

# Skala av, fokusera och strukturera

vid arbete i klasser med barn och ungdomar som har läs- och skrivsvårigheter och eller svårigheter att fokusera och planera.

## Du är värdefull och kompetent!

Vi barnens och ungdomarnas kontinuitetspersoner ca 7 timmar fem dagar i veckan, är det viktigaste redskapet för våra barns och ungdomars utveckling i skolan. Det handlar om hållbar utveckling för dina elever och för dig. Det går inte att generalisera kring dessa behov som finns i olika grad och i olika konstellationer hos olika människor. Allt som står här passar givetvis inte in på alla barn/ungdomar med läs- och skrivsvårigheter eller med svårigheter att fokusera och planera, eller med ljudkänslighet. Läs och reflektera. Syftet med de här avstämningspunkterna är att bidra till möjligheterna för inläring och harmoni. Punkterna är lätta att checka av då man vill reflektera över det man redan gör. *Stryk och anpassa i punkterna med hjälp av ditt arbetslag och med hjälp av de barn, ungdomar och föräldrar du har! Då först kan de bli ett användbart redskap för dig, att underlätta och gynna killens/tjejens inläring, utveckling och kanske även din arbetssituation.*

Här har jag tagit upp avstämningspunkter indelade i fem angelägna områden:

- Förhållningssätt och undervisning (s.1-4)
- Veckobrev och läxor (s.5)
- Arbetsmiljö (s.6)
- Föräldrakontakter (s.7)
- Kontinuerliga självstärkande aktiviteter för killen/tjejen (s.7)
- Kontinuerliga självstärkande aktiviteter för dig, pedagogen (s.7)

## A. FÖRHÅLLNINGSSÄTT OCH UNDERVISNING

1. Ta reda på, utnyttja och bygg på elevens alla starka sidor, elevens intressen och mål i livet.

- Skriv ner dem med eleven.
- Skriv ner dem i arbetslaget och fyll på dem kontinuerligt tillsammans i arbetslaget (inga namn).
- Skriv helst in elevens intressen, styrkor och mål i livet direkt i åtgärdsprogrammet eller förvara en kopia på detta tillsammans med åtgärdsprogrammet.
- Skriv dem på en A4, plasta in och ge föräldrarna i början på utvecklingssamtal, om det är okey för eleven.

2. Ge beröm som styrker barnets kompetens och självbild "Jag är en som kan...!"

Undvik gärna fraserna "Du är duktig..." eller "Vad fint..." de kan upplevas kränkande.

Beskriv istället det positiva med andra ord.

- "Jag ser att du kan..."
- "Jag hör att du kan..."
- "Du kan ...".

### 3. Inled varje arbetspass med positiv förstärkning/positiva signaler: ögonkontakt och kroppsspråk

### 4. Tätt respons (ca var 8:e minut säger forskarna) ger ökad fokusering.

Självklart ska vi inte störa ett fokuserat arbete. Tillåt heller inte att de här barnen ”flyr” på olika sätt och kanske sitter tysta och ritar hela lektionerna.

- Att finnas nära, ha tät ögonkontakt och ibland eventuellt kroppskontakt.
- Framförhållning är givetvis bra, där vi förstärker och uppmuntrar beteende vi vill ha med ord.
- Underlätta praktiskt för barnet att fokusera (se punkter under C. ARBETSMILJÖ).

### 5. Rutiner och tydliga scheman, ev. bildscheman:

Förändringar är hotande och frustrerande för någon som redan har svårt att se och skapa struktur i tillvaron. Skolavslutningar, schemaändringar, festligheter (och skollov) som rubbar rutinerna kan killen/tjejen uppleva med avsky och de kan bli så hotande att han/hon stannar hemma för att slippa vara med om det obehagliga. De här barnen känner trygghet i att ”det ska vara som det alltid brukar vara” under lektionerna.

