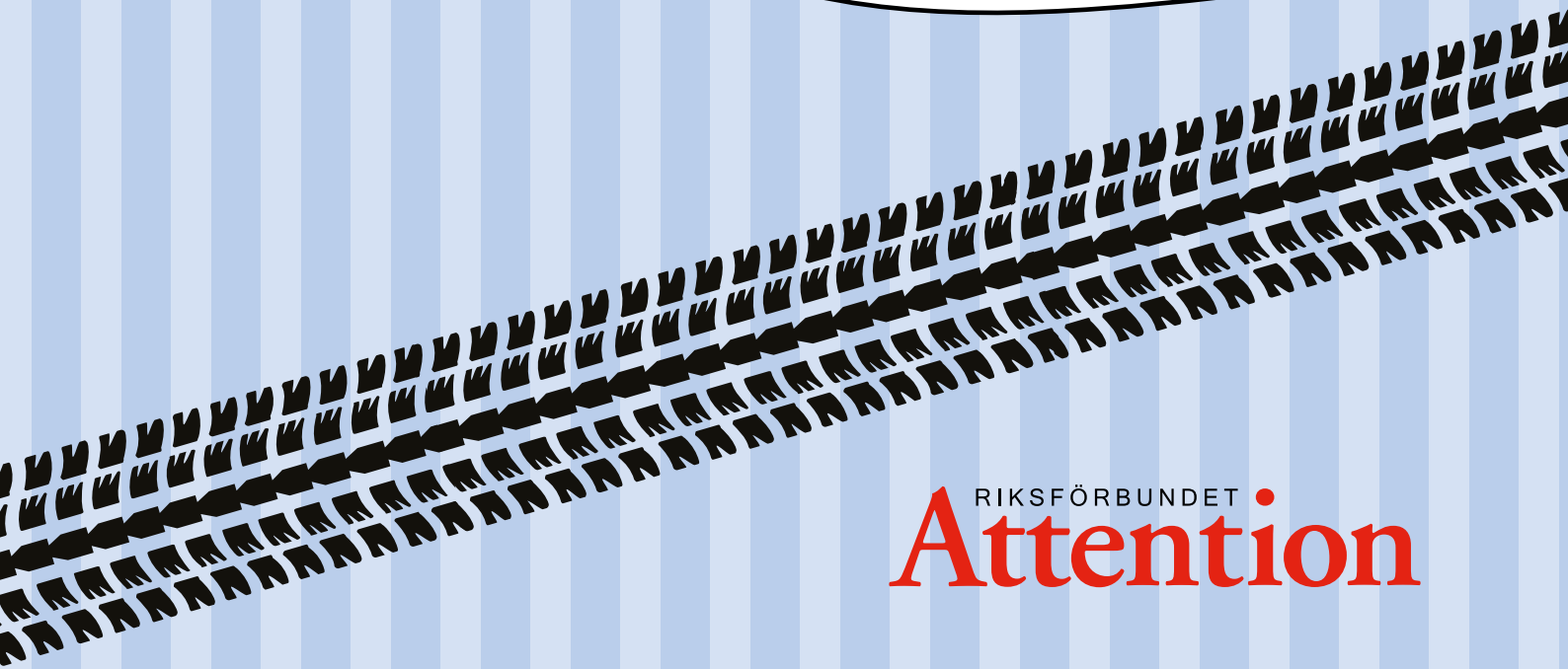
Körkortskoll

NPF för trafiklärare



RIKSFÖRBUNDET Attention

Om Körkortskoll

Körkortskoll är till för dig som är trafiklärare och vill lära dig mer om hur man undervisar personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF). Du som pedagog har stor betydelse för våra medlemmars chans att ta körkort.

Körkortskoll bygger på kunskap och erfarenheter från ämnesexperter, trafiklärare och annan personal på trafikskolor. Även personer med NPF har fått bidra med sina erfarenheter i form av en enkätundersökning och personliga intervjuer om att ta körkort.

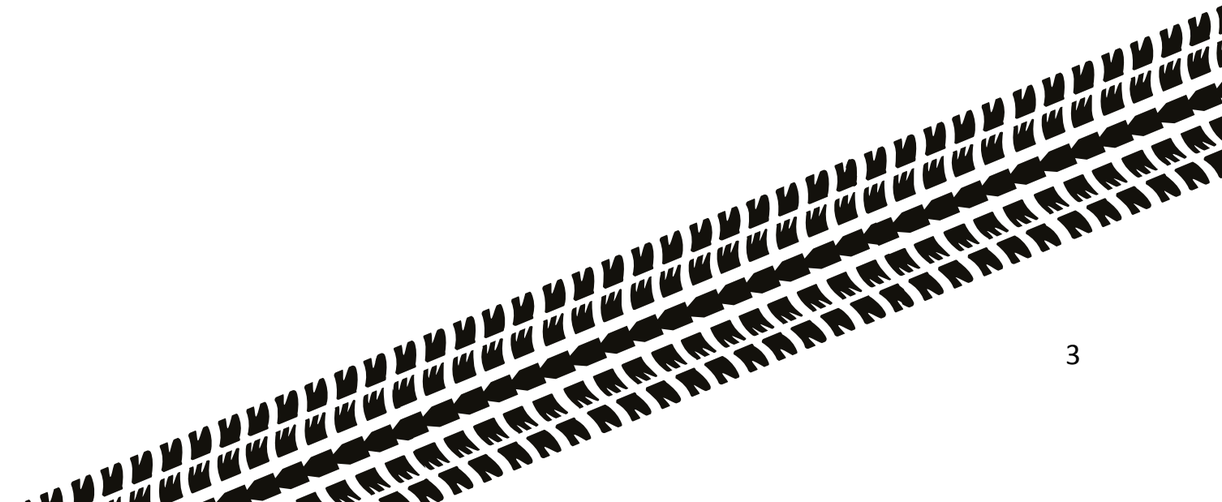
Körkortskoll är framtagen som en del av vårt projekt Körkortkoll, där vi har arbetat för att göra det lättare för personer med NPF att ta körkort. Trafikverket har bidragit till finansieringen av projektet.

