

Lotsens navigeringshjälp

Vardagskompassen



Grund – nedsatta funktionsförmågor



Kommunikation/information

1 Förmåga att bearbeta och förstå

3 Förmåga att förstå andras perspektiv och behov

| | |
|---|---|
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |

2 Förmåga att kommunicera egna behov

4 Förmåga att delta i samtal

Har barnet svårt att ...

- 1** förstå underförstådda budskap, sarkasm och ironi och uttryck som ”att kasta ett öga på”
 plocka ut det väsentligaste i ett samtal och/eller ur en text och bortse från det som är oväsentligt
- 2** beskriva något han/hon varit med om, sett eller läst, svårt att förklara ”varför” och ”hur”
 uttrycka vad han/hon vill, alternativt inte vill samt be om hjälp
 ställa frågor för att få information och kunna lösa problem, svårt att dra egna slutsatser
 sätta ord på sina känslor och tankar, att få omgivningen att förstå hur han/hon upplever något
- 3** läsa av och tolka sociala signaler, uppfattar inte nyanser i ett samtal, missförstår ofta
 sätta sig in i och förstå andras sätt att tänka, förstå andras avsikter, veta vad man förväntas säga/göra
 föreställa sig och förstå hur han/hon uppfattas av andra i det han/hon säger och gör
 avgöra vad som är lämpligt att säga och till vem samt när det kan vara lämpligt
- 4** inleda och avsluta ett samtal
 delta i samtal med flera personer, svårt att klara turtagning under ett samtal
 byta samtalsämne, svårt att anpassa samtalsämne utifrån sammanhanget, kan hålla långa monologer
 hålla sig till ämnet, lyssna färdigt och låta andra komma till tals, avbryter ofta
 hålla tillbaka impulser att säga olämpligheter

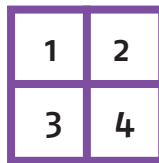
Övriga svårigheter med kommunikation/information

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Planering/organisation

1 Förmåga att organisera uppgifter

3 Förmåga att komma i gång och avsluta



2 Förmåga till problemlösning, konsekvensförståelse och sammanhangsförståelse

4 Förmåga att komma ihåg

Har barnet svårt att ...

- 1
- få överblick och veta i vilken ordning uppgifter ska göras
 - planera och handla målinriktat, kunna följa och uppnå ett mål
 - skapa struktur på egen hand
 - prioritera vad som är viktigast att göra
 - föreställa sig, få bilder i huvudet av hur man kan göra

- 2
- föreställa sig flera lösningar på ett problem
 - komma vidare med något och hitta en ny lösning
 - förutse ett resultat eller konsekvenser, t.ex. om jag gör så här blir det så här ...
 - reflektera över något bakåt i tiden, t.ex. se vad han/hon har åstadkommit
 - lära av erfarenhet, t.ex. förra gången jag gjorde så här, blev det så här
 - förstå sammanhang, bra på att se detaljer men svårt att få ihop information från omgivningen till en helhet

- 3
- komma i gång med en uppgift
 - upprätthålla motivationen och bli klar med en uppgift
 - komma vidare om han/hon blivit avledd eller störd
 - avsluta när han/hon kommit i gång

- 4
- hålla flera saker i minnet samtidigt
 - hålla reda på sina saker, tappar bort saker, glömmer att ta med

OBS! Svag sammanhangsförståelse bidrar till att det även blir svårt inom andra områden. Det kan t.ex. vara svårt att förstå att en person som rynkar ögonbrynen och höjer rösten kan vara arg.

Övriga svårigheter med planering/organisation

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Sinnesintryck/motorik

1 Förmåga att hantera ljud och synintryck

| | |
|---|---|
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |

2 Förmåga att hantera lukter, smak och känselintryck

3 Balans och kroppssinne

4 Motorisk automatisering

Har barnet svårt att ...

- 1** höra vad någon säger om det finns bakgrundsljud
 hantera vissa specifika ljud, t.ex. surrande fläktar, tickande klockor, barnskrik, klirrande bestick
 vistas i miljöer med mycket synintryck, t.ex. mycket saker på väggarna, mönstrade tyger och tapeter
 hantera specifika synintryck, t.ex. starkt solljus
 bedöma avstånd
- 2** hantera vissa specifika känselintryck, t.ex. vissa textilier, beröring
 hantera vissa specifika konsistenser, t.ex. gröt, fil (som kan kännas sträv mot tungan), mat med klumpar i (som potatismos, yoghurt med fruktbitar)
 hantera vissa smaker på mat
 hantera vissa lukter
- 3** avgöra hur mycket styrka man behöver använda till en uppgift
 hålla kroppen i upprätt position längre stunder, t.ex. säckar ihop över skolbänken
 känna var kroppen finns i förhållande till rummet, t.ex. känsla av att falla när han/hon ligger ner
 hålla balansen
- 4** kunna utföra motoriska rörelser utan att hela tiden behöva tänka på det man gör för att kunna utföra det, t.ex. borsta tänderna, gå och tala, lyssna och skriva

Övriga svårigheter med sinnesintryck/motorik

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

OBS! Många barn har även svårt med grov- och finmotorik och att samordna kroppens rörelser.

