

Komet i förskolan

Jenny Linander

En viktig utgångspunkt i Kometmetoden är att förstärka och uppmuntra det som är bra i stället för att betona det som inte fungerar. Metoden används sedan ett tiotal år med goda resultat i skolvärlden. Och nu kommer Komet för förskolan!

Komet är från början ett föräldrastöds- och skolprogram med rötterna i Nordamerika. I början av 2000-talet importerades det till Sverige och anpassades till svenska förhållanden. I dag används det i många kommuner med goda resultat. Nu har ett tiotal förskolor i Stockholms stad och kranskommuner börjat använda Komet även i förskolan.



Maria Lalouni är utbildningsansvarig för projektet Komet i förskolan i Stockholms stad. Hon arbetar just nu nära stadsdelarna Årsta/Enskede/Vantör, Bromma och Hässelby/Vällingby. Komet i förskolan är helt nytt och utvärderingen, som ska analyseras under våren 2010, görs av forskare från Uppsala universitet.

Komet i förskolan är uppbyggt på ett liknande sätt som Komet för föräldrar. Det Komet i grunden bygger på är att skapa bättre förutsättningar för alla barn att delta och bidra i det sociala samspelet på ett positivt sätt. För att komma dithän jobbar man med ett antal olika områden.

En förtroendefull relation

– Vi börjar alltid med relationen barn–vuxen. Barn som ofta hamnar i konflikter och bråk har tyvärr ofta också en sämre relation till vuxna. I Komet i förskolan är det därför viktigt att först bygga upp ett förtroende mellan barnet och pedagogerna, berättar Maria.

Det redskap Komet främst använder är s.k. gemensam stund. Det handlar om att avsätta en liten stund varje dag för bara det barnet. Under ca en kvart har en pedagog full uppmärksamhet på barnet.

– Under den här stunden får barnet bestämma vad ni ska göra. Du som pedagog följer med utan att värdera och utan att uppmana barnet att göra så eller så. Kanske bygger ni med kaplastavar, går ut i sandlådan eller läser en bok. Det viktiga är att det är barnets eget val. De flesta barn älskar den här stunden av full uppmärksamhet och det blir något de ser fram emot. Ni bygger efter hand upp en mer förtroendefull relation mellan barnet och pedagogen, förklarar Maria.

Så småningom kan fler ur personalen ha den gemensamma stunden med barnet, för det är självklart viktigt att barnet känner att det har en bra relation med flera vuxna på förskolan och inte bara med en.

Bryta mönster och fokusera på det goda

Den andra viktiga byggstenen i Komet i förskolan är att börja fokusera på det goda i stället på det som inte fungerar. Att skifta fokus från "Nej gör inte så" till "Oh, vad bra vi har det nu". Vi har en tendens att bara uppmärksamma det som vi vill förändra, det som inte funkar. "Nej, så kan du inte göra!" "Oj, stopp, stopp!" Maria förklarar:

– Alla barn får väldigt mycket tillsägelser och förmaningar varje dag. Ett utagerande barn får ju ännu mer tillsägelser. Det säger sig självt att det är destruktivt för självbilden. Det påverkar också hur andra barn ser på barnet och i sin tur även barnens föräldrar. Det här blir helt enkelt väldigt stigmatiserande för barnet. Att vara den som alltid ses som den bråkiga blir lätt självuppfyllande. Därför måste det här mönstret brytas.



Trevligt, tydligt och förutsägbart

Ett sätt att komma från de ständiga negativa förmaningarna och tillsägelsena är att arbeta med förberedelse – positiv uppmaning – förstärkning.

– Säg att dilemmat är att barnen inte sitter still på stolarna vid matbordet. Först förbereder ni barnen. "Nu när vi ska äta lunch i dag ska alla sitta på sina rumpor på stolarna, det klarar ni, eller hur?" Sedan när det är dags att sätta sig vid bordet. "Varsågoda och sitt ner på era stolar!" Under lunchen är det viktigt med kontinuerlig förstärkning. "Oh, vad mysigt vi har det nu när vi sitter här allihop."

Att förbereda barnen på vad som ska hända är ett väl beprövat sätt att få färre konflikter. Att uppmana på ett positivt sätt försöker många göra. Men att bekräfta det bra och lyckade resultatet hela tiden, tycker många är svårare att komma ihåg.

Det är ganska naturligt att det blir så, för när allt löper på och funkar under t.ex. en måltid passar man som vuxen på att göra allt det där man måste: att hjälpa till när det behövs, småprata lite allmänt, få in lite vardagsmatematik och språkutveckling, fundera tillsammans med barnen vad eftermiddagen ska bjuda på o.s.v. Det är när något avbryter detta som förmaningarna och tillsägelsena kommer. "Sitt still på stolen!" "Akta så du inte ramlar!" "Låt bli Pelles tallrik!" Känner du igen dig? Så hur ska man kunna komma ihåg att berömma?

Vuxna som förebilder

– Det är betydelsefullt att komma ihåg att vi vuxna är förebilder för barnen. Därför jobbar vi mycket med personalens förhållningssätt till varandra. Det är inte bara gentemot barnen vi ska jobba med positiva förstärkningar utan även mot varandra, säger Maria.

