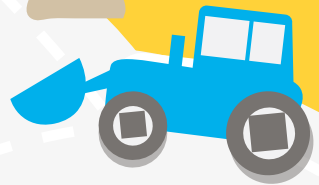


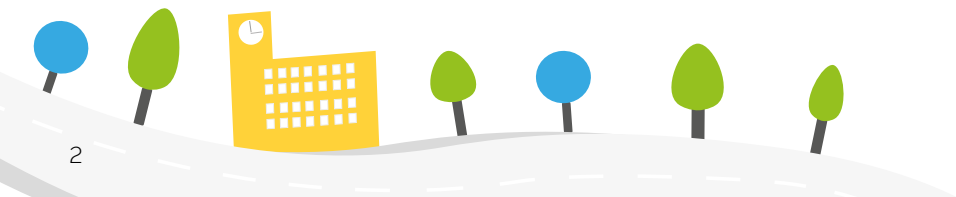
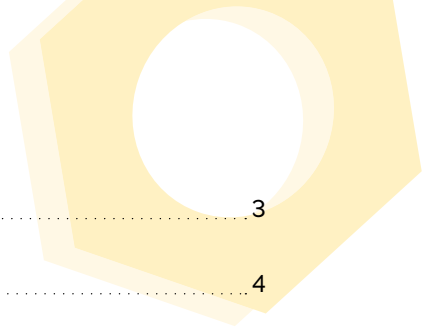
# Stöd för mångfald

Verktyg för att utveckla en  
NPF-vänlig skolmiljö



# Innehåll

Till läsaren .....	3
1 Vilka är NPF-elever? .....	4
2 Varför behöver en NPF-elev stöd i skolan? .....	5
3 Skolans verksamhetskultur som grund för allt .....	6
4 En NPF-vänlig skola – reflektionsverktyg .....	8
5 Hur beaktas neurodiversitet i skolans vardag? .....	15
5.1 Förutseende och strukturer .....	15
5.2 Sinnesvänlighet .....	18
5.3 En socialt trygg miljö .....	20
5.4 Fokus på styrkor .....	21
5.5 Stresskänslighet och belastning .....	21
5.6 Uppmärksamhet på välbefinnandet .....	22
Roosas berättelse .....	24
Jesses berättelse .....	25
Eemelis berättelse .....	26
Källor .....	27



# Till läsaren

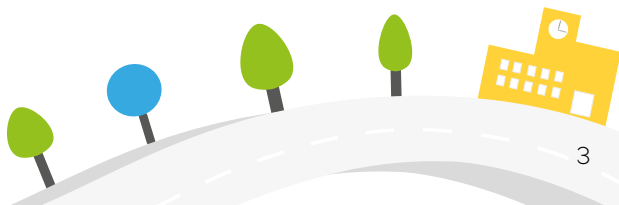
Syftet med denna handbok är att fungera som ett verktyg för personalen i skolorna inom den grundläggande utbildningen när de utvärderar sin egen verksamhetsmiljö, med fokus på de elever som har utvecklingsrelaterad neuropsykiatrisk funktionsnedsättning eller drag av sådan (*nedan NPF-elev*). Med hjälp av handboken kan man identifiera och utvärdera egenskaperna för en för alla gemensam grundläggande utbildning. Handboken stöder alla barns delaktighet och lärande genom att hjälpa till att sätta utvecklingsmål för skolorna, och den ökar förståelsen för faktorer som påverkar skolgången och funktionsförmågan. I handboken behandlas dessutom åtgärder med vilka man flexibelt och respektfullt kan stöda lärande och skolgång, samt öka samarbetet mellan aktörer.

Åtgärderna i handbokens reflektionsverktyg styr mot en tydlig och strukturerad skola som bemöter eleverna på ett positivt sätt. Reflektion och diskussion behövs för att så många elever som möjligt ska kunna delta, lära sig och uppnå sin egen potential. Även om reflektionsdelen har skrivits med tanke på NPF-elever gynnas även andra elever av dessa åtgärder. En förutsägbar, flexibel vardag där de vuxna bemöter eleverna på ett positivt och respektfullt sätt stöder också elever som har ångest, depression, svårt med sociala situationer eller utsätts för mobbning. Åtgärderna lämpar sig för både den allmänna undervisningens och specialundervisningens skolor och stöder tankar kring samt planeringen och utveckling mot en skolmiljö som är så jämlik som möjligt och beaktar olika slag elever.

Även om handboken i princip är avsedd för skolor kan delar av den också användas och anpassas till småbarnspedagogiken, inom barnskyddet eller i vilket sammanhang som helst där den kan vara till nytta. Med hjälp av handboken kan till exempel skolans generella elevvård, ledningsgrupp, speciallärare och yrkespersoner inom elevvårdstjänsterna identifiera tyngdpunkterna för var skolan behöver utvecklas samt skapa en verksamhetsplan för hur man kan förbättra redan befintlig praxis. Handboken kan också användas som hjälpmedel för konsultation. Handboken ger stöd i hur man kan anpassa skolvardagen så att den beaktar mångfald, vilket i bästa fall stöder elevernas engagemang och skolnärvaro, samt möjlighet att uppnå sina mål för lärandet.

**Terhi Ahonen** FM, speciallärare och neuropsykiatrisk coach.

**Päivi Norvapalo** PeM, speciallärare, arbetshandledare STOrY, neuropsykiatrisk coach och fysioterapeut.

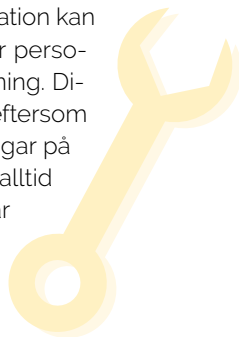


# 1 Vilka är NPF-elever?

Med termen *NPF-elev* avses i denna handbok elever med utvecklingsrelaterade neuropsykiatriska drag eller symtom. På grund av små avvikelser i hjärnans funktion och strukturer är det ofta utmanande för dessa elever att observera sin omgivning, styra sin verksamhet, reglera sina känslor eller sitt beteende eller agera i sociala situationer (Savikuja & Puustjärvi 2022). I ljuset av statistiken är det sannolikt att det i nästan varje undervisningsgrupp finns minst ett sådant barn. Neurodiversitet skulle också vara en utmärkt term för att beskriva de barn och unga som står i centrum för denna handbok. Användningen av denna term rekommenderas också av den icke-diskriminerande ordlista som producerats inom Autismföreningen i Finlands projekt Aava (Suomen autismkirjon yhdistys, 2022). Med den korta och välkända termen "NPF-elever" som används i handboken avser vi neurodivergenta elever vars styrkor inte alltid kommer fram i en lärmiljö som planerats och byggts upp för neurotypiska elever. I handboken presenteras saker som behöver beaktas för att även dessa elever ska få möjlighet att lyckas och må psykiskt bra.

Vid utvecklingsrelaterade neuropsykiatriska funktionsnedsättningar framträder symtom redan under barndomen och fortsätter hela livet. Enligt sjukdomsklassificeringssystemet ICD-10 (WHO, 2016), som för närvarande används i Finland, omfattar de utvecklingsrelaterade neuropsykiatriska funktionsnedsättningarna bland annat ADHD, autismspektrumet och Tourettes syndrom. Detta kommer att ändras då den finska översättningen av ICD-11 (WHO, 2019) tas i bruk. Varje neuropsykiatrisk störning har diagnostiska kriterier som fastställts utifrån typiska symtom. Störningarna är något vanligare bland pojkar än bland flickor och dessutom är de ofta förknippade med sömn- och inlärningssvårigheter samt motoriska svårigheter. Symtomen kan vara delvis överlappande, och det är mycket vanligt att det i samband med en störning dessutom förekommer vissa drag av en annan störning.

Det är inte alltid väsentligt att diagnostisera lindriga svårigheter, men när problemen ökar är en exakt diagnos ofta nödvändig. När symtomen också framträder på olika sätt i olika åldrar kan diagnosen särskilt hos barn kompletteras, preciseras eller förändras med tiden (Savikuja & Puustjärvi, 2022). Den olägenhet som symtomen orsakar kan variera; ett symtom som orsakar problem i en situation kan vara en styrka i en annan situation. Om symtomen tydligt försämrar personens funktionsförmåga i flera olika situationer talar man om en störning. Diagnosen är inte central när det gäller att stödja funktionsförmågan, eftersom samma stödformer oftast är till nytta. Det viktigaste är att hitta lösningar på de problem som observerats. Risken för dessa störningar ska dock alltid beaktas när barnet har störningar i beteendet eller känslolivet eller har svårigheter i skolan och lärandet (Savikuja & Puustjärvi 2022).



