



LÄRARHANDLEDNING

(((ATT ARBETA MED I KLASSERNA))))

Författare: Elinor Kennerö Tonner & Emma Rosengren, E&E Värdegrund AB

LÄRARHANDLEDNING FRÅN HEJHYPER.SE | VERSION 1.0

LÄRARHANDLEDNING HEJ HYPER

- ATT ARBETA MED I KLASSERNA

Hej Hyper är ett projekt som riktar sig till elever i årskurs F–3 och deras lärare och föräldrar. *Hej Hyper* har som syfte att öka kunskapen kring neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, minska stigmatisering och skapa en bättre skolmiljö för barn med NPF.

Till *Hej Hyper* finns en app och flera musikvideor på samma tema. Vi rekommenderar att ni laddar hem appen och använder den kontinuerligt under arbetet, lyssnar till/tittar på/sjunger med i sångerna och möter karaktärerna. Texter till alla låtar, med ackordackompanjemang, finns att ladda ned på hemsidan. Eleverna kan sjunga in sångerna enskilt eller tillsammans i appen.

Till materialet finns en musikal om M, som känner sig annorlunda och har svårt att passa in. För er som ser föreställningen tillsammans med era elever, rekommenderar vi att ni har den gemensamma upplevelsen som utgångspunkt för arbetet i klasserna.

ATT TÄNKA PÅ INFÖR ARBETET

- Ni känner era klasser och elever – tänk alltid igenom övningar och lektionsupplägg, så att det blir bra och passar alla. Var medveten om att det finns risker med att arbeta med övningar som handlar om behov.
- Eleverna deltar på egna villkor, alla måste inte delta i övningar eller vara med i diskussioner, och som vanligt gör du alltid anpassningar efter din klass och de behov som finns där.
- När ni går igenom materialet kan det hända att elever känner igen sig själva eller andra. Prata med eleverna om att man inte pratar om andra, och andras uttryck, och var uppmärksam på elevernas samspel under arbetets gång.



För er som inte har möjlighet att se föreställningen finns arbetsgång utifrån arbete med Hej Hyper-appen.

LGR 11

Att koppla arbetet med *Hej Hyper* till LGR 11 är enkelt. Nedan finner du citat ur läroplanen som visar på vikten av arbetet med allas lika värde.

GRUNDLÄGGANDE VÄRDEN

Skolan ska främja förståelse för andra människor och förmåga till inlevelse. Omsorg om den enskildes välbefinnande och utveckling ska prägla verksamheten. Ingen ska i skolan utsättas för diskriminering på grund av kön, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, könsöverskridande identitet eller uttryck, sexuell läggning, ålder eller funktionsnedsättning eller för annan kränkande behandling. Alla sådana tendenser ska aktivt motverkas. Främlingsfientlighet och intolerans måste bemötas med kunskap, öppen diskussion och aktiva insatser.

EN LIKVÄRDIG UTBILDNING

Skollagen föreskriver att utbildningen inom varje skolform och inom fritidshemmet ska vara likvärdig, oavsett var i landet den anordnas. Normerna för likvärdigheten anges genom de nationella målen. En likvärdig utbildning innebär inte att undervisningen ska utformas på samma sätt överallt eller att skolans resurser ska fördelas lika. Hänsyn ska tas till elevernas olika förutsättningar och behov. Det finns också olika vägar att nå målet. Skolan har ett särskilt ansvar för de elever som av olika anledningar har svårigheter att nå målen för utbildningen. Därför kan undervisningen aldrig utformas lika för alla.

GOD MILJÖ FÖR UTVECKLING OCH LÄRANDE

Eleven ska i skolan möta respekt för sin person och sitt arbete. Skolan ska sträva efter att vara en levande social gemenskap som ger trygghet och vilja och lust att lära. Skolan verkar i en omgivning med många kunskapskällor. Strävan ska vara att skapa de bästa samlade betingelserna för elevernas bildning, tänkande och kunskapsutveckling. Personlig trygghet och självkänsla grundläggs i hemmet, men även skolan har en viktig roll. Varje elev har rätt att i skolan få utvecklas, känna växandets glädje och få erfara den tillfredsställelse som det ger att göra framsteg och övervinna svårigheter.

