

Lotsens navigeringshjälp

Skolkompassen



Grund – nedsatta funktionsförmågor

Kommunikation/information

1 Förmåga att bearbeta och förstå

1	2
3	4

2 Förmåga att kommunicera egna behov

3 Förmåga att förstå andras behov och perspektiv

4 Förmåga att delta i samtal

Har eleven svårt att ...

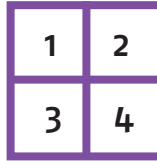
- 1** förstå underförstådda budskap, sarkasm och ironi och uttryck som att ”kasta ett öga på”
 plocka ut det väsentligaste i ett samtal och/eller ur en text och bortse från det som är oväsentligt
- 2** beskriva något han/hon varit med om, sett eller läst, svårt att förklara ”varför” och ”hur”
 uttrycka vad han/hon vill, alternativt inte vill samt be om hjälp
 ställa frågor för att få information och kunna lösa problem, svårt att dra egna slutsatser
 sätta ord på sina känslor och tankar, att få omgivningen att förstå hur han/hon upplever något
- 3** läsa av och tolka sociala signaler, uppfattar inte nyanser i ett samtal, missförstår ofta
 sätta sig in i och förstå andras sätt att tänka, förstå andras avsikter, veta vad man förväntas säga/göra
 föreställa sig och förstå hur han/hon uppfattas av andra i det han/hon säger och gör
 avgöra vad som är lämpligt att säga och till vem samt när det kan vara lämpligt
- 4** inleda och avsluta ett samtal
 delta i samtal med flera personer, svårt att klara turtagning under ett samtal
 byta samtalsämne, svårt att anpassa samtalsämne utifrån sammanhanget, kan hålla långa monologer
 hålla sig till ämnet, lyssna färdigt och låta andra komma till tals, avbryter ofta
 hålla tillbaka impulser att säga olämpligheter

Övriga svårigheter med kommunikation/information

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Planering/organisation

1 Förmåga att organisera uppgifter



2 Förmåga till problemlösning, konsekvensförståelse och sammanhangsförståelse

3 Förmåga att komma i gång och avsluta

4 Förmåga att komma ihåg

Har eleven svårt att ...

- 1
- få överblick och veta i vilken ordning uppgifter ska göras
 - planera och handla målinriktat, kunna följa och uppnå ett mål
 - skapa struktur på egen hand
 - prioritera vad som är viktigast att göra
 - att föreställa sig, få bilder i huvudet av hur man kan göra

- 2
- föreställa sig flera lösningar på ett problem
 - komma vidare med något och hitta en ny lösning
 - förutse ett resultat eller konsekvenser, t.ex. om jag gör så här blir det så här ...
 - reflektera över något bakåt i tiden, t.ex. se vad han/hon har åstadkommit
 - lära av erfarenhet, t.ex. förra gången jag gjorde så här, blev det så här ...
 - förstå sammanhang, bra på att se detaljer men svårt att få ihop information från omgivningen till en helhet

- 3
- komma i gång med en uppgift
 - upprätthålla motivationen och bli klar med en uppgift
 - komma vidare om han/hon blivit avledd eller störd
 - avsluta när han/hon kommit i gång

- 4
- hålla flera saker i minnet samtidigt
 - hålla reda på sina saker, tappar bort saker, glömmer att ta med

OBS! Svag sammanhangsförståelse bidrar till att det även blir svårt inom andra områden. Det kan t.ex. vara svårt att förstå att en person som rynkar ögonbrynen och höjer rösten kan vara arg.

Övriga svårigheter med planering/organisation

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Sinnesintryck/motorik

1 Förmåga att hantera ljud och synintryck

1	2
3	4

2 Förmåga att hantera lukter, smak och känselintryck

3 Balans och kroppssinne

4 Motorisk automatisering

Har eleven svårt att ...