/ Riksförbundet Attention

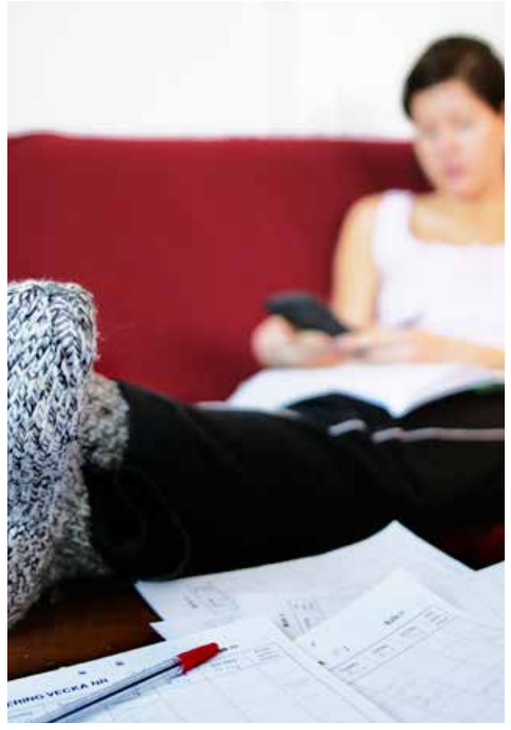
© Riksförbundet Attention 2014 | Textbearbetning: Zelda Kovac | Research: Peter Hjemdahl
Koordinator: Linnéa Rosenberg | Grafisk form/Illustratör: Lovisa Schiller | Foto: Scandinav

Innehåll

Kunskap gör skillnad 4
Det syns inte men det märks 6
Utgå från elevens behov 10
Personporträtt Nicole: ”Tydlighet från trafikskoleläraren är jätteviktigt” 16
Körlektion 18
Teorilektion 20
Lösningsfokus 22
Gå-teori 24
Personporträtt Viktor: ”Min trafiklärare är lugn och sansad” 26
Elever tycker till 28
Om Riksförbundet Attention 31



Kunskap gör skillnad



Jag vill ta körkort, men jag vet inte om det finns tillräckligt stöd för att jag ska klara det.

Citatet ovan kommer från en av Attentions medlemmar och beskriver en oro som tyvärr är vanlig bland personer med NPF. Vi hoppas därför att den här skriften kan bidra till att fler körkortselever får ett positivt och uppmuntrande svar när de bestämmer sig för att påbörja sin körkortsutbildning.

Det är ett faktum att vägen fram till körkortet ofta blir längre, krokigare och mer kostsam för en person med NPF. Men trots detta så visar statistiken att det går bra för de allra flesta. Vi hoppas att fler trafikskolor skaffar sig kunskap om NPF och väljer att erbjuda särskilt stöd och anpassad undervisning så att skillnaden i tid och kostnad kan utjämnas.

Du som pedagog på trafikskola är oerhört viktig för att öka chanserna för personer med NPF att klara sitt körkort. Med små insatser kan du göra stor skillnad.

Vad är NPF?

Förkortningen NPF är ett samlingsnamn för medfödda kognitiva funktionsnedsättningar.

Kognition är ett sammanfattande begrepp som beskriver vår förmåga att lära, tänka och bearbeta information i hjärnan.

Hur yttrar sig NPF?

Funktionsnedsättningarna visar sig ofta i vardagliga situationer och kan misstolkas som att personen inte anstränger sig tillräckligt, eller inte ”tar sig i kragen”. Tolkningen är förståelig men felaktig. En person med NPF måste istället anstränga sig extra mycket och lägga stor energi på att hantera det andra upplever som enkla och självklara situationer i vardagen.

Du behöver inte vara expert

Som trafiklärare eller anställd på trafikskola behöver du inte vara expert på NPF. Du kommer långt med grundläggande kunskaper om de vanligaste förekommande svårigheter som är gemensamma för personer med NPF.

Strategier som fungerar

Det finns beprövade strategier och hjälpmedel för både lärare och elever som verkligen fungerar. För trafikskolan kan det ofta räcka långt med mindre anpassningar och insatser för att en elev med NPF markant ska öka sina chanser att klara körkortet.

Det syns inte men det märks

Många minns säkert den anspänning och ansträngning det innebar att köra bil för första gången. Hur överväldigande det kunde vara att hålla reda på alla intryck. Det gäller att hålla reda på växlar, hastighet, omgivning och trafikregler. Ganska snart tappar man fokus och koncentration och kroppen svarar med trötthet. Men efter en tid så har hjärnan automatiserat den kunskap som krävs för att köra bil och vi behöver inte längre lägga all energi på att få allt att fungera.

För en person med NPF som har svårt att automatisera kunskap blir bilkörning en krävande aktivitet som fortsätter att ta stora mängder energi även efter att personen skaffat sig erfarenhet.

Samma sak gäller i vardagen, där så enkla saker som att klä på sig eller att gå till affären blir en handling som kräver stora mått av fokus och energi. En NPF-diagnos är något som inte syns, men som märks.

NPF-diagnoser

ADHD

ADHD är en förkortning av engelskans ”Attention Deficit Hyperactivity Disorder”, vilket kan översättas till ”uppmärksamhetsstörningar och impulsivitet/hyperaktivitet”.

Vanliga symtom:

- Svårigheter med uppmärksamhet.
- Bristande förmåga till impulskontroll.
- Överaktivitet.

