reacta
FÖR UNGAS HÄLSA

Motiverande samtal, MI

En nyckel i hälsofrämjande arbete tillsammans med barn och unga

En introduktion i coachande kommunikation och den beprövade Reactamodellen

www.reacta.se | 08 - 940 410 | info@reacta.se

INNEHÅLLS-FÖRTECKNING

OM REACTA	01
GRUNDERNA I MOTIVERANDE SAMTAL, BÖRS	03
BEKRÄFTA	04
ÖPPNA FRÅGOR	04
KATEGORIFRÅGOR	05
REFLEKTION	05
SUMMERA	07
REACTAMODELLEN	07
VAD KAN REACTAMODELLEN GÖRA FÖR ER?	08

reacta
FÖR UNGAS HÄLSA

Om Reacta

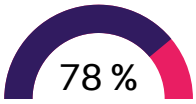
För barns och ungas psykiska, fysiska och sociala välbefinnande

När Reacta grundades 2008 var det med en stark övertygelse: Hälsa är mer än frånvaro av ohälsa - hälsa ska vara positivt! Som ideell riksorganisation erbjuder Reacta skolor, mötesplatser och andra platser där barn och unga finns, både stöd och utbildning för att kunna utveckla, förbättra och systematisera sitt hälsofrämjande arbete genom vår beprövade modell, Reactamodellen.

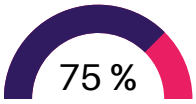
Vad är Reactamodellen?
Reactamodellen är en inkluderande modell för alla typer av skolverksamheter och kombinerar motiverande samtal med reellt elevinflytande genom föreningsdemokrati, vilka tillsammans skapar empowerment (egenmakt) hos barn och unga. I arbetet med Reactamodellen så är barns och ungas röster i fokus och verksamheten ges nycklar till hur man kan arbeta hälsofrämjande på ett systematiskt, hållbart och framgångsrikt sätt, tillsammans med eleverna.

Det unika med Reactamodellen är den inkludering som modellen möjliggör då barn och unga kan delta utifrån sina egna förutsättningar och intressen, samt det friskvårdsbidrag som betalas ut och som är en avgörande faktor i att bidra till att sudda ut socioekonomiska ojämlikheter. Alla som vill ska kunna vara med i olika aktiviteter och Reacta bistår med pengar som gör det möjligt.

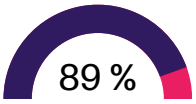
2025 blev ett rekordår för Reacta med 29.994 deltagartillfällen runtom i landet och här är några av aktiviteternas effekter som talar sitt tydliga språk:



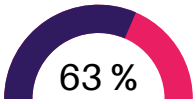
Ökade tryggheten



Ökade psykiska hälsan



Ökade gemenskapen



Ökade fysiska hälsan

Resultatet av Reactamodellen är barn och unga som inte bara mår bättre psykiskt, fysiskt och socialt utan även skapar nya relationer, känner sig tryggare och utvecklas som individer på många olika sätt. Att använda motiverande samtal, MI, är en viktig nyckel i arbetet och i den här guiden får du konkreta verktyg som du kan börja använda och omsätta i praktiken redan här och nu.

Reactagrupper har ungas röster i fokus

“Vi pratar hälsa och ger förslag på roliga aktiviteter som vi i Reactagruppen vill göra. Reacta ger oss friskvårdsbidrag så att vi kan genomföra dem. Alla får vara med och bestämma!”

-Mio, Reactagruppsmedlem

Här kan du läsa mer om Reacta!

reacta
FÖR UNGAS HÄLSA

Varför är motiverande samtal, MI en av grundpelarna i Reactamodellen?
Motiverande samtal är ett mycket kraftfullt verktyg som du som vuxen kan ha i mötet med barn och unga. Motiverande samtal är både en evidensbaserad metod och ett förhållningssätt som gör att du som vuxen än mer kan väcka och stärka motivationen och olika inre resurser hos den du pratar med.

Motiverande samtal och coachande kommunikation handlar inte om att komma med tips eller färdiga lösningar utan om att i samtal med barn och unga möta och lyssna till deras tankar, känslor och idéer och att genom det väcka empowerment hos dem på ett medvetet sätt.

Grunderna i motiverande samtal, MI - B.Ö.R.S

Motiverande samtal handlar om hur du är närvarande och lyssnar, hur du pratar och hur du i din kommunikation möter barn och unga på ett sätt som väcker deras tilltro sin egen förmåga och får dem att känna sig sedda, bekräftade och viktiga. Det är kommunikation som fokuserar på nyfikenhet, respekt och empati och som bygger på fyra olika grundpelare: B.Ö.R.S.