- 1**
- höra vad någon säger om det finns bakgrundsljud
 - hantera vissa specifika ljud, t.ex. surrande fläktar, tickande klockor, barnskrik, klirrande bestick
 - vistas i miljöer med mycket synintryck, t.ex. mycket bilder på väggarna
 - hantera specifika synintryck, t.ex. starkt solljus
 - bedöma avstånd
- 2**
- hantera vissa specifika känselintryck, t.ex. vissa textilier, beröring
 - hantera vissa specifika konsistenser, t.ex. gröt, fil (som kan kännas sträv mot tungan), mat med klumpar i (som potatismos, yoghurt med fruktbitar)
 - hantera vissa smaker på mat
 - hantera vissa lukter
- 3**
- avgöra hur mycket styrka man behöver använda till en uppgift
 - hålla kroppen i upprätt position längre stunder, t.ex. säckar ihop över skolbänken
 - känna var kroppen finns i förhållande till rummet, t.ex. känsla av att falla när han/hon ligger ner
 - hålla balansen
- 4**
- kunna utföra motoriska rörelser utan att hela tiden behöva tänka på det han/hon gör för att kunna utföra det, svårigheter som exempelvis kan visa sig när eleven ska skriva, laga mat i hemkunskapen

Övriga svårigheter med sinnesintryck/motorik

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

OBS! Många barn har även svårt med grov- och finmotorik och att samordna kroppens rörelser.

Uppmärksamhet

1 Förmåga att rikta sin uppmärksamhet

1	2
3	4

2 Förmåga att hålla kvar uppmärksamheten

3 Förmåga att följa instruktioner

4 Förmåga att skifta uppmärksamhet

Har eleven svårt att ...

- 1** rikta sin uppmärksamhet mot det som är väsentligt, verkar inte lyssna, gör ofta slarvfel
 dela sin uppmärksamhet på flera saker samtidigt
 filtrera bort oväsentliga intryck, störs av yttre stimuli, avleds och är lätt distraherad
- 2** behålla uppmärksamheten över längre tid, blir inte klar, tröttnar eller undviker uppgifter
 uppfatta det som sägs under ett samtal eller en lektion
 hålla den röda tråden i det han/hon tänker/säger eller någon annan säger
 fokusera, kommer hela tiden på sidospår, börjar göra något annat
- 3** uppfatta och följa muntliga instruktioner
 uppfatta och följa skriftliga instruktioner
- 4** skifta uppmärksamhet, att gå från en uppgift till en annan
 återvända till en uppgift, vet inte var han/hon var

Övriga svårigheter med uppmärksamhet

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Impulsivitet/aktivitet

1 Förmåga att hejda impulser

1	2
3	4

2 Förmåga att vänta

3 Förmåga att reglera aktivitetsnivå/gå på högvarv

4 Förmåga att reglera aktivitetsnivå/gå på lågvarv

Har eleven svårt att ...

- 1**
- tänka innan han/hon agerar, är extremt handlingsbenägen och otålig
 - hålla tillbaka impulser att göra något olämpligt
 - hålla tillbaka impulser att säga något olämpligt eller att inte avbryta
 - styra sina känslor, reagerar på allt, stort som smått
- 2**
- vänta, vill att allt ska ske NU
 - vänta på sin tur
 - vänta på respons, feedback
- 3**
- vara ”lagom”, går på högvarv, är alltid ”på”
 - hålla sig stilla, är rastlös, klättrar och springer omkring, pillar på saker, trummar med fingrarna
 - lyssna in andra, pratar oavbrutet, svarar innan frågan är avslutad
 - hushålla med sin energi, kan vara i gång för länge och blir till slut utmattad
 - slappna av, varva ner
- 4**
- hitta lämplig aktivitetsnivå, går på lågvarv, är långsam, verkar sakna energi
 - komma i gång, saknar handlingskraft och ”startmotor”, kan av omgivningen uppfattas som lat, passiv och ointresserad
 - delta aktivt, dagdrömmer och ser ut att befinna sig i en annan värld
 - finna ro, upplever stark inre rastlöshet

Övriga svårigheter med impulsivitet/aktivitet

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Tidsuppfattning

1 Upplevelse av tid

1	2
3	4

2 Tidsorientering

3 Tidsplanering

4 Förmåga att anpassa sin tid till andras

Har eleven svårt att ...