- Vid dagar som bryter mot rutinerna: berätta för killen/tjejen vad som kommer att hända, vad som gäller och vad som förväntas av honom/henne.
- använd lektionsrutiner när du kan det
- tydliga scheman över dagen och veckan, ev. bildscheman på tavlan för hela klassen (el. på bänken, i mappen eller i agendan/kalendern om eleven vill det).

### 6. Instruktioner och faktagenomgångar.

Killen/tjejen måste självklart kunna greppa vad han/hon ska göra och vad det handlar om, få framförhållning och känna till förändringarna, förväntningarna och kraven innan de kommer.

- Använd få ord och fokusera.
- Punkta ned instruktioner/arbetsgångar kort på tavlan och ha dem också på ett papper som du delar ut vid genomgång, till de elever som vill ha detta.
- Presentera tydligt materiel, tydliga arbetsgångar och tidsbestämda delmål.

### 7. Materiel, arbetsgång och tidsbestämda delmål ska vara anpassat så att eleven har förutsättningar för inläring.

Att greppa materiel, arbetsformer och delmål lektion efter lektion skapar känslor av kompetens och skapar god självkänsla och identitet. Att inte ...skapar känslor av inkompetens och skapar dålig självkänsla och identitet. Vad behöver vi som arbetslag för att vidareutveckla denna lagliga rättighet för våra barn och ungdomar? Vad kan vi alla göra redan idag? Under en möjlighetsorienterad studiedag med Eva och Ingegerd 090812, punktade alla arbetslagen ner det. Vår skolläkare pratar om det ökade trycket på arbetslagen, att välja och utveckla arbetsformer som underlättar inläringen för de flesta. De här killarna och tjejerna mår oftast bäst av lärarstyrda lektioner med tydlig struktur, givet materiel, tydliga arbetsgångar och tidsbestämda delmål.

Varje lektion behöver killen/tjejen förutsättningar att lyckas med inläringen genom:

- Tydligt materiel
- Tydliga arbetsgångar
- Tidsbestämda delmål

## 8. Fakta du vill att eleven ska kunna, anteckningar och svar på frågor:

Det viktiga är inte hur man lär sig utan *att* man lär sig och förstår. Den här punkten kan ge killar och tjejer med funktionshinder (t.ex. dyslexi, svårigheter med exekutiva funktioner, ADD och ADHD, dåligt korttidsminne) en möjlighet att lära sig fakta de annars inte har förutsättningar att lära sig. När eleven **inte har förmåga att hinna eller att kunna skriva av anteckningar läraren gör på tavlan vid faktagenomgångar eller svaren på instuderingsfrågorna**, då måste vi ge honom/henne förutsättningar att få fokusera på att lyssna på hela den levande texten och på att *ta in fakta samtidigt som de ser text, bilder och rubriker som ger dem struktur*.

- Ge eleven anteckningarna/svaren/faktameningarna vid genomgången, skrivna i punktform och med stort radavstånd skrivna på papperskopior – kanske under vissa lektioner och kanske i vissa ämnen. Det tar minst fem gånger så lång tid för den här killen/tjejen att repetera svaren, några i taget och tillräckligt många gånger för att inläringen ska ha fastnat. Har du dyslexi och svårigheter med exekutiva funktioner klarar du kanske att leta dig fram till och skriva ner 3-5 svar under en lektion, medan kamraterna har svarat på 20 frågor under samma lektion – det blir mycket att ta igen hemma lektion efter lektion... . I början blir det kanske du som under lång tid – kanske flera år - får lägga ner kopior på anteckningar/svar/faktameningar i elevens hårda läxmapp. Du och killen/tjejen skapar fungerande rutiner kring hur det ska gå till. ***Självklart kan de här killarna och tjejerna lära sig hitta fakta i korta och avgränsade textavsnitt. Den förmågan behöver de få träna upp kontinuerligt och i dialog med en vuxen och i mindre sammanhang.*** Du och killen/tjejen skapar fungerande rutiner kring hur och när det ska ske.
- Maila gärna också anteckningarna/svaren/faktameningarna till elevens dator om han/hon har en egen dator, eller maila hem dem till föräldrarnas dator, så slipper du, eleven och hemmet drabbas av och lägga energi och tid på borttappade papper.

