



# Lärarens minneslista för att stöda en ängslig elev i skolan

---

En ängslig elev behöver stöd från vuxna och andra elever för att våga agera i olika situationer under skoldagen.

## Framförhållning

Att förutse en situation hjälper eleven att förbereda sig inför en spännande situation eller aktivitet.

Ett ängsligt barn kan ha nytta av visuella hjälpmedel i nya situationer. Vissa barn tycker till exempel att det underlättar att se fotografier av en ny plats i förväg eller att först besöka den nya platsen tillsammans med en vuxen.

## Ett steg i taget

Om det för eleven känns oroligt, skrämmande eller nervöst att öva på nya saker är det bra att ta små steg i taget.

Det är viktigt att minska den vuxnas närvaro och stöd i sociala situationer litet i taget. Stegen kan skrivas ner tillsammans med eleven eller med eleven och hans föräldrar.

## Avslappning

Ängsla är starkt förknippat med känslor av spänning, ångest och rädsla. De bidrar till fysisk påfrestning under dagen.

Gemensamma avslappningsövningar i klassen kan minska uppbyggnaden av stress under dagen.

## En inkluderande omgivning

Ibland behöver man behöva andras stöd för att se sina egna framsteg. I en accepterande och stödjande klassrumsmiljö kan även det ängsligaste barnet få möjlighet att våga ta för sig och lära sig nya saker.