## 2 Varför behöver en NPF-elev stöd i skolan?

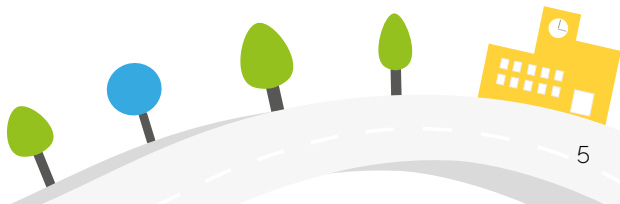


Ovannämnda utmaningar till exempel i självreglering, exekutiva funktioner och social interaktion kan föra med sig många slags utmaningar för skoldagarna och lärandet. I synnerhet därför behöver dessa barn en varm och förstående atmosfär där de kan växa upp och lära sig som de är, utan krav på att bli något annat. De drar nytta av att närmiljön har tillräckligt med information och i synnerhet förståelse för neurodiversitet och vilka styrkor och utmaningar som kan finnas vad gäller skolmiljön. För att dessa barn ska må bra i skolan behövs också olika slags fysiska miljöer samt olika sätt att undervisa och handleda. Deras naturliga styrkor syns i en lärmiljö som stöder de exekutiva funktionerna och sinnesregleringen samtidigt som den ger utrymme för den enskilda eleven.

Ibland är det svårt att upptäcka de hinder som NPF-barnen möter. Till exempel kan en överraskande förändring i läsordningen för ett barn som behöver stor förutsägbarhet orsaka svårigheter för eleven att reglera sitt beteende på grund av spänning eller förvirring. En sådan situation kan tolkas så att eleven i fortsättningen inte kan åka på utflykter på grund av utmanande beteende, även om det var fråga om att det är svårt för eleven att åka på utflykt om den inte har förutsetts. Barnet skulle bra kunna åka på en utflykt som hen vet om på förhand.

En del NPF-barn har också problem med sinnesregleringen, motoriska svårigheter eller inlärningssvårigheter. Till följd av neuropsykiatriska stödbehov kan det också förekomma problem med beteendet eller känslolivet. Därför är det viktigt att de närmaste vuxna förstår olika slags NPF-svårigheter och hur de påverkar barnets vardag. Förståelse hjälper att bygga upp stödåtgärder som stöd för barnet självt och de vuxna i vardagen. Förutom att granska svårigheterna måste man komma ihåg att varje barn också har sina egna personliga styrkor och att diagnosen aldrig definierar barnet som endast ett "NPF-barn". Svårigheter kan också omvandlas till styrkor, såsom ett särskilt intresse till specialkompetens eller impulsivitet till kreativitet (Näkki, 2022).

Problem med sensorisk processering kan vara en del av en symtomhelhet, till exempel ett autismspektrumtillstånd, eller så kan de förekomma utan något annat tillstånd som kan diagnostiseras. Svårigheter med att sensorisk processering delas in i svårigheter med reglering, separering och sinnesbaserade motoriska färdigheter. Svårigheter med regleringen av sinnena kan i synnerhet öka belastningen och därmed påverka funktionsförmågan (Savikuja & Puustjärvi, 2022).



Nästan alla stödåtgärder som NPF-elever har nytta av gynnar ofta också andra elever. Därför lönar det sig alltid att införa rutiner och handlings sätt som planerats för hela gruppen och som förtydligar undervisningen, lär ut emotionella färdigheter, minskar den sensoriska belastningen och utnyttjar styrkor. Utöver dessa kan det tidvis eller i vissa situationer behövas individuella stödåtgärder (t.ex. ett eget lugnt utrymme för prov eller paus, muntliga prov) som är nödvändiga endast för denna elev.

En pedagog kan reflektera över sin verksamhet, lära sig om stödbehov inom NPF, utveckla sitt arbete och framför allt anpassa sin egen attityd till olikheter. Varje barn och tonåring borde under sin skolgång få möta vuxna som tror på hen och ser mer gott än dåligt i hen. Hur man talar om eleverna har stor betydelse för hela skolgemenskapens verksamhetskultur (Matilainen 2023).

*Inklusion handlar om att öka delaktigheten för alla, barn och vuxna.*

*Det betyder att stödja skolorna i en sådan riktning att de bättre än tidigare kan svara på mångfalden: elevernas olika bakgrunder, intressen, erfarenheter samt kunskaper och färdigheter.*

*(Booth & Ainscow, 2011).*

### 3 Skolans verksamhetskultur som grund för allt

Undervisnings- och fostringsarbetet styrs av många olika avtal (t.ex. Unescos Salamanca-deklaration 1994, FN:s konvention om barnets rättigheter 1989) och författningar (lagen om grundläggande utbildning, lagen om småbarnspedagogik). Skolans verksamhetskultur utvecklas dock inte utan (värde)diskussion. Denna diskussion måste upprätthållas i hela gemenskapen – konstant.

Varje barn är unikt och värdefullt i sig. Var och en har rätt att växa till sin fulla potential som människa och samhällsmedlem (Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014). Barnets uppväxt och utveckling bör uppmuntras och stödjas, och barnet bör ges erfarenheter av att bli hörd i skolgemenskapen, uppskattning och en känsla av att man bryr sig om hens lärande. Lika viktig är upplevelsen av delaktighet och att vara medlem i en gemenskap. Undervisningen



bör utvecklas enligt inklusionsprincipen och man bör se till att undervisningen är tillgänglig för alla. Varje elev har rätt att lyckas i skolan.

Syftet med den här handboken är att hjälpa skolorna att utveckla sina lärmiljöer och sin verksamhetskultur så att de passar alla elever så bra som möjligt. Förutsättningarna för en fungerande inkludering är god planering, tillräckliga resurser samt lärarutbildning och fortbildning som förbereder för inkluderande pedagogik – utan att glömma sektorsövergripande arbete och elevvårdstjänsterna (Alajoki, 2021).

Den pedagogiska ledaren och hens sätt att leda är det mest avgörande för hur skolan har möjlighet att utveckla sin kompetens (Ahtiainen, 2015). Rektorn fattar de viktigaste besluten i skolans vardag: Hur fördelas resurserna? Hur delas eleverna in i olika grupper mellan lärarna? Hurdana samarbetsstrukturer finns det i skolan? En av skolväsendets största utvecklingsuppgifter just nu är att göra skolornas verksamhetskultur inkluderande så att de stöder delaktighet. Delaktighet är en känsla som uppstår när eleven upplever att hen är en del av en gemenskap. Den tar sig uttryck i förtroende, uppskattning, jämlikhet och en möjlighet att påverka saker (SOSTE, 2023). I en inkluderande skola har alla elever möjlighet att lära sig och vara en del av gemenskapen.

En verksamhetskultur som präglas av god praxis och gemenskap främjar tillgänglighet och delaktighet för alla elever såväl på verksamhets-, lokal- som undervisningsnivå, oberoende av elevernas bakgrund. Då olika slags elever beaktas redan vid planering av skolans utrymmen, läromedel, i undervisningssätt och -material främjas fysisk tillgänglighet (UDL: CAST, 2023). Med social tillgänglighet avses attityderna hos skolpersonalen samt att kunskaper och färdigheter riktas så att alla kan lära sig och delta. Ju mångsidigare vår människosyn är, desto mer empatiska och vidsynta har vi möjlighet att vara.

Främjandet av en inkluderande skolkultur bygger förutom på pedagogisk ledning även på attityderna, färdigheterna och viljan hos varje vuxen i skolan att agera enligt inkluderande värderingar (Booth & Ainscow, 2011). Det viktigaste med tanke på utvecklingen av skolans verksamhetskultur är att de vuxna i skolan tillsammans förbinder sig att främja delaktighet och identifierar samt motsätter sig diskriminerande och åtskiljande praxis. Begreppet inkludering kombineras ofta med specialundervisning, även om det hänvisar till en skola som är gemensam för alla och därmed till hela skolans verksamhet (Alajoki, 2021).




**Figur 1.** Centrala delområden i skolans verksamhetskultur som påverkar varandra och bidrar till att bygga en tillgänglig skola (bearb. Komu, 2018).



## 4 En NPF-vänlig skola – reflektionsverktyg

Följande checklistor kan utnyttjas som grund för en gemensam diskussion och utvecklingsarbetet inom den gemensamma elevvården. Med hjälp av dem kan man kontrollera om skolans miljö, verksamhet och attityder stöder NPF-elevernas sociala interaktion, lärande och deltagande. Under diskussionen kan ni markera den punkt där ni som gemenskap upplever att ni befinner er just nu i fråga om påståendet. Det lönar sig att behandla avsnitten ett tema i taget.

I slutet av handboken finns fler praktiska metoder för att utveckla en NPF-vänlig skolmiljö. Mer stöd kan du få från de konsultationstjänster som Valteri center för lärande och kompetens erbjuder.




