

# En guide för tillgänglighet och bemötande

*För att göra verksamheten i Kulturskolan  
mer inkluderande för alla deltagare.*

A teal circular logo with the text 'Kultur skolan' in white, bold, sans-serif font. The background of the cover features abstract, wavy shapes in light blue and orange.



# En guide för tillgänglighet och bemötande

Vi människor behöver ha en mängd olika förmågor för att klara av vardagen. Vi behöver kunna sålla bland intryck, tolka andras kroppsspråk och förstå texter och instruktioner. Dessutom behöver vi kunna hålla information i minnet, kontrollera våra impulser och mycket annat. Är den förmåga som behövs i stunden inte aktiv eller fullt utvecklad kan situationen bli både obegriplig och svårhanterlig.

Det är svårt att se om någon har en funktionsnedsättning och hur många av våra deltagare som har det kan vi inte veta, eftersom Kulturskolan inte efterfrågar den informationen. Därför behöver vi ha kunskap i hur vi kan bemöta alla barn och unga på ett inkluderande och bra sätt.

I denna guide finns verktyg och praktiska tips till oss som arbetar i Kulturskolan för att göra verksamheten mer meningsfull, hanterbar och begriplig för fler barn och unga som vi möter.

*Tänk på att det  
som är nödvändigt  
för några är ofta  
bra för alla!*

# Vad är NPF?

NPF står för neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. En person med svårigheter inom området inhämtar och behandlar information till sinnena på ett annat sätt. Det kan innebära svårigheter att filtrera och stänga ute sinnesintryck som till exempel ljudet av en tickande klocka, ett flimrande lysrör, en söm som skaver eller kompisar som småpratar i rummet.

Det kan ofta vara svårt att koncentrera sig på saker som inte upplevs intressanta, hämma impulser eller förstå sociala koder och beteenden. Motoriken kan också vara påverkad. I många fall har en person flera diagnoser samtidigt.

## **NPF är ett samlingsnamn för följande diagnoser:**

- ADHD (inkluderar ADD)
- Autismspektrumtillstånd (AST)
- Tourettes syndrom
- Tvångssyndrom (OCD)

# Tydliggörande pedagogik

Som pedagog anpassar du verksamheten för barn och unga utifrån individens behov, förutsättningar och erfarenhet. För att kunna skapa en meningsfull, hanterbar och begriplig lärmiljö för alla deltagare är tydliggörande pedagogik ett bra verktyg.

**Vid exempelvis instruktioner är det nödvändigt för oss pedagoger att kunna ge svar på följande frågor:**

- Var ska jag vara?
- Vem ska jag vara med?
- Vad ska jag göra?
- Hur ska jag göra?
- När?
- Hur länge?
- Vad händer sedan?

Var även beredd på att förklara varför. När du använder dig av tydliggörande pedagogik bidrar du till trygghet.

*Återigen; det som är nödvändigt för några är ofta bra för alla!*

# Pedagogisk lärmiljö

Som pedagoger använder vi oss av olika pedagogiska strategier och stödstrukturer för att deltagarna har olika sätt att lära sig. En god pedagogisk lärmiljö ökar bland annat tillgängligheten, delaktigheten och inkluderingen.

Ta reda på deltagarens styrkor och utmaningar och utveckla verksamheten därefter. Ha positiva förväntningar på deltagarna och bygg på det som fungerar!

