

FÖR SKOLPSYKOLOGER

20 chattpromptar

Promptar för skolpsykologer.

*Färdiga promptar att utgå från i
planering, undervisning och
reflektion.*

*Rätt verktyg vid rätt tillfälle.
En del av RÄTT-modellen på choosewise.education.*

VOL.
49

Ordlista

Några begrepp som återkommer i den här guiden. Känner du redan till dem, hoppa vidare till ramverket på nästa sida.

AI — Artificiell Intelligens

Ett sätt att försöka få maskiner att efterlikna hjärnans funktioner, det vill säga att kunna "tänka" och lära ungefär så som människor gör. Vi förstår inte hur hjärnan fungerar, men de delar vi förstår kan vi försöka härma.

Prompt

En instruktion till chattbotten för att få ett önskat svar eller en önskad uppgift utförd.

Iterera

När du fått ett svar från en chattbot justerar och förtydligar du vilka delar av svaret som du inte är nöjd med — du förfinar svaret så det blir bättre och bättre tills du är nöjd. Ju bättre prompt du har från början, desto färre iterationer behövs.

Chattbot

En chattbot har tränats på att hitta mönster i de texter som den tränats på. Dessa mönster använder den för att skapa text som svar på din prompt. Texten du får som svar genereras i realtid.

GPT

Själva modellen (Generative Pre-trained Transformer) som en chattbot använder sig av. Samma GPT kan användas av olika chattbotar — till exempel använder både Copilot och ChatGPT OpenAIs GPT.

Generativ AI

AI som skapar (genererar) text, bilder, video eller ljud i realtid när den tillfrågas om att göra det.

Bias

Svar som AI ger är snedvridna eller partiska, vilket beror på den data som AI tränats på och vilka bias som finns i den datan. För en chattbot är det svårt att synliggöra dessa bias, men för en AI som genererar bilder är det lättare.

Hallucination

Texten du får som svar av en chattbot baseras på mönster i data som den tränats på, men det finns även en slumpmässighet i vilka ord som genereras — det innebär att ord kan skapa en innebörd som inte är sann.

Ett ramverk för att skriva egna promptyper

Roll: Agera som en erfaren lärare i fysik.

Uppgift: Skapa en lektionsplanering som introducerar elever i år 8 till området optik.

Kontext: Jag jobbar på en högstadieskola i Sverige, har 25 elever i klassen och lektionen är 60 minuter lång.

Format: Koppla ihop innehåll och aktiviteter med läroplanen i fysik och ge mig en planering som i detalj beskriver lektionens olika delar och material som behövs.

Ton: Använd en formell men vänlig ton.

Exempel på chattbottar

AI kan även skapa bilder och göra annat, men här fokuserar vi på chattfunktionerna.

ChatGPT — Open AIs chattbot

Gemini — Googles chattbot

NotebookLM — Googles verktyg som bland annat kan skapa podd med två röster

Copilot — Microsofts chattbot

Claude — En chattbot från Anthropic

Perplexity — Från San Francisco, använde tidigt länkar till källor

Duck AI — DuckDuckGo's chattbot, olika GPT:er att välja

Mistral AI — En chattbot från Frankrike

De flesta chattbottar har åldersgränser.

Hur du använder promptarna

Alla promptar är framtagna som exempel för att komma igång. Ändra dem gärna så att de passar ditt sammanhang.

När du använt en chattbot ett tag lär du dig vilken typ av promptar som fungerar bättre respektive sämre. Testa samma prompt två gånger — först som den står, sedan med tillägget "Agera som en erfaren expertlärare i [ämne]" — för att se om svaret förbättras. Får du bra svar är prompten bra. Får du inte bra svar behöver du ändra prompten eller ge mer kontext. Vissa chattbotar är bättre än andra på vissa typer av svar, så om du inte är nöjd med svaren du får trots olika justeringar — testa en annan chattbot.

Hakparenteser och integritet

Du skriver in texten från prompten i chattbottens promptfönster. När det finns hakparenteser *[så här]* byter du ut texten mot det som passar för ditt sammanhang.

Dubbelkolla alltid svaren — det är inte säkert att det chattbotten skriver är sant.

