

En trygg plats och en trygg person

Metod 1: En trygg plats

Mål

Målet är att hitta en plats där eleven får utrymme att koppla av och lugna ner sitt nervsystem. När belastningen blir för stor kan eleven gå till den trygga platsen för att samla krafter i en omgivning som lämpar sig för hen.

På så sätt kan man förebygga att det uppstår svåra situationer och att eleven betar sig utmanande.

Anvisning

Den trygga platsen kan vara en lugn plats som hela klassen har tillgång till, till exempel längst bak i klassrummet. Det kan även vara frågan om ett utrymme som har planerats individuellt med en elev där hen kan hantera sina känslor och lugna ner sitt nervsystem.

- Om en elev har behov av att gå till ett eget utrymme flera gånger om dagen så behöver man utse en individuellt planerad trygg plats och tid för detta.
- Om det finns flera elever i klassen som tidvis behöver möjlighet att minska på sin belastning så kan man skapa en gemensam trygg plats för klassen samt regler för hur den ska användas.

Det är viktigt att den trygga platsen känns behaglig för eleven. Det får inte kännas som ett straff.

Fundera tillsammans på hur den trygga platsen ska utformas. Vad behöver eleven för att kunna lugna ner sig och slappna av så att belastningen avtar?

Utrymmet i klassen kan till exempel bestå av ett område som avgränsats med skärmar, ett tält eller en koja. Man kan använda sig av mjuka material. Utrymmet kan ge möjlighet att använda hörselskydd, sitta i dämpad belysning eller vila.

Exempel på vad som kännetecknar en lämplig plats:

- att det är lugnt och tyst – hörselskydd kan användas vid behov
- att belysningen är dämpad
- att det finns mjuka material, såsom kuddar och filtar
- att utrymmet är litet och man kan krypa ihop
- att utrymmet känns tryggt
- att man enkelt och ständigt kommer åt platsen.

Välj en lämplig plats. Exempel på lämpliga platser i skolan:

- en koja, ett skärmavgränsat utrymme eller ett tält i klassrummet
- ett lugnt utrymme i närheten av klassen
- något annat lugnt utrymme där eleven upplever att belastningen är mindre.

Fundera tillsammans över vad som behövs på den trygga platsen

- Ska det finnas till exempel mjukisdjur, föremål man kan pilla på eller saker att rita med?
- Ska det vara möjligt att lyssna på musik eller bakgrundsljud? Finns det hörlurar nära till hands?
- Kan belysningen justeras? Hurdan belysning föredrar eleven?

Att tänka på något annat kan göra det lättare att hantera och lugna ner sig speciellt när man upplevt starka och svåra känslor. Därför är det bra att på förhand tillsammans med eleven tänka ut vilka saker som ska finnas till hands för att man ska kunna göra något trevligt där.

När du märker att eleven är trött, överbelastad eller irriterad ska du hjälpa hen att förflytta sig till den trygga platsen. Om eleven enligt instruktioner eller på eget initiativ går till sin trygga plats ska du berömma hen och ge positiv respons.

Det är viktigt att den vuxna är tillgänglig och stöttande, även om eleven först vill vara ensam på den trygga platsen. Kom tillsammans överens om hur den vuxna kan hjälpa eleven att lugna ner sig

Metod 2: En trygg vuxen

Mål

Målet är att erbjuda eleven en vuxen i skolan som hen kan vända sig till när hen behöver stöd eller samtalshjälp från en vuxen.

Den trygga vuxna personen kan förutom en lärare eller ett skolgångsbiträde även vara till exempel en hälsovårdare, psykolog eller kurator.

Anvisning

Eleven kan behöva en trygg vuxen till exempel om skolgången, skolmiljön, förändringar eller det sociala umgänget leder till att hen blir överbelastad, nervös eller orkar sämre. Det kan ofta räcka med att eleven vet att hen kan vända sig till och få hjälp av en viss vuxen för att det ska kännas lättare att vara i skolan.

Planera tillsammans med eleven och hens föräldrar vem som ska vara barnets utsedda trygga person i skolan. Om den trygga vuxna personen inte är med i klassrummet varje dag ska man komma överens om när och hur eleven kan träffa personen.

Om den trygga vuxna personen är en lärare eller ett skolgångsbiträde ska man komma överens om vilket tecken eleven ska ge när hen behöver hjälp från personen.

Den trygga vuxna personens hjälp kan även behövas:

- i övergångssituationer
- när eleven deltar i socialt umgänge
- när eleven bekantar sig med någon eller något
- när eleven försöker reglera sina känslor.