekter i elevernas svar på trygghetsenkäten på två av skolorna
- Viktigt med tydliga mål och sätt att mäta dem
- Utmaningar att få med all personal (fritids, skolrestaurang...) och att bibehålla engagemanget över tid
- PBS påverkar skolkulturen och elevsynen



Jag skulle önska en översikt/terminsplanering för att få syn på helheten i PBS-arbetet.

En tydligare plan, fler konkreta övningar, synliggöra Tillsammansandan i detta viktiga utvecklingsarbetet.

Jag tycker att det går för lång tid mellan gångerna för att man ska kunna se den röda tråden och vad allt ska mynna ut i .

Att alla kommer och är väl förberedda. Viktigt att datum- och tider fömedlas i tid samt vilka uppgifter/ sidor som ska läsas/ förberedas.

För mig är sättet att bemöta eleverna helt i linje med PBS-tänket. Jag har fått bekräftelse på att jag är på rätt väg.

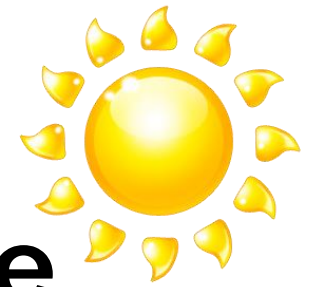
Lagt en grundförståelse hos all personal mest. Viktigt för att ha en samsyn för bemötande.

Det har blivit mer självklart att uppmuntra positiva beteenden och att prata med eleverna om förväntningarna.

Det har till viss del blivit lite lugnare på raster och i korridorerna. Det har inte påverkat mig så mycket, men det är något jag relaterar till då och då för främst eleverna.

Det har varit bra och intressanta diskussioner . Arbetet har gjort att man tänker till omkring detta o det vardagliga arbetet med eleverna,

Samarbetet mellan skolorna, sprida goda exempel, en stark vilja att komma längre i arbetet



Sammanfattning skolövergripande PBS

- **Konkreta sätt** att arbeta förebyggande och främjande i skola
- **Gemensam riktning**, alla på skolan involveras – alla "gör elevhälsa"
- **Överbryggar glappet** mellan elevhälsa och pedagogiska vardagen
- En viktig grund är att skolan har **goda organisatoriska förutsättningar och vilja att utvecklas långsiktigt** - Främsta kostnaderna är tid, engagemang och uthållighet
- **Elevhälsopersonal och skolpsykologen som stöd** i metodik, implementering, utvärdering
- **Väldigt roligt och inspirerande sätt att göra skillnad!**

Material att utgå ifrån



Boken "**Tydlighet, ledarskap och uppmuntran**" (Peter Karlsson)
Arbetsbladen finns på:

<https://www.nok.se/titlar/akademisk-psykologi2/tydlighet-ledarskap--uppmuntran/>

Amerikansk PBS-organisation, mycket info och material:

<https://www.pbis.org/>

[Forskningsammanställning av PBIS](#)

Tack för idag!

Kontakt:

Ola Johnels

Leg psykolog

Ola.johnels@sundsvall.se

070 184 84 92



Forskning/referenser

Studier har visat att skolövergripande PBS kan leda till:

- **Färre beteendeproblem och minskat aggressivt beteende** (Algozzine & Algozzine, 2007; Bradshaw et al., 2012; Lewis et al., 2002; Solomon et al., 2012; Ward & Gersten, 2013; Wu et al., 2019)
- **Förbättrade prosociala färdigheter och förbättrad känsloreglering** (Bradshaw et al., 2012; Ohkubo et al., 2022)
- **Förbättrat skolklimat** (Algozzine et al., 2012; Kubiszewski et al., 2023)
- **Förbättrad arbetsro** (Sørli & Ogden, 2015)
- **Minskad mobbning** (Waasdorp, Bradshaw, & Leaf, 2012)
- **Förbättrade studieresultat** (Chaparro et al., 2012, Madigan et al., 2016), **särskilt för elever med beteendesvårigheter** (Condliffe et al., 2022).
- **Ökad till tro till egen förmåga hos pedagoger** (Talme, Karlsson mfl 2018, Kelm & McIntosh, 2012; Sørli et al., 2016)
- Viss, men svagare, indikation på **förbättrad närvaro** (McDaniel & Bloomfield, 2020; Smolkowski et al., 2016).

Forskningsställning finns på:

[Center on Positive Behavior Interventions and Supports](#)