ASPERGERS SYNDROM

De problem som personer med Asperger har rör ofta relationer till andra människor. Socialt umgänge är för många en påfrestande ansträngning som kräver stor anpassning. Många har också svårt att hantera snabba förändringar eller oklara instruktioner.

Vanliga symtom:

- Svårigheter i kontakten med andra människor.
- Specialintressen som kan uppta stor del av uppmärksamhet och tid.
- Svårigheter att förstå och använda språket i kommunikationen med andra.
- Bristande motorik.
- Lätt att hamna i tvingande rutiner eller handlingar.

I rätt miljö kan många av de egenskaper som är vanliga hos personer med Asperger vara en tillgång. Till exempel stor uthållighet och ovanligt god koncentrationsförmåga.

NPF-diagnoser

TOURETTES SYNDROM

Tourette är delvis ärftligt och ofta kombinerat med andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Graden av symtom och typen av problem varierar mellan olika åldrar och olika personer.

Vanliga symtom:

- Tourette visar sig oftast genom upprepade rörelser och läten som kallas tics.
- Svårigheter att sitta still och läs- och skrivsvårigheter (vanligare bland barn).

Personer med Tourette är ofta kreativa, intelligenta och har mycket energi. Många klarar sig bra både privat och i arbetslivet. Det gäller dock att omgivningen är förstående och känner till problemen så att de inte missförstås.

OCD – TVÅNGSSYNDROM

Tvångstankar kan beskrivas som ihållande, inkräktande tankar och fantasier som ger upphov till ångest, oro eller äckelkänslor. Till exempel ”tänk om jag orsakar en krock” eller ”tänk om jag kör mot rött”.

Vanliga symtom:

En person med OCD utför ritualer i syfte att dämpa ångest eller för att förhindra att något hemskt ska inträffa. Ritualerna kan gå ut på att vidröra saker på ett systematiskt sätt eller att genomföra upprepade kontroller av exempelvis lysreglage eller spisplattor.

DYSLEXI

Personer med dyslexi har svårt att känna igen och tyda ord. Diagnosen har inget med intelligens att göra och kan heller inte botas.

Vanliga symtom:

- Kastar om bokstäver i ord.
- Personen har problem med att komma ihåg vad den läst.
- Läs- och skrivsvårigheter.

DYSKALKYLI

Dyskalkyli beror på brister i förmågan att tänka matematiskt vilket kan göra det svårt att lösa till synes enkla räkneuppgifter. Personer med Dyskalkyli kan också ha svårigheter att komma ihåg sifferserier och läsa ut tal eller med tidsuppfattning och att lära sig klockan.

SAMDIAGNOSER

NPF-diagnoser överlappar ofta och går i varandra. En person har sällan en renodlad NPF-diagnos. Det vanliga är istället att personen har så kallade blanddiagnoser eller samdiagnos.

Utgå från elevens behov

Personer med NPF har olika, individuella behov. Därför är det viktigt med en öppen kommunikation och att undervisningen utgår ifrån elevens egna förutsättningar.

Det är viktigt att du som trafiklärare är tydlig med vilka förväntningar körskolan har på eleven och informerar om att körkortsutbildningen ställer höga krav på eget arbete, egen förmåga och eget initiativ.

Det som krävs för att få till en bra studiesituation för en elev med NPF är först och främst grundläggande kunskap om diagnoserna och vad dessa medför. Men det är också viktigt att sätta denna kunskap i ett sammanhang. Med utgångspunkt i hur funktionsnedsättningarna visar sig på olika områden och tar sig uttryck i olika situationer har vi sammanställt ett antal råd och tips till stöd för trafikutbildningen.

En NPF-diagnos kan innebära svårigheter inom dessa områden:

- Arbetsminne
- Inlärning och minne
- Aktivitetsnivå
- Impulskontroll
- Koncentration
- Socialt samspel
- Motorik
- Läsa och skriva
- Oro & Fobier

ARBETSMINNE

För en elev som har problem med arbetsminnet hjälper det att strukturera och bryta ner den teoretiska undervisningen i korta segment. Det är viktigt att vara uppmärksam och fokuserad vid inlärningstillfället för att information ska kunna lagras och bli tillgänglig längre fram. Arbetsminnet är den lagringsplats som behövs för att kunna praktisera det man lärt sig. Därför behöver elever med uppmärksamhetssvårigheter rätt förutsättningar.

Låt det få ta sin tid

För att en elev ska kunna tillägna sig nödvändiga kunskaper under en körlektion är det viktigt att ta sig tid. Ta sig tid att stanna för frågor, återkoppla till teoriavsnitt eller visa genom exempel. Men också för att ge tid för reflektion, eftertanke och mental återhämtning.

Skapa bilder

Generellt så fungerar visuella medel (exempelvis bilder, fotografier, film och grafik) som mycket effektiva hjälpmedel till stöd för arbetsminnet. Uppmuntra också eleven att själv dokumentera trafiksituationer med kamera under körlektionen. Målet är att skapa en sammansatt bild där teori från bok eller klassrum anknyter till verkligheten ute i trafiken.

Förbered

I klassrummet bör du försöka undvika att ge muntlig information i flera led. Korta och omväxlande lektionspass hjälper arbetsminnet och eleven får bättre chans att tillägna sig nödvändiga kunskaper. Förbered och kommunicera lektionens innehåll i förväg genom att skriva ner frågeställningar, kunskapsmål och läsanvisningar på papper, i mailutskick eller på tavlan i klassrummet. Det underlättar inte bara för eleven att tydligt se sammanhang och mål med lektionen, det gör det också lättare att hinna med att anteckna. Genom att vara förberedd, tydlig och strukturerad undviker du också det störningsmoment det kan innebära för resten av klassen när en elev tvingas ställa återkommande frågor som avbryter undervisningen.

