

Stöd vid motorisk oro

Motorisk oro kan ha olika bakomliggande förklaringar. En motorisk oro kan komma inifrån och störa uppmärksamhet och koncentration. Motorisk oro kan också uppstå på grund av lärmiljöns krav och förväntningar. Det kan vara svårt att anpassa aktivitetsnivån till kraven i situationen. Genom att se över hur miljön påverkar och att samtala med eleven kan du få fatt i ledtrådar om vad som orsakar den motoriska oron och vad du kan göra för att underlätta.

Den motoriska oron som kommer inifrån kan variera i omfattning och nivå. Skolmiljön är fylld med människor och signaler som gör anspråk på vår uppmärksamhet. Många visuella intryck och ljud kan också trigga den motoriska oron. En del elever kan med lätthet uppmärksamma det som är tänkt att de ska göra och lära in, medan andra elever kan ha svårt att rikta sin uppmärksamhet. Det kan också ta mycket energi att hålla kvar uppmärksamheten, alltså att koncentrera sig på uppgiften.

En del elever vet vad som hjälper för att stilla oron medan andra elever kan behöva stöd i att komma fram till vad som kan hjälpa.

Vissa kan uppleva ökad koncentration genom

- att arbeta vid ett ståbord
- att arbeta i ett "samlat" arbetsmaterial där uppmärksamheten inte behöver flyttas mellan t.ex. bok, anteckningsbok, frågepapper, dator.
- olika sittmöbler eller ojämna och dynamiska sittdynor.
- genomtänkt placering i klassrummet och möblering
- en arbetsplats med avskärmningar
- hörselkåpor för att stänga ute ljud som stör
- att hålla något i händerna
- att placera fötterna på något rörligt

Produkter som tyngdvästar och tyngdtäcken lägger ett tryck över kroppen och har sitt ursprung i arbetsterapeuten och psykologen Jean Ayres teorier om sinnesintegrering. Ett tryck mot kroppen, från till exempel en tyngdväst ökar upplevelsen av kroppen och tydliggör var dess gränser finns. Stimulansen från trycket kan dämpa impulser från omgivningen, vissa användare av dessa produkter upplever att de får lättare att koncentrera sig.

Observera i vilka situationer den motoriska oron blir ett hinder för eleven. Samtala med elev, kollegor och vårdnadshavare för att tillsammans identifiera elevens behov och vad skolan kan göra för att hitta lösningar.



En sittdyna som inte är stum gör att man kan röra sig lite på stolen och bättre behålla sin



Studieskärmar

Bild från "Metod och fakta"



Något att hålla i händerna

Bilder från "Komikapp"

Ståbord



Tyngdväst



En cykelslang som fotstöd

Läs mer

Åsa Hagdahl & Pernilla Unevik *Motorik med alla sinnen -grund för barns lärande* Gothia Kompetens 2023

Joanna Lundin *En skola som fungerar - för alla*, Studentlitteratur, 2017

Anne Vibeke Fleischer & Käte From *Exekutiva funktioner, hos barn och unga*, Studentlitteratur 2016