

# Snooze

”Snoozemetoden” går ut på att använda upprepade men inte stegrande tillsägelser och uppmaningar. Psykologen Bo Hejlskov Elvén är en av förespråkarna för detta förhållningssätt och brukar beskriva det vid sina föreläsningar.

Namnet på metoden kommer från snooze-knappen på väckarklockan. Väckarklockan ringer, vi trycker på snooze-knappen och efter ett tag ringer klockan igen. Väckarklockan fortsätter tills vi är redo att stänga av den och kliva upp. Varje gång klockan ringer så gör den det som om det var första gången den ringde – den ringer varken högre, snabbare eller intensivare. Vid upprepade tillsägelser och uppmaningar ska man alltså försöka att varje gång uppmana som om det var den första gången. Man använder samma tonläge och upprepar samma krav. Det kan vara en



utmaning att varken förändra kravnivån, kroppsspråk eller tonläge. Risker vid stegring är att man då bidrar till ökad stress, oro och negativ affektsmitta vilket medför att eleven får än svårare att genomföra aktuell uppgift. Om man behåller sitt lugn och upprepar samma krav på samma vis kan man undvika att situationen blir konfliktfylld och resultatet kommer snabbare än vid en stegring av krav och tonläge.

Kom ihåg:

- Ge eleven tid och utrymme efter varje tillsägelse eller uppmaning. Säg till och gå sedan därifrån en stund. Vid behov återkom för att upprepa samma tillsägelse på samma sätt och med samma budskap som första gången.
- Känslor smittar! Vid upprepade tillsägelser är det lätt att trappa upp. Ofta ökar både röststyrkan och kraven för varje tillsägelse. Irritationen ökar både hos den som säger till och hos den som blir tillsagd och resultatet blir ofta en konflikt.

Läs mer:

Bo Hejlskov Elvén ”Beteendeproblem i skolan”, Natur och kultur 2014