	Det här går bra
	Delvis i bruk eller utveckling pågår
	Det här behöver vi utveckla





# Barnet som individ i gemenskapen

## 1. Elevkännedom: styrkor, resurser och intressen

Exempel på hur detta kan genomföras i skolan			
Vi ser alla barn som goda och värdefulla.			
Vi anser att det är viktigt att barnen har lika möjligheter att lära sig.			
Vi har strukturer och verksamhetsätt för informationsöverföring.			
Informationsöverföringen är smidig till exempel i övergångsskedena.			
Lärarna och elevvärderna bekantar sig med dokumentation kring eleverna.			
Vi hör vårdnadshavarna, andra yrkespersoner som arbetar med barnet, tidigare skolor och vårdinstansen i barnets ärenden.			
Vi känner till eller utreder barnets verkliga resurser samt styrkor och stödbehov.			
Vi beaktar barnets verkliga resurser och funktionsförmåga i undervisningen.			
Vi identifierar barnens olikheter och behov av olika inlärningsätt samt hjälper dem att hitta lämpliga studiestrategier.			
Vi kartlägger styrkorna och lyfter fram dem för varje elev.			
Vi förstår att det finns skillnader i elevernas sociala interaktion.			
Vi stöder allas förmåga att respektfullt förstå sociala situationer.			
Vi bekantar oss med barnet och tar reda på vad hen tycker om.			
Vi tar oss tid att lära känna barnet och förstår att det ibland tar tid och kräver tålamod att bygga upp förtroende.			
Vi utnyttjar barnens egna intressen i undervisningen och skolmiljön.			
Vi är medvetna om hur personlig belastning, såsom ångest och stress, påverkar elevens beteende och vi gör flexibla lösningar enligt elevens behov.			
Vi använder sociala berättelser, serier eller snabbteckningar för att hantera nya och/eller besvärliga situationer.			
Vi presenterar saker på ett positivt sätt och bär upp barnet samt undviker känslan av brådska och stressande tal.			
Vi förstår att vissa barn ibland har sömnstörningar, ätsvårigheter och eventuella specialarrangemang för toalettbesök. För dessa söker vi lösningar som stöder skolgången.			
Vi bokar in gemensam tid för de vuxna i skolan att planera och genomföra stödåtgärderna.			
Vi hjälper barnet att öka sin självkännedom samt ger stöd för att identifiera stödbehov och hitta lösningar.			
Vid alla möten förmedlar vi till barnet (med blickar, miner, gester och ord) känslan av att barnet är värdefullt precis som hen är.			

## 2 Elevens egen påverkan och att bli hörd

### Exempel på hur detta kan genomföras i skolan



Vi förstår att stunden för att bli hörd uppnås i en varm och förtroendefull växelverkan mellan läraren och eleven.

Vi bygger medvetet upp en trygg atmosfär genom gruppbildning med eleverna under hela läsåret.

Lärarna och de andra vuxna i skolan övar aktivt på att lyssna på och observera eleverna och de situationer som råder i undervisningsgrupperna.

Utöver orden lägger vi märke till elevernas signaler om tystnad, okunnighet, osäkerhet och tillbakadragande på samma sätt som signalerna om glädje, entusiasm och kunnande.

Vi strävar efter att få kontakt med alla elever, även med dem som ofta är borta från skolan eller drar sig undan.

Vi stannar upp och lyssnar, särskilt när eleven tar initiativ till interaktion eller genom sitt beteende utmanar en vuxen att bemöta eleven.

Vi är medvetna om att det är viktigt att just den vuxna som eleven kommunicerar med stannar upp och ger tid. Elevens oro eller utmanande beteende ska inte automatiskt överföras till en annan yrkesperson och lösgöras från den situation och interaktion där det har uppstått.

Vi ger eleven tid och utrymme att lugna ner sig – och vi lugnar också ner oss själva innan vi hanterar svåra situationer.

Vi frågar eleven och lyssnar på hen i frågor som gäller hens egna studier (t.ex. vilka saker som känns lätta, vilka som känns svåra, hur eleven trivs i skolan).

Eleverna deltar enligt sin funktionsförmåga i beslut som gäller dem själva och som påverkar deras skolgång.

Vi använder elevcentererade tillvägagångssätt som hjälper eleven att berätta om sina egna förhoppningar, drömmar och mål.

Vi lyssnar på eleven och beaktar att det ibland är lättare för eleven att arbeta med en bekant och trygg vuxen.

Eleven har regelbunden möjlighet att diskutera med en vuxen i skolan som hen upplever som pålitlig (t.ex. en grupphandledare, elevvårdspersonal).

Vi hjälper eleven att delta och vara med i den gemensamma verksamheten. Vi erbjuder stöd om det är svårt för eleven att göra saker tillsammans med andra.

Vi beaktar vår egen röst användning. De vuxna höjer inte rösten och skriker inte.

Vi fäster uppmärksamhet vid vår egen interaktion. Vi talar vänligt, rättvist och direkt till eleverna utan sarkasm.

Vi lyssnar noga till fakta i det som eleven säger – vi tar inte emot kommentarer känslomässigt och personligt.

# Familjernas delaktighet och nätverkssamarbete

## 3. Sektorsövergripande samarbete med familjen och stödnätverket

### Exempel på hur detta kan genomföras i skolan



Vårdnadshavarna spelar en viktig roll i elevens skolgång. Barnets mål för lärande diskuteras med vårdnadshavarna.

Tillsammans med vårdnadshavarna planerar vi ett fungerande sätt att dela information, idéer och händelser mellan hemmet och skolan.

Vi förstår vårdnadshavarnas olika behov gällande samarbete och delaktighet. T.ex. vårdnadshavarnas egna NPF-utmaningar, kultur, livssituationer.

Vi gör upp en visuell mötesagenda med skriven text som vid behov kompletteras med bilder så att det är lättare för alla, även eleven, att följa med vad som är på kommande och hur man framskrider.

Personalen och vårdnadshavarna känner till teammedlemmarna som arbetar med eleven.

Alla lärare och handledare som undervisar eleven vet hur hen stöds i vardagen.

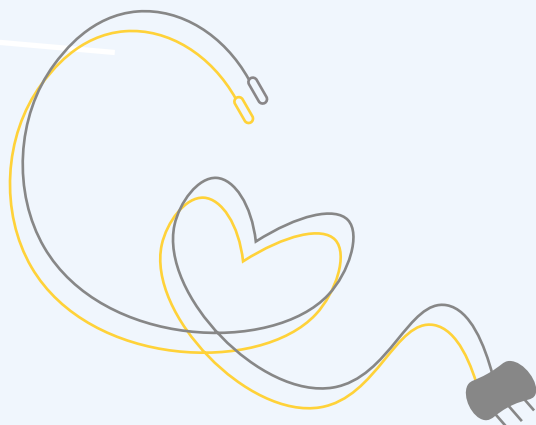
Information som ändras eller ny information man får överförs vidare till dem som arbetar med eleven.

Vi tar hand om informationsgången. Med vårdnadshavarnas samtycke samarbetar de lärare som undervisar eleven aktivt med elevens habiliteringspersonal (T.ex. ergoterapi, talterapi, musikterapi.)

Personalen arbetar sektorsövergripande som stöd för eleven och deltar i nätverkssamarbete utanför skolan.

I skolan uppskattas vårdnadshavarnas mer krävande föräldraskap på ett empatiskt sätt och man undviker att kritisera familjens sätt att agera.

Vårdnadshavarnas fostringsuppgift stöds med skolans metoder: till exempel genom att förutse situationer och förändringar, fundera på mängden läxor samt tidpunkten och platsen för läxläsning.



## 4. Fortbildning för personalen och gemensam utveckling av en inkluderande skola




Exempel på hur detta kan genomföras i skolan	😊	😐	😞
Hela undervisningspersonalen har deltagit i fortbildning inom neurodiversitet och de känner till olika sätt att stödja dessa elever.			
Personalen har möjlighet till utbildning (eller fortbildning) på arbetstid.			
Bland personalen finns NPF-mentorer/NPF-stödpersoner som fungerar som stöd för dem som har lite erfarenhet av neurodiversitet.			
Ett möte med NPF-mentorn/NPF-stödpersonen kan ordnas regelbundet eller vid behov.			
Utöver grundläggande NPF-utbildning har man skaffat djupare kunskaper för så många som möjligt.			
Vårdnadshavarna informeras om saker på ett sanningsenligt men sensitivt sätt. Vi fäster uppmärksamhet vid var och hur vi talar om sådant som också belastar vårdnadshavaren.			
Vårdnadshavarna har möjlighet att förbereda sig för diskussionen och vi kommer överens om mötestiderna tillsammans. Vi har till exempel på förhand kommit överens om när vi ska diskutera dagens, veckans eller månadens ärenden.			
Vid varje kontakt berättar vi också för vårdnadshavarna om positiva saker i barnets skolvardag.			
Vi bemöter vårdnadshavarna med respekt.			
Personal som arbetar med NPF-elever erbjuds arbetshandledning.			

