

# På spaning efter Positive Education i klassrummet

Det finns ett samband mellan hur elever mår och hur de presterar i skolan. Ett ökat välbefinnande leder till ett ökat engagemang och högre motivation och därmed ett bättre resultat i skolan. Det visar flera olika studier inom positiv psykologi. En positiv stämning i klassrummet höjer alltså elevernas förmåga att ta till sig ny kunskap.

I flera länder runt om i världen har man tagit till sig denna relativt nya forskning och börjat titta närmare på ett nytt läroparadigm kallat positiv utbildning. Forskaren och professorn Lea Waters på universitetet i Melbourne har tagit fram välbefinnandeprogrammet *Positive Detective*, tillsammans med kommunikationsspecialisten och producenten Lela McGregor. *Positive Detective* finns för samtliga årskurser i grundskolan och har redan anammats av 200 skolor i elva länder, däribland Kina och Hongkong, Ghana, Storbritannien, Singapore, Kanada, Nya Zeeland och Mexiko. Det består av fem lektioner

som kan genomföras under en vecka som en introduktion och nystart vid terminens början alternativt spridas ut över fem veckor eller mer.

### Syftet med välbefinnandeprogrammet *Positive Detective*

är att hjälpa eleverna att fokusera mer på det positiva. Att bli positiva detektiver. Några av målen är att eleverna ska lära sig knyta an till klasskamrater, lärare och skolpersonal på ett mer positivt sätt och skapa en positiv kontakt mellan skolan och hemmet. Eleverna får lära



Lea Waters

sig känna igen och förstå sambandet mellan deras agerande och sina känslor. De får också lära sig att se goda kvaliteter och egenskaper hos varandra och att dela med sig av positiva händelser.

På **Presbyterian Ladies College** i Perth, Australien, har studenter från 4 till 18 år genomgått *Positive Detective*-programmet och lärare och övrig personal hjälps åt att låta budskapet genomsyra även de andra aktiviteterna på skolan.

– De yngsta eleverna har fått en liten mjukishund, som kallas Sherlock, som de turas om att ta hem för att sedan komma tillbaka och dela med sig av de positiva saker de upptäckt tillsammans med Sherlock. De äldre studenterna använder en tjänst på internet där de skapar anslagstavlor med positiva bilder, citat och ögonblick som de upptäckt i sin vardag. Genomgående på skolan använder elever och lärare även monitorer och anslagstavlor för att dela positiva nyheter och upptäckter, berättar Laura Allison som är välbefinnande-direktör och psykolog på Presbyterian Ladies College.

Och när de väl har fått de positiva känslorna under sitt förstöringsglas har de fått fart på en betydligt mer positiv skolkultur. För positiva känslor smittas, de sprider sig som ett virus och höjer välbefinnandenivån bland såväl elevernas kamrater som lärare och skolpersonal.

text: SARA HAMMARKRANTZ

**För mer information om positiv utbildning**  
Internationat Positive Education Network  
[www.ipositive-education.net](http://www.ipositive-education.net)  
Positive Detective  
[www.positivedetective.com](http://www.positivedetective.com)  
Professor Lea Waters forskning  
[www.leawaters.com](http://www.leawaters.com)

## Positive Detective

**5 lektioner x 45 minuter** i välbefinnande och positivt lärande för förskola, låg-, mellan- och högstadiet, lärarresurser samt ett eget program för lärare och övrig skolpersonal. Programmet har interaktiva övningar där studenterna arbetar i par och i olika team för att uppmärksamma det goda i varandra och dela goda nyheter. Bland annat får eleverna göra "positiva intervjuer" med varandra, rita positiva porträtt av sig själva, gå på skattjakt och skriva tacksamhetsbrev.

**Lektion 1:** Förståelse om hur hjärnan fungerar; att vi har ett negativt filter som vi sorterar all information genom och att vi faktiskt kan omforma hjärnan genom att träna upp förmågan att uppmärksamma och se det goda i varandra och i livet.

Lektion 2 och 3: Barnen får genom olika övningar lära sig att se det positiva som också händer i vardagen och det goda i andra människor.

Lektion 4 och 5: Barnen får dela berättelser från bra saker som hänt dem och nya styrkor som de använt sig av.

## Positiv psykologi för lärare och skolpersonal

**När vi tar** hand om vårt eget välbefinnande har det en positiv inverkan på hela miljön runt omkring oss. *Positive Detective*-programmet är därför inte enbart framtaget för skoleleverna utan har ett eget program för skolpersonal. Det är minst lika viktigt att engagera rektorer, lärare och övrig skolpersonal. Här är några av de övningarna som det finns vetenskapligt prövade resultat på.

### ÖVNING 1: SKRIV TACKSAMHETSDAGBOK UNDER EN VECKA

Varje dag när du kommer hem från skolan, skriv ner vad du känner dig tacksam för, vad som har varit roligt och vilka positiva upplevelser du har haft under din arbetsdag. Skriv tacksamhetsdagbok under minst en veckas tid.

### ÖVNING 2: TACKSAMHETSRETT

Skriv och leverera ett tacksamhetsbrev till någon som du vill tacka. Uttryck i brevet på vilka sätt du känner dig tacksam och varför den personens agerande har kommit att betyda mycket för dig. För att få bästa resultat av övningen ska du också personligen framföra brevet till personen du vill tacka.

**Professor Lea Waters**, som har tagit fram *Positive Detective*-programmet, har genomfört en forskningsstudie där de lät skolpersonal, lärare och rektorer göra övningarna ovan under en vecka för att sedan återkomma en månad senare och be dem skriva fritt om hur de upplevt övningarna och hur det påverkat dem. Deltagarna berättade då att tacksamhetsövningarna gett dem en känsla av lättnad. De upplevde det som att en vikt hade lyfts av deras axlar. De upplevde också att de fått ett större perspektiv på hela skolarbetet, att de inte bara gick hem och tänkte på alla problem som behövde lösas utan även på de bra sakerna som hände på skolan. Skolpersonalen kände också att de kommit mycket närmare varandra, men också att det fick dem att känna sig något mer sårbara.

## För en positivare skolkultur

**Så kan svenska skolor** komma igång med *Positiv utbildning*, enligt psykologiprofessor Lea Waters.

- Låt arbetet med att höja elevernas välbefinnande bli en del av den strategiska planen för skolan.
- Utbilda lärare och övrig skolpersonal i positiv psykologi.
- Besök andra skolor och lär av vad de gör för att stötta välbefinnandet hos såväl elever som skolpersonal.

### Vi kan träna oss till välbefinnande

Välbefinnande är en färdighet vi kan lära oss. När eleverna får öva sig i att till exempel känna hopp, tacksamhet och lugn, utveckla sin återhämtningsförmåga, träna sin uppmärksamhet och ta vara på sina karaktärsstyrkor kan de känna sig mer tillfreds, få bättre självkänsla, bli mer optimistiska och

bättre på att relatera till varandra. Men forskningen visar också att övningarna inte bara ökar elevernas välbefinnande utan även höjer ett antal skolrelaterade förmågor. Eleverna blev mer engagerade. De tyckte det var roligare att gå till skolan, att undervisningen var intressantare och att de lärde sig mer.

*Källa: Metaanalys över ett antal studier (A review of school based positive psychology interventions, Australian Educational and Development. Psychologist 28 (2), 75-90) med över 3 405 studenter från Australien, USA, Kanada och Europa.*