



Övning: Hjälpmedel för koncentrationen

Mål

Med hjälp av övningen kan barnet hitta metoder för att stödja koncentrationen. Dessa metoder kan gradvis öka barnets upplevelser av att lyckas och ge hen självförtroende i situationer som kräver koncentration.

Anvisning

Prata med barnet om att koncentrera sig. Ni kan fundera på hur alla ibland har svårigheter att koncentrera sig. Känner barnet igen situationer när hen inte skulle orka lyssna eller vara stilla?

Berätta för barnet att det finns sätt att göra det lättare att lyssna i skolan eller göra läxor hemma.

Välj tillsammans 1–2 metoder från listan och testa dessa hemma, i skolan eller på daghemmet. Om metoderna testas på något annat ställe än hemma måste de diskuteras med de vuxna som sköter barnet.

Hjälpmedel

- sitta på en gympboll
- sitta på en knottrig sittkudde
- sitta på en tjock kudde hemma – placera till exempel flera kuddar i ett enda örngott
- balansbräda – till exempel läsning medan barnet står på en balansbräda
- fästa ett gymband mellan stols- eller pulpetbenen så att barnet kan placera fötterna på det och svänga med benen
- hörselskydd
- föremål att fingra på hemma – vad väljer ni?
- föremål att fingra på i skolan eller på daghemmet – vad väljer ni?
- tuggsmycken
- tuggpenntoppar i silikon
- uppdelning av anvisningar, se verktyg 4: Ett steg i taget
- reglera tiden med en klocka eller timer, se verktyg 5: Hjälpmedel för tidsanvändning
- musik eller bakgrundsljud
- tyngdtäcke
- mjuk leksak eller kudde med tyngd att ha i knät
- hoppstund, till exempel hoppa jämfota, gå eller springa runt huset
- paus för att göra kullerbyttor
- vattenpaus, dvs. man ber barnet hämta ett glas vatten åt sig.
- omgivning med få stimuli, dvs. så få intressanta saker och föremål som möjligt framme
- fokus på att göra en sak i taget
- tystnadskort för att påminna om platser där barnet ska vara tyst



Vilka andra pausaktiviteter eller hjälpmedel kommer ni att tänka på för att ge utlopp för energi?

Försök och observera

Testa först 1–2 hjälpmedel för koncentrationen i 2–4 veckor.

- Förändrades något? Hur märker du förändringen?
- Har något blivit lättare i er vardag?
- Är metoden ni valt bra?
- Borde någon annan metod testas?
- Vilka utmaningar har ni stött på under övningen?



PROBLEM	HJÄLPMEDEL	JA/NEJ
RÖRELSE, RASTLÖSHET	Att sitta på en gympboll	
	Att sitta på en knottrig sittkudde	
	Att sitta på en tjock kudde	
	Balansbräda	
	Gymband som fästs mellan stols- eller bordsben och där barnet kan placera fötterna och svänga med benen	
	Föremål att fingra på, fidgets	
	Hoppstund	
	Paus för kullerbyttor	
	Vattenpaus	
	Tyngdtäcke på natten, tyngdkudde eller -mjukis i knät på dagen	
STÖRNINGSKÄNSLIGHET	Hörselskydd	
	Miljö med få stimuli	
TUGGANDE	Tuggsmycken	
	Tuggpenntoppar	
KONCENTRATIONS- OCH UPPMÄRKSAMHETSSVÅRIGHETER	Uppdelning av anvisningar	
	Tidsreglering med hjälp av timer eller klocka	
	Bakgrundsljud eller musik	
	Tystnads-påminnelsekort	