

Under lektioner

Tydlighet

- Sätt upp två bilder på whiteboarden: en av den aktuella lektionen och en av det som händer efteråt. Koppla gärna bilderna till ett tidshjälpmedel.
- Introducera större uppgifter steg för steg, istället för att informera om allt på en gång. Visa en bild till varje delmoment eller skriv det tydligt på tavlan, beroende på vad som fungerar bäst för dina elever.
- Sätt upp ett gemensamt dags- eller veckoschema med bilder. Uppmuntra eleverna att gå och titta på schemat – det kan hjälpa alla att förstå vad som ska hända under dagen.

Mikropauser

- Planera in korta pauser där alla rör på sig tillsammans. Det kan vara att sträcka på kroppen, ta tre djupa andetag eller springa några varv runt bänken – gör det som du känner att klassen behöver just då.

Fokus

- Fidgets är kognitiva hjälpmedel i olika former och färger som kan hjälpa rastlösa elever att koncentrera sig. Ha en korg med olika fidgets (till exempel sensoriska bollar, mjuka stenar eller tangles) som är ljudlösa och går att rengöra. Ta fram korgen och dela ut när klassen ska lyssna och fokusera en längre stund. Tänk på att några barn kan behöva individuella fidgets, om någon till exempel vill tugga på dem.