Gå också gärna igenom en körlektion på tavlan i klassrummet innan ni sätter er i bilen för att tydliggöra syfte och kunskapsmål. Ta med teoriboken i bilen och återkoppla direkt till relevanta avsnitt eller återknyt till situationer som ni gått igenom i klassrummet.

INLÄRNING OCH MINNE

De flesta med NPF-diagnoser har någon form av problem med inlärningen. Det kan röra sig om läs- och skrivsvårigheter eller problem med exempelvis arbetsminnet. Ofta har de elever du kommer att

möta egen erfarenhet av hjälpmedel och strategier som fungerar. Din roll som pedagog blir att underlätta för eleven att använda sig av dessa i körkortsutbildningen.

Använd mobilen – ett pedagogiskt hjälpmedel

Det finns många olika hjälpmedel att ta till för att lättare lagra kunskap. Mobilen är ett utmärkt sådant. Exempelvis kan eleven fota av informationen på tavlan och viktiga avsnitt ur teoriboken. Uppmuntra gärna eleven att avsätta tid till att gå igenom materialet i sin mobil efter lektionerna så att dokumentationen inte glöms bort.

Se till individen

Vi lär oss alla på olika sätt och det är därför viktigt att se till individen. Är din elev en auditiv person? Eller visuell? Eller helt enkelt en praktiker som måste testa själv? Utgå ifrån din elevs unika egenskaper när du försöker hitta det bästa sättet att lära för just den personen.

EN JÄMN AKTIVITETSNIVÅ

En person med NPF har ofta svårigheter att reglera och anpassa sin aktivitetsnivå efter omständigheterna. Rastlöshet, oro och koncentrationsproblem är mycket vanligt. Samtidigt kan överaktiviteten snabbt övergå i trötthet och passivitet. Det är viktigt att komma ihåg att en person med NPF sällan själv kan styra över sin aktivitetsnivå. För en person med exempelvis ADHD har medicinen en lugnande verkan och har i studier visat sig fungera särskilt effektivt vid bilkörning. Men det finns också metoder du som körlärare kan ta till för att underlätta.

Låt dagsformen bestämma

En del personer har lättare att ta till sig kunskap på förmiddagen och andra på eftermiddagen. Fråga eleverna vilka tidpunkter de tror ger bäst förutsättningar för just dem att ta del av undervisningen. Försök sen att schemalägga teori- och körlektioner efter deras önskemål så långt det är möjligt.

Om en elev verkar ur form eller har en dålig dag, tveka inte att avbryta eller boka om lektionen.

Planera in pauser

Räkna inte med att eleven själv ber om att få ta en paus eller stanna till. Försök istället förekomma och planera in täta pauser där eleven får släppa sin koncentration, återhämta sig och samla sina intryck.

IMPULSKONTROLL

Ibland går steget från tanke till handling för fort. Speciellt för en person som har svårt att kontrollera sina impulser. Genom att undvika situationer som leder till frustration och otålighet minskar risken för impulsiva och svårkontrollerade känsloutbrott.

Våga vara övertydlig

Känslan av att inte lyckas ta till sig och förstå en instruktion kan vara frustrerande och utlösa starka känsloreaktioner. Våga därför vara övertydlig. Upprepa dig gärna om du känner att eleven har svårt att lyssna och ta in det du säger. Känslosvängningarna kan komma snabbt, men försvinner ofta lika fort igen. Det är viktigt att du inte tar dem personligt.

Förklara i förväg

För att undvika förhastade beslut under bilkörningen kan det vara klokt att i förväg berätta vilken rutt ni planerar att ta. Var kort och koncis när du förklarar vad eleven ska göra och ge köransvisningar i god tid.

KONCENTRATION

Det är väldigt vanligt att personer med NPF har koncentrationsproblem. Det kan vara svårt att filtrera alla olika intryck och många upplever sig som hudlösa mot ljud, ljus och omgivande aktivitet. Upplevelsen är att allt går ”rakt in”. Andra har svårt att inte fokusera på detaljer. Att försöka rikta om koncentrationen för att istället få med hela bilden kräver enormt mycket energi för en person med NPF.

Låt eleven sitta avskilt om den vill

För personer med NPF fungerar det i många situationer bäst att sitta avskilt och plugga körkortsteori. Som lärare kan du då behöva hjälpa eleven att komma igång med uppgiften. Titta också till personen med jämna mellanrum. Du kan då se till att eleven kommer vidare om den tappat koncentrationen eller fokus.

Uppmuntra eleven att använda hjälpmedel

Hög aktivitetsnivå gör ofta att en elev får svårt att sitta stilla långa stunder. Då kan enkla saker som att växla arbetsställning med ett höj- och sänkbart skrivbord hjälpa koncentrationen. Eller varför inte byta plats helt och sätta sig i en mjuk fåtölj en stund.

Många koncentrerar sig också lättare om de använder lurar som hörselskydd eller för att lyssna på musik.

Hjälp till att hålla uppe koncentrationen i bilen

Ta täta pauser och öka svårigheten gradvis. Använd också metoden ”berättande körning” som ett effektivt sätt att hålla koncentrationen uppe. Det vill säga, låt eleven själv beskriva vad den gör och vad som sker under körningens gång.

SOCIALA SAMSPEL

Mycket av det vi kommunicerar i ord förstärker vi med kroppsspråk och minspel. För de flesta av oss är kroppsspråk och minspel lätt att läsa av och vi gör det ofta omedvetet. Men för vissa personer med NPF är kroppsspråket ett språk de inte förstår och det är därför viktigt att vara tydlig med vad man menar.