LÄRAREN SKA

- ta hänsyn till varje enskild individs behov, förutsättningar, erfarenheter och tänkande.
- stärka elevernas vilja att lära och elevens tillit till den egna förmågan.
- ge utrymme för elevens förmåga att själv skapa och använda olika uttrycksmedel.
- stimulera, handleda och ge extra anpassningar eller särskilt stöd till elever som har svårigheter.

INFÖR MUSIKALEN

STEG 1 (1 LEKTION)

Läraren arbetar utifrån EPA-modellen. Som innebär att eleverna först funderar **enskilt**, sedan i **parsamtal** med bänkkompis, och sist tillsammans i stor grupp – **alla**.

Vi ska se en föreställning om M. Vi kommer att få veta vad M tycker är lätt och svårt i skolan. Innan vi ser föreställningen tänkte jag att vi skulle fundera på vad vi tycker är lätt och svårt i skolan? Först ska vi lyssna och titta på en sång tillsammans, det är en sång som handlar om vad man kan behöva för att få det att funka i klassrummet (titta/lyssna på Världens bästa klass).

- Fundera enskilt en stund, rita eller skriv vad du tycker är lätt eller svårt i skolan i/på din hjärna? (5 minuter)
- Berätta för kompisen bredvid vad du har skrivit. Vad har ni ritat/skrivit? Finns det saker som ni båda tycker är lätt och svårt? Ni kan rita/skriva till saker på ert eget papper som ni fick tips om av kompisen. (5 minuter)
- Nu ska vi jobba tillsammans allihop. Vad tänker ni om saker som kan vara lätta och svåra? om det inte kommer upp några förslag, så lägg till: språket, kläder, att få vänner, rasten, ett nej är inte ett nej, att inte kunna sitta still osv. (Läraren ritat/skriver på tavlan/smartboard/dator-projektor – och skapar en gemensam bild, denna sparas.)

STEG 2 (1 LEKTION)

Utgå från diskussionen i klassen i steg 1.

Nu har vi många saker här på tavlan som vi tycker är lätta och svåra med skolan. Hur kan man göra för att göra det som är svårt lite lättare? Vi ska jobba på samma sätt som tidigare – först enskilt, sedan i par och sist tillsammans. På så sätt får vi med massor av bra tips och idéer. (EPA)

- Fundera enskilt en stund – rita eller skriv tips på hur man kan göra det svåra lite lättare. (5 minuter)
- Berätta för kompisen bredvid vad du har ritat/skrivit. Finns det några bra tips som ni kan ge varandra? Ni kan rita/skriva till saker på ert eget papper. (5 minuter)
- Nu ska vi jobba tillsammans allihop. Vad har ni för bra tips på hur man kan göra det som är svårt lite lättare? (Läraren ritat/skriver på tavlan/smartboard/dator-projektor och skapar en gemensam bild, denna sparas.)

EFTER MUSIKALEN

STEG 3 (1 LEKTION)

Läraren leder diskussion i klassrummet, med utgångspunkt i musikalen om M: Vad tyckte ni var bra och mindre bra med pjäsen? Finns det något ni undrar över? Ta in elevernas åsikter och frågor genom att dela upp tavlan i tre kolumner + / - / ? och skriv/rita elevernas tankar. (EPA)

Läraren leder vidare diskussion i klassen utifrån tre frågeställningar – **beskriv, tolka och reflektera**. Sammanfatta elevernas tankar på tavlan/smartboarden för att kunna spara det gemensamma materialet.

