POSITIV KONSEKVENTRAPPA

Text hämtad från boken
Varför elever beter sig som de gör
av Lena Skogholm

För förklaringar av begrepp och metaforer som används i texten samt källhänvisningar: se boken.

Förväntningar smittar den unga hjärnan

Förväntan har en förvånansvärt stark smittoeffekt. Till och med när vi inte har kraften att tro på oss själva kan andras tro hjälpa oss framåt. I filmen *Unbroken* från 2014 får vi följa Louis Zamperinis liv. Han föddes i New York 1917, hade stora problem med att sitta still och hålla sig borta från olika bus som till exempel att snatta.

Hans pappa försökte banka vett i honom men det hjälpte föga. Hans bror däremot fick syn på hur snabbt han kunde springa och uppmuntrade Louis att utveckla den förmågan. Brodern sa att han trodde att han skulle kunna bli väldigt bra om han tränade hårt. ”Det tror inte jag”, sa Louis, men han tränade och sprang på ändå för att brodern trodde på honom. Det slutade med att han deltog i OS 1936.

Ett annat exempel på förväntningars starka smittoeffekt blev tydligt i en känd studie som du säkerligen har hört talas om. Normalbegåvade elever delades in i två grupper. Berörda lärare fick information om att den ena gruppen bestod av extremt begåvade elever. De som ingick i gruppen, som enligt informationen skulle vara särskilt begåvade, fick betydligt bättre resultat. Skillnaden mellan grupperna var enbart lärarnas föreställningar och det skapade sedan reella skillnader.

De flesta elever kommer inte till lektioner och tänker att de ska lära sig någonting. Många utgår från att de ska bevisa vad de kan (eller inte kan) för att få betyg. De kanske sitter och tänker: *Nä, fy fan vad pinsamt, jag kan inte det här. Jag kommer aldrig att klara mig.* Du kan adressera detta genom att säga: *Okej, nu ska vi jobba med en krönika. Och i slutet av terminen kommer alla att kunna skriva en fullt fungerande krönika.* Det vill säga, det kommer ett nytt moment och som lärare vet jag att eleverna kommer att fixa det. Men det vet ju inte eleverna. Ge dem lite empiri, *det kommer att gå bra*, för det är något du har sett många gånger – ett sätt att på ett konkret sätt använda sig av förväntanseffekten.

Du kan också fundera över vad du tänker om och förväntar dig av eleven eller klassen du möter. *Åh, nej nu kommer 6B!* Eller: *Åh, vad intressant att se utvecklingen, för nu kommer 6B! Nu ska vi se om vi kan ta nästa steg.* Det är högst mänskligt att ibland tänka *åh, nej …* men frågan är om det gagnar klassen? Lärandet? Dig?

En rektor sa när det var jobbiga möten: ”Åh, vad spännande! Nu ska vi se vad som händer.” Det hjälpte lärarna att byta perspektiv och få med en annan känsla in i mötet.

Vetenskapsjournalisten och författaren Stefan Klein skriver i sin bok *Lyckoformeln* att när vi förväntar oss något positivt utsöndras signalsubstansen dopamin som gör att vi upplever positiva känslor. Det sprids till kroppens alla celler och ger signaler som påverkar hur du tänker, känner och agerar. Hur du beter dig förändras alltså när du förväntar dig något positivt, och ditt beteende påverkar eleven och klassen du möter eftersom den unga personen får en kopia av ditt agerande direkt insatt i sin hjärna via spegelneuronsystemet.

Förväntanseffekten och konsekvenstrappan – vad signalerar vi till eleverna?

Vilka tankar dyker upp hos dig om du tänker på förväntanseffekten relaterat till en konsekvenstrappa? De konsekvenstrappor som finns på skolor i dag innehåller stegvisa beskrivningar om vad som händer om man inte följer skolans regler. Skulle man kunna säga att skolan *förväntar* sig att eleverna inte följer dem eftersom de just så noggrant beskriver vad som händer när så inte görs? Kanske tycker någon att det låter långsökt, men låt oss ändå reflektera vidare över konsekvenstrappan och dess effekter.

Mig veterligen finns det i dag inte någon forskning eller väl beprövad erfarenhet som säger att konsekvenstrappor i den svenska skolan ger någon effekt och vad den i så fall skulle vara. Ett examensarbete år 2023 vid Specialpedagogiska institutionen, Stockholms universitet, visar dock på några effekter som kan uppstå. Många respondenter vittnade om att konsekvenstrappan hade liten, ingen eller till och med kontraproduktiv effekt. De menade att det att ”bara” visade på konsekvenserna av elevens handlande och inte lärde eleven att ändra sitt beteende, snarare att konsekvensen triggade hen att bryta mot reglerna igen. En specialpedagog på lågstadiet som intervjuades i studien sa att konsekvenstrappans användande bidrog till rädsla, oro och angiveri hos de yngre eleverna, och att när en elev i årskurs tre blev avstängd från undervisningen under två dagar blev hen så traumatiserad att hen aldrig kom tillbaka till skolan.