- **Bekräftelse**
- **Öppna frågor**
- **Reflektion**
- **Summering**

De fyra pusselbitarna i B.Ö.R.S är mer än samtalstekniker. Varje bit bidrar till att skapa kommunikation som känns medveten och meningsfull, både för dig som vuxen och för de barn och unga du samtalar med. Det handlar om att utveckla ett förhållningssätt där du lägger märke till både vad som sägs och hur det sägs, och där samtalen präglas av nyfikenhet, respekt och tilltro till den andres egna inre resurser.

På de kommande sidorna fördjupar vi oss i varje del av B.Ö.R.S med konkreta exempel som du kan reflektera kring och som hjälper dig att omsätta teorin till praktik i mötet med barn och unga.

B - Bekräfta

Lyssna aktivt

Att bekräfta handlar om att ta ett steg tillbaka i samtalet och visa att du lyssnar och förstår den eller de du pratar med. Det är att lyssna aktivt utan att avbryta, värdera eller korrigera det som sägs. När du bekräftar det du hör stärker du tilliten och skapar utrymme för den eller de du pratar med att våga testa nya tankar och utforska idéer på ett nytt eller mer kreativt sätt.

I samtal med barn och unga är bekräftelsen ofta det som gör den största skillnaden. Många är vana vid att snabbt få tips eller råd av en vuxen, så när de istället möts av nyfikenhet hamnar deras egen röst i fokus, vilket blir en viktig del i att främja och stärka deras empowerment.

Exempel: En grupp elever vill planera en rastaktivitet
Elev: “Jag tycker vi kan göra en hinderbana igen, det var roligt!”
Vuxen: “Kul att höra att du tyckte hinderbanan var rolig! Det blev verkligen en aktivitet som många ville vara med på.”
Elev: “Ja, men nästa gång kanske vi kan göra några saker annorlunda.”
Vuxen: “Spännande! Du har idéer på hur ni kan göra vissa saker med hinderbanan på ett annat sätt. Berätta gärna mer!”

Du bekräftar genom att lyfta fram och stärka det positiva, uppmärksammar samtidigt att eleven har nya idéer och uppmuntrar till att berätta om dem.

Ö - Öppna frågor

Utforska vidare

Att ställa öppna frågor innebär att bjuda in till samtal, inte att styra det. Istället för att ställa stängda frågor som kan besvaras med “Ja” eller “Nej”, väcker du nyfikenhet och ger den eller de du pratar med möjlighet att tänka, känna och utforska på ett djupare plan, vilket också är en viktig del i att skapa ett ökat och stärkt empowerment hos barn och unga.

Öppna frågor fyller olika funktion beroende på vad samtalet handlar om och var i samtalet ni är. De kan delas in i olika kategorier utifrån vad de specifika frågorna syftar till i samtalet, däribland dessa:

Utforska **Fördjupa** **Aktivera** **Lära**

Exempel på olika kategorifrågor

Det finns ingen färdig mall för vilken öppen fråga som passar bäst i en given situation, det avgörs av vad som just sagts och vad som är i fokus härnäst. Det som gör en fråga öppen är att den inte kan besvaras med “Ja” eller “Nej” och att den ger den eller de du pratar med utrymme att reflektera och resonera kring svaret. Var därför gärna nyfiken på de olika kategorierna och nedan ser du exempel på inledningar som garanterar att din fråga blir öppen:

Utforskande

Vad tänker du om...?
Hur upplever du...?
På vilket sätt...?

Fördjupande

Hur hänger det ihop med...?
Vad betyder det för dig att...?
Vad är det viktigaste med...?

Aktiverande

Vad skulle förändras om...?
Vad skulle ett första steg...?
Vad behöver du för att...?

Lärande

Vad har detta lärt dig om...?
Vad tar du med dig från...?
Vad är annorlunda nu när...?

R - Reflektion

Spegla - fördjupa

Reflektioner handlar om att visa att du har lyssnat aktivt genom att du speglar det som sagts. Reflektioner kan göras på två nivåer där du antingen gör en enkel reflektion, i vilken du reflekterar tillbaka på det som sagts, eller en komplex reflektion där du också synliggör det som finns mellan raderna.

Exempel: Utvärdering av en genomförd rastaktivitet
Vuxen: Hur tyckte du det var när ni planerade och sen gjorde aktiviteten?
Elev: Det var kul i början, men sen var det bara några som bestämde.
Vuxen: Du tyckte det var roligt i början, men sen fick inte alla fick vara med och bestämma. (Enkel reflektion)
Vuxen: Du vill gärna att alla ska säga vad de tycker. (Komplex reflektion)
Elev: Ja, exakt! Jag tror att fler hade pratat om de fått chansen.
Vuxen: Du märkte att några var tysta. (Enkel reflektion)
Vuxen: Så det är viktigt för dig att alla får säga sina idéer. (Komplex reflektion)
Elev: Ja, precis. Då blir det roligare också!