- 1** känna av tid och förstå hur lång tid som passerat, t.ex. hur lång tid fem minuter är, saknar ”inre klocka”
 svårt att förstå vad vi menar med ”snart”, ”strax”, ”senare”, ”om en stund”
- 2** förstå begrepp som dag, datum, månad, år
 förstå begrepp som i förrgår, i övermorgon
 hålla reda på vilken dag det är
 avläsa och förstå klockan
 avläsa och förstå tidtabeller
- 3** beräkna tidsåtgång för olika uppgifter/aktiviteter, t.ex. veta hur lång tid en skoluppgift tar
 fördela tid mellan olika aktiviteter, t.ex. först ska jag göra det här, sedan ska jag ...
 passa tider, kommer ofta för sent
- 4** anpassa sin tid efter andra
 skynda sig

Övriga svårigheter med tidsuppfattning

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Flexibilitet

1 Förmåga att hantera övergångar

1	2
3	4

2 Förmåga att hantera oförutsägbarhet och ovisshet

3 Förmåga att hantera ostrukturerade miljöer och situationer

4 Förmåga att byta tankespår

Har eleven svårt att ...

- 1** hantera övergångar mellan aktiviteter, växla från en uppgift till en annan, att gå från A till B
- 2** hantera oförutsägbarhet och ovisshet, t.ex. när en rutin ändras och han/hon inte ges möjlighet att förbereda sig
- avvika från regler och rutiner
- hantera nya miljöer
- möta nya människor
- 3** hantera ostrukturerade miljöer eller situationer, t.ex. att ha rast
- fylla ut egen tid, komma på vad han/hon kan göra
- 4** byta tankespår, fastnar i en tanke
- hitta flexibla lösningar på olika problem
- föreställa sig sådant som ska ske, får inga bilder i huvudet
- kompromissa, anpassa sig efter andras idéer
- uppfatta nyanser, har ett konkret ”svartvitt tänkande”

Övriga svårigheter med flexibilitet

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Ankare – starka funktionsförmågor

Till kartläggningen hör också att försöka ringa in levans ankare, de starka funktionsförmågorna. Det kan vara svårt, och ibland kanske man bara ser alla hinder och glömmar bort att eleven har styrkor och färdigheter också. Om du har svårt att hitta styrkor, kan du få tips via nedanstående förslag. (Naturligtvis finns det fler styrkor och färdigheter än vad vi tar upp här.)

snabb	verbal	glad	lojal	omtänksam	beslutsam	självständig
kärleksfull	social	noggrann	generös	modig	punktlig	spontan
eftertänksam	fördomsfri	godhjärtad	rättvis	nyfiken	intelligent	
tålmodig	hjälpzaam	trevlig	ödmjuk	humoristisk	tillgiven	kvicktänt
livfull	ärlig	stark	vänlig	naturlig	cool	konstnärlig
positiv	känslig	hänsynsfull	utåtriktad	praktisk	envis	ansvarsfull
kreativ	ambitiös	äventyrlig	pliktrogen	insiktsfull	framåt	påhittig
pålitlig	logisk	lugn	energisk	teknisk	rolig	fantasifull
charmig	ordningsam	klok	pratsam	analytisk	vältränad	osjälvisk
artig	metodisk	effektiv	försiktig	smart	mångsidig	unik

Ett ankare kan också vara något man är bra på, till exempel att våga vara sig själv, vara en bra lyssnare, förmåga att fördjupa sig inom olika områden/intressen, snabb inlärningsförmåga.

Jag är bra på

- | | |
|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> att lyssna | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> att sjunga | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> att dansa | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> sport | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> att teckna | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> språk | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> matte | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> att laga mat | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> att skriva | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> att se detaljer | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> att tänka utanför ramarna | <input type="checkbox"/> _____ |

Elevers navigeringshjälp



Du kan ta nedanstående checklista till hjälp om du tillsammans med eleven vill försöka identifiera vad som är svårt.

Vad är svårt med att ha lektion?