## 5. En tillgänglig attitydmiljö som möjliggör delaktighet

Exempel på hur detta kan genomföras i skolan	😊	😐	😞
Vi talar respektfullt om eleverna och vårdnadshavarna.			
Med den information personalen får om barnet strävar de efter att bättre förstå situationen och ordna stöd för eleven.			
Vi tror på det eleven berättar om till exempel belastning, även om den ännu inte syns utåt.			
Vi förstår att överbelastning i skolan/under skoldagen kan visa sig som stor stress eller utmanande beteende hos eleven först då hen kommer hem (även om det inte syns i skolan).			
Vi förstår att varje elev är individuell med sina egna styrkor och utmaningar.			
I skolans undervisning och elevernas stödåtgärder beaktas elevernas olikheter.			
Vi fokuserar på elevens styrkor och lyfter fram dem.			
Vi omvandlar utmaningar till mål och stöder eleverna i att uppnå målen.			
Vi använder strukturer i alla situationer under skoldagen, från lektioner till möten och fester. De förtydligar verksamheten och dess ordning för alla.			
Vi visualiserar situationerna så mycket som möjligt: vi använder systematiskt bildstöd, sociala (bild)berättelser och snabbteckning.			
Vi lär ut sociala och emotionella färdigheter till alla elever.			




# Tillgängligheten i lärmiljön

## 6. Ledarskap som stöder säkerheten och tillgängligheten i miljön




Exempel på hur detta kan genomföras i skolan			
Vi skapar en lärmiljö där alla elever bemöts med en positiv attityd och ett positivt beteende.			
Vi kommunicerar regelbundet och positivt med vårdnadshavarna och andra anställda.			
Skolans praxis stöder NPF-eleverna. T.ex. visualisering av saker under lektionerna, permanenta platser under måltider och lektioner.			
Skolans strukturer stöder NPF-eleverna. T.ex. möjlighet att göra uppgifter, prov eller återhämta sig i ett lugnt utrymme.			
Rektorn möjliggör utomstående konsultation i frågor som gäller eleven eller gruppen.			
Vi förstår att stresskänslighet orsakar belastning och kan utgöra ett hinder för det psykiska välbefinnandet. Vi strävar efter att minska elevens stress och belastning till exempel genom att erbjuda ett sensoriskt tillgängligt utrymme för mental avlastning eller genom att möjliggöra en rast under vilken eleven kan slappna av.			
Vi minskar bullret på grund av elevernas sensoriska känslighet (bl.a. matsal, möbler, akustikskivor osv.).			
Det är möjligt att använda hörselskydd i skolan.			
Vi undviker parfymer på grund av elevernas sensoriska känslighet.			
Vi undviker överraskande beröring (t.ex. klappar på axeln e.d. välvillig men överraskande gest) på grund av elevernas sensoriska känslighet.			
Vi funderar aktivt på sätt att stödja elevens skolgång och lärande. På vilket sätt kan eleven komma till skolan och vara i skolan? Hur kan hen lära sig och avlägga sina studier?			
Vi kommunicerar med eleverna på ett sätt som är typiskt för dem (inkl. metoder som stöder och ersätter talet, bildstöd).			
Eleven har möjlighet till en alternativ rast om hen t.ex. behöver ett lugnt utrymme eller en plats där hen kan ge utlopp för tics, såsom ljud eller rörelser, i lugn och ro.			
Skolmåltiderna kan ordnas i lugnare utrymmen/vid lugnare tidpunkter för dem som behöver det.			

# Framsteg i studierna och uppföljning av detta

## 7. Riktat stöd i rätt tid

Exempel på hur detta kan genomföras i skolan			
Vi har tillräckliga personalresurser och de används på ett systematiskt sätt.			
Lärarna vet hur de ska gå till väga om de upptäcker problem i elevens lärande eller koncentration.			
Elevernas pedagogiska dokument är uppdaterade och styr genomförandet av elevens stöd i skolan.			
Elevvårdspersonalen deltar i skolans vardag och det är lätt att närma sig dem.			
I klasserna finns olika visuella material som stöder lärandet (t.ex. bilder och timer).			
Undervisnings- och handledningsspråket är tydligt och positivt i vår skola.			
Vi använder individuella och konkreta belöningar (t.ex. för att stödja inläringen av positivt beteende).			
Vi lär ut emotionella färdigheter och säkerhetsfärdigheter till alla elever och intensifierat till dem som har svårt att uttrycka sina känslor i ord och agera tryggt i olika situationer.			
Vi lär ut sociala färdigheter till alla elever och intensifierat till dem som belastas av sociala situationer.			
Vi använder stödundervisningen ändamålsenligt även som förutseende stödundervisning.			

## 8. Skolans flexibilitet och elevens välbefinnande

Exempel på hur detta kan genomföras i skolan			
Vi lär ut alternativa strategier för situationer som får eleven att fastna.			
Vi ingår gemensamma avtal och kompromisser med eleverna.			
Vi lär ut ansvar och ger ansvarsuppgifter.			
Vi lär ut vardagsfärdigheter.			
Vi ingriper genast i mobbning.			
Vi beaktar olika synpunkter i gestaltningen av sociala situationer (t.ex. en negativ snedvridning som gör att eleven kan tolka situationer som mer negativa än hur de egentligen är avsedda).			
Vi lär ut avslappningsfärdigheter och hur man kan reglera sin aktivitetsnivå			
Vi ser till att reglera den totala belastningen och kommer ihåg att NPF-eleven belastas betydligt lättare och av andra saker än många andra elever.			
"Den som klarar av att vara flexibel, är den som ska vara flexibel." Om eleven inte kan och sitter fast är den vuxna flexibel.			
Den vuxna lär sig att vara tålmodig och föregår med exempel för beteendet (t.ex. hålls lugn) även i utmanande situationer som eleven upplever.			

## 5 Hur beaktas neurodiversitet i skolans vardag?

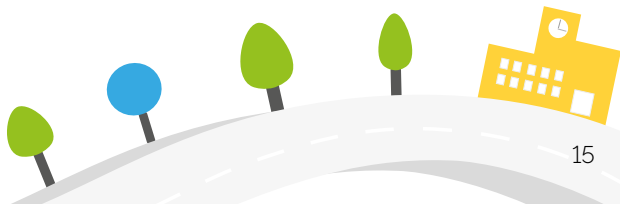
Elevernas behov är alltid individuella, men det finns många stödmetoder och en stor del av dem är lätta att genomföra. I allmänhet utgörs receptet på framgång av attityden och en genuin vilja att hitta lösningar. Människor kan också ändra saker som de gör. Det lönar sig att börja fundera på vad eleven behöver för att kunna gå i skola och lära sig. Därefter funderar man på hur dessa saker kan genomföras och vem som gör vad. Nyckeln till reflektionen är **vad** eleven behöver och **vem** som kan svara på detta behov. *Vad kan vi göra för att hjälpa eleven att lära sig detta?*

Nedan presenteras kortfattat några hörnstenar i stödet för och undervisningen av NPF-elever. Genom att beakta dessa grundläggande saker har man redan gjort mycket i skolan för att stödja eleverna. Dessutom finns det dock många individuella frågor som måste övervägas separat för enskilda elever.

### 5.1 Förutseende och strukturer

En central källa till människans välbefinnande är känslan av kontroll (Skinner, 1996). Det är viktigt att veta vad som förväntas, uppleva förväntningarna som rimliga och förstå vad som händer i situationen. Känslan av kontroll ger trygghet. Den vuxnas sätt att agera påverkar barnets känsla av kontroll. Förutseende, strukturering och att bygga rutiner är metoder med vilka vi kan stödja barnets känsla av kontroll. Förutseende ger förutsägbarhet. När barnet har en uppfattning om vad som sannolikt kommer att hända i situationen kan hen bättre styra sitt agerande och har möjlighet att vara mer självständig. Strukturer stöder också funktionsförmågan. I tydliga situationer finns det färre psykiska belastningsfaktorer (osäkerhet, antalet saker som man ska komma ihåg), det blir möjligt att automatisera de egna aktiviteterna och kraven på medveten styrning av minskar. I och med rutiner frigörs energi för annat lärande och andra ansträngningar.

Karakteristiskt för neuropsykiatriska funktionsvariationer är att sociala situationer och förändringar är besvärliga. Därför har barn som har dessa stödbehov nytta av en regelbunden och tydlig vardag. Överraskande förändringar är däremot ofta svåra och ökar risken för utmanande beteende. Till exempel gynnas ett barn med autismspektrumtillstånd om händelseförloppet planerats och strukturerats på förhand (*bilder, snabbteckning*). Det lönar sig också att förutse och öva på nya interaktionssituationer på förhand.