Försök att vara så konkret som möjligt och till och med övertydlig med instruktioner och frågeställningar. Säkerställ sen att personen verkligen förstått. Svårighet att fokusera, bristande uppmärksamhet och impulsivitet gör att det kan bli svårt att ta in och förhålla sig till en social situation med många personer.

Var tydlig och konkret

Var tydlig i din kommunikation och om du blir osäker på om dina instruktioner gått fram, var ännu tydligare och våga fråga. Försök också att undvika ironi och generaliseringar och utgå inte från att outtalad information når fram. Personer med NPF har inte alltid förmågan att läsa mellan raderna.

Bryt in om det behövs

En person med NPF är ofta medveten om hur den själv påverkas av sina funktionsnedsättningar i olika situationer. Däremot kan det vara svårare att se hur omgivningen påverkas. Därför kan du som lärare behöva våga gå in och bryta av och föreslå paus eller vila. I ett läge där du tydligt märker att eleven blir distraherad så kan du påminna om att använda hörselskydd eller hörlurar eller föreslå att eleven sitter enskilt.

MOTORIK

Vissa diagnoser kan medföra problem med motoriken. För en person med Tourettes syndrom är det vanligt med så kallade tics, det vill säga ofrivilliga reflexmässiga rörelser och läten. Personer med ADHD har också ofta nedsatt motorisk förmåga vilket kan visa sig genom att en person har svårt att sitta stilla, vickar på en fot eller pratar oavbrutet. Det är också vanligt att personer med dessa diagnoser har koordinationsstörningar och problem med finmotoriken och balansen. Motoriska svårigheter utgör i sig inget avgörande hinder för eleven att klara sitt körkort.

För personer med Tourettes syndrom kan stress orsaka tics. Ofta har de egna sätt att hantera sina tics men att ge tydliga instruktioner och ge tid för reflexion hjälper att hålla stressen nere, speciellt under en körlektion.

Välja växellåda eller automat?

De elever som har problem med motorik har också ofta problem med simultanförmågan. För vissa underlättar det då att ta körkort för automatlåda för att kunna hålla kvar fokus och uppmärksamhet på körningen. Samtidigt har det visat sig att andra har lättare att bibehålla koncentrationen med manuell växellåda. Vi är helt enkelt olika.

LÄSA OCH SKRIVA

Att en person har läs- och skrivsvårigheter betyder inte per automatik att den har dyslexi. Det finns många olika orsaker till att vissa har det svårare än andra att ta till sig information genom text.

Använd pedagogiskt material

STR och Trafikverket har pedagogiskt material till stöd för personer med läs- och skrivsvårigheter. En del av detta material fungerar också bra som hjälpmedel till personer med NPF även om de inte har Dyslexi. För att kunna använda sig av dessa hjälpmedel behöver eleven ofta mer tid till förfogande eller möjlighet att sitta avskilt.

ORO OCH FOBIER

Att inte känna sig säker på sin egen förmåga och möjlighet till kontroll leder ofta till rädsla och oro inför olika aktiviteter. Som trafiklärare kommer du att möta elever som har hög stresskänslighet och som känner oro inför nya situationer och moment.

Känn av gränserna

Att möta sin oro är ett sätt att bemästra den. Därför behöver en elev som känner mycket oro utmanas genom att du som körledare flyttar fram gränser. Det måste naturligtvis ske med försiktighet och du bör försöka känna av vad som blir en lagom utmaning för personen. Om du upplever att eleven har rädslor och ångest som gör trafiksituationen farlig är det viktigt att du uppmuntrar eleven till att söka hjälp för sin problematik.

”Tydlighet från trafikläraren är jätteviktigt”

När Nicole Wolpher tänker tillbaka på sin körkortsutbildning är det ordet flexibilitet som dyker upp.

– Jag tycker att man ska lägga tid på det som den som går utbildningen tycker är svårt och öva på det.

Text: Östen Hannmyhr **Foto:** Lovisa Schiller

Nicole, som är 26 år och bor i Bromma, delar upp sin tid i tre deltider.

– Jag är projektledare på 40 procent i Friprojektet på Attention, där syftet är att underlätta för personer med ADHD som friges från fängelse och bidra till att de får sin vardag att fungera.

Hon är också verksamhetsledare på 40 procent på lokalföreningen Attention Stockholm.

– Jag har varit verksam inom Attention sedan 2009 och det började med att jag ville göra något för att motarbeta alla de fördomar som finns kring psykisk ohälsa.

Förutom sina två jobb studerar hon också på halvfart.

– Det är en utbildning i psykoterapi och bildterapi, något jag hoppas kunna arbeta med i framtiden.

Tydlighet och kontinuitet

Sedan cirka tre år har Nicole en ADHD-diagnos, men det är inte hennes första.

– Jag har haft kontakt med psykiatrin sedan jag var 14 år, och när jag var 19 fick jag diagnosen bipolär. Senare diagnosticerades jag också med

Nicole Wolpher

borderline, så ADHD blev den tredje. Idag har jag bara ADHD-diagnosen kvar. Eftersom dessa diagnoser överlappar varandra kan det ibland se ut så här, speciellt för tjejer.

När Nicole var 20 tog hon körkort. Det tog cirka ett år, men berodde inte på att hon hade några direkta svårigheter med utbildningen.

– Teorin gick lätt, men jag var rätt studievan då, däremot blev det hackigt med körningen eftersom jag gjorde flera uppehåll. Jag hade ingen att övningsköra med privat utan körde bara på trafikskolan och efter varje uppehåll var det som att jag fick börja om på nytt.

I och med att utbildningen delades upp i flera delar bytte hon också trafiklärare några gånger.

– Två av dem var alldeles för oengagerade, en blev arg när jag gjorde fel, men en fjärde var ett mellanting och då blev det tydligt för mig på det bästa sättet. Tydlighet från trafikläraren är jätteviktigt för den som ska ta körkort.