Uppmärksamhet

1 Förmåga att rikta sin uppmärksamhet

| | |
|---|---|
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |

2 Förmåga att hålla kvar uppmärksamheten

3 Förmåga att följa instruktioner

4 Förmåga att skifta uppmärksamhet

Har barnet svårt att ...

- 1 rikta sin uppmärksamhet mot det som är väsentligt, verkar inte lyssna, gör ofta slarvfel
 dela sin uppmärksamhet på flera saker samtidigt
 filtrera bort oväsentliga intryck, störs av yttre stimuli, avleds och är lätt distraherat

- 2 behålla uppmärksamheten över längre tid, blir inte klar, tröttnar eller undviker uppgifter
 uppfatta det som sägs under ett samtal, missar delar av samtalet
 hålla den röda tråden i det han/hon tänker/säger eller någon annan säger
 fokusera, kommer hela tiden på sidospår, börjar göra något annat

- 3 uppfatta och följa muntliga instruktioner
 uppfatta och följa skriftliga instruktioner

- 4 skifta uppmärksamhet, att gå från en uppgift till en annan
 återvända till en uppgift, vet inte var han/hon var

Övriga svårigheter med uppmärksamhet

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Impulsivitet/aktivitet

1 Förmåga att hejda impulser

| | |
|---|---|
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |

2 Förmåga att vänta

3 Förmåga att reglera aktivitetsnivå/gå på högvarv

4 Förmåga att reglera aktivitetsnivå/gå på lågvarv

Har barnet svårt att ...

- 1** tänka innan han/hon agerar, är extremt handlingsbenägen och otålig
- hålla tillbaka impulser att göra något olämpligt
- hålla tillbaka impulser att säga något olämpligt eller att inte avbryta
- styra sina känslor, reagerar på allt, stort som smått
- 2** vänta, vill att allt ska ske NU
- vänta på sin tur
- vänta på respons, feedback
- 3** vara ”lagom”, går på högvarv, är alltid ”på”
- hålla sig stilla, är rastlös, klättrar och springer omkring, pillar på saker, trummar med fingrarna
- lyssna in andra, pratar oavbrutet, svarar innan frågan är avslutad
- hushålla med sin energi, kan vara i gång för länge och blir till slut utmattad
- slappna av, varva ner
- 4** hitta lämplig aktivitetsnivå, går på lågvarv, är långsam, verkar sakna energi
- komma i gång, saknar handlingskraft och ”startmotor”, kan av omgivningen uppfattas som lat, passiv och ointresserad
- delta aktivt, dagdrömmer och ser ut att befinna sig i en annan värld
- finna ro, upplever stark inre rastlöshet och oro

Övriga svårigheter med impulsivitet/aktivitet

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Tidsuppfattning

1 Upplevelse av tid

| | |
|---|---|
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |

2 Tidsorientering

3 Tidsplanering

4 Förmåga att anpassa sin tid till andra

Har barnet svårt att ...

- 1** känna av tid och förstå hur lång tid som passerat, t.ex. hur lång tid fem minuter är, saknar ”inre klocka”
 svårt att förstå vad vi menar med ”snart”, ”strax”, ”senare”, ”om en stund”
- 2** förstå begrepp som dag, datum, månad, år
 förstå begrepp som i förrgår, i övermorgon
 hålla reda på vilken dag det är
 avläsa och förstå klockan
 avläsa och förstå tidtabeller
- 3** beräkna tidsåtgång för olika uppgifter/aktiviteter, t.ex. veta hur lång tid det tar att äta frukost
 fördela tid mellan olika aktiviteter, t.ex. först ska jag göra det här, sedan ska jag ...
 passa tider, kommer ofta för sent
- 4** anpassa sin tid efter andra
 skynda sig

Övriga svårigheter med tidsuppfattning

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Flexibilitet

1 Förmåga att hantera övergångar

3 Förmåga att hantera ostrukturerade miljöer och situationer

| | |
|---|---|
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |

2 Förmåga att hantera oförutsägbarhet och ovisshet

4 Förmåga att byta tankespår

Har barnet svårt att ...

- 1** hantera övergångar mellan aktiviteter, växla från en uppgift till en annan, att gå från A till B
- 2** hantera oförutsägbarhet och ovisshet, t.ex. när en rutin ändras och han/hon inte ges möjlighet att förbereda sig
- avvika från regler och rutiner
- hantera nya miljöer
- möta nya människor
- 3** hantera ostrukturerade miljöer eller situationer, t.ex. att ha rast
- fylla ut egen tid, komma på vad man kan göra
- 4** byta tankespår, fastnar i en tanke
- hitta flexibla lösningar på olika problem
- föreställa sig sådant som ska ske, får inga bilder i huvudet
- kompromissa, anpassa sig efter andras idéer
- uppfatta nyanser, har ett konkret ”svartvitt tänkande”