Förutseende, rutiner och strukturer betyder inte att det inte finns något utrymme för förändringar. Förändringar hör till livet och det är viktigt att öva på att anpassa sig till dem. Det är endast möjligt att öva om förändringen sker i en situation som har en struktur. Slumpmässigt kaos gör det inte möjligt att öva på förändring. Barn med NPF behöver starkt förutseende och strukturer så att de kan agera enligt förväntningarna i olika situationer.

## Förutseende och strukturering i praktiken

Med förutseende avses förberedande åtgärder och förhandsplanering som hjälper barnet att agera och lyckas. Grunderna för förutseende är följande:

- Skaffa tillräckligt med information om barnet och barnets situation som grund för förutseendet. Ofta kan de vuxna i hemmet och barnet själv berätta vad som hjälper och vad som gör det svårare att agera i olika situationer.
- Berätta tydligt och så konkret som möjligt för barnet hurdan beteende som förväntas i den kommande situationen.
- Använd bildstöd, teckning och skrivande utöver tal.
- Ge barnet tillräckligt med tid för (att vänja sig vid) förändringar och nya situationer.
- Sträva efter att även i överraskande situationer gå igenom förändringarna med barnet.
- Förutse övergångssituationerna och deras skeden.
- Se till att barnet vet:

Vad ska vi göra?  
Var?  
När?  
Hur länge?  
Med vem?

Vad händer härnäst?

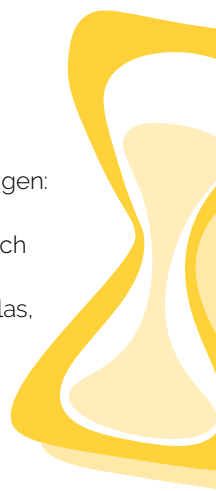
Var och en av oss behöver strukturering – en del mer och andra mindre. I sin enklaste form är strukturer olika slags anvisningar: recept, bygginstruktioner eller inköpslistor. Genom att strukturera gestaltar vi olika funktioner. En stark struktur gör det lättare att förutse saker och ting. För att barnets vardag ska kunna vara strukturerad ska vardagen vara strukturerad för de vuxna som arbetar i skolan. De vuxnas uppgift är att på förhand planera och fördela sina uppgifter så att var och en vet vem som gör vad var och när (Mesibov m.fl., 2015).





## Strukturering av tiden

- Det lönar sig att ha en årskalender synlig i klassen: vilket år och vilken årstid, månad och veckodag är det idag?
- Gör dagens tidtabell synlig med bilder eller genom att skriva och gå igenom den tillsammans med eleverna. Återgå till tidtabellen under dagen: vad har vi redan gjort? Vad ska vi göra till näst?
- Strukturera också tidsanvändningen under lektionen. Skriv innehållet och framskridandet på tavlan eller använd bilder.
- Konkretisera den tid som står till förfogande för uppgifter med ett timglas, en äggklocka eller Time Timer. Det finns också olika digitala versioner av timer.
- Anteckna i läsordningen det ämne som ska studeras och vem läraren/handledaren är på lektionen. Det är också bra att anteckna klassrum och övriga utrymmen med hjälp av färgkoder vid behov. Dessa ska särskilt övervägas i högstadiet, där eleverna byter klassrum flera gånger under dagen.



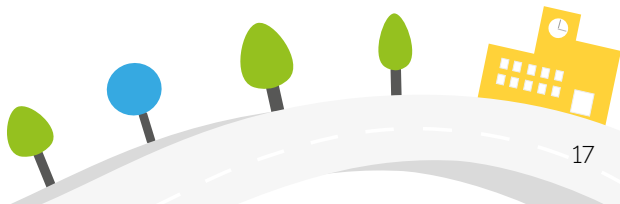
## Strukturering av uppgifter

- Ge stora uppgiftshelheter i små delar och hjälp till att strukturera ordningen.
- Synliggör anvisningarna till exempel på tavlan eller ge dem skriftligt så att eleven kan återgå till dem.
- Lär eleven att dela upp nya saker som eleven ska lära sig i skeden (stöder exekutiva funktioner).



## Strukturering av lokaler

- Förtydliga omgivningen med skyltar.
- Håll ingången, tamburen och den egna sittplatsen i klassrummet och matsalen så tydliga som möjligt.
- Strukturera och förutse särskilt de lektioner där man byter omgivning (t.ex. musik, gymnastik). Förtydliga struktureringen av personerna särskilt vid övergången till främmande platser.
- Om flera olika vuxna arbetar med barnet är det viktigt att barnet på förhand vet vem som är med barnet i vilken situation. Här kan man utnyttja fotografier.





## Att fundera på:

- Hur har vi strukturerat omgivningen, tiden och uppgifterna?
- Hur har vi strukturerat vår verksamhet de vuxna emellan?
- Hur kan vi ännu utveckla förutseendet och struktureringen på hela skolans nivå?

Fler tips får du till exempel i handboken Tarmokkaasti Nepsystä (Kultti-Lavikainen & Tikkanen 2021) samt i verket Itsesääteily ja toiminnanohjaus – suunnan, motivaation ja kapasiteetin tukeminen koulussa (Klenberg m.fl., 2020).

## 5.2 Sinnesvänlighet

Neurodiversitet omfattar ofta också särdrag i regleringen av sinnena: sensorisk överkänslighet, sensorisk underkänslighet och/eller sensoriskt sökande (WHO 2019). Dessa drag har ofta att göra med ljud, beröring, lukter, smaker, ljus och färger. Om särdrag upptäcks ska man först utreda vad den sensoriska reaktionen beror på. Är det till exempel fråga om ett enskilt överraskande ljud (t.ex. en luftballong som spricker) eller orsakar alla hårda ljud en viss reaktion?

Gällande beröring kan man fundera på om eleven under gymnastiklektionen står i yttre kanten av spelet för att undvika all beröring (eftersom det känns obehagligt) eller om till exempel spelets regler är oklara för eleven och hen därför inte deltar. Å andra sidan kan eleven knuffa andra och rusa omkring lite mer än nödvändigt under gymnastiklektionen. Beror det på motoriken eller på att eleven behöver beröring och att brottas på grund av sensorisk underkänslighet eller sensoriskt sökande? Sölar eleven när hen ska gå ut ur klassen efter lektionen för att inte behöva utsättas för höga ljud och oförutsedd beröring i tamburen? Eller kan hen ännu undvika sådana situationer som är svåra för hen och som leder till utmanande beteende på grund av den ökade sinnesbelastningen?

Undviker eleven skolans matsal eller toalett på grund av ljud eller lukter? Vad kan vi göra för att normal användning ska lyckas? Hur äter eleven? Som andra, det vill säga undviker vissa saker och gillar andra saker, eller är hen mycket selektiv? Vad äter hen och vad äter hen inte? Kan eleven berätta varför hen äter eller inte äter något, eller kan de vuxna runt barnet dra slutsatser om likheter mellan de maträtter som hen äter och de som hen undviker? Godkänner eleven mat som ligger separat på tallriken (t.ex. köttbullar och potatismos), men inte sådan mat där ingredienserna är blandade (t.ex. soppor, lådor och wok)?

I sinnesfrågor är det viktigt att förstå vad som orsakar reaktioner, vad eleven behöver och vad hen försöker undvika. Över- och underkänslighet förklarar beteendet på många sätt, och ökad förståelse möjliggör bättre förhandsplanering och tryggar framgång.

Målet är att minska NPF-elevernas sensoriska belastning, och i frågor som gäller detta kan vi påverka mycket. Sensorisk vila kan vara ytterst viktig för att eleven ska orka, och man ska fråga eleven själv vad hen behöver för att återhämta sig. Olika elever belastas av olika saker, och det är också viktigt att beakta den totala belastningen under skoldagen. Vanliga belastande faktorer kan vara par- och gruppuppgifter, sinnesbelastningar i olika klasser, såsom lektioner i musik eller huslig ekonomi. Sensorisk vila kan behövas flera gånger om dagen. När vi skapar en sinnesvänlig miljö kan vi granska bland annat följande:

- **hörseln:** heltäckningsmatta, filtbitar under stolarnas ben och bordens nedre ytor, akustikskivor i taket och/eller på väggarna, gardiner, möbelmateriel
- **känsl:** möblernas material, golvmateriel, förutsedd beröring, sittplats i kanten/längst bak, först till tamburen
- **synen:** tydlig och lugn visuell vy
- **lukten:** inga parfymer, ren toalett, dofter av tvättmedel och mat
- **smaken:** från selektiv till mer omfattande kost, genom att vänja långsamt
- **rörelsesinnet:** tillstånd att röra på sig (på stolen, på golvet, liggande, sittande), emellanåt pausrörelse
- **under rasterna:** sensorisk vila, möjlighet att undvika vissa förnimmelser eller få vissa förnimmelser som hen behöver (promenad, läsning i biblioteket, att vara tillsammans med andra elever osv)

Som hjälp för sinnesregleringen kan eleven till exempel använda de saker som nämns i listan nedan. Det är lätt att använda en del på lektionerna, men en del kräver ett separat utrymme.

