

John Steinbergs

Sju strategier för elever med känslostormar

- 1 Var tydlig med schema, tider och dagens program – redan dagen innan så att eleven vet som kommer att hända.
- 2 Ge information om förändringar så tidigt som möjligt, t. ex. på skolgården på morgonen så att de hinner avreagera sig och tänka om. Det är s.k. omställningstid.
- 3 Hjälプ dem att se ett mönster när de känner oro. Var? När? Med vem? I vilket sammanhang? Var i kroppen?
- 4 Träna in specifika strategier för att handskas med känslostormen när de känner att den kommer. Träna med stöd av en vuxen flera gånger så att de vet hur de kan göra.
- 5 Sätt oftare dessa elever i ett sammanhang där de kan lyckas.
- 6 Ge specifikt beröm kring specifika händelser du tycker att de har klarat bra. ”Jag ser att du har ansträngt dig,” är bättre än, ”Bra”, eller ”Duktigt.”
- 7 Ta korta avstämningsmöten i slutet på dagen eller veckan för att bekräfta vad som har fungerat och blicka framåt mot veckan som kommer. Ge alltid hopp om en bättre morgondag.