Det är viktigt att komma ihåg att för elever inom NPF-spektrat kan det vara till stor hjälp att du som lärare har färdiga svarsalternativ att välja mellan. Nedan finns förslag på frågor att arbeta med inom frågeställningarna:

Beskriva

- Hur såg det ut på scenen? (Rita gärna upp en skiss på tavlan.)
- Hur många personer/figurer mötte vi i pjäsen? (M, Krokis, läraren, klasskompis, mamman.)
- Vilken musik hörde vi under pjäsen? Vad handlade den om? (Lyssna gärna på någon av musikvideorna eller sångerna i appen.)

Tolka

- Varför tror du att det finns musik med i pjäsen? Vad beskriver musiken för oss?
- Varför tror du att Krokis är så viktig för M?
- Varför är klasskompisen arg på M?

Reflektera

- Övergripande fråga: Hur är det att känna sig annorlunda?
- Varför tror du att vi tittade på den här musikalen?
- Vilken känsla fick du när du såg föreställningen?

Använd gärna förberedda meningar som: jag blev glad när ..., jag blev ledsen när ..., jag blev arg när ... Lägg också till glad gubbe, ledsen gubbe, arg gubbe och frågande gubbe.

- Om du hade fått ändra något i föreställningen – vad skulle det vara?

Sammanfatta elevernas tankar på tavlan/smartboarden. Spara för vidare arbete.

STEG 4 (1 LEKTION)

Idag ska vi fortsätta arbeta med M, och hur hen upplever världen och skolan.

Lyssna och titta på musikvideon *Hyper* tillsammans. Om frågan inte kommit upp, säg att du undrar över sången? Vet ni vad t.ex. ADHD är? Här rekommenderar vi att ni använder ordlistan på sidan 13 och eventuellt arbetar med övningen att öka kunskap om NPF på sidan 12.

Ta fram listan som ni gjorde innan pjäsen. Titta på de gemensamma listorna för lätt och svårt. Fundera tillsammans med eleverna ifall det finns något på listorna som M också hade svårt med. Ringa in dessa och prata om dem. Känner eleverna igen sig i något som M upplevde i skolan? Utifrån de inringade orden/bilderna – lyssna och titta på sånger som passar (Galonisar, Världens bästa klass, Språklåten).

Gå vidare till tipslistorna. Vilka tips skulle eleverna vilja ge till M i de situationer som hen upplevde som svåra? Ringa in dessa. Ha ett samtal i klassen om Ms svårigheter och om hur hen själv, och alla runt omkring, kan göra det lättare för M i skolan.

STEG 5 (1 LEKTION)

M:s hyperkort

Kommer ni ihåg vad M:s mamma sa till henne när hon var ledsen? M tänkte att det var något fel på hen, och att hen ville vara en fågel. M funderade på varför hen var som hen var. Då sa mamma: "Det är därför det blir jobbigt ibland. Som att du är en fågel som vill flyga men alla säger åt dig att du ska vara som en snigel i stället och långsamt slingra dig fram."

Kommer ni ihåg sången *Världens bästa klass*? Nu ska vi lyssna/titta på den. (Lyssna/titta tillsammans.) Prata om sången utifrån att det är helt sant att alla är bra på olika saker. Det man är bra på kan man kalla för **styrkor**. Vi har alla styrkor. Man kan också bli bra på något genom att träna. Nu ska ni fundera över vad M har för styrkor. (EPA)

Ibland finns det också saker som kan göra att det är svårt att må bra och att ha det bra i skolan och på andra ställen. De sakerna kan man kalla för **hinder**. Kan ni komma på något som hindrade M från att må bra och ha det bra i skolan och på andra ställen? Exempel: När läraren skriker, när M ska ta på galonisar, rasten ... (EPA). Här kan ni välja att lyssna på flera av låtarna: *Världens bästa klass*, *Rasten*, *Språklåten*, *Galonisar* och *Hyper*.