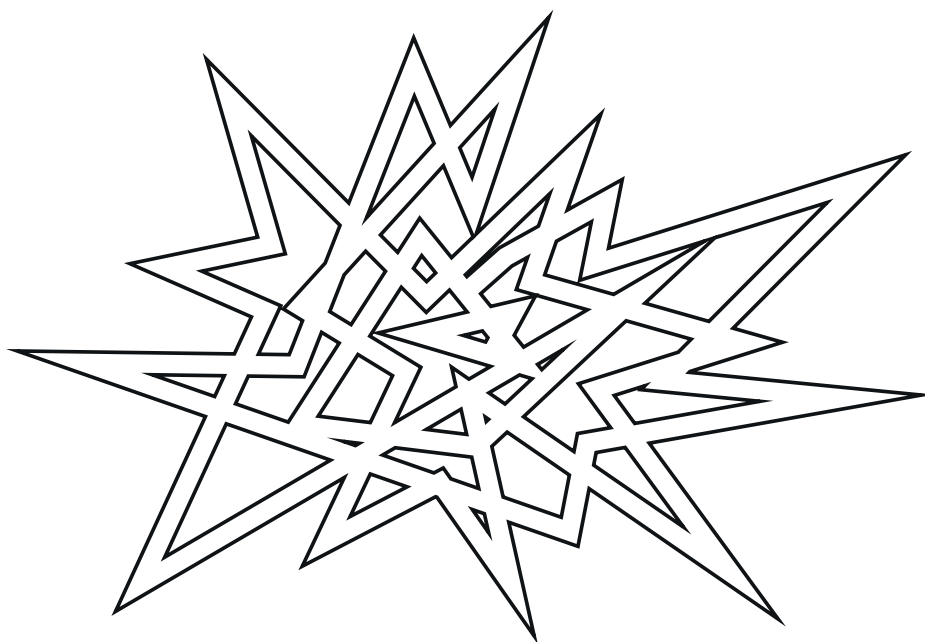
## Under lektionen

- Ha med extra material för deltagare som behöver det för att underlätta undervisningssituationen.
- Ha en tydlig och återkommande struktur på lektionen med tydlig start och slut.
- Visualisera lektionsupplägget med bilder, texter och illustrationer under lektionens gång. Visa var i lektionens planering ni är och vad ni har kvar att göra. Se länk *Om bildstöd\**.
- Lägg in pauser om lektionen är lång. Gör det även möjligt för deltagare som behöver det att ta en paus för att hitta fokus igen. Se vilohörna under *den fysiska lärmiljön\**.
- Utveckla progressionen efter deltagarens behov genom exempelvis upprepningar, färre och kortare moment eller instruktioner.
- När ni lärt känna varandra låt deltagaren vara mer delaktig och ha mer inflytande i undervisningen utifrån egen förmåga.
- Stötta deltagaren i att våga prova nytt och försök hitta en lagom utmaning för just den deltagaren.
- Lägg vikten på vad ni ska göra och vad ni får göra. Undvik "nej" och "inte".

- Försök se varje individ, även om du arbetar med en grupp. Eftersträva att anpassa efter varje deltagare. Ibland kan deltagarna få utföra ett moment, en i taget, istället för alla samtidigt.
- Ge konkret beröm kopplat till ett moment under lektionen. Istället för att säga "vad duktig du är", säg istället "vad bra du gjorde...".
- Avsluta lektionen positivt och tryggt.

## Om något oväntat händer

Använd *lågaffektivt bemötande*\*: var lugn, undvik att bli arg. Var flexibel då deltagaren eller deltagarna inte alltid kan vara det. Ha en strategi för deltagarna, dig själv och dina kollegor när något oförutsett uppstår.



# Lågaffektivt bemötande

”Lågaffektivt bemötande tar utgångspunkt i att människor med problemskapande beteende ofta har svårigheter med att reglera affekt. Ofta reagerar de med samma affekt som de presenteras för.

Orsaken till det är att affekt smittar, men att de flesta av oss som ganska små lär oss att skilja på om det är vår egen affekt eller någon annans vi känner. Det gör en del människor inte. De kan inte skilja mellan egen och andras affekt, vilket till exempel innebär att de blir arga om man skäller på dem....

Den lågaffektiva pedagogiken handlar om hur man kan skapa en pedagogisk miljö präglad av lugn och positiva förväntningar på de personer vi arbetar med eller på annat sätt har ansvar för i syfte att minska stress och problemskapande beteende. Metoderna handlar om tänkande och praktiska förhållningssätt som kroppsspråk, fysiskt avstånd och konfliktutvärdering.”