## 9. Repetera, repetera, repetera för att befästa kunskaper och färdigheter.

- De här barnen behöver repetera strukturerat, fokuserat, med en vuxen och många, många gånger (kanske 5-10 ggr) för att befästa kunskaper, begrepp och färdigheter!
- I början av en lektion kan det ibland vara bra att t.ex. 5 minuter och i punktform repetera det du vill att barnen ska kunna från föregående pass. Begrepp kan ibland behöva användas i/överföras till flera olika sammanhang för att befästas och förstås.

## 10. Strukturfönster med siffror:

Strukturfönstret blir så småningom ett verktyg, som ungdomarna mer och mer kommer att kunna använda sig av mer självständigt. De börjar stegvis se strukturfönstret framför sig inne i huvudet som ett sätt att tänka i olika situationer, även utanför klassrummen. Du som vuxen skriver eller ritar strukturfönstret t.ex. med *ett* ord i varje ruta. Logopederna rekommenderar numrerade, vågräta rutor i läsriktningen. Kan med fördel användas av alla i en klass. (S.k. mindmaps bör numreras).

- Vid självständigt arbete och inför muntliga framträdanden/samlingar och skriftliga arbeten.

## 11. Utrymme för skapande uttryckssätt:

- Låt barnet få prova på, lära sig/befästa och använda sig av flera olika skapande uttryckssätt, på en nivå och med en arbetsgång som styrker barnets kompetens!
- Låt inte barnen/ungdomarna få sitta tysta och rita stora delar av lektionerna som en flykt, istället för att utveckla andra kompetenser.

## 12. Vid grupparbeten:

Friare arbetsformer upplevs ofta som kaotiskt och hotande, vilket skapar oro och frustration. Obs! Ostrukturerad, icke-planerad fritid (hålftimmar, raster eller att sluta tidigt) kan upplevas kaotiskt och ångestskapande.

- Dela upp arbetsuppgifterna vid grupparbeten i tydliga delar mellan barnen, vid behov.
- Var tydlig med materiel, arbetsgångar och tidsbestämda delmål.
- Var medveten om att killen/tjejen ofta känner sig som en belastning för kamraterna om han/hon har svårigheter med att läsa, hitta svar i olika texter och dessutom med att skriva ner och framföra dem. Grupparbeten är en stor utmaning. Grupp-sammansättningen bör underlätta för killen/tjejen att kunna känna sig välkommen. Pedagogens uppgift är givetvis att underlätta en roll/funktion och ett arbetssätt för killen/tjejen där svårigheterna elimineras.

## 13. Begränsade valmöjligheter, 2-3:

Mitt i all struktur och alla styrda arbetssätt är det viktigt att killen/tjejen då och då får valalternativ! Obegränsad frihet och obegränsade valmöjligheter skapar frustration och kaos och hotar deras verklighet, vilket får följder i form av oro, dominans och irritation. Eleven känner att han/hon "måste ta över" när valmöjligheterna blir för många att greppa, alternativt ger eleven upp och engagerar sig inte när han/hon inte själv förmår välja och strukturera.

- Ge 2-3 valmöjligheter ibland.

## 14. När du talar med killen/tjejen

- Gå helst ut ur klassrummet om du måste tillrättavisa killen/tjejen. Alternativet är givetvis att gå nära killen/tjejen och sänka rösten, men då är ni omgivna av stora öron och du kan inte nå honom/henne på samma sätt. Kroppsspråket kan vara viktigt.
- Ögonkontakt, närhet och en hand på axeln, kan underlätta fokusering och kontakt.

## 15. Gränser och bestämda påföljder

som bestämts tillsammans i arbetslaget ger styrka. Var konsekvent.