- **ljud:** hörlurar, öronproppar, hörselskydd, brusreducerande hörlurar
- **känsl:** föremål som man kan klämma/smeka i handen, tyngdfilt
- **smaken:** vänja sig gradvis, sallader kan serveras med varje komponent separat utan att ingredienserna blandas ihop (t.ex. gurka, tomat och sallad i olika kärl)
- **lukten:** rena och snygga toaletter, undvika parfym i gruppen
- **visualitet:** solglasögon, keps, sensorisk vila/mörker eller vitt rum, visuella effekter t.ex. speglar, kalejdoskop
- **rörelse:** gunga, trampolin, balanskuddar på sittplatsen



## 5.3 En socialt trygg miljö

Man kan och bör förutse sociala situationer. Sociala bildberättelser är en visuell form av att förbereda sig inför sociala situationer. Det är viktigt att eleven i lugn och ro får öva sina färdigheter i sociala situationer. Eleven kan behöva stöd till exempel för grupparbete eller en vuxen för att handleda rastlekar. Dessutom är det viktigt att komma ihåg att de sociala färdigheterna utvecklas genom att vara i sociala situationer där man upplever framgång. Vuxna kan styra dessa situationer mot framgång. För övergångssituationer behövs ofta till exempel ett bildstöd eller en ordningsföljd för verksamheten som beskrivs med text.

Man kan öva på sociala och emotionella färdigheter i många olika sammansättningar.

Det är ändamålsenligt att lära hela undervisningsgruppen sociala och emotionella färdigheter, varvid var och en utvecklas från sin egen utgångsnivå. Det finns mycket material för undervisning i sociala och emotionella färdigheter. En grupp för sociala färdigheter är en bra plats att fokuserat öva på sociala färdigheter i en liten grupp (t.ex. 6 deltagare och 2 gruppledare). En sådan grupp fungerar också som kamratgrupp där alla övar på samma saker. Gruppen kan verka inom skolan.

Vid behov kan man också öva på sociala och emotionella färdigheter under individuell handledning. Det kan behövas för att öva de färdigheter som behövs i smågrupperna. Då kan till exempel klassläraren, specialläraren skolkuratorn eller skolpsykologen lära ut och handleda sociala och emotionella färdigheter på ett naturligt sätt. Eleven kan också ha någon slags habilitering utanför skolan, till exempel ergo- eller musikerapi, som också fokuserar på att öva på sociala och emotionella färdigheter.

Väglärd, uppmuntra och sporra NPF-eleven till sociala situationer och att lyckas i dem. Sociala berättelser och samtal i serieformat beskriver sociala situationer på ett visuellt sätt. Sociala berättelser eller sociala bildberättelser är ett visuellt sätt att lära ut sociala färdigheter. Berättelserna skapas alltid i jag-form och på ett mycket praktiskt sätt. Det lönar sig särskilt att göra en social berättelse om nya och spännande saker som ännu är på kommande. Ett samtal i serieformat handlar om att gå igenom något som redan har hänt på ett så visuellt sätt som möjligt, till exempel genom att teckna. Det är viktigt att fungera som tolk för sociala situationer så att barnet eller den unga förstår vad situationen handlade om. Det är viktigt att de vuxna kommer ihåg att vi hela tiden fungerar som modeller för elevernas emotionella och sociala färdigheter.



## 5.4 Fokus på styrkor

Man bör komma ihåg att NPF-elever också har många styrkor. Dragen är bara en del av eleven och hans handlingar. Hen har många andra sidor som kan vara mycket mer synliga och betydelsefulla. Det är dock viktigt att identifiera NPF-elever så att de kan stödas på bästa möjliga sätt i skolan.

De vuxnas viktiga uppgift är att tillsammans med eleven hitta hans styrkor samt att stärka elevens och andras förståelse för dem. Styrkor kan vara till exempel bra minne, precision, noggrannhet, en stark uppfattning om rätt och fel, utmärkta kunskaper om sina intressen, stor kreativitet eller förmåga att snabbt komma med idéer. Styrkorna för oss framåt.

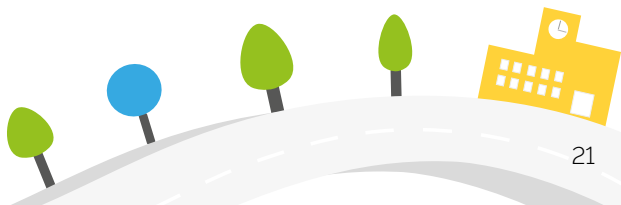
## 5.5 Stresskänslighet och belastning

Belastning är alltid en individuell upplevelse: människor blir stressade och reagerar på stress på mycket olika sätt. Vissa verkar bevara sin balans även i svåra situationer, medan andra stressas av minsta lilla. Olika livshändelser och stimuli utifrån höjer stressnivån till varierande grad och beroende på situationen.

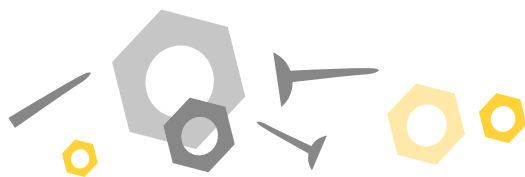
Faktorer som höjer stressnivån kan vara av mycket olika typ:

- korta situationsbundna faktorer eller händelser, såsom en bullrig miljö, varierande och oklara situationer eller socialt umgänge
- långvarigare: bl.a. förändringar i vår livsmiljö.

Det är möjligt att förbereda sig på många faktorer som höjer stressnivån genom förutseende. Det är skäl att beakta att även positiva händelser och situationer höjer stressnivån, till exempel en länge efterlängtd resor till ett trevligt ställe eller till exempel födelsedagen. Om stressnivån av en eller annan orsak redan är förhöjd är effekten av en ny faktor som höjer stressnivån mer betydande än vanligt. Till exempel inom autismspektrumet är skillnaden mellan den grundläggande stressnivån och kaos i allmänhet mycket mindre än hos en neurotypisk person. Utmanande beteende är alltid förknippat med en förhöjd stressnivå, så minskad stress minskar också det utmanande beteendet.



## Metoder för stresshantering:



- motion
- vistelse utomhus
- att fördjupa sig i intressen
- förebyggande av sinnesstimuli (t.ex. hörlurar, solglasögon, tyst utrymme)
- kontroll av rörelser (t.ex. pressa ihop händerna)
- att lugna sig själv (t.ex. andningsövningar)
- ökade kommunikationsfärdigheter (t.ex. be om hjälp)

Mer information om stresskänslighet samt tips och idéer för stresshantering finns på webbplatsen Steg mot vuxenlivet ([Autism Finland, 2022](#)). Webbplatsen har planerats som en informations- och materialbank som stöder övergångsskedena för unga inom autismspektrumet. På webbplatsen berättar bland annat en erfarenhetsexpert om sina erfarenheter av hens egna stresshanteringsmetoder.

## 5.6 Uppmärksamhet på välbefinnandet

För en person som hör till neurospektrumet kan vardagen vara en ansträngning från en uppgift till en annan och från en situation till en annan. Det kan finnas många stressfaktorer. Stressen uppstår ofta av upplevelsen av att man inte klarar av sådant som man borde eller skulle vilja göra. Stressymtom kan vara frustration, irritation, minnessvårigheter, rastlöshet, oro, trötthet, ångest, svårigheter att fatta beslut och sömnstörningar. Stressupplevelsen är mycket individuell. Det som orsakar stress för en kan vara en avslappnande upplevelse för en annan. Personer med NPF-symtom har nytta av hjälp med att hantera vardagen. Ju mer praktiskt rådet är, desto bättre. De saker som känns besvärliga i vardagen lämnas ofta ogjorda.

Neurospektrumets utmaningar syns ofta i vardagen som problem med exekutiva funktioner, sinnesreglering, känsloliv och interaktion samt med att ta tag i och slutföra saker. Barn och unga är i skolan en stor del av vardagen, där dessa utmaningar också återspeglas i kompisrelationer och andra sociala situationer. Dessa utmaningar underlättas av tydlighet och förutseende i olika situationer samt en regelbunden struktur. Att upprepa saker på samma sätt och i en viss ordning skapar rutiner som gör vardagen smidigare och minskar stressen. (Savikuja & Puustjärvi, 2022.)