Läraren tar fram hyperkortet (se pyssel-pdf) i A3-format och eleverna får rösta fram M:s hyperkort. Tillsammans pratar de i klassen om M:s styrkor och hinder och väljer vilka som ska vara med på kortet, förslagsvis tre styrkor och två hinder. Läraren fyller i kortet framme på tavlan, utifrån elevernas diskussion.

Eftersom det kan vara svårt för eleverna att själva komma på styrkor och hinder behöver läraren ha förberedda exempel att lyfta i klassen.

Förslag på styrkor

Snabb, påhittig, noggrann, fundersam, bra kompis, brysigomare, lugn, stark, modig, finurlig, följer regler, har hyperfokus, glad, glädjespridare, idéspruta, står för sina åsikter, bra lyssnare.

Förslag på hinder

Svårt att: hitta lugn, fokusera, styra känslor, komma ihåg saker, vänta på sin tur, jobba i grupp, prata inför andra, lyssna när det är tråkigt, visa intresse för andra, jobba länge med samma sak, när regler bryts.

STEG 6 (1 LEKTION)

Eget hyperkort

Läraren håller en diskussion i klassen om olika styrkor och hinder, som vi alla kan ha. Dessa sammanfattas på tavlan. Utifrån detta gör eleverna egna hyperkort, de får välja sin avatar och styrkor och hinder. (Se pyssel-pdf.)

STEG 7 (1 LEKTION)

M:s hypermeter

Läraren tar fram den stora hypermetern (A3 – se pyssel-pdf), och använder den för att visa hur man kan tänka kring den.

Kommer ni ihåg att vi pratade om att det finns saker som är svåra och saker som är lätta i skolan och att det kan vara olika för olika barn? Vi har också pratat om vilka styrkor och hinder vi har i och utanför skolan. Ibland, när vi stöter på våra hinder, kan det kännas jobbigt och som att ingenting känns bra. Om man tänker att man har en hypermeter inuti sig, som mäter hur svårt det är, så kan man tänka att när det blir jättesvårt är hypermetern röd. När det känns medelsvårt – det är jobbigt men man klarar av det med hjälp av något bra tips – är det gult. När allt känns lätt och bra är det grönt.

För M var det jobbigt med rasten – kommer ni ihåg det? Lyssna/titta på *Rasten*. Efter det fortsätter samtalet: Kan ni komma på några andra situationer när det känns rött, eller gult eller grönt för M? Om eleverna inte kommer ihåg; ta med fåglarna, mamma, Krokis, rasten, galonisarna, att bli skriken till och tjtad på, att sitta still och vara tyst, att känna sig utanför, barnkalas. Skriv/rita på tavlan och rita en pil eller gör en markering vid de olika lägena/färgerna. Spara M:s hypermeter.

STEG 8 (1 LEKTION)

Egen hypermeter

Läraren håller en diskussion i klassen om hypermetern och återkopplar till M:s hypermeter, som visas på tavlan. Elevernas egna tankar kring vad som kan kännas rött, gult eller grönt sammanfattas på tavlan. Utifrån detta gör eleverna sin egen hypermeter, med ord/bilder kring vad som kan vara på de olika lägena. Dessa lamineras av läraren och kan med fördel sitta på elevernas bänkar. De kan använda hypermetern för att visa hur det känns i olika situationer.

LÄRARHANDLEDNING UTIFRÅN APP/MUSIKVIDEO

STEG 1 (1 LEKTION)

Ta med ett mjukisdjur som eleverna får döpa. I den här handledningen kallar vi mjukisdjuret för M.