OBS! Tänk efter om du laddar upp texter eller dokument. Ladda inte upp personuppgifter eller känslig information. Tänk på GDPR.

skolpsykologer

- 01 Skapa en plan för ett individuellt samtal med en elev i [årskurs X] som kämpar med [specifik utmaning, t.ex. koncentration eller ångest], med tre steg och en uppföljningsstrategi.
- 02 Ge mig fem strategier för att stötta en lärare på en [grundskola] i att förstå och hantera [specifik elevbeteende, t.ex. utåtagerande], med en idé för varje.
- 03 Skriv en kort guide för att introducera en [årskurs X]-elev till strategier för att hantera [specifikt problem, t.ex. prestationsångest], med tre enkla tekniker.
- 04 Föreslå tre sätt att samarbeta med elevhälsoteamet på en [grundskola] för att kartlägga [specifikt problem, t.ex. psykisk ohälsa], med en metod för varje.
- 05 Skapa en lista med fem korta frågor för att inleda ett samtal med en [årskurs X]-elev om deras känslor kring [specifik situation, t.ex. familjeproblem].
- 06 Ge mig ett exempel på en rutin för att genomföra en psykologisk bedömning av en [årskurs X]-elevs [specifikt område, t.ex. inlärningssvårigheter], med tre steg.
- 07 Föreslå tre sätt att leda en workshop för en [årskurs X]-klass om [specifikt tema, t.ex. stresshantering eller känsloreglering], med en aktivitet för varje.
- 08 Skriv en kort mall för att dokumentera en psykologisk observation av en [årskurs X]-elev på en [grundskola], med tre sektioner (t.ex. bakgrund, beteende, rekommendationer).
- 09 Ge mig fem idéer för att stärka en elevs (i [årskurs X]) coping-strategier i [specifik situation, t.ex. skolbyte], med en metod för varje.
- 10 Skapa en lista med tre korta reflektionsfrågor för en [årskurs X]-elev efter ett samtal om [specifikt ämne, t.ex. självbild], för att fånga deras tankar.

- 11 Föreslå tre sätt att samarbeta med föräldrar till en [årskurs X]-elev för att stödja barnets [specifikt behov, t.ex. struktur hemma], med en strategi för varje.
- 12 Ge mig ett exempel på en enkel analys av en [årskurs X]-elevs psykiska mående i [specifik kontext, t.ex. klassrummet], med tre observationer och en rekommendation.
- 13 Skriv en lista med fem resurser (t.ex. böcker, appar) för en skolpsykolog på en [grundskola] som stödjer [specifikt ämne, t.ex. neuropsykiatriska diagnoser].
- 14 Föreslå tre sätt att hantera en krisreaktion hos en [årskurs X]-elev efter [specifik händelse, t.ex. förlust], med en åtgärd för varje.
- 15 Skapa en mall för en kort presentation för personalen på en [grundskola] om [specifikt tema, t.ex. hjärnans utveckling], med tre nyckelpunkter.
- 16 Ge mig fem idéer för att främja ett positivt klassrumsklimat för en [årskurs X]-klass på en [grundskola], med fokus på [specifikt mål, t.ex. trygghet].
- 17 Föreslå tre sätt att introducera en [årskurs X]-elev till mindfulness-övningar för att hantera [specifikt problem, t.ex. oro], med en övning för varje.
- 18 Skriv en kort guide för att stötta en lärare på en [grundskola] när det gäller att anpassa undervisningen för en [årskurs X]-elev med [specifikt behov, t.ex. ADHD], med tre tips.
- 19 Ge mig ett exempel på en rutin för att utvärdera en [årskurs X]-klass psykosociala miljö efter [specifik händelse, t.ex. konflikt], med tre steg.
- 20 Skapa en lista med tre korta sätt att samarbeta med kurator och specialpedagog på en [grundskola] för att stötta [specifikt mål, t.ex. elevers självreglering], med ett exempel för varje.

FORTSÄTT PÅ WEBBEN

Rätt verktyg vid rätt tillfälle.

Den här samlingen är en del av ett bibliotek med AI-promptar för alla yrkesroller i skolan — fritt att använda, anpassa och dela vidare.

Fler promptpaket

Hitta promptar för rektorer, ämneslärare, skolledare, stödpersonal med flera på choosewise.education/sv/promptar

RÄTT-modellen

Fyra frågor som gör beslutet om AI-verktyg i klassrummet strukturerat — choosewise.education/sv/ratt

Följ Johan Lindström på LinkedIn

För nya promptar, guider och reflektioner om AI i skolan — sök på *Johan Lindström*