

Motiverande samtal (MI)

Motiverande samtal (Motivational Interviewing) är en samtalsmetod som utvecklades under 1980-talet av den amerikanske psykologen och professor William R. Miller i sitt arbete med personer med alkoholberoende. Tillsammans med Stephen Rollnick fil.dr hedersprofessor vid medicinska fakulteten i Cardiff University, Storbritannien har de genom åren utvecklat metoden.

I grundskolan kan MI vara ett kraftfullt verktyg för pedagoger att använda i samtal med elever, särskilt när det gäller att hantera beteenden, främja skolarbete, eller hjälpa till med övergångar och utmaningar. Motiverande Samtal (MI) är ett sätt att prata med elever som hjälper dem att hitta sin egen vilja att göra en förändring, oavsett om det handlar om att plugga mer, vara snällare mot kompisarna, eller komma i tid.

Din roll är att lyssna och hjälpa eleven att se *varför* hen skulle vilja ändra sig och *hur* hen kan göra. I varje MI-samtal med en elev strävar du efter två saker:

- Förstå eleven: Se världen från elevens perspektiv. Vad är svårt? Vad vill hen?
- Hitta Förändringspratet: Uppmuntra eleven att säga högt de egna skälen till varför en förändring skulle vara bra.

Använd dessa enkla tekniker för att styra samtalet:

1. Ställ öppna frågor

Dessa frågor får eleven att tänka och prata mer än bara "ja" eller "nej".

Istället för... (Stängd fråga)	Fråga hellre... (Öppen fråga)
"Ska du börja läsa läxorna nu?"	"Vad är dina tankar om läxorna just nu?"
"Varför bråkade ni?"	"Hur skulle du vilja att ni löste sådana situationer i framtiden?"
"Är du motiverad?"	"Vad är det som gör att du funderar på att ändra detta?"

2. Lyssna reflekterande

- Detta är den **viktigaste** färdigheten. Det handlar om att upprepa eller spegla vad eleven sagt. Det visar att du lyssnar, och det ger eleven en chans att höra sina egna ord en gång till.
Elev: "Jag vill inte vara bråkig, men de retas alltid i korridoren."
- Du (Reflektion): "Det låter som att du vill ha lugn och ro, men att det är svårt när du känner dig retad."

3. Ge bekräftelser (Affirmationer)

Uppmärksamma och beröm elevens styrkor, ansträngningar och goda avsikter – även om de inte lyckas fullt ut. Detta bygger självkänsla.

- "Jag märker att du verkligen försökte prata lugnt, även om du var arg."
- "Det var modigt av dig att berätta hur du känner."

4. Framkalla förändringsprat

Lyssna efter "förändringsprat" (när eleven säger något som talar för förändring) och be dem utveckla det.

- **Elev:** "Jag borde plugga mer." (Behov)
- **Du:** "Varför tror du att det skulle vara bra för dig att plugga mer?" (Du får eleven att argumentera för förändring)
- **Elev:** "Jag hoppas jag kan få bättre betyg." (Önskan)
- **Du:** "Om du fick bättre betyg, hur skulle det kännas?"

5. Gör sammanfattningar

När samtalet går framåt, sammanfatta kort det eleven sagt, särskilt deras **förändringsprat**.

- "Okej, vi har pratat om att du vill vara bättre kompis, att du vet att du kan göra det, och att du tror det skulle göra dig gladare i skolan. Har jag fattat rätt?"

När ska jag använda MI?

Använd MI när du möter **motstånd** eller när du vill att eleven ska ta **ansvar**:

Situation	Istället för att...	Prova MI genom att...
Motstånd: Eleven säger: "Det är meningslöst, jag klarar inte det."	Argumentera eller pressa.	Lyssna reflekterande: "Du har tappat hoppet och känner att inget spelar någon roll just nu."
Ansvar: Få eleven att läsa läxor.	Hota med konsekvenser.	Fråga om motiv: "På en skala 1–10, hur viktigt är det att lära sig detta? Vad skulle få siffran att bli högre?"

MI handlar om att vara en medspelare. Genom att lyssna och bekräfta hjälper du eleven att hitta sin egen inre motivation. Bestäm när ni ska följa upp hur det har gått.

Läs mer:

Liria Ortiz, Anna Sjölund *Motiverande samtal vid autism och adhd*, Natur och kultur 2025

Steven Rollnick, William.R. Miller: *Motiverande samtal*, Natur och kultur, 2024

Holm Ivarsson Barbro: *Motiverande samtal: MI i skolan*, Studentlitteratur 2020

[Folkhälsomyndigheten – Motiverande samtal om sexuell hälsa](#)