Läraren presenterar M: Det här är M. Hen går i skolan, i klass X, precis som ni. Hen har lätt och svårt för olika saker i skolan – så är det ju för alla. Hen tycker att det är jättesvårt att sitta still. När någon skriker eller tjatar på M så blir hen jättestressad, ledsen och arg. Det kan också vara jobbigt i kapprummet, när man ska ta på sig galonisar. Kläder som kliar och sitter åt är ju så jobbiga! Rasten kan också vara svår för det är svårt att veta vad man ska göra och vem man ska vara med. Något som är så roligt som att gå på ett kalas kan bli jättejobbigt för M, det är höga ljud och de andra barnen är inte som de brukar vara i skolan. Som tur är har M en jättesnäll mamma som förstår hen och förklarar att M är bra som M är. Att M är en bra kompis och har jättebra fantasi. M är bra på att hitta på roliga lekar och prata om många olika saker. M är modig.

Läraren arbetar utifrån **EPA**-modellen. Som innebär att eleverna först funderar Enskilt, sedan i Parsamtal med bänkkompis, och sist tillsammans i stor grupp - Alla.

Först ska vi lyssna och titta på en sång tillsammans, det är en sång som handlar om vad man kan behöva för att få det att funka i klassrummet (titta/lyssna på *Världens bästa klass*).

- Fundera enskilt en stund, rita eller skriv vad du tycker är lätt eller svårt i skolan i/på din hjärna? (5 minuter)
- Berätta för kompisens bredvid vad du har skrivit. Vad har ni ritat/skrivit? Finns det

saker som ni båda tycker är lätt och svårt? Ni kan rita/skriva till saker på ert eget papper som ni fick tips om av kompiserna. (5 minuter)

- Nu ska vi jobba tillsammans allihop. Vad tänker ni om saker som kan vara lätta och svåra? Om det inte kommer upp några förslag så lägg till: språket, kläder, att få vänner, rasten, att inte kunna sitta still osv. (Läraren ritar/skriver på tavlan/smartboard/datorprojektor och skapar en gemensam bild, denna sparas.)

STEG 2 (1 LEKTION)

Utgå från diskussionen i klassen i steg 1.

Nu har vi många saker här på tavlan som vi tycker är lätta och svåra med skolan. Hur kan man göra för att göra det som svårt lite lättare? Vi ska jobba på samma sätt som tidigare – först enskilt, sedan i par och sist tillsammans. På så sätt får vi med massor av bra tips och idéer. (EPA)

- Fundera enskilt en stund – rita eller skriv tips på hur man kan göra det svåra lite lättare. (5 minuter)
- Berätta för kompisens bredvid vad du har ritat/skrivit. Finns det några bra tips som ni kan ge varandra? Ni kan rita/skriva till saker på ert eget papper. (5 minuter)
- Nu ska vi jobba tillsammans allihop. Vad har ni för bra tips på hur man kan göra det som är svårt lite lättare? (Läraren ritar/skriver på tavlan/smartboard/datorprojektor och skapar en gemensam bild, denna sparas.)

STEG 3 (1 LEKTION)

Ta fram M. Idag ska vi fortsätta arbeta med M, och hur hen upplever världen och skolan.

Lyssna och titta på musikvideon *Hyper* tillsammans. Om frågan inte kommit upp, säg att du undrar över sången? Vet ni vad t.ex. ADHD är? Här rekommenderar vi att ni använder ordlistan på sidan 13 och eventuellt arbetar med övningen att öka kunskap om NPF på sidan 12.

Ta fram listorna som ni gjorde tidigare. Titta på de gemensamma listorna för lätt och svårt. Berätta att M tycker det är svårt i kapprummet, t.ex. när man måste ta på sig galonisar, hen kan också ha det svårt på rasten. M tycker det är svårt med olika ord och uttryck. Nu kan ni titta på några av musikvideorna/lyssna på i appen (*Galonisar, Världens bästa klass, Språklåten, Rasten*). Fundera tillsammans med eleverna vad från låtarna som passar in på orden i listorna och ringa in dessa och prata om dem. Känner eleverna igen sig i något som M upplevde i skolan?

Gå vidare till tipslistorna. Vilka tips skulle eleverna vilja ge till M i de situationer som hen upplevde som svåra? Ringa in dessa. Ha ett samtal i klassen om sånt som är lätt och svårt i skolan.

