



Kolla upp: Elevens ork

En del elever upplever stark stress när de inte kan möta de krav som ställs på dem. Det här formuläret är framtaget för att hjälpa eleven att reflektera över sin situation och hitta strategier för att orka lite mer.

Genom att visa att du finns där för eleven och lyssnar så kan eleven uppleva att kraven sänks och att det blir lättare att fungera i vardagen, må bra och lära sig. I denna kontroll är det bra att vara nära och stödja eleven.

Syftet med kontrollen är att du som lärare ska få en tydligare bild av vad eleven orkar eller klarar av att göra i en viss situation, samtidigt som eleven hittar strategier för att orka lite mer.

Formuläret är ett extramaterial till *Lärarens bok*, där det finns mer om sammanhanget kring hur formuläret är tänkt att användas.

Instruktion

Formuläret används när eleven signalerar att hen inte har ork att koncentrera sig på arbetet. Första sidan i formuläret ger eleven möjlighet att känna att det är okej att inte alltid orka och att få ta det lugnt en stund medan elev och lärare tillsammans tar fram förslag på sådant som laddar elevens batterier.

Sidan två i formuläret används för att ta reda på om eleven har kommit i "redoläge" för att arbeta. Om ja, listar elev och lärare tillsammans saker som eleven behöver, till exempel material och hjälpmedel för att klara av arbetsuppgifterna. Om eleven inte är redo går lärare och elev tillsammans igenom några saker som läraren kan göra för att hjälpa eleven, och också vad eleven själv kan göra för att orka en stund senare. Läraren kan till exempel låta eleven vara i fred, hämta något som eleven vill ha eller låta eleven få gå till ett lugnt ställe där sinnestrycken inte är lika många eller störande. Eleven kan hjälpa sig själv genom att till exempel tänka på sin egen andning, äta något eller få hålla på med en aktivitet som laddar batterierna.


Med detta formulär medvetandegörs eleven om sin ork och vad hen behöver för att fungera under skoldagen, särskilt när det används systematiskt.

Kolla upp: Elevens ork

| | |
|---------------|--------|
| Elevens namn: | Klass: |
| Lärare: | Datum: |


1. Hur redo känner jag mig för att arbeta? Sätt ett kryss på linjen nedan.



Om tumme upp 

För att känna mig helt redo att arbeta behöver jag:

- _____
- _____
- _____
- _____

Om tumme ner 

För att må bättre om en stund kan jag till exempel göra:

1. _____
2. _____


Sätt ett kryss i rutan för det du väljer att göra.

Om _____ minuter kommer _____ och frågar hur det går igen.

2. Nu mår jag ... sätt ett kryss på linjen nedan.






Om tumme upp 

För att känna mig helt redo att arbeta behöver jag:

- _____
- _____
- _____
- _____

Om tumme ner: 

Detta kan andra hjälpa mig med så att jag kan arbeta om en stund:

1. _____
2. _____
3. _____

Detta kan jag själv göra för att jag ska må bättre om en stund:

1. _____
2. _____