En avslappnad atmosfär skapar positivt beteende. Om atmosfären skärps och tillståndet blir spänt hopar sig stressfaktorer i kroppen. För dem som behärskar och kan styra sin egen kropp och sitt agerande kan stress ge mer energi och leda till topprestationer. Vid neurobiologiska syndrom samt vid många fysiska, psykiska och utvecklingsrelaterade funktionsnedsättningar förekommer svårigheter med kontrollen över den egna kroppen eller med exekutiva funktioner. Då kan stress begränsa observationsförmågan, flexibiliteten och energin samt förhindra anpassning till föränderliga situationer och göra det svårare att klara av dem. Det uppstår besvikelser och en upplevelse av oförmåga, och självkontrollen försämras. Det kan leda till apati, att dra sig tillbaka eller märkligt, det vill säga utmanande, beteende som riktas utåt. (Kerola och Sipilä, 2017.)

Det är viktigt att satsa på ett neurodivergent barns eller tonårings psykiska välbefinnande: undersöka och granska förutseende, strukturering, sinnesvänlighet, en socialt trygg miljö, fokus på styrkor samt stresskänslighet och belastning. I dessa saker finns ofta orsakerna till att barnet reagerar med sitt beteende. De vuxna i skolan har i uppgift att tillsammans med eleven och hans familj fundera på hur eleven kan stödas så att hen kan utnyttja sina styrkor och lära sig nya saker utan att belastas för mycket. I samarbete kan de vuxna hjälpa barnet eller den unga personen att hitta individuella lösningar som ökar hans välbefinnande i vardagen.

Den belgiska psykologen Peter Vermeulen (2014) säger att en förutsättning för lärandet är att personen (inom autismspektrumet) mår bra. Människan lär sig endast när hen mår bra. När man är stressad är ingen öppen för nya tankar. Vermeulen har också gjort en inofficiell Autism och välbefinnande-enkät, som naturligtvis också kan användas för andra NPF-personer. Enkäten är ett bedömningsverktyg för att utreda positiva känslor i stället för stress. Enkäten har översatts till finska och finns på Autism Finlands webbplats ([Autism Finland, 2021.](#))



## Roosas berättelse

Utmaningarna i Roosas skolgång började i fjärde klass. I synnerhet på lektionerna i matematik och modersmål kunde Roosa vägra att göra uppgifterna och fastnade. Då svarade hon inte på den vuxnas tal, utan satt bara tyst och stilla. Ibland tog tiden också slut under proven. Skolan förlöpte dock fortfarande skenbart bra, men även hemma började man se utmanande beteende. Roosa drabbades allt oftare av raseriutbrott, särskilt mot sin mamma, som kunde ta flera timmar. Vardagen började bli tung. Roosas föräldrar vände sig till skolans elevvård och man ordnade ett gemensamt möte. Samtidigt sökte föräldrarna också hjälp för Roosa hos hälso- och sjukvården. När situationen utreddes kom det fram att Roosa upplevde att det var svårt att koncentrera sig på lektionerna. Tankarna irrade, uppgifterna inom matematik och modersmål kändes svåra, och på kvällarna var det svårt att somna. Utöver dessa problem hade Roosas kompisgäng av flickor börjat undvika henne, och hon lämnades ofta ensam på rasterna och fritiden. Mobbningen sträckte sig också till fritiden. Roosa stängdes utanför flickgänget i olika meddelandeapplikationer på mobilen, eller så talade de andra om Roosa i otrevlig ton i de gemensamma grupperna. Roosa reagerade på meddelandena genom att försvara sig själv, och tonen var inte alltid konstruktiv. Detta ledde till att konflikterna försvårades.

Mobbningen utreddes i skolan under ledning av en lärare och kuratorn. Även om situationen delvis hade inträffat på fritiden sträckte sig dess inverkan till skolvardagen. Man började också aktivt utreda eventuella inlärningssvårigheter. I den gemensamma diskussionen konstaterades att utmaningarna gällande läsning och matematik hade synts hos Roosa redan under åren i elementarundervisningen. Läromaterialet byttes ut mot tydligare e-böcker och Roosa lovades mer smågruppsundervisning än tidigare. Samtidigt gjordes undersökningar för Roosa inom hälso- och sjukvården utifrån vilka hon konstaterades ha en aktivitets- och uppmärksamhetsstörning, dvs. ADHD. Efter diagnosen identifierade Roosas föräldrar drag hos Roosa som var förknippade med till exempel störningskänslighet och en annorlunda sinnesupplevelse. Ens lite bakgrundsbuller kunde irritera Roosa till ursinne. Tack vare föräldrarnas aktivitet fick Roosa också en neuropsykiatrisk coach. Med coachens hjälp bearbetade man den färskta diagnosen och sökte styrkor samt metoder för att reglera känslorna och sinnesbelastning i vardagen. Roosas självkänsla stärktes också med hjälp av en ny meningsfull hobby och de vänner hon fick genom den. Efter några försök hittade man också en lämplig medicinering för Roosa som hjälpte både i skolan och på fritiden. Raseriutbrotten hemma lättade.

I Roosas situation spelade de aktiva föräldrarna en viktig roll, eftersom de sökte hjälp för Roosa med öppet sinne när de märkte att allting inte stod rätt till. På samma sätt kan de vuxna i skolan stanna upp vid barnet och erbjuda hjälp, tillsammans fundera på vad de besvärliga känslorna kan bero på och tillsammans med vårdnadshavarna söka metoder för att få vardagen tillbaka på rätt spår. Ofta leder även små förändringar situationen i en betydligt bättre riktning.

Roosa namn har ändrats för att skydda hennes integritet.



## Jesses berättelse

I årskurs 1–6 gick Jesse i en liten lågstadieskola, men hans lärare byttes ut varje läsår. Lärarna hade varit visstidsanställda, och varje höst när det kom en ny lärare fick man börja bekanta sig från början. Redan på dagis hade man konstaterat att Jesse hade utmaningar med att lära sig och vara i en grupp. Han hade då genomgått psykologiska undersökningar för första gången, och de upprepades under lågstadieåren. I undersökningarna hade man konstaterat utmaningar med både lärandet och koncentrationen. Skolsituationen tillspetsades något i sjätte klass när Jesse började vara borta från skolan och ofta lämnade skolan mitt under dagen. Ofta gick han hem före lektionerna i matematik eller bildkonst. På grund av inlärningssvårigheterna ansökte man om individualisering av målen för flera läroämnen, men ansökan gick inte igenom vid utbildningsverket på grund av alltför goda vitsord. Vikarierna hade gett Jesse goda vitsord kanske för att uppmuntra honom. Jesse började i en vanlig högstadieskola. Jesses skolresa blev flera kilometer längre. Genast i början av hösten började utmaningarna öka kraftigt. Han försenade sig dagligen, var ibland borta i flera dagar, och när han åter kom till skolan härjade han under lektionerna, deltog inte i det gemensamma arbetet och betedde sig märkligt till exempel genom att gömma sig i skåp. Jesse flyttades till en liten grupp i stadens specialskola, men han slutade komma till skolan.

Specialläraren i den nya skolan tog tag i saken och fick slutligen tid hos skolpsykologen på rekommendation av vårdnadshavarna och den multiprofessionella arbetsgruppen. Man lyckades göra nya psykologiska undersökningar. Specialläraren bekantade sig också med Jesses skolhistoria med hjälp av pedagogiska dokument. Man samarbetade intensivt med vårdnadshavaren. Det framgick att Jesse hade gått till skolan med sin lillasyster under lågstadietiden. Systemen hjälpte sin bror att hinna till skolan i tid. Att hamna i olika skolor hade försvårat Jesses vardag, och det var inte lika lätt för honom att gå ensam till den nya skolan som för andra jämnåriga. Efter flytten till specialskolan hade skolvägen ändrats igen, och Jesse visste inte exakt vart han borde ha gått på morgonen. Det hade varit lättare att stanna hemma på morgonen.

Psykologens undersökningar visade att Jesse har stora utmaningar inte bara med koncentrationen, utan också med finmotoriken, gestaltningen och lärandet. Jesse har svårt att uppfatta till exempel klockslag, hitta olika klassrum i skolbyggnaden samt följa undervisningen och anvisningarna enbart med hjälp av hörselsinnet, i synnerhet om det råder oro i klassen. Jesses problem hade visat sig utåt som beteendeproblem, fastän det låg svåra utmaningar med lärandet och förståelsen i bakgrunden. Jesse fick hjälp med studierna till slutet av grundskolan genom individualisering av läroämnena, studier i en mindre grupp, uppgifter på lämplig nivå, ett nära samarbete med hemmet samt ett permanent klassrum och en bestående struktur i vardagen. Lärarens positiva inställning till Jesse, utredning av bakgrunden, vårdnadshavarens och lärarens arbete i samma riktning samt skolans multiprofessionella samarbete spelade en viktig roll för att hitta grundorsakerna. Jesse slutförde grundskolan och kom in på fortsatta studier.