STEG 4 (1 LEKTION)

M:s hyperkort

Ta fram M igen. Låtsas att du pratar med M och låt M berätta om sin mamma. M har berättat för sin mamma att hen tycker att det är något fel på hen. M har funderat mycket på varför hen är som hen är. Vad svarade M:s mamma då? Jo, hon sa: *"Det är därför det blir jobbigt ibland. Som att du är en fågel som vill flyga men alla säger åt dig att du ska vara som en snigel i stället och långsamt slingra dig fram."*

Nu ska vi lyssna på sången *Världens bästa klass*. Vi kan också spela in vår egen version. Prata om sången utifrån att det är helt sant att alla är bra på olika saker. Det man är bra på kan man kalla för **styrkor**. Vi har alla styrkor. Man kan också bli bra på något genom att träna.

Nu ska vi fundera över vad M har för styrkor, vilka tycker ni att hen ska ha? (EPA)

Ibland finns det också saker som kan göra att det är svårt att må bra och att ha det bra i skolan och på andra ställen. De sakerna kan man kalla för **hinder**. Kan ni komma på något som hindrade M från att må bra och ha det bra i skolan och på andra ställen? Exempel: När läraren skriker, när M ska ta på galonisar, rasten ... (EPA)

Här kan ni välja att lyssna på flera av låtarna: *Världens bästa klass, Rasten, Språklåten, Galonisar*.

Läraren tar fram hyperkortet (se pyssel-pdf) i A3-format och eleverna får rösta fram M:s hyperkort. Tillsammans pratar de i klassen om M:s styrkor och hinder och väljer vilka som ska vara med på kortet, förslagsvis tre styrkor och två hinder. Läraren fyller i kortet framme på tavlan, utifrån elevernas diskussion.

Eftersom det kan vara svårt för eleverna att själva komma på styrkor och hinder behöver läraren ha några förberedda att lyfta i gruppen.

Förslag på styrkor

Snabb, påhittig, noggrann, fundersam, bra kompis, brysigomare, lugn, stark, modig, finurlig, följer regler, har hyperfokus, glad, glädjespridare, idéspruta, står för sina åsikter, bra lyssnare.

Förslag på hinder

Svårt att: hitta lugn, fokusera, styra känslor, komma ihåg saker, vänta på sin tur, jobba i grupp, prata inför andra, lyssna när det är tråkigt, visa intresse för andra, jobba länge med samma sak, när regler bryts.

STEG 5 (1 LEKTION)

Eget hyperkort

Läraren håller en diskussion i klassen om olika styrkor och hinder utifrån de förslag som kom fram förra lektionen. Dessa sammanfattas på tavlan. Utifrån detta gör eleverna egna hyperkort, de får välja sin avatar och styrkor och hinder. (se pyssel-pdf.)

STEG 6 (1 LEKTION)

M:s hypermeter

Läraren tar fram den stora hypermetern (A3 – se pyssel-pdf) för att visa hur man kan tänka kring den.

Kommer ni ihåg att vi pratade om att det finns saker som är svåra och saker som är lätta i skolan och att det kan vara olika för olika barn? Vi har också pratat om vilka styrkor och hinder vi har i och utanför skolan. Ibland, när vi stöter på våra hinder, kan det kännas jobbigt och som att ingenting känns bra. Om man tänker att man har en hypermeter inuti sig, som mäter hur svårt det är, så kan man tänka att när det blir jättesvårt är hypermetern röd. När det känns medelsvårt – det är jobbigt men man klarar av det med hjälp av något bra tips – är det gult. När allt känns lätt och bra är det grönt.