“I rollen som Reactacoach så arbetar vi med motiverande samtal i stort sett hela tiden. Det är en jättebra metod för att hitta elevernas engagemang!”

“Reactamodellens nycklar möjliggör också att bygga relationer med eleverna på ett väldigt lättillgängligt sätt och de får känna att de är delaktiga hela vägen.”

-Sara, Reactacoach

Här kan du läsa mer om Reactacoachutbildningen!

S - Summera

När det är dags att summera så gäller det att sammanfatta det som sagts under exempelvis ett samtal, ett möte eller en lektion på ett sätt som hjälper barn och unga att förankra det som är viktigt för att komma vidare. Summeringar kan göras vid flera tillfällen för att skapa extra tydlighet och även i slutet för att knyta ihop säcken och göra en repetition.

Exempel: Elevgruppen ska planera nästa rastaktivitet
Vuxen: Ni har kommit med många förslag nu. Låt oss sammanfatta så vi kommer ihåg vad som har sagts. Ni är överens om att ni vill göra något utomhus nästa gång, gärna något som alla kan vara med på. Ni alla sa att ni gillade hinderbanan som ni anordnade tidigare i år. Stämmer det?
Elev 1: Ja, precis! Det var kul när alla var med och fixade.
Vuxen: Så ni vill göra något ute igen där ni samarbetar och rör på er?
Elev 2: Ja! Kanske vi kan ha typ en femkamp istället?
Elev 1: Ja, som man kan dela upp på flera dagar så det inte blir stressigt.
Vuxen: Ni vill alltså ha en femkamp där alla kan vara med och får röra på sig men det ska finnas tillräckligt med tid så det inte blir stressigt?
Elev 3: Exakt!
Vuxen: Femkamp var ett nytt förslag. Låt oss gå igenom de förslag som ni pratade om tidigare och så lägger vi till femkampen. Sen kan ni rösta om vilken aktivitet ni ska göra och därefter bestämma vem som gör vad.

Reactamodellen - Mer än motiverande samtal

Reactamodellen handlar om mycket mer än coachande kommunikation och att barn och unga ska vara aktiva och ha kul tillsammans. Reactamodellen ger och möjliggör erfarenheter, kunskap och verktyg för livet som omfattar bland annat demokratiska förmågor genom det föreningstekniska, ansvarstagande och beslutsfattande men också upplevelsen av hur det är att ha reellt inflytande med sin egen röst i fokus.

Hälsa och lärande hänger ihop
Reactamodellens effekter påvisar även det dubbelriktande samband som forskning visar finns mellan lärande och hälsa. När barn och unga mår bättre lär de sig mer och när deras lärande och utveckling stärks så påverkar det deras välbefinnande. Detta avspeglas även i Reactas effektmätningar från 2025 som visar att 56% av Reactagruppernas aktiviteter under året gav ett ökat lärande och 39% av aktiviteterna ökade närvaron i skolan.

Vad kan Reactamodellen göra för er?

Reactamodellen är en beprövad modell som inte bara gör skillnad för barns och ungas psykiska, fysiska och sociala välbefinnande. Reactamodellen möjliggör även att verksamheter kan arbeta hälsofrämjande på ett långsiktigt och systematiskt sätt på både grupp- och ibland även organisationsnivå.

Reactamodellen är även ett verktyg för att kunna:

Få mer av:

- Gemenskap och trygghet i både klassrummet och på rasterna
- Motivation och engagemang hos elever genom reellt inflytande
- Pengar till hälsofrämjande aktiviteter
- En tydlig struktur för det hälsofrämjande arbetet
- Konkreta och mätbara resultat och effekter i det hälsofrämjande arbetet

Få mindre av:

- Elever som har psykisk, fysisk och social ohälsa
- Konflikter och känslan av utanförskap hos elever
- Socioekonomiska olikheter
- Åtgärdande och förebyggande insatser
- Hälsofrämjande arbete som saknar struktur och systematik

Vill du veta mer?

Då är du varmt välkommen att boka en kostnadsfri inspirationsträff på 60 minuter där du får veta mer om arbetet med Reactamodellen i praktiken, Reactas unika friskvårdsbidrag till barn och unga samt de viktiga nycklarna i ett framgångsrikt och långsiktigt hälsofrämjande arbete, tillsammans med barn och unga!

Boka inspirationsträff här!

Varmt välkommen att höra av dig!
info@reacta.se
08 - 940 410