

# Lärarens minneslista för att stöda en elev som lätt blir överbelastad

---

Överbelastning består ofta av många olika faktorer. Belastningen kan vara intern eller extern. Mängden stress har en betydande inverkan på förmågan att klara av skoldagen och skolgången.

Den viktigaste aspekten när det gäller att reglera belastningen är att förändra omgivningen och hitta varaktiga metoder för att reglera belastningsnivån.

Ett empatiskt förhållningssätt och bemötande från en vuxen i skolan är viktigt när det gäller frågor som rör belastning. Den vuxnas egen känsloreglering och sättet som hen visar hur man hanterar en situation, skapar en trygghetskänsla hos en elev som lätt blir överbelastad.

Att skuldbelägga och kritisera eleven för att inte orka eller för att vara överbelastad ökar påfrestningen ännu mer.

Den vuxnas roll är att stötta eleven, uppmärksamma oron och tillsammans hitta lösningar. Läraren behöver inte veta svaren eller de rätta lösningarna, men erbjuda möjlighet att fundera tillsammans med eleven.

Belastande saker eller situationer:

## ELEVENS INRE "VÄRLD"

### Vad hjälper om ens egna tankar är belastande?

- Ge tid, så att tanken som fastnat och är belastande drar sig undan.
- Prata om de saker som tynger sinnet.
  - Diskutera tillsammans förslag till lösningar.
  - Hänvisa, till exempel till hälsovårdare eller kurator.
- Utveckla emotionella färdigheter tillsammans med resten av gruppen.
- Föra tillbaka tankarna och uppmärksamheten t.ex. till en instruktion eller det som ska läras: "Ska vi tillsammans kolla på vad som skulle göras? Kan du visa mig vad din uppgift var?".
- Tillåtelse att lägga distraherande tankar åt sidan. I skolan får man fokusera på skolarbetet.

## BELASTNINGAR I VARDAGEN

### Vad hjälper om vardagen är belastande?

- En gemensam reflektion över vad som är belastande i vardagen. Fundera tillsammans på möjliga lösningar
  - situationen i hemmet (föräldrasituation, ekonomisk situation, boende, hälsoproblem)
  - skolvägen
  - kompisrelationer
  - reflektioner över den egna identiteten
  - egna eller andras förväntningar
- Framförhållning, se övning "Förtuse och förbered för en situation".
- Tydliga rutiner i klassen och skolan.



- Tydliga och uppdelade instruktioner på lektionerna och i skolvardagen, se övning "Ett steg i taget".
- Särskilda platser för olika saker.
- Möjlighet att tillbringa tid ensam.
- Gemensamt fundera över vad man kan avstå från och vad som kan lätta på bördan.

## SOCIALA SITUATIONER

### Vad hjälper om folkmassor är belastande?

- En lugn vrå i skolan, där man till exempel kan klä på sig.
- En lugn sittplats i klassrummet - här är det viktigt att fråga eleven om hens önskemål.
- En lugn plats att sitta på under rasterna eller möjlighet att vara inomhus på rasten.
- Möjlighet att vara ensam vid behov.
- Möjlighet att undvika köer - t.ex. genom att komma vid en annan tidpunkt än andra eller komma till matsalen före andra.
- Sitta i bussen nära utgången.
- Att i allmänhet kunna dra sig åt sidan.
- Möjlighet att utföra gruppuppgifter på ett alternativt sätt.
- Alternativa sätt att genomföra besök etc.
- Tillåtelse att gå till en förutbestämd plats under ett evenemang.

### Vad hjälper om kommunikationssituationer är belastande?

- Tillräckligt vuxenstöd i kommunikationssituationer - en vuxen föregår som modell för önskat och lämpligt beteende.
- En vuxen reglerar även andra elevers agerande vid behov.
- Övning av vänskapsfärdigheter med hela klassen eller i små grupper.
- Planering av aktiviteter för rasten - här är det viktigt att fråga eleven om hens önskemål.
- Tid och utrymme för barnet att dela med sig av sina åsikter och erfarenheter.

## SINNENA

### Vad hjälper om sinnesupplevelser är belastande?

#### Starka lampor/för mycket ljus

- Flytta sittplatsen längre bort från fönstret i klassrummet.
- Sätta upp gardiner framför fönstret.
- Använda hjälpmedel såsom huva, keps och solglasögon inomhus.
- Dämpa belysningen.

#### Höga ljud

- Skapa ett tystare utrymme för skolarbete.
- Avskärma med hjälp av skärmar.
- Använda en lugnare väg till skolan och genom skolans lokaler.
- Använda hjälpmedel såsom hörselskydd, hörlurar och öronproppar.

### Dofter

- Möjlighet att äta i ett annat utrymme om doften av mat är för stark.
- En gemensam önskan till alla om att undvika användning av starka dofter.

### Känslointryck

- Bygg en tillflyktsplats i skolan.
- Placera sittplatsen på tillräckligt avstånd från andra.
- Möjlighet och tillåtelse att ha behagliga material och föremål för att ge utlopp för belastningen.