

Pressmeddelande 2025-09-04

Ny bok - Varför elever beter sig som de gör

Lena Skogholm visar hur kunskap om ungas hjärnor kan vända klassrummets stök och bråk till studiero och resultat

Tjafs och brist på arbetsro i skolan tär både på elever och lärare, bland annat visar en enkätundersökning att var fjärde elev störs varje dag. Samtidigt brister lärarutbildningarna när det kommer till ledarskap och konflikthantering. I sin nya bok *Varför elever beter sig som de gör* lyfter den storsäljande författaren, beteendevetaren och pedagogen Lena Skogholm hjärnforskning som förklarar elevernas beteenden och ger konkreta verktyg som kan vända utvecklingen. Här får läsaren stöd i att hantera konflikter, skapa engagemang, förstå en överbelastad hjärna och förebygga skolfrånvaro.

– Det handlar inte om att disciplinera barnen hårdare, utan om att förstå deras hjärnor bättre. När vi förstår biologin bakom beteenden får vi helt nya möjligheter att skapa trygghet och studiero, säger Lena Skogholm.



Efter framgångarna med *Koden till tonårshjärnan* och *Bemötandekoden* tar Lena Skogholm nu avstamp i skolans mest akuta utmaningar. Hon visar hur kunskapen om den unga hjärnan kan användas för att förebygga konflikter, stärka relationer och skapa en miljö där både elever och lärare mår bättre. Boken tar också upp hur man kan möta mer komplexa situationer som explosiva utbrott och problematisk skolfrånvaro.

– Lärare förväntas idag hantera en lång rad utmaningar utan att alltid ha rätt verktyg, samtidigt som resurserna i skolan minskar. Endast 16 procent av nytexaminerade grundlärare upplever att deras utbildning har förberett dem väl för att skapa studiero. Samtidigt visar siffror att omkring 17 000 elever är drabbade av problematisk skolfrånvaro. För att klara skolans uppdrag krävs därför inte bara ämneskunskap, utan också förståelse för hur den unga hjärnan fungerar. Med det perspektivet blir lärandet lättare, stressen mindre och arbetsmiljön mer hållbar, säger Lena Skogholm.

Varför elever beter sig som de gör beskriver hur hjärnans nätverk påverkar elevernas beteende och inläring, men också vad som sker när hjärnan blir överbelastad eller utmattad. Genom exempel och forskning visar Lena Skogholm hur vuxna kan möta elever på ett sätt som både minskar konflikter och stärker skolnärvaro.

Genom konkreta exempel från skolans vardag får läsaren verktyg för att:

- hantera konflikter och oroliga situationer i klassrummet
- skapa engagemang och arbetsro
- förstå och bemöta en överbelastad hjärna
- förebygga och hantera problematisk skolfrånvaro
- aktivera de nätverk i hjärnan som bidrar till lärande

– Jag märker ett växande behov av att förstå elever på djupet. Bakom det som ofta uppfattas som problembeteenden finns unga hjärnor som är pressade, stressade eller vilsna. Hjärnforskningen ger oss en karta över vad som faktiskt pågår under ytan i skolvardagen. Min ambition är att göra den kartan tillgänglig och användbar för lärare och andra som möter unga i sitt arbete eller privat, säger Lena Skogholm.

Exemplen om hur du kan hantera olika skolsituationer är skrivna i samarbete med **Mona Liljedahl** som är leg. gymnasielärare i svenska och engelska och sedan många år verksam som specialpedagog i grundskolan

– Boken borde vara obligatorisk läsning för alla som på något sätt arbetar med barn och ungdomar: lärare, rektorer, elevhälsa, socialtjänst, vården, andra yrkesgrupper inom skolan. Och inte minst politiker, skolforskare och allmänna skoldebattörer som påverkar skolans riktning, säger Christian Persman, Utbildningsledare, rektorsutbildningen Karlstads universitet.



Parallellt med lanseringen av boken för skolpersonal släpper Lena Skogholm också **Så funkar din tonårshjärna – förstå hjärnan och bli snällare mot dig själv**, en bok för unga från 13 år och uppåt. Boken kan med fördel användas i skolan för att lära sig om psykisk hälsa och hur man kan ta hand om sin hjärna. Det underlättar skolarbetet och skyddar bland annat mot överbelastning och utmattning - en av de stora orsakerna till psykisk ohälsa. Boken fungerar utmärkt som ett pedagogiskt stödmaterial på bland annat lektioner inom ämnena biologi och idrott och hälsa.

Båda böckerna har utgivningsdag den 21 oktober.

Pressbilder finns att [ladda ner här](#).

Foto: Sara Appelgren. / Formgivare bokomslag: Sofia Scheutz

För mer information eller intervjuförfrågningar, kontakta gärna:

Magdalena Höglund, presskontakt,

tel: 0733 338840 eller / e-post: [magdalena@highlandpr.se](mailto:magdalenahighlandpr.se)

Lena Skogholm har som beteendevetare och pedagog de senaste 25 åren specialiserat sig på hur vi kan ha praktisk nytta av hjärnforskning i vardagen. Med mångårig erfarenhet av att möta barn och unga, bland annat som lärare under 10 år, kombinerat med stora insikter i den unga hjärnan, har Lena den pedagogiska förmågan att omvandla avancerad hjärnforskning till en bruksanvisning i fickformat för mötet med elever. Lena Skogholm är författaren bakom succéböckerna *Bemötandekoden – konsten att förstå sig på människor och få ett bättre liv*, *Livskoden enligt hjärnan* och *Koden till tonårshjärnan* som tillsammans har sålts i över 125 000 exemplar och har getts ut i flera länder. År 2021 vann Lena Stora Talarpriset. Som föreläsare är hon väl anlitad och har med sina gedigna kunskaper och smittande energi inspirerat tiotusentals människor.

<https://www.lenaskogholm.se>