För att bli medveten om sitt eget beteende kan det vara bra att iaktta sig själv under en period. Ett sätt är att använda metoden "5 kronor" (se nedan). Att observera varandra eller filma är också bra sätt – men betydligt mer utmanande.

– Det är de modigaste som utvecklas mest, fastställer Maria och fortsätter:

– Först när du verkligen vågar se dina fel och brister kan du utvecklas på allvar. Men det här är ju jätteläskigt och kräver mycket mod.

Kom ihåg-knep: 5 kronor

– För att du ska lägga märke till när du ger beröm och positiva förstärkningar kan du använda metoden "5 kronor". Du gör så här: Lägg fem mynt i ena byxfickan. Så snart du märker att du sagt något positivt till någon flyttar du ett mynt till andra fickan. Nästa gång flyttar du ett mynt till och så vidare. Det är en hjälp för hjärnan att flytta ditt agerande från att vara näst intill omedvetet till att göra dig mer medveten om vad du gör. Enkelt och effektivt, säger Maria.

Belöningar kan vara en väg

Ett annat sätt som kan hjälpa pedagogerna att börja uppmärksamma det goda kan vara att använda sig av ett belöningsystem.

– Det är viktigt att ni använder det under en avgränsad tid och att ni väljer en avgränsad uppgift – en uppgift som alla barn har möjlighet att lyckas med minst hälften av gångerna, menar Maria.

– Säg att problemet är att barnen springer och skriker mycket. Då kan uppgiften vara "att gå tyst och lugnt mellan matbordet och handfaten före och efter lunch". Det är en väl avgränsad uppgift och alla kan klara det. De gånger barnen klarar uppgiften kan de till exempel få lov att sätta upp ett löv på ett träd. När det finns löv på alla grenar är det dags för belöningen. Det måste självklart vara något man vet att barnen uppskattar. Antingen får barnen komma fram till något från början, eller så kan det vara en överraskning som personalen hittar på.

Kan upplevas som kontroversiellt

Belöningsystem i förskolan kan ses som kontroversiellt. Maria svarar så här:

– Jag ser faktiskt inte det som kontroversiellt. Det viktiga med den här övningen är att den i första hand är till för pedagogerna, för att hjälpa dem att skifta fokus.

– Sen kan poäng- och belöningsystem vara motivationshöjande för barnen att arbeta med det som inte är hundra procentigt roligt. Det blir konkret och alla får träna på att samarbeta och nå fram till något som grupp. Det är bra att förbereda barnen. Dels lyfta fram att de måste jobba tillsammans, dels att det inte är okej att "klanka ner" på någon som inte klarar uppgiften vid något tillfälle. Det här brukar inte vara ett problem, barnen är för det mesta både målinriktade och schyssta.

Miljöer och situationer som ger en chans

I samband med ett ökat fokus på ett eller ett par barn och de situationer som fungerar bra kan det vara fruktbart att försöka analysera vad det är som verkar vara den gemensamma nämnaren. Vad är det i miljön eller situationen som gör att det just nu funkar så bra, att leken med andra går som en dans, att barnet klarar av förändrade förutsättningar utan att bryta ihop?

Prova sedan att använda samma faktorer vid andra situationer som i vanliga fall brukar vara konfliktfyllda. Har ni kanske förberett barnet på något särskilt sätt eller har någon särskild person närvarat? Hur är miljön runt omkring – är det lugnt/öppet/full fart, är ni inne eller ute? Ett sätt att bryta negativa mönster och öka möjligheterna för barnet att

ta en ny roll i gruppen är att anpassa situationen och miljön så att det finns förutsättningar att lyckas – att barnet får en sportslig chans.

Träna sociala färdigheter

Många barn som hamnar i konflikter kan behöva träna vissa sociala färdigheter, t.ex. hur man kommer med i en lek eller hur man talar om att man inte vill. Inom Komet i förskolan använder man bl.a. använder handdockor för att belysa och träna sådana färdigheter. Dockorna föreställer djur eller andra figurer – dock inte människoliknande. Dockorna får hamna i situationer som barnen sedan får hjälpa till att lösa.

”Knorren vill leka med Strumpan. Han vet inte hur han ska göra – har du något tips till Knorren? Hur kan Knorren göra?”

När barnen tillsammans får komma på lösningarna blir det mindre laddat än om man pratar om en specifik person eller situation som hänt på förskolan. Och den som faktiskt inte vet hur Knorren ska göra, kan lyssna och själv få tips. Man kan också behöva börja från början med vissa barn. Att gå tillbaks så att de får börja leka med en vuxen, sedan med ett barn och en vuxen och först därefter med flera barn.

En positiv spiral

Det är mycket som ska stämma. Gör det inte det, blir det fel om och om igen. Mönster och roller måste brytas. Och det är otroligt viktigt för alla barn att få lov att ha en roll så att de kan bidra positivt i den sociala gemenskapen.

– Alla barn gör bra saker! Genom att uppmärksamma detta kommer barnen att göra mer av det. Blir de uppmuntrade för det kommer de att se det goda som ett alternativt sätt att få uppmärksamhet. Det blir en positiv spiral som alla mår bra av, avslutar Maria.