**Texten ovan är hämtad från**

*<https://hejlskov.se/lagaffektivt-bemotande/>*

**Länk till Kulturskolans  
information om bildstöd\***

*Om bildstöd\**





# Social lärmiljö

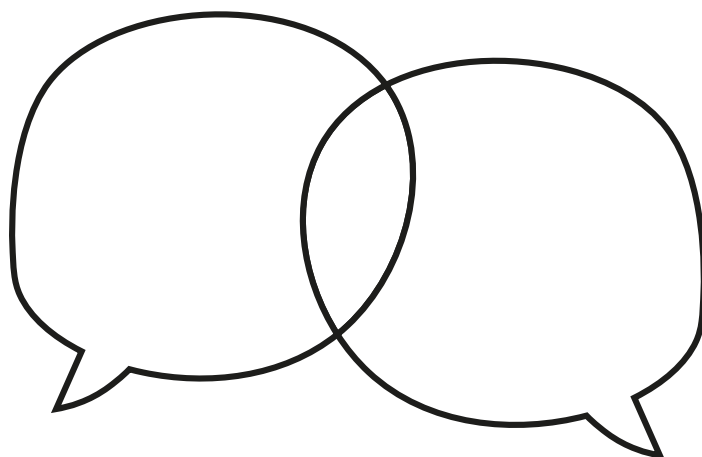
Den sociala lärmiljön handlar om gemenskap, attityder, förhållningssätt och att skapa ett begripligt sammanhang för deltagarna. En förutsättning för lärande är en god relation mellan dig som pedagog och deltagarna. Även en god samverkan med hemmet är en viktig del.

## I mötet med deltagarna

- Använd namnskylt. Det skapar trygghet.
- Lär dig namnen på alla deltagare och försök se till att alla lär sig varandras namn inom gruppen.
- Deltagarens dagsform varierar. Ett bra sätt att ta reda på hur det är just denna dag kan vara via en *incheckning*\*. Ibland behöver du anpassa ditt upplägg och innehåll utifrån denna.
- Ge tydliga instruktioner i få led och gärna med hjälp av bildstöd.
- Följ upp dagens upplägg och innehåll genom att ställa frågor till deltagarna hur de har uppfattat dagens lektion.
- Lyft det som fungerar och undvik misslyckande och skuldbeläggande. Lägg inte fokus på saker som inte gick att genomföra.

## I dialog med deltagare och vårdnadshavare

- Ha gärna ett första möte innan kursstart.
- Ha ett direkt tilltal till deltagaren även om det är andra vuxna i rummet eller i mötet.
- Ställ frågor till både deltagare och vårdnadshavare. Vad behöver just du? Vad fungerar och vad fungerar inte för dig? Hur lång lektion och hur liten eller stor grupp klarar du?
- Ibland kan det underlätta att göra en *energiinventering*\*.
- Involvera vårdnadshavare eller ledsagare i olika omfattningar beroende på behov. En del deltagare behöver ha någon med sig när de ska bekanta sig med verksamheten.
- Hitta ett tydligt och fungerande kommunikationsätt utanför lektionstid med deltagare och vårdnadshavare för regelbunden avstämning.
- Prova dig fram. Se till deltagarens behov och var lyhörd. Behovet kan ändras allt eftersom.



# Tänk på att...

Samarbeta med kollegor, deltagare och vårdnadshavare. Du kan inte ensam få allt att fungera.

## **Incheckning**

En möjlighet att kolla av läget vid lektionens start för att få veta hur deltagaren känner sig just nu. Är det en bra dag? Vad behövs just idag?

## **Att göra en mindre energiinventering på kulturskolan**

Tanken är inte att du ska göra en energiinventering för hela veckan, men genom att ta reda på hur resten av deltagarens dag ser ut och om det finns någon annan aktivitet som tar eller ger energi blir du medveten om vad deltagaren gjort tidigare på dagen. På så sätt får du en ökad förståelse för deltagarens situation och kan anpassa lektionsupplägget.