Detta är inte något att bli förvånad över. Men vad är det vi egentligen vill komma åt med konsekvenstrappan? Är det inte beteenden från reptilhjärnan och aphjärnan vi vill stoppa, och få eleverna att förstå att de inte ska låta dem ta över? Det är dock inte rationellt att få dem att lova att de bara ska ”skärpa sig” så att inte aphjärnan eller reptilhjärnan tar över. Vid för mycket påfrestning, stress eller press kommer det nämligen att ske. Det är inte heller rationellt att få dem att lova att det inte ska hända igen. Det är en biologisk omöjlighet. Låt oss även ha i åtanke att en del elever av olika skäl har närmare till att aphjärnan eller reptilhjärnan tar över. Och det handlar inte om att de **vill** att det ska vara så.

Om reptilhjärnan eller aphjärnan tagit över elevens medvetande, har eleven i stunden inte tillgång till något konsekvenstänk över huvud taget. Det hjälper alltså inte att tala om för reptilhjärnan och aphjärnan att det blir konsekvenser. De förstår enbart reptilspråket respektive apspråket. Så, utifrån ett hjärnperspektiv, vad behöver vi göra?

Här kommer två förslag:

1. Förebygga så att reptilhjärnan eller aphjärnan inte väcks.
2. Möta den redan väckta reptilhjärnan med reptilspråket: med en tydlig instruktion i vänlig ton. Och om aphjärnan väcks behöver vi möta den med apspråket: med medkänsla och förståelse. Detta är nyckeln till att människohjärnan med det logiska tänkandet ska kunna fungera igen. Först därefter kan vi ha en dialog om vad eleven behöver i förebyggande syfte för att topplocket inte ska behöva gå igen.

Men det löser ju inte allt, förstås. Låt oss snart fortsätta med vad mer vi kan göra, men först …

Om det nu inte finns någon forskning på vad den traditionella konsekvenstrappan ger för effekt, samtidigt som det finns exempel på att den för en del elever kan ha motsatt effekt mot den önskade, varför inte prova att tänka ett varv till om konsekvenstrappor och göra det utifrån ett hjärnperspektiv? Förutom förväntanseffekten, låt oss ha solskenshjärnan och grådaskhjärnan i åtanke, liksom de tre medvetandenivåerna samt spegelneuronerna.

Kommer du ihåg hockeytränaren i kapitel 5 som uteslöt ordet *inte* under träningarna och i stället berättade vad barnen skulle göra? Och att det var först då som barnen gjorde rätt. Skulle man utifrån det tänket kunna vända på steken och skapa en positiv konsekvenstrappa? En traditionell konsekvenstrappa fokuserar på vad som händer när något *inte fungerar*, medan en positiv konsekvenstrappa beskriver vad som sker när något *fungerar*.

Om vi alltså har hjärnans perspektiv i åtanke: Hur tror du att det skulle påverka eleven med en positiv konsekvenstrappa där man beskrev vad konsekvensen blir när eleven gör som förväntas? Vill du prova ett tvärtomtänk tillsammans med mig?

Positiv konsekvenstrappa

Jag kommer i tid till lektionen – Konsekvens: Du får en lugn start och missar inget viktigt – det känns bra i kroppen och hjärnan gillar rutiner!

Jag har med mig det material jag behöver till lektionen – Konsekvens: Du slipper springa fram och tillbaka och får bättre koncentration från start. Det gör att du kan delta fullt ut i undervisningen och slipper stress. Du känner dig förberedd och det stärker ditt självförtroende.

Jag är en schyst kompis – Konsekvens: Du bidrar till trygghet och gemenskap och sprider en bra stämning i klassen. Dina klasskompisar kommer tycka att du är en bra kompis och du får fler positiva relationer.

Jag bidrar till lugn och ro i klassrummet – Konsekvens: Du får lättare att koncentrera dig, lär dig mer och mår bättre eftersom hjärnan trivs i lugna miljöer. Du hjälper också dina klasskompisar att lära sig mer och må bättre. Dessutom visar du att du tar ansvar – något som både vuxna och kompisar lägger märke till och respekterar.

Jag tar hand om skolmiljön – Konsekvens: Du kommer att få en finare skola att vara i. Något som alla – även dina klasskompisar och lärare – uppskattar. Du visar ansvar och omtanke, det märks och smittar!

Den här typen av positiv konsekvenstrappa blir ett sätt att genom ord modellera önskvärda beteenden (mer om det längre fram i det här kapitlet). Vi är också tydliga med att vi förväntar oss att detta kommer att ske. Vi nyttjar därmed den välbeforskade förväntanseffekten. Konsekvenserna som beskrivs i den positiva konsekvenstrappan väcker också elevernas solskenshjärna eftersom vinsterna med beteendet är positiva. Och det främjar inlärningsförmågan.