- Barn/ungdomar med funktionshinder behöver extra tydliga gränser och ramar, även de lugna med brister i korttidsminne, startknapp och planeringsförmåga -exekutiva svårigheter som gör att de inte är självgående, men heller inte mindre intelligenta.

## 16. Ge killen/tjejen *redskap att umgås* i skolan:

- Mönstermeningar: När killen/tjejen gör saker som inte är bra för honom/henne eller för andra människor, säg ”Säg så här istället” eller ”Gör så här istället...” då lyssnar jag på dig och fattar vad du behöver.
- Spegla och bekräfta det killen/tjejen framför i positiva ord.
- Sociala berättelser

## B. VECKOBREV OCH LÄXOR

### 14. Läxrutiner:

Självklart kan du på sikt och med ett litet steg i taget skola in barnet att fylla i en dagbok/agenda och sköta alla olika delmoment detta för med sig, men det är en STOR och krävande utmaning för de här killarna och tjejerna... När det finns brister i planeringsförmåga, korttidsminne och exekutiva funktioner är det mycket svårt att vara självgående och då handlar det inte om uppfostran eller intelligens! Skapa fungerande läxrutiner i punktform som leder till kompetens.

- Se också punkt 8. ”Fakta du vill att eleven ska kunna, anteckningar och svar på frågor.”
- Fasta läxdagar för olika ämnen.
- Maila hem veckobrev med viktiga meddelanden och veckans läxor *i punktform*: vilket materiel, hur det ska tränas, vilka dagar och hur länge.
- Läxor behöver vara tydliga och strukturerade, skrivna i punktform.
- Ha dialog med killen/tjejen och hemmet om läxorna och det *antal* repetitioner som olika läxor kräver.
- ”*Kylskåpslappar*” med punkter gällande läxrutiner i basämnena underlättar prioriteringen av basämnena: *hur* det ska tränas, *vilka dagar* och *när på dagen*.
- Läxor ska vara repetition av skolans arbete och inte nyinläring.

### 15. Hård plastmapp

rekommenderas till läxpapper, kopior på anteckningar, cd-skivor m.m. i de olika ämnena.

- På vänstra sidan i läxmappen kan man varje vecka, t.ex. varje fredag (så att det finns lite framförhållning vilket de måste få för att hinna repetera och nöta in läxorna) tejpa fast ½ A4 med veckobrev och läxor m.m..
- Eller skriv veckans personliga läxor kortfattat och tydligt och *tejpa fast* detta papper på fredagen, tv i den hårda plastmappen – då har eleven och föräldrarna läxorna med sidhänvisningar och instruktioner, tydligt, kortfattat och direkt när de öppnar mappen!

## C. ARBETSMILJÖ

16. Schemalagda kontinuerliga, strukturerade 5-minuters rörelsepass varje dag med typ pausgympa, bredvid bänkarna. Det finns bra band med musik och instruktioner till detta. De här barnen spänner sig ofta mer än andra fast en del av dem samtidigt kan ha låg muskeltonus, de behöver alla röra på sig för att coola ner, fokusera lättare och för att inte ”falla ihop över bänken”.

### 17. Kontinuitet i miljö och personer:

- Så få byten av miljöer och personer som möjligt.

### 18. Lugn och tyst arbetsplats:

- Placering och grejer: Ge eleven en avgränsad plats, gärna avskalad, så få yttre stimuli som möjligt och ha t.ex. en gammal skolbänk eller en lös korg som hängs på bordet, så att han/hon har sina grejer hos sig och slipper springa runt och hämta saker hela tiden. Ge eleven en plats där han/hon kan se och höra dig bra utan att bli distraherad.
- Visuellt: Mycket saker på väggarna, oroliga mönster, lysrör i taket och stearinljus kan distrahera barnet. Välj en annan typ av belysning om det är möjligt. Självklart kan man tända stearinljus ibland vid samlingar. Behövs skärmar?
- Auditivt: Många (!) barn är auditivt lättstörda och hör ljuden förstärkta och nära sig, fast de inte är det. Det blir kaos i huvudet på dem och de kan inte fokusera på sina uppgifter. Fläktar, billjud och prat – hur minskar vi ljuden i barnens arbetssituationer? Hörselkåpor? Öronsnäckor? Skärmar?