## **Energiinventering**

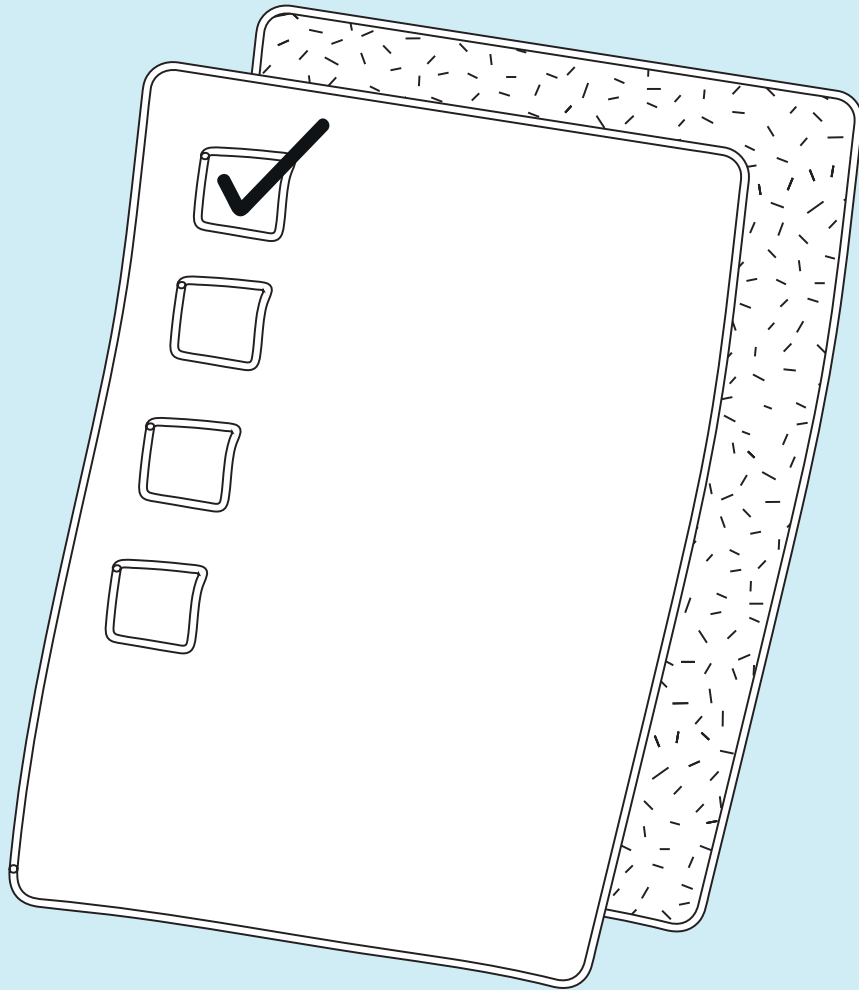
Begreppet myntades av Nåkkve Balldin som menade att det hos varje människa behöver finnas en balans mellan vad som tar och vad som ger energi. En konsekvens av att ha en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning är att det kan vara svårt att automatisera förmågor och färdigheter och det som inte är automatiserat kräver energi.

## **Energiinventeringens viktiga grundprinciper**

Syftet med att göra en energiinventering är att få en bild över en persons vecka kopplat till vad som tar och vad som ger energi. Hur mycket något tar eller ger är alltid en subjektiv bedömning. Kartläggningen ska göras inom tre områden; platser, aktiviteter och personer.

## **Här kan du läsa mer om Energiinventering**

*[http://media.pedagogisktperspektiv.se/2010/09/artikel\\_13\\_utan\\_bensin\\_stannar\\_motorn.pdf](http://media.pedagogisktperspektiv.se/2010/09/artikel_13_utan_bensin_stannar_motorn.pdf)*