Körlektion

Under en körlektion är en av de största utmaningarna att behålla fokus, motstå distraktioner och hinna uppfatta och tolka flera olika sinnesintryck samtidigt.

Läs av dagsformen

Då en körlektion kräver en del energi är det viktigt att inte vara trött, uppjagad, stressad eller ofokuserad. Om du upplever att eleven uppträder som att den har en sämre dag kan du föreslå att ni skjuter fram lektionen. Särskilt viktigt är detta för elever som medicinerar och kanske glömt att ta sin medicin. Det gör också att eleven slipper betala för en lektion som kanske inte hade de rätta förutsättningarna att bli givande.

Planera och återkoppla i klassrummet

Planera och gå gärna igenom de trafiksituationer eller moment som är målet för dagens lektion i klassrummet. Låt eleven reflektera och göra riskbedömningar genom att använda bilder, rita på tavlan eller titta på film innan ni sätter er i bilen.

Försök också att återkoppla och diskutera dagens erfarenheter i så nära anslutning till körlektionen som möjligt.

Låt eleven beskriva sin körning

Låt eleven själv beskriva vad den gör och vad som sker under körningen. Det kallas för ”berättande körning” och gör att kunskap lättare fastnar. Variera också gärna körningsrundan, det kan hjälpa eleven att hålla motivationen uppe.

Gör situationen tryggare

Att byta plats med eleven och visa genom exempel kan vara till stor hjälp för någon som känner osäkerhet eller oro inför en viss trafiksituation. Ta också gärna med teoriboken och bilder i bilen och ta dig tid att stanna upp för att eleven ska få chans att reflektera över situationer i lugn och ro.

Använd digital teknik som pedagogiskt verktyg

Det finns en hel del digital teknik som kan underlätta inlärningen och fungera som komplement till övrig vägledning. Alltifrån olika appar som kan användas som planeringsverktyg till mobilkamera och ljudinspelning för dokumentation i klassrummet. Eleverna har oftast själva smartphone, läsplatta eller dator där de kan samla dessa verktyg.

Tips för körlektioner

- Läs av dagsformen på eleven.
- Använd ”Gå-teori” (se sida 24).
- Undvik dubbellektioner.
- Skicka SMS med påminnelser.
- Undvik att ändra tider och ta in ersättningslärare.
- Undvik att ge muntliga instruktioner i flera steg.
- Ta med teoriboken i bilen.
- Var tydlig och tidig med verbala instruktioner.
- Variera område och trafiksituationer.
- Börja i lugnare områden öka sedan intensiteten gradvis.
- Använd ”berättande körning” (se sida 18).
- Ge läxa utifrån senaste körlektionen.
- Ta reda på vilken tid på dagen som passar eleven bäst.
- Öva på körprovet innan uppkörningen.

Teorilektion

För att öka motivationen att lära behöver de flesta av oss tydliga syften, mål och att ha roligt. Något som kan vara extra viktigt för en person med NPF.

Dela upp undervisningen

Att dela upp undervisningen i kortare segment med tydliga mål eller delmål är ett bra sätt att hålla motivationen uppe. Det gör det också lättare för eleven att få en överblick och att se sina framsteg.

Underlätta elevens planering

Förbered eleven på vad lektionen kommer gå ut på genom att i förväg dela ut material eller strukturera upp dagen på tavlan. På så vis underlättar du för eleven att planera och strukturera och att fokusera på undervisningen istället för att anteckna.

Variera lektionspasset

Variera gärna ett lektionspass med arbete i helklass, små grupper och individuella studier. En person med NPF kan ibland behöva extra tid för att reflektera och samla sina tankar efter en gruppövning.

Erbjud skolan som plats för hemuppgifter

Det kan vara lättare att arbeta med individuella uppgifter på trafikskolan eftersom skolan erbjuder en viss struktur. Erbjud därför eleven sitta på skolan och arbeta med sina uppgifter istället för hemma om den vill. Låt gärna en personal titta till eleven då och då för att se om den kommit igång och fråga hur det går.

Skapa en trivsam studiemiljö

En del personer med NPF-diagnos har större behov av vila och återhämtning. Därför iordningställer en del körskolor tysta rum med mjuka möbler vilket har visat sig väldigt populärt bland eleverna.

Tips för teorilektioner

- Diskutera och gör riskbedömningar utifrån bildmaterial.
- Använd ”Gå-teori” (se sida 24).
- Använd SMS-påminnelser om schema och lektioner.
- Planera in kortare pass med täta pauser.
- Återkoppla ofta och i anslutning till körlektionen.
- Variera helklass och gruppundervisning.
- Ge korta instruktioner.
- Ge inte instruktioner i flera led.
- Använd bilder och visualisera teorin.
- Använd STR:s bildbaserade teorimaterial som diskussionsunderlag.
- Underlätta för anteckningar och beskriv lektionsinnehållet på tavla/papper.
- Tipsa om att det finns en lättläst teoribok om eleven har lässvårigheter.

Lösningsfokus

Lösningsfokus är ursprungligen en terapeutisk behandlingsmetod som innehåller effektiva pedagogiska verktyg och metoder som numer ofta även används i utbildningssituationer. För dig som trafiklärare så kan lösningsfokus vara en hjälp för att bli bättre på att lyssna och ställa frågor som hjälper eleven att se sina förmågor och möjligheter. Med lösningsfokus arbetar man medvetet med att formulera konstruktiva frågor som hjälper till att se möjligheter och resurser istället för att fokusera på problem. Att arbeta utifrån ett perspektiv med lösningsfokus har visat sig särskilt effektivt för elever med NPF. Det kan hjälpa eleven att se förbi tidigare misslyckanden och istället visualisera positiva resultat.

