

Jag mår bra nu

Lärohandledning

Särgymnasiet

Koppling till följande ämnen i läroplanen:

Estetisk verksamhet

Individ och samhälle

Språk och kommunikation

Idrott och hälsa

Tema: Att som ung hantera en livskris med omgivningens stöd

Boken sätter fokus på den sårbara övergången från ungdom till vuxenliv, från tryggheten i skolan till en helt ny miljö med nya förväntningar, en sårbar situation. Ola som går i gymnasiet har nyligen börjat på en praktikplats i Daglig verksamhet. Han håller på att finna sig tillrätta då plötsligt något oväntat händer. Olas tillvaro rasar och han drar sig in i sig själv. Men han kommer successivt tillbaka till sitt gamla jag tack vare ett bra bemötande från omgivningen.

Syftet med lärohandledningen är att inspirera personal att arbeta kring livskriser med elever i grupp eller enskilt tillsammans med elev som är i kris. I båda fallen tar man fram individuellt anpassade hjälpmedel för att eleverna ska kunna kommunicera kring känslor och livsfrågor samt för att få struktur i vardagen.

I slutet av boken finns frågor som utgår från berättelsen. Med utgångspunkt i frågorna kan personal öppna upp för samtal med och mellan eleverna – om egna upplevelser från liknande situationer, hur man kom vidare och vilken hjälp man fick eller skulle vilja få. Samtalen förs med stöd av elevernas egna anpassade hjälpmedel för kommunikation.

Lågaffektivt bemötande

I boken är lågaffektivt bemötande fundamentet i arbetet för att stötta Ola att komma tillbaka till ett fungerande socialt liv. Här finns olika exempel på att personerna i Olas närmaste omgivning har ett lugnt och väl avvägt empatiskt bemötande som bidrar till att han hittar tillbaka till sig själv. Genom kravlös närhet och alternativa val kan Ola själv välja väg ur det låsta läget.

Bo Hejlskov Elvén, psykolog med lång erfarenhet av lågaffektivt bemötande, har gett ut ett antal böcker i ämnet, bl.a. Problemskapande beteenden vid utvecklingsmässiga funktionshinder (2009) samt Lågaffektivt bemötande (2016). Se även <http://hejlskov.se>

Ämnen i läroplanen

Estetisk verksamhet

Här ryms enastående möjligheter för eleverna att utan styrning göra egna berättelser, skriva, måla, rita, klippa och klistra bilder eller figurer som är viktiga i deras liv. Det kan bli en viktig ventil och hjälp att få ordning i ett inre kaos.

Individ och samhälle

Samtala om livsfrågor, vad det innebär att bli vuxen, att förhålla sig till förändringar etc. Göra studiebesök på olika arbetsplatser inom Daglig verksamhet, besöka Vuxenhabilitering och andra utövare som finns för målgruppen.

Tips: Privatliv (app om sex och samlevnad)

Stöd för språk och kommunikation

Stimulera förmågan hos eleverna att kommunicera om känslor och samspela med andra. Göra individuella kommunikationskort och samtalsmattor. Använda bilder för olika känslor. Göra egna bilder och ta foton.

Tecken som AKK - Länktips: teckensprakslexikon.su.se, ritadetecken.se (utges av SPSM)

Bildstöd – Widgit, Inprint, pictogram m.m. Länktips: spsm.se, symbolbruket.se

Struktur i vardagen – Olika tidshjälpmiddel t.ex. Timstock och Timetimer, MemodayPlanner, Memoassist (app), Niki diary (app) m.m. Eleverna bör kunna få dessa hjälpmedel förskrivna av Habilitering. Låt också eleverna själva skriva, rita eller måla scheman!

Idrott och hälsa

En promenad runt kvarteret eller i närmaste naturområde kan göra så mycket mer än man tror. Rörelse som inspiration utan krav på prestation. Lätt massage.