För M var det jobbigt med rasten – kommer ni ihåg det? Lyssna/titta på *Rasten*. Efter det fortsätter samtalet: Kan ni komma på några andra situationer när det känns rött, eller gult eller grönt för M? Om eleverna inte kommer ihåg; rasten, galonisarna, att bli skriken till och tjatad på, att sitta still och vara tyst, att känna sig utanför, barnkalas. Skriv/rita på tavlan och rita en pil eller gör en markering vid de olika lägena/färgerna. Spara M:s hypermeter.

STEG 7 (1 LEKTION)

Egen hypermeter

Läraren håller en diskussion i klassen om hypermetern och återkopplar till M:s hypermeter, som visas på tavlan. Elevernas egna tankar kring vad som kan kännas rött, gult eller grönt sammanfattas på tavlan. Utifrån detta gör eleverna sin egen hypermeter, med ord/bilder kring vad som kan vara på de olika lägena. Dessa lamineras av läraren och kan med fördel sitta på elevernas bänkar. De kan använda hypermetern för att visa hur det känns i olika situationer.

ÖVNINGAR

STORA HYPERMETERN

Här förbereder läraren, tillsammans med eleverna, en lång hypermeter på rullpapper, med röda, gula och gröna zoner.

Rulla ut den stora hypermetern och ge eleverna följande instruktion: Nu kommer jag att säga ett antal situationer, eller platser, som ni möter i skolan. Ni ska ställa er i röd, gul eller grön zon utifrån vad ni tänker kring just den situationen eller platsen.

Läraren lyfter en situation/plats i taget: Var på hypermetern hamnar du när du är på skolgården, i matsalen, i kapprummet eller i korridoren? Var på hypermetern hamnar du när du är på lektion, gör läxa, jobbar med grupparbete, har idrott eller är på kalas?

Eleverna ställer sig på hypermetern utifrån situation/plats. Läraren ber eleverna prata med de som står närmast, för att sedan lyfta någon röst från varje zon.

TECKNA I ETT LUGNT RUM OCH TECKNA I ETT STÖKIGT

Dela in klassen i två grupper. Den ena gruppen lämnar rummet och den andra är kvar. Eleverna i gruppen som är kvar gör en teckning på två minuter. Det kan vara utifrån en uppgift eller ett tema. När tiden har gått vänder de teckningen upp och ned. Eleverna instrueras att göra ytterligare en teckning (helst samma) på samma tid. Denna gång kommer den andra gruppen in i rummet och stör så mycket de kan (sjunger, dansar, leker, hoppar, skriker). När tiden är ute byter grupperna plats, så att de som inte tecknat får genomgå samma upplevelse.

I samtalet efteråt kan de båda teckningarna jämföras. Likaså kan eleverna få sätta ord på sina upplevelser. Läraren kan lyfta att så som det kändes

i andra omgången, kan en hel dag kännas för den som har ADHD eller svårt att koncentrera sig. Man kan också prata om vad som skulle behövas för att göra vardagen enklare för de som har svårt att koncentrera sig.

HOPPA REP

Denna övning är hämtad från Autism- och Aspergerförbundets material *Hur är det att uppleva världen annorlunda?*

Förbered inför övningen genom att ta fram vanliga hopprep och klippa lika långa rep av garn, så att halva klassen får vanliga hopprep och andra halvan får garn.

Ta med eleverna ut i korridoren eller på skolgården, för att få utrymme att hoppa. Ge hela klassen samma instruktion: Ni ska nu hoppa hopprep. När ni har hoppat fem hopp, utan avbrott, sätter ni er på golvet/marken för att visa att ni är klara. När det har gått fem minuter byter grupperna rep och övningen görs en gång till.

UTVÄRDERA

Efter övningarna är det viktigt att lyfta upplevelsen i klassen, använd EPA-modellen och arbeta utifrån följande frågor:

- Hur var det att teckna i ett lugnt rum?
- Hur var det att teckna i ett stökigt rum?
- Hur hade man kunnat göra tecknandet lugnt för alla?