Grundprinciperna för lösningsfokus

När du vet vad som fungerar – gör mer av det

Denna regel handlar om att noggrant observera alla tillfällen när det går som det ska, hur man gör för att lyckas, och sedan försöka lista ut hur man ska göra för att kunna göra det igen och igen.

När det inte fungerar – gör något annorlunda

Någon har definierat galenskap som att göra samma misstag om och om igen och hoppas att resultatet ska bli annorlunda. När någonting inte fungerar – ändra på det, bryt mönster, gör något annorlunda.

Försök inte laga någonting som inte är trasigt

Överanalysera inte dina misstag. Bara för att livet är trassligt och du känner dig intrasslad betyder det inte att vare sig livet eller du själv är trasiga. Du behöver inte lagas. Att göra mer av det som fungerar och sluta göra det som inte fungerar kan räcka långt.

Med elevens styrkor i fokus

FOKUSERA PÅ DET SOM FUNGERAR

Vad kännetecknar de teorilektioner då X har lätt att hänga med?
Varför kommer X i tid vissa dagar?
Hur kommer det sig att X ibland förstår direkt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gå-teori

Gå-teori är en kreativ och pedagogisk metod som är utarbetad för att skapa en starkare och mer direkt koppling mellan teori och praktik. Metoden uppmuntrar elever att göra egna reflektioner och kan användas både i klassrummet och ute i trafikmiljön.

Framtagen av trafiklärare

Metoden ”Gå-teori” har tagits fram av Mats Graaf och SYAB på Trafiklärarutbildningen i Kalmar.

Koppla ihop teori och praktik

TILLÄMPA METODEN UTOMHUS

Utomhus innebär metoden att trafikläraren tillsammans med en eller flera elever promenerar runt i trafikmiljön och diskuterar saker som trafiksituationer, vägskyltar, parkerade bilar eller trafikhändelser. Det kan göras direkt utifrån ett förutbestämt teoriavsnitt, eller som en repetition av en körlektion.

Läraren ställer öppna frågor som uppmanar eleverna att göra egna tolkningar och att reflektera över situationerna:

”Vad tycker du om den här parkeringen?”, ”Hur skulle du köra här?”, ”Varför sitter den vägskylten här?” ”Gjorde den bilen rätt eller fel?”. Att iaktta och diskutera andra trafikanters misstag i trafiken uppmärksammar eleverna på att det kan vara svårt med tolkningar i trafiken, och att alla ibland gör fel.

TILLÄMPA METODEN INOMHUS

”Gå-teori” kan också tillämpas inne på körskolan. Exempelvis kan du som lärare markera ut vägavsnitt och korsningar med tejp på golvet och använda föremål för att illustrera en trafiksituation. Det är ett avskalat sätt att visualisera en komplex trafikmiljö och just den förenklingen tvingar eleverna att anstränga sig för att fylla i luckorna. Metoden är effektiv för att skapa diskussion, och den kan hjälpa eleverna att sätta kunskap och erfarenhet i ett sammanhang.

”Min trafiklärare är lugn och sansad”

Snart ska det vara klart. Om bara några veckor ska Viktor Knudsen göra körprovet och sedan hoppas han givetvis på att ha sitt körkort i handen.

– Visst är det lite nervöst, men jag ser verkligen fram mot det här, säger han.

Text: Östen Hannmyhr **Foto:** Privar

Viktor, som är 22 år, bor i Kiruna och studerar för närvarande på allmän kurs på Malmfältens folkhögskola.

– Mitt mål är att jobba inom ett hantverksyrke, och just nu lutar jag nog åt att det blir inom glasmästeri. Tidigare har jag också varit inne på målaryrket.

Med diagnosen Tourettes syndrom, som är ungefär sju-åtta gånger vanligare hos pojkar än hos flickor, har han inte alltid haft det så lätt.

– Jag fick diagnosen i november 2012. Det yttrar sig genom tics, vokala tics och upprepningar. Jag har även lite koncentrationssvårigheter och har svårt att sitta stilla längre stunder.

Viktor behöver lite mera tid när han ska lära sig vissa saker och för att det ska fungera bra måste det finnas en förståelse hos omgivningen.

– I skolan har jag fått bra hjälp av syo-konsulenten med anpassning så att studierna ska flyta på bättre.

Ett annat upplägg

Körkortsutbildningen, som han har gått på Malmfältens trafikskola i Kiruna, har tagit sin tid.

– Jag har hållit på i ungefär två år nu, men det sista halvåret har det verkligen lossnat. Jag har också fått mera hjälp med utbildningen med anledning av mina inlärningsproblem den sista tiden.

– Jag har haft flera trafiklärare och det har inte alltid fungerat så bra, men den jag har nu är väldigt lugn och sansad och har ett väldigt bra bemötande och det underlättar mycket för mig.

När det gäller teoridelen hade Viktor gärna sett ett lite annat upplägg.

– Jag läser ju på i förväg och gör sedan proven på trafikskolan, men jag hade också velat ha en demonstrerande lektion där trafikläraren visar mig hur det ska vara. Då tror jag att det hade gått mycket lättare.

Viktor Knudsen

Hur gick det sedan....

En liten tid efter att den här intervjun gjordes, ringde Viktor Knudsen och berättade att han klarat uppkörningen. Nu har han sitt efterlängtade körkort. Ett stort grattis till honom!

Elever tycker till

Attention har genomfört en enkätundersökning för att ta reda på hur medlemmarna upplever sig som förare och hur mycket stöd de behöver i samband med körkortsutbildningen.

Utifrån enkätsvaren så blir det tydligt hur stor betydelse körkortet har för våra medlemmar. De tillfrågade är beredda att lägga ner mycket tid och pengar för att klara körkortet, och med det så ökar förväntningarna på utbildningen.

