



Lärarens checklista för att stödja livliga och impulsiva barn

VAD GÖR ELEVEN?	VARFÖR BEHÖVS STÖDET OCH VILKEN ÄR ÅTGÄRDEN?	METODEN ANVÄNDS: JA/NEJ
ELEVEN KAN INTE SITTA STILL	<p>Eleven behöver röra på kroppen för att kunna koncentrera sig på det hen ska lära sig.</p> <p>Det är lättare att upprätthålla fokus ifall hen samtidigt får röra på sig.</p>	
	Att sitta på en balanskudde med massagepiggar	
	Att sitta på en gympboll	
	Att fästa ett träningsband mellan stols- eller bordsbenen som eleven kan använda för att svänga med benen	
	Att göra uppgifter på golvet	
	Att använda fidgetleksaker eller föremål som eleven kan pilla på	
	Att få hoppa runt fritt en stund	
	Att få dricka ett glas i vatten i lugn och ro	
	Att hålla en tyngdkudde eller terapileksak i famnen	
ELEVEN FÄSTER SIN UPPMÄRKSAMHET PÅ ALLT RUNTOMKRING	<p>Eleven kan vara känslig för och störas av ljud och rörelse i omgivningen. Det kan ibland finnas för mycket stimuli i klassen som gör det svårt att fokusera på undervisningen.</p> <p>Genom att rensa omgivningen på stimuli blir det lättare för eleven att koncentrera sig.</p>	
	Att anpassa omgivningen så att den innehåller så lite stimuli som möjligt	
	Att välja sittplats så att den inte är så nära ljudkällorna	
	Att välja sittplats så att den är lämpligt placerad i relation till andra elever (bakom om man behöver se andra elever, eller framför, om det är störande att se andra)	
	Att använda hörselskydd	
	Att använda någon form av skärmvägg på överenskommet sätt	



ELEVEN SLUTFÖR INTE UPPGIFTER UTAN HOPPAR MELLAN OLIKA UPPGIFTER	Eleven klarar inte av att koncentrera sig på endast en uppgift i taget under en längre tid. Eleven agerar utan att tänka sig för och kan styras av impulsiva idéer.	
	Eleven behöver stöd från en vuxen. Byte av uppgifter tillräckligt ofta under lektionen.	
	Att dela upp anvisningar och uppgifter i mindre delar	
	Att reglera tidsåtgången med hjälp av en timer eller klocka	
	Att använda bakgrundsljud eller -musik	
	Att använda Tystnad-påminnelsekort	
	Att belöna Till exempel att eleven får göra något roligt när hen har slutfört alla tre delar av uppgiften	
	Att ta en kort paus mellan uppgifterna för att göra något som eleven tycker om	
En vuxenledd paus då eleven får röra på sig		
ELEVEN SER UT ATT VARA I SIN EGEN VÄRLD UNDER LEKTIONEN	Eleven klarar inte av att rikta eller upprätthålla sin uppmärksamhet när hen gör saker som inte engagerar eller motiverar hen tillräckligt mycket. Eleven kan ha en rik inre värld samt vara upptagen av sina egna, intressanta tankar.	
	i vakenhetsnivån har en stor inverkan på hur eleven kan upprätthålla och rikta sin uppmärksamhet.	
	Att använda fidgetleksaker eller föremål som eleven kan pilla på	
	Att höja vakenhetsnivån genom att röra på sig	
	Att få dricka ett glas i vatten i lugn och ro	
	Att aktivera eleven genom att variera typen av uppgifter	
Att ge personliga anvisningar och eventuellt bildstöd		