En positiv konsekvenstrappa möter också reptilhjärnans och aphjärnans behov. Hur?

1. Genom en tydlig instruktion: *gör så här – det leder till detta* – får reptilhjärnan sitt behov av tydlighet tillgodosett.
2. När man följer instruktionen blir det till en fördel för eleven och en positiv känsla väcks. Vi tilltalar den känslomässiga medvetandenivån – aphjärnan.

Men om eleven *ändå* missar och inte följer instruktionerna – vad blir konsekvenserna? Ja, då behöver vi vuxna gå in som en extern människohjärna. Och det kan vi göra på ett strukturerat sätt. Skulle man kunna beskriva konsekvenserna utifrån grundsynen att elever gör så gott de kan och behöver stöd när de inte förmår bättre? Att ha ett lösningsfokus i sikte signalerar att vi verkligen förväntar oss att eleven kommer att lyckas och att vi, om så inte är fallet, kommer att hjälpa eleven. Här kommer ett exempel på hur en stödtrappa kan se ut.

Stödtrappa

Vi missar alla ibland, men vi kommer att hjälpa dig. Om det till exempel är svårt att komma ihåg att ta med skolmaterialet, eller om något annat känns krångligt, kommer vi att fråga dig vad du behöver för att klara det. Vi kan göra det i flera steg så att du vet att vi gör allt vi kan för att du ska lyckas. Och vi anpassar stegen utifrån just din situation för att så snabbt och bra som möjligt hitta det bästa stödet till dig.

1. ***Du och din lärare pratar tillsammans.***
   Ofta räcker det att ni pratar ihop er och gör upp en plan tillsammans.
2. ***Vi pratar med dina vårdnadshavare.***
   Tillsammans funderar vi på vad som kan hjälpa dig vidare.
3. ***Vi har ett gemensamt möte – du, dina föräldrar och din mentor.***
   Målet är att förstå vad du behöver, inte att peka ut dig.

4. ***Mentorn gör en kartläggning.***
   Vi tittar närmare på vilka styrkor du har och vilket stöd som kan hjälpa dig mest.
5. ***Vi samlar ett team kring dig.***
   Det kan till exempel vara mentor, elevhälsa, rektor och specialpedagog. Du får en konkret plan där vuxna samarbetar för ditt bästa.
6. ***Vi gör en trygghetsplan tillsammans.***
   Om det handlar om otrygghet eller konflikter tar vi reda på vad du behöver för att känna dig trygg och hur du själv kan bidra till en trygg skolmiljö samt vilket stöd du skulle behöva för att lyckas med det.
7. ***Vi gör en nystart – med rätt förutsättningar.***
   Du får börja om, du får en ny chans med vuxna som tror på dig.

Se detta som tankefrön när vi nu provar att tänka tillsammans. Skulle det vara möjligt med en positiv konsekvenstrappa i stället, tillsammans med en kompletterande stödtrappa? Och hur tror du att det skulle påverka eleverna?

Men vad är egentligen skillnaden mellan en stödtrappa och en traditionell konsekvenstrappa? Det är ju ”konsekvenser” i dem båda. Skillnaden är intentionen bakom. Intentionen i stödtrappan är att vi ska hjälpa eleven att lyckas. Intentionen i en traditionell konsekvenstrappa är att det kommer en påföljd om eleven inte sköter sig, vilket ska motivera eleven att sköta sig för att slippa just påföljder. Semantiken är viktig. I en traditionell konsekvenstrappa finns ett signalvärde som andas straff. Med en stödtrappa signalerar vi i stället till eleven att *vi hjälper dig*. Den bakomliggande intentionen är allt – för den avgör hur eleven kommer att uppfatta insatsen – och därmed även resultatet av den.

Och det är förstås inte heller rimligt att skjuta över ansvaret till eleven för att lösa sina egna problematiska beteenden. Hen har en outvecklad hjärna som av någon anledning är i energisparläge och där uråldriga biologiska program styr i utmanande situationer. Vi vuxna däremot har en färdigutvecklad hjärna med tillgång till konsekvenstänk och behöver därför stötta den unga hjärnan så att pannloben med det logiska tänkandet kan kopplas på igen. En stödtrappa signalerar just detta – att vuxna går in och ger stöd. Detta är inte minst viktigt i åldrarna 14–17 år. Hjärnskanningsstudier visar att neurobiologiska förändringar hos tonåringar i denna ålder ofta gör det mycket svårt för dem att av egen kraft få i gång sin pannlob. Vi behöver förstås även arbeta förebyggande genom att sätta in rätt stöd för att hjälpa den unga hjärnan att må bra och kunna utvecklas, så att topplocket inte ska behöva gå.

Arbetsmaterial för att på just din skola ta fram en positiv konsekvenstrappa kombinerad med en stödtrappa finns att ladda ner på www.lenaskogholm.se