## Eemelis berättelse

Eemeli har Tourettes syndrom, vilket innebär att han har oavsiktliga muskelryckningar, gör handrörelser eller säger saker eller gör ljud som är svåra eller omöjliga att kontrollera. Ibland kan Eemeli kasta saker eller fälla en pulpet som tics. På begäran lyfter han genast upp dem igen. Eemeli har också en tendens att lätt belastas av stimuli i omgivningen, till exempel ljud och ljus. Att äta eller smaka på ny mat kräver också träning på grund av sensoriska känsligheter. Efter skoldagarna är Eemeli ofta trött och behöver vila.


På grund av benägenheten för belastning har Eemeli kortare skoldagar. Alla klasskamrater är medvetna om tics, de har diskuterats öppet i skolan med Eemelis och föräldrarnas tillstånd. Saken behöver inte döljas. Man har gått igenom med hela klassen att det att Eemeli ibland svär i klassen inte ger andra elever rätt att svära, och man behöver inte gräla på Eemeli för det. Det är bättre om Eemeli kan röra på sig eller föra ljud och andra inte fäster uppmärksamhet vid symtomen. Elever i lågstadieåldern förstår detta bra. Samtidigt har man diskuterat med hela klassen att varje elev har sina egna utmaningar. För vissa är matematik svårt, för andra är det svårt att sitta stilla länge, och för många är det svårt att koncentrera sig på studierna om det är för mycket buller i klassen. Tack vare dessa diskussioner har klassen en bra atmosfär, och eleverna vågar föreslå förbättringar om de märker att någon elev har svårt med något. En öppen diskussion och att föra fram människors olikheter har inte orsakat mobbning, utan skapat förtroende för att varje elev är bra precis som hen är. I klassen har man tillsammans med barnen konstaterat att det skulle vara tråkigt om alla människor vore likadana. Det är fint att människor ser saker ur olika synvinklar och gör saker på lite olika sätt. Man kan också lära sig av andras sätt att agera.

Eemeli har rätt till vilostunder under dagen och lärokurserna har individualiserats i en del läroämne. Han framskrider i sin egen takt i klassen och får hjälp av en skolgångshandledare. Att skolgången löper smidigt underlättas av hans öppenhet, ett gott samarbete med föräldrarna, skolans flexibilitet för att trygga Eemelis ork samt samarbetet med den hälso- och sjukvårdsinstans som vårdar Eemeli. Läraren deltar i vårdförhandlingarna som gäller Eemeli så att vardagen, Eemelis ork och planeringen av vården är i linje med skolarbetet. Skolan stöder läraren genom att ordna en vikarie alltid när vårdöverläggningen infaller samtidigt med lektionerna. Att en skolgångshandledare finns i klassen tryggar också att Eemeli har möjlighet att vila. Familjen har märkt att Eemeli med hjälp av skolans flexibilitet har orkat leka och träffa sina kompisar mer på fritiden när stödet är i skick.

# Källor

- Ahtiainen, R. (2015). Oppimisen ja koulunkäynnin tuen muutos reformina. I verket Jahnukainen, M., Kontu, E., Thuneberg, H. & Vainikainen, M-P. (red.) Erityisopetuksesta oppimisen ja koulunkäynnin tukeen. Kasvatusalan tutkimuksia 67. Suomen kasvatustieteellinen seura.
- Alajoki, J. (2021). "Miks tää systeemi ei toimi?": Etnografia inklusiota kohti kulkevasta yläkoulusta. Doktorsavhandling. Tammerfors universitet: Fakulteten för pedagogik och kultur.
- Autism Finland rf. (2023). Autism Finlands webbplats. [www.autismliitto.fi](http://www.autismliitto.fi)
- Autism Finland rf. (2022). Projektet Steg mot vuxenlivet. [www.askelaukuisuuteen.fi](http://www.askelaukuisuuteen.fi)
- Autism Finland rf. (2021). Enkäten Hyvä olo. [https://autismliitto.fi/wp-content/uploads/2021/11/Autismi\\_ja\\_hyva\\_olo\\_-\\_kysely\\_taytettava.pdf](https://autismliitto.fi/wp-content/uploads/2021/11/Autismi_ja_hyva_olo_-_kysely_taytettava.pdf)
- Booth, T. & Ainscow, M. (2011). Index for INCLUSION: Developing Learning and Participation in Schools. Centre for Studies on Inclusive Education (CSIE).
- CAST. (2023). UDL Universal Design for Learning Guidelines. <https://udlguidelines.cast.org/>
- Europeiska utvecklingscentret för specialundervisning och inkluderande undervisning. (2009). Huvudprinciper för att främja kvaliteten i inkluderande undervisningsmiljöer – Underlag för beslutsfattare. Odense, Danmark.
- Kerola, K., & Sipilä, A-K. (2017). Haastava käyttäytyminen – muutoksen mahdollisuuksia. Valteri.
- Klenberg, L., Närhi, V., Husberg, H., Slama, S. & Määttä, S. 2020. Kummi 19. Itsesääätely ja toiminnanohjaus – suunnan, motivaation ja kapasiteetin tukeminen koulussa. Niilo Mäki Instituutti.
- Komu, S. (2018). Toimintakulttuuriin vaikuttaminen kouluväen toimilla. Valteri center för lärande och kompetens. <https://www.valteri.fi/artikkelit/toimintakulttuuriin-vaikuttaminen-kouluväen-toimilla/>
- Kultti-Lavikainen, N., & Tikkanen, M. (2021). Handboken Tarmokkaasti NPFstä. [https://peda.net/jyvaskyla/poske/erityisopetus/NPF-hanke-tarmo/tarmokkaasti-NPFsta-kasikirja/tarmokkaasti-NPFsta-kasikirja2.file/download/79cdd3a4c97cc923bbd936a15556b801ee33afe7/TARMOKKAASTI%20NPFSTA%CC%88\\_E\\_versio.pdf](https://peda.net/jyvaskyla/poske/erityisopetus/NPF-hanke-tarmo/tarmokkaasti-NPFsta-kasikirja/tarmokkaasti-NPFsta-kasikirja2.file/download/79cdd3a4c97cc923bbd936a15556b801ee33afe7/TARMOKKAASTI%20NPFSTA%CC%88_E_versio.pdf)
- Matilainen, M. (2023). Neurokirjon oppilas – opettajan ja ohjaajan työkalupakki. PS-Kustannus.
- Mesibov, R., Howley, M., & Naftel, S. (2015). Accessing the Curriculum for Learners with Autism-Spectrum Disorders: Using the TEACCH programme to help inclusion. 2nd Ed., Routledge.
- Näkki, R. (2022). Videon Tarmokkaasti NPFssä.
- Utbildningsstyrelsen. (2014). Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen. <https://www.opf.fi/sv/utbildning-och-examina/grunderna-laroplanen-den-grundlaggande-utbildningen>
- Savikuja, T. & Puustjärvi, A. (red.). (2022). NPF-opas. Tukea neuropsykiatriisiin haasteisiin. PS-Kustannus.
- Skinner, E.A. (1996). A guide to constructs of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 549–570.
- Suomen autismikirjon yhdistys. (2022). Syrjimätön sanasto. <https://asy.fi/wp-content/uploads/2022/10/AAVA-hankkeessa-tuotettu-sanasto.pdf>
- Finlands social och hälsa rf. (ISOSTE). (2018). Osallisuus on tunne siitä, että kuuluu johonkin. <https://www.soste.fi/osallisuus-on-tunne-siita-etta-kuuluu-johonkin/>
- UNESCO. (2017). A Guide for ensuring inclusion and equity in education. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000261971>.
- Vermeulen, P. (2014). The practice of promoting happiness in autism – teoksessa G. Jones, & E. Hurley (Eds), Good Autism Practice: Autism, happiness and wellbeing (s. 8–17). BILD Publications.
- World Health Organization. (2019). International statistical classification of diseases and related health problems (11th ed.). <https://icd.who.int/>
- World Health Organization. (2016). International statistical classification of diseases and related health problems (10th ed.). <https://icd.who.int/browse10/2016/en>





## Valteri stöder vid utmaningar med lärande och skolgång

I din hand håller du en guide som producerats av Valteri center för lärande och kompetens. Vi lyder under Utbildningsstyrelsen och stöder mångprofessionellt barns och ungas lärande och skolgång runt om i Finland. Vi producerar tjänster för såväl barn och unga som för de yrkespersoner som arbetar med dem och för hela samhället.

Läs mer och kontakta oss!  
Tillsammans skapar vi en skola  
som är gemensam för alla!

**Aktuell information om Valteris tjänster  
– beställ vårt nyhetsbrev!**

[valteri.fi/sv/bestall-nyhetsbrev](https://valteri.fi/sv/bestall-nyhetsbrev)



**valteri.fi**