

Allmänna förslag på konkreta åtgärder, anpassningar och stödinsatser

Trötthet/ork/uppmärksamhet

X behöver mikropauser ofta, (behöver påminnas om det under lektionstid), behöver vila ofta på ett sätt som passar X, ex sova en stund, röra på sig, lyssna på musik, läsa, bara fasa ut genom att lägga huvudet på bänken en stund. Allt det för att tanka energi med jämna mellanrum och inte köra slut på all ork.

- Dela upp uppgifterna, en sak i taget. Läxor i små delar. ex. 5 små läxor istället för en stor. Hjälp med att begränsa och strukturera uppgifter, allt från att baka en kaka i sandlådan till att skriva uppsatser.
- Ta bort lite uppgifter när man ser att X förstår. Kvalitet istället för kvantitet.
- Vistas i grupp/Grupparbeten kan vara energikrävande. Andra alternativ.
- Anpassning av timmar? Kortare dagar ibland? Jobba-hemma-dag ibland? Skype kan användas om man orkar jobba hemma men inte orkar ta sig till skolan.
- Få jobba hemma, ex "hemtentor" och annat skriftligt som kan göras på egen hand i lugn miljö.
- Dubbel uppsättning böcker om man är borta från skolan regelbundet, då finns böckerna hemma.
- Vid behov förlänga deadline av inlämning läxor/prov.

Långsam bearbetning

- Längre tid för uppgiften/inläring/vid prov om X vill.
- Möjlighet att upprepa det genomgångna materialet, dvs. inspelat/nedskrivet
- Dela upp uppgifterna, läxor i små delar. ex. 5 små läxor istället för en stor. Hjälp med att begränsa uppgifter t.ex. uppsatser.
- Ta bort lite uppgifter när man ser att X förstår. Kvalitet istället för kvantitet.

Det exekutiva (uppmärksamhet/planering/struktur/igångsättning)

- Hjälp med planering. Vad ska göras, när, var och hur.
- Tydliga, korta, konkreta instruktioner, "gör si...gör så...". För äldre helst skriftligt och i punktform.
- Arbeta i små grupper/i ett lugnt rum/sitta längst fram i klassen (hjärper ibland)
- Respons/feedback från personalen att man är på rätt väg.
- Ha musik i öronen för att skärma av sig.
- Om X har svårt att själv analysera uppgifter och använda det inlärd för att diskutera i ämnen: behöver muntlig diskussion med vuxen (hemma eller i skolan) för att komma fram till synpunkter och upplägg för att sedan kunna göra uppgiften.

Yvonne van de Vis Kaufmann, Leg. Psykolog

Denna information är till för och bör nå speciallärare och all berörd personal i barnets/ungdomens omgivning.

Studieteknik

- Ibland hjälper det med visuell studieteknik ex tankekarta.
- Ta kort på tavlan med mobilen.
- Spela in lektioner (ljudet) på mobilen.
- Siri; Voice over i Iphonen

Appar

- Tankekarta: Simple mind
- Anteckningsbok: Penultimate
- ”Matteboken ” på Youtube.

Minne

- Instuderingsfrågor/tankekartor
- Flervalsfrågor/cues/dra linje mellan glosor
- Inläst material, varva med det eller samtidigt. Ljudböcker.
- Talböcker www.tpb.se och www.bokstodet.se
- Elevdator där man kan få allt uppläst.

Appar

- Spela in samtal, komma ihåg: Spy voice
- Minnesträning: Fit Brains; Empatico

Prov

- Muntliga prov ibland bättre än skriftliga, eller muntlig komplettering.
- Behöver informeras att X kan göra om prov om det behövs.
- Om stor stress inför nationella prov: Behöver X göra dessa? Obs pyssparagrafen.

Inläring

- Framförhållning vid planering av prov/hemuppgifter är viktig, behöver jobbas med i flera veckor, ibland lite varje dag.
- Läxor, prov, genomgångar/power point-presentationer/hand outs osv. bör i god tid ligga på skolans intranät.
- Eleven behöver tillgång till det som har missats i skolan pga. frånvaro.
- Dela upp uppgifterna, läxor i små delar. ex. 5 små läxor istället för en stor.
- Hjälp med att begränsa uppgifter t.ex. uppsatser.
- Läxhjälp i skolan

Ojämna förmågor

- Ibland är muntliga prov bättre än skriftliga, eller muntlig komplettering
- Visuellt eller verbal instudering/återgivning