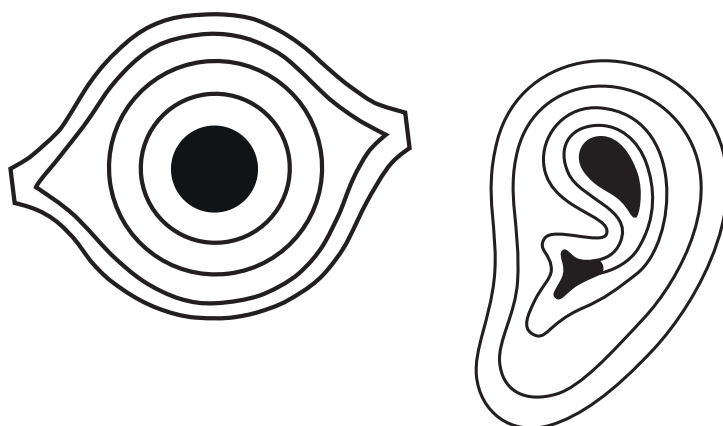


# Fysisk lärmiljö

Den fysiska lärmiljön handlar om det fysiska rummet men även om ljudmiljön, den visuella miljön, luftmiljön och miljön utanför, det vill säga från ytterdörren till rummet där verksamheten bedrivs.

## För att skapa trygghet i rummet

- Skicka hem en *förberedelseguide*\* till deltagaren
- Ha tydliga skyltar, bildstöd och foto på personal utanför rummet.
- Se till att det finns en ljudlös klocka eller ett tidshjälpmedel i rummet.
- Rummet ska vara anpassat efter verksamhet och behov och se likadant ut varje gång.
- Ta bort onödiga saker eller dölj det som inte används, med skynke, tyg eller liknande.
- Sanera störande ljud och belysning.
- Det är bra om det finns en möjlighet att gå undan som deltagare, någon form av "vilohörna", vid behov.



## Det finns många hjälpmedel att använda som stöd

- Försök få till ett "aktivt" sittande. För en del deltagare är det lättare att sitta på en stol än på golvet. Prova att använda hjälpmedel såsom olika sittkuddar.
- Erbjud olika sätt för deltagaren att kunna delta i lektionen, genom att få möjlighet att gå, stå eller ligga, utifrån vad som är möjligt.
- Det hjälper ofta att få ha något i sin hand eller att få sitta på ett speciellt ställe.
- Använd visuellt stöd så som föremål, bilder, texter och kroppsspråk.

## Förberedelseguide

För många barn är det viktigt att kunna förbereda sig på vad de kommer att möta när de kommer till vår verksamhet. På kulturskolans intranät finns mallar att använda sig av där du kan lägga in bilder och informationstext, exempelvis; hur huset ser ut, ingången, korridoren, toaletterna och dess utformning, dörren till rummet där verksamheten bedrivs, hur rummet ser ut och gärna också bild på dig som pedagog.

Förberedelsen är nödvändig för att de ska kunna känna sig trygga och våga gå till en ny plats eller verksamhet.

## Länk till Kulturskolans mallar för förberedelseguider

*Förberedelseguide Kulturskolan*

# Generella tips

## Anpassa språket

- Prata tydligt med ord som deltagarna förstår.
- Undvik ironi, sarkasm, ordspråk, liknelser, metaforer och slangord.
- Prata mindre och gör mer, förebilda och visa.
- Använd kroppsspråket på ett medvetet sätt.

## Bemötande och samspel

- Lyssna aktivt på deltagaren och hjälp deltagaren att komma med egna lösningar.
- Ett svar på tilltal dröjer ibland länge, låt det ta tid och vänta in.
- Bekräfta känslan hos deltagaren av att ha lyckats och klarat av något riktigt bra.
- Våga testa och experimentera.
- Tänk på att ögonkontakt kan upplevas på väldigt olika sätt. För vissa deltagare fungerar ögonkontakt väldigt bra och kan vara nödvändigt för att hjälpa till att fokusera. För andra kan det bli ett hinder som gör att deltagaren inte kan lyssna aktivt. Det finns alltså de som både behöver det och de där en bör undvika det.



## Förhållningssätt

- Inta ett icke-värderande, ödmjukt och inkännande förhållningssätt.
- I mötet med andra människor måste vi utgå från att alla vill att det ska bli bra, men vi har olika strategier för att möta utmaningar och kan uppfatta saker på olika sätt.
- Det finns olika sätt att delta i en verksamhet. Utgå ifrån deltagarens behov, förutsättningar och önskemål.
- Tänk på att din förväntan på vad deltagaren ska lära sig kanske inte överensstämmer med deltagarens egen förväntan.
- Tänk igenom vilka regler och principer du som pedagog har och varför. Det som är självklart för dig behöver inte vara det för andra. Fundera gärna på var dina gränser går och välj dina "strider".
- Barn gör rätt om de får rätt förutsättningar!