- Jag förstår inte vad jag ska göra.
- Jag vet inte hur länge jag ska göra något.
- Jag kommer inte i gång med det jag ska göra.
- Jag kommer inte ihåg vad jag ska göra.
- Jag glömmar bort att arbeta och sitter ofta och dagdrömmar.
- Jag gör ofta fel.
- Jag kommer ofta för sent.
- Det är för mycket ljud som stör.
- Jag hör inte vad läraren säger.
- Det är för många lukter som stör.
- Jag tycker inte om när någon tar i mig.
- Jag känner mig orolig.
- Det är svårt att sitta stilla.
- Jag blir ofta arg.
- Jag känner mig misslyckad.
- Jag är trött.
- Jag kan inte koncentrera mig.
- Jag tycker inte om förändringar. Jag vill veta innan något förändras.
- Jag har inga kompisar.
- Jag känner mig utanför.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Det här tycker jag är viktigt att jag får hjälp att träna:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Elevers navigeringshjälp



Du kan ta nedanstående checklista till hjälp om du tillsammans med eleven vill försöka identifiera vad som är svårt.

Vad är svårt med idrott?

- Det är jobbigt att byta om tillsammans med andra.
- Det är svårt att göra saker tillsammans med andra.
- Det är svårt att vänta på min tur.
- Det är svårt att förstå vilka regler som gäller.
- Det är jobbigt när något ändras.
- Jag vill veta precis vad som ska hända.
- Jag tycker att det är jobbigt när det är rörigt omkring mig.
- Jag har svårt att uppfatta instruktioner.
- Jag har svårt med röriga lokaler.
- Jag har svårt med ljud.
- Jag har svårt med lukter.
- Jag känner mig klumpig.
- Jag tappar räkningen när jag ska springa flera varv runt gymnasalen.
- Jag blir helt slut av att ha idrott.
- Det är jobbigt att duscha tillsammans med andra.

Det här tycker jag är viktigt att jag får hjälp att träna:

Elevers navigeringshjälp



Du kan ta nedanstående checklista till hjälp om du tillsammans med eleven vill försöka identifiera vad som är svårt.

Vad är svårt när du ska äta i matsalen?

- Det är svårt att äta tillsammans med andra.
- Jag blir hela tiden störd när jag äter.
- Jag kan inte äta och prata samtidigt.
- Jag har svårt med smaker och konsistenser.
- Jag har svårt att vänta på min tur, till exempel att stå i kö.
- Det är svårt att skära.
- Det är svårt att äta med bestick.
- Besticken är obehagliga att hålla i.
- Det är svårt att hålla och bedöma när man ska sluta hålla.
- Det är svårt att få upp förpackningar.
- Jag störs av ljud.
- Jag störs av lukter.
- Jag förstår inte varför jag ska äta.
- Jag står inte ut med att någon annan sätter sig på min plats.
- Jag har svårt att sitta still.
- Jag sitter obekvämt, har svårt att hålla kroppen upprätt.
- Jag har svårt att veta när jag är mätt.
- Jag har svårt med vissa smaker.
- Jag tycker att maten smakar för lite.
- Jag tycker att maten smakar för starkt.
- Jag har svårt med vissa konsistenser, som klumpar i mat.
- Jag tycker inte om när mat blandas.
- Jag känner mig inte hungrig.
- Jag vet inte vad som är lagom mycket att äta.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Det här tycker jag är viktigt att jag får hjälp att träna:

- _____
- _____
- _____

Elevers navigeringshjälp



Du kan ta nedanstående checklista till hjälp om du tillsammans med eleven vill försöka identifiera vad som är svårt.

Vad är svårt med att ha rast?

- Jag vet inte när jag måste gå för att hinna till lektionen.
- Jag kommer alltid för sent till lektionen.
- Jag vet inte vad jag ska göra.
- Jag vet inte vad jag hinner göra på rasten.
- Jag vet inte hur jag ska fråga andra om att få vara med.
- Jag vet inte vad jag ska prata om med de andra.
- Jag har inga kompisar.
- Jag brukar bli osams med kompisarna.
- Jag vet inte hur långt från skolgården jag får gå.
- Det är så rörigt ute på skolgården.
- Jag är rädd för att det inte finns någon vuxen i närheten.
- Jag störs av ljud.
- Jag störs av lukter.
- Jag tycker inte om när de andra knuffas.
- Jag vill inte att någon ska ta i mig.
- Det är svårt att göra saker tillsammans med andra.
- Det är svårt att vänta på min tur.
- Det är svårt att förstå vilka regler som gäller.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Det här tycker jag är viktigt att jag får hjälp att träna:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Elevers navigeringshjälp



Du kan ta nedanstående checklista till hjälp om du tillsammans med eleven vill försöka identifiera vad som är svårt.