## D. FÖRÄLDRAKONTAKTER

Föräldrarna är en ovärderlig tillgång i vårt arbete.

- Föräldrarnas information som de säger eller ”gör” är användbar och värdefull. Oavsett om den är positiv eller negativ, får du viktig information kanske på flera plan.
- Det är inte vår arbetsuppgift att förändra några föräldrar. Skapa förtroende i den gemensamma ”kampen”/strävan, för att gynna killen/tjejens inläring och utveckling. Var tydlig gällande hemmets ansvarsområden.
- Ha kontinuerliga, korta, tydliga, strukturerade och tidsbestämda och avgränsade avstämningar med föräldrarna beträffande t.ex. läxor, stoppdatum för olika arbetsuppgifter m.m.
- Ha periodvis kontinuerliga, tidsbegränsade telefonsamtal en viss tid t.ex. varje/varannan vecka
- Korta kontinuerliga avstämningar, gör det lättare att fokusera på *möjligheter och delmål* och brukar gynna relationen mellan skola och hem.

## E. KONTINUERLIGA SJÄLVSTÄRKANDE AKTIVITETER FÖR KILLEN/TJEJEN

- Pedagogernas förhållningssätt och undervisning, här kanske främst punkt 5-10.
- Kontinuerliga avstämningar av delmål med mentorn, med fokus på elevens styrkor och kompetenser.

- Fungerande läxrutiner, se avsnitt B. ”Veckobrev och läxor”, samt punkt 8.
- Självstärkande samtal i tjej- eller killgrupper, utan bokläsning men gärna med frågeställningar t.ex. utifrån Mia Törnbloms självstärkande bok för ungdomar ”Du äger”. Skolan ska inte vara elevernas föräldrar men förmedla att ”*Du är värdefull och kompetent!*”
- Drama, teater och musikalerna – och andra sammanhang där man får pröva nya roller och kompetenser.
- Ät, sov och var utomhus så att kroppen mår bra, då blir själen glad.
- Avgränsa fritid varje vecka till aktiviteter och kompisar som gör dig glad och tillför dig energi – du är värd det! Prova nya vägar och aktiviteter. Gör någon glad.
- Vid deppiga dagar: kan föräldrar, verkliga vänner, [www.snorkel.se](http://www.snorkel.se) kurator, skolsköterska eller mentor vara bra. Det finns hjälp, stöd och en framtid.

## F. KONTINUERLIGA SJÄLVSTÄRKANDE AKTIVITETER FÖR DIG, PEDAGOGEN

Du vet redan vad som får dig att ladda batterierna! Några tips bara.

- [www.socialstyrelsen.se/publikationer](http://www.socialstyrelsen.se/publikationer) har gett ut faktahäftet om bl.a. ADHD och andra beteendeproblem, samt om ledsna barn med psykisk ohälsa – kan laddas ner.
- Dialog och avstämningar i arbetslaget, med specialpedagog, speciallärare eller rektor.
- Lär av fakta om funktionshindren och av dina egna misslyckanden. För att utveckla nya möjligheter krävs en del utforskande och erfarenheter att ta vara på.
- Sätt gränser för vad du hinner och orkar och ta en sak i taget....säg nej ibland.
- Ät, sov och var utomhus så att kroppen mår bra, då blir själen glad.
- Avgränsa fritid varje vecka till aktiviteter och människor som gör dig glad och tillför dig energi – du är värd det! Prova nya vägar och aktiviteter. Gör någon glad.
- Böcker att bli glad av: ”Att välja glädje” av Kaj Pollack. ”Skapa dig ett bättre liv” av Stefan Sebö. (Finns också att köpa som talbok på [www.sebo.nu](http://www.sebo.nu)) Anita Skoglund