



Överenskommelse för svåra situationer

Mål

Målet är att ge eleven tydliga anvisningar och komma överens om ett tillvägagångssätt för att hantera svåra situationer.

Det blir lättare för eleven om man på förhand har kommit överens om hur en vuxen kan hjälpa till eller hur man ska agera om man tappar självbehärsningen.

Eleven förbättrar stegvis sin känsloregleringsförmåga. Eleven lär sig att på förhand identifiera tecken på att hen håller på att bli upprörd. Hen lär sig även sätt att lugna ner sig själv.

Anvisning

Gör tillsammans med eleven en överenskommelse om hur man får agera när man blir överbelastad. Överenskommelsen är till nytta i situationer då eleven kan hamna i en konflikt eller bli överväldigad av en intensiv känsla.

Vid behov kan man komma överens om tillvägagångssätten tillsammans med elevens vårdnadshavare. Hen kan exempelvis berätta vilka åtgärder och belöningar som fungerar hemma.

Överenskommelsen ska vara tydlig, detaljerad och skriftlig. Man ska utgå från elevens styrkor och intressen samt hens egna åsikter.

Nedan finns exempel man kan använda sig av.

Det är viktigt att utgå från vad som är nödvändigt och vad som är möjligt i respektive situation. Det är lättare för eleven att följa överenskommelsen om hen själv har fått påverka innehållet.



Exempel

Om jag märker att jag känner mig rastlös eller orolig _____
(går jag till min trygga plats / ställer jag mig utanför rektorns dörr / går jag ut i korridoren för att dricka / tar jag på mig hörlurar och lyssnar på musik / tittar jag på bilder på katter / ber jag en vuxen att massera mig / slår jag på en boxningssäck)

Jag informerar en vuxen om situationen _____
(genom att visa upp ett kort / genom att säga ordet "kokos" / med ett meddelande / genom att ställa mig bakom skärmen).

Om en vuxen märker att jag är upprörd _____ (säger hen stopp eller stanna / avbryter hen mig / ger hen mig rött kort / tar hen tag i mina axlar / pekar hen vart jag ska gå).

Då följer jag den vuxnas instruktioner och _____ (går till min trygga plats / sätter mig ner / tar på mig hörselskydd / gör 10 X-hopp / tänker på ett roligt spel / gör fyrkantsandningen / tar fram en målarbok / går ut och skriker i 25 sekunder).

När jag har lugnat ner mig _____
(går jag till min plats / går jag igenom situationen med en vuxen / städar jag efter mig / dricker jag ett glas vatten).

När jag lyckas lugna ner mig får jag _____ (en stjärna på målsättningstavlan / ett klistermärke / gå tillbaka till gruppen / spela kort / skicka ett meddelande till mamma / läsa i en skämtbok / lösa sudoku / rita).

Om jag inte lyckas hålla överenskommelsen _____ (måste jag gå med en vuxen resten av skoldagen / ringer vi hem tillsammans / måste jag vara inomhus nästa rast).

Ort och datum

Underskrifter