Vad är svårt med att ha lektion?

- Jag förstår inte vad jag ska göra.
- Jag vet inte hur länge jag ska göra något.
- Jag kommer inte i gång med det jag ska göra.
- Jag kommer inte ihåg vad jag ska göra.
- Jag glömmer bort att arbeta och sitter ofta och tänker på annat.
- Jag gör ofta fel.
- Jag kommer ofta för sent.
- Det är för mycket ljud som stör.
- Jag hör inte vad läraren säger.
- Det är för många lukter som stör.
- Jag tycker inte om när någon tar i mig.
- Jag känner mig orolig.
- Det är svårt att sitta stilla.
- Jag blir ofta arg.
- Jag känner mig misslyckad.
- Jag är trött.
- Jag kan inte koncentrera mig.
- Jag tycker inte om förändringar. Jag vill veta innan något förändras.
- Jag har inga kompisar.
- Jag känner mig utanför.
- Jag vet inte vad jag ska göra när jag har rast.
- Jag vet inte när jag ska gå in efter rast.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Det här tycker jag är viktigt att jag får hjälp att träna:

- _____
- _____
- _____
- _____

STRESS OCH STRESSORER



När kraven inte är anpassade efter elevens förmåga blir eleven överbelastad och stressad. Genom att kravanpassa och kompensera för elevens nedsatta funktionsförmågor förebygger du grundstress. Att ständigt ha krav som är högre än förmågan att hantera dem leder annars till konstant stress.

Utöver grundstress kan även situationsstress uppstå, det vill säga att vissa specifika upplevelser eller situationer stressar. Då är det viktigt att identifiera stressorerna (det som framkallar stress), både för att kunna förebygga men också för att hitta strategier, till exempel lugna-ner-mig-tekniker.

Höga ljud, att inte veta hur man kan besvara en fråga och att behöva vänta är några vanliga stressorer.

Sitt ner tillsammans med eleven och gå igenom vad som framkallar stress. Du kan ta nedanstående påståenden till hjälp. Be eleven kryssa för de påståenden som stämmer. Lägg gärna till sådant som du tror kan skapa stress hos eleven.

Jag blir stressad av

- Att inte veta vad som ska hända.
- Att inte veta vad jag ska göra.
- Att inte veta vad som förväntas av mig.
- Att behöva vänta.
- Höga ljud.
- Starkt ljus.
- Stora folksamlingar.
- Nya människor, t.ex. vikarier i skolan.
- Att prata med människor jag inte känner.
- Att få frågor jag inte kan svara på.
- Plötsliga förändringar.
- Raster.
- Skolmatsalen.
- Att förlora när jag spelar spel.
- Nya obekanta miljöer.
- Att inte bli förstådd.
- Att avsluta för att jag måste göra något annat.
- Att jag vill vara med överallt.
- Att inte ha koll på tiden.
- _____
- _____
- _____
- _____

När jag blir stressad eller orolig blir jag lugnare av att

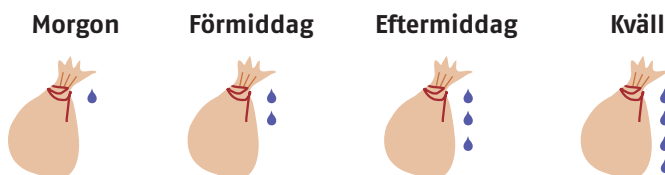
- gå undan och vara för mig själv
- spela dataspel och/eller spel på mobilen
- få ägna mig åt mitt specialintresse
- att lyssna på musik
- få massage
- gå ut och springa – vara i fysisk rörelse
- titta på film.

 _____ _____ _____ _____ _____

När jag blir stressad vill jag att du hjälper mig att använda mina lugna-ner-mig-tekniker genom att

säga _____

och göra så här: _____

**Det här vill jag alltid ha med mig i min tryggsäck om jag blir stressad** _____ _____ _____ _____ _____

Vad kan vi göra för att det inte ska läcka så mycket energi?

Vad kan jag packa ner i tryggsäcken?