Små anpassningar gör stor skillnad

De anpassningar som våra medlemmar efterfrågar är ofta ganska små. Det kan handla om att få hjälp med att planera och strukturera, att få en provtid förlängd eller att få göra provet muntligt. Det framkommer också att många elever inte informeras om vilka hjälpmedel som finns tillgängliga.

Enkäten avslutades med en öppen fråga om hur våra medlemmar skulle önska att körskolornas trafikundervisning förbättrades. Ett återkommande svar var att eleverna vill se en ökad kunskap om NPF hos personalen de möter på trafikskolan för att öka möjligheterna till individuell anpassning utifrån varje enskild elevs förutsättningar och behov.

Några röster från enkätsvaren

Om pedagogik

”Feedback efter varje lektion är viktigt.”

”Feedback och återkoppling kopplat till körskoleboken och körlektionen.”

”Visuellt stöd är perfekt för mig!”

”Jag gick på fyra olika körskolor innan jag hittade en där läraren visste vad NPF är.”

Om att vara öppen med sin diagnos

”Jag vill inte gärna berätta för någon utomstående om min diagnos. De kan ha förutfattade meningar om mitt funktionshinder.”

”Ingenting jag skyltar med direkt.”

Om behov av anpassningar och stöd

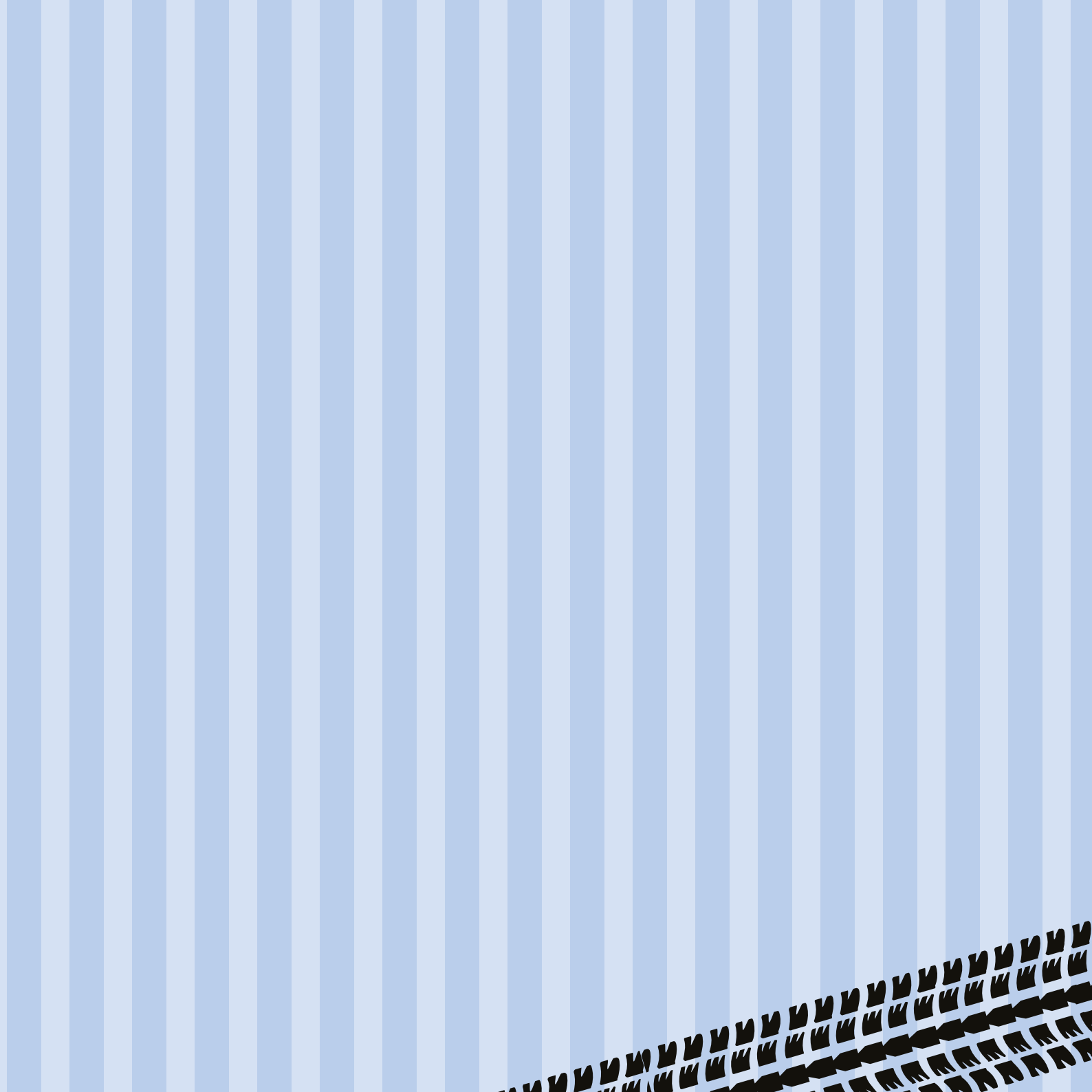
”Muntligt teoriprov och förlängd provtid.”

”Lättlästa frågor, böcker och förlängd provtid.”

”Jag hade alltid en förälder med (på körlektionerna) och fick extra utförligt förklarat vad som förväntades av mig.”

PLATS FÖR EGNA ANTECKNINGAR:

Om Riksförbundet Attention

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) som ADHD, AST, Tourettes syndrom, språkstörningar och OCD. Vi arbetar för att de barn, ungdomar och vuxna som finns bakom diagnoserna ska bli bemötta med respekt och få det stöd de behöver i skolan, på arbetsmarknaden och på fritiden.

Läs mer om oss på: www.attention-riks.se