### Tänkvärt!

Stressa ner; affekt smittar och speglas av deltagare.

Var snäll mot dig själv! Att bygga upp erfarenhet är ett arbete som tar tid. Våga prova dig fram. Ta hjälp av dina kollegor när du behöver, det finns mycket kunskap att få tillgång till.

Dessa tips är en vägledning, ingen universell sanning. Vi är alla unika.

*"Du kan mer än du tror, om du tror att du kan!"*

# Bra länkar om du vill läsa mer

## **Attention**

<https://attention.se>

Attention är ett förbund som bland annat sprider kunskap om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

## **DART - Kommunikationsstöd**

<https://www.vgregion.se/ov/dart/>

## **Energiinventering**

[http://media.pedagogisktperspektiv.se/2010/09/artikel\\_13\\_utan\\_bensin\\_stannar\\_motorn.pdf](http://media.pedagogisktperspektiv.se/2010/09/artikel_13_utan_bensin_stannar_motorn.pdf)

## **Funka**

<https://www.funka.com/design-for-alla/statistik/>

## **Lågaffektivt bemötande**

<https://hejlskov.se/lagaffektivt-bemotande/>

## **NPF-guiden**

<http://npfguiden.com>

## **Pedagog Malmö**

<https://pedagog.malmo.se/2017/03/23/ta-hjalp-av-de-sju-fragorna-med-bildstod-for-okad-studiero/>

Under denna länk finns lite kort information om bildstöd och andra pedagogiska hjälpmedel.

## **Provivus - Tipsbanken med pedagogiska tips**

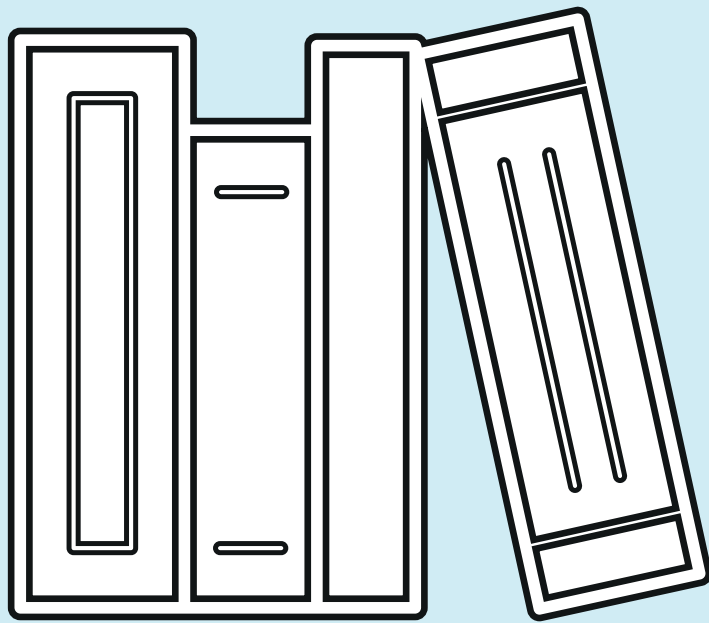
<https://www.provivirus.se/tipsbanken/>

## **Specialpedagogiska skolmyndigheten, SPSM**

<https://www.spsm.se/funktionsnedsattningar/neuropsykiatriska-funktionsnedsattningar-npf/>

## **Ågrenska**

<https://www.agrenska.se>



*Denna guide är framtagen av Kulturskolans Resursteam våren 2021. Den bygger bland annat på erfarenheter från den kompetenshöjande insatsen med Pilotgruppen NPF som genomfördes verksamhetsåret 2019/2020.*

*I arbetet med Pilotgruppen NPF samverkade Kulturskolan i Göteborgs Stad med Andreas Svensson, ADHD-konsulent på Ågrenska, och med Specialpedagogiska skolmyndigheten.*

*En guide för tillgänglighet och bemötande är ett resultat av den samlade kunskap från dessa bägge år.*