- Hur var det att hoppa med ett vanligt hopprep?
- Hur var det att hoppa med garn?
- Hur hade man kunnat göra hoppandet okej för alla?

ATT ARBETA MED ATT ÖKA KUNSKAP KRING NPF

Alla barn och vuxna är olika och det är bra! Vi behöver olika egenskaper för att fungera tillsammans. Våra hjärnor fungerar olika och det gör att vi ibland fungerar på olika sätt. Det kan handla om att vi tycker att olika saker är svåra och lätta. Vissa av oss har lätt för att lära oss saker utantill, vissa av oss har svårt med det. Vissa har svårt att koncentrera sig i klassrummet när det händer många saker utanför fönstret och vissa har svårt att sitta still. Vissa tycker att det är svårt att veta vad man ska göra på rasten och vilka regler som gäller. Ibland kan det betyda att man kan få en diagnos, som t.ex. ADHD eller ASD. Att få en diagnos kan hjälpa oss med att lära känna oss själva och förstå hur vi fungerar. Det finns många olika diagnoser och det som är gemensamt för dem alla är att de handlar om att hjärnan fungerar på olika sätt hos olika människor. De vanligaste diagnoserna är ADHD, ASD, språkstörning och Tourettes syndrom.

Nu ska vi titta på några korta filmer tillsammans, där vi lär oss mer om dessa diagnoser. Det kan hända att man känner igen sig själv eller en kompis i filmerna. Kom ihåg att vi tar hand om varandra i vår klass och att vi inte säger något som kan göra någon annan ledsen. (Filmerna används med fördel endast för att öka kunskapen om olika diagnoser, inte som diskussionsunderlag.)

Se filmer om autismspektrumtillstånd, ADHD, språkstörning och Tourette på Attention's YouTube-kanal: [youtube.com/AttentionPlay](https://www.youtube.com/AttentionPlay)

Efter varje film föreslår vi att ni sammanfattar filmerna, på tavlan/smartboard, med tre punkter:

- Vad är ADHD/Tourette/ASD/språkstörning?
- Vilket stöd kan man behöva om man har ADHD/Tourette/ASD/språkstörning?
- Vilka styrkor finns med ADHD/Tourette/ASD/språkstörning?

ORDLISTA

Här sammanfattar vi de olika NPF-diagnoserna kort. För mer utförliga förklaringar föreslår vi att ni besöker Attentions hemsida:

attention.se/npf/om-npf

NPF

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar är ett övergripande namn för olika diagnoser som beror på att hjärnan fungerar olika hos olika människor. Att ha en NPF-diagnos kan innebära att du behöver stöd och hjälp av dem runtomkring dig. Det kan också innebära att du är särskilt bra, hyperbra, på olika saker som andra har svårare för.

ADHD

Attention Deficit Hyperactivity Disorder. När man har ADHD har man svårt med uppmärksamhet, impuls och överaktivitet. Det kan exempelvis betyda att man har svårt att sitta still, att man blir lätt arg och glad och att man har svårt att lyssna länge och koncentrera sig när läraren pratar.

ADD

Attention Deficit Disorder. När man har ADD har man samma svårigheter som när man har ADHD, men man är inte lika aktiv som när man har ADHD.

ASD

Autism Spectrum Disorder/autismspektrumtillstånd. När man har ASD kan man ha svårt att vara med andra människor, man kan ha specialintressen som tar upp mycket av ens tid och man tycker ofta att det är viktigt med regler och rutiner. Det är jobbigt när saker förändras.

TOURETTES SYNDROM

När du har Tourette kan du ibland säga eller göra saker som du inte har kontroll över, till exempel kan du upprepa vissa ord eller rörelser, detta kallas tics. Tics är ljud och rörelser som kroppen gör utan att det är meningen.

SPRÅKSTÖRNING

När du har en språkstörning kan du ha svårt att förstå vad andra säger och det kan även vara svårt när du själv ska prata eller skriva.