Övriga svårigheter med flexibilitet

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Ankare – starka funktionsförmågor

Till djupdykningen hör också att försöka ringa in barnets ankare, de starka funktionsförmågorna. Det kan vara svårt; ibland kanske man bara ser alla hinder och glömmer bort att barnet har styrkor och färdigheter också. Om du har svårt att hitta ankare, kan du ta hjälp av nedanstående förslag. (Naturligtvis finns det fler styrkor och färdigheter än vad vi tar upp här.)

| | | | | | | |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|
| snabb | verbal | glad | lojal | omtänksam | beslutsam | självständig |
| kärleksfull | social | noggrann | generös | modig | punktlig | spontan |
| eftertänksam | fördomsfri | godhjärtad | rättvis | nyfiken | intelligent | |
| tålmodig | hjälpzaam | trevlig | ödmjuk | humoristisk | tillgiven | kvicktänt |
| livfull | ärlig | stark | vänlig | naturlig | cool | konstnärlig |
| positiv | känslig | hänsynsfull | utåtriktad | praktisk | envis | ansvarsfull |
| kreativ | ambitiös | äventyrlig | pliktrogen | insiktsfull | framåt | påhittig |
| pålitlig | logisk | lugn | energisk | teknisk | rolig | fantasifull |
| charmig | ordningsam | klok | pratsam | analytisk | vältränad | osjälvisk |
| artig | metodisk | effektiv | försiktig | smart | mångsidig | unik |

Ett ankare kan också vara något man är bra på, till exempel att våga vara sig själv, vara en bra lyssnare, förmåga att fördjupa sig inom olika områden/intressen, snabb inlärningsförmåga.

Jag är bra på

- | | |
|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> att lyssna | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> att sjunga | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> att dansa | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> sport | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> att teckna | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> språk | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> matte | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> att laga mat | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> att skriva | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> att se detaljer | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> att tänka utanför ramarna | <input type="checkbox"/> _____ |



Barnets navigeringshjälp

Du kan ta nedanstående checklista till hjälp om du tillsammans med barnet vill försöka identifiera vad som är svårt.

Vad är svårt när du ska stiga upp på morgonen?

- Jag kommer i säng sent eller somnar sent och är mycket trött.
- Jag är orolig för att jag inte vet vad som ska hända under dagen.
- Jag är orolig för att komma för sent till skolan.
- Jag har svårt att vänja mig vid att det är dag. Min kropp behöver tid för att vakna.
- Jag störs av ljus.
- Jag stör av lukter.
- Jag störs av ljud.
- Jag har svårt att ha kläder på kroppen.
- Jag har svårt att komma i gång. Min startmotor är långsam.
- Jag har svårt med omställningen från varm säng till kallt rum.
- Jag har svårt med omställningen från mörkt rum till tänd lampa.
- Jag har svårt att veta hur mycket tid allt jag ska göra tar.
- Jag har svårt att veta i vilken ordning jag ska göra allt.
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Barnets navigeringshjälp

Du kan ta nedanstående checklista till hjälp om du tillsammans med barnet vill försöka identifiera vad som är svårt.

Vad är svårt när du ska göra dig i ordning på morgonen?

- Jag vet inte vad jag ska ha på mig för kläder.
- Jag vet inte i vilken ordning jag ska ta på mig kläderna.
- Kläderna skaver och gör ont.
- Det är svårt att knäppa knappar/dra upp dragkedja.
- Det är svårt att borsta håret.
- Det gör ont att borsta håret.
- Det är svårt att borsta tänderna.
- Duschstrålarna gör ont.
- Det blir kallt när jag kliver ur duschen.
- Tvålen är kladdig.
- Jag förstår inte varför jag ska tvätta mig.
- Det är svårt att vet hur länge jag ska tvätta mig för att bli ren.
- Det är jobbigt att tvätta håret.
- Det luktar illa i badrummet.
- Det luktar starkt om tvål/schampo/tandkräm.
- Det är fel märke på tvål/schampo/tandkräm.
- Jag vet inte hur länge jag ska torka mig efter duschen.
- Jag har svårt att torka mig när jag har varit på toaletten.
- Jag vet inte hur länge jag ska torka mig när jag varit på toaletten.
- Handduken skaver och är hård.
- Handduken luktar illa.
- Jag vet inte vad jag ska göra.



Barnets navigeringshjälp

Du kan ta nedanstående checklista till hjälp om du tillsammans med barnet vill försöka identifiera vad som är svårt

Vad är svårt vid frukosten?

- Att äta tillsammans med andra.
- Att bli störd när jag äter.
- Jag har svårt med smaker och konsistenser.
- Jag är rädd för att tiden inte ska räcka till. Jag känner mig stressad.
- Det är svårt att skära.
- Det är svårt att äta med bestick.
- Besticken är obehagliga att hålla i.
- Det är svårt att hålla och veta när jag ska sluta hålla.
- Det är svårt att få upp förpackningar.
- Jag störs av ljud.
- Jag störs av lukter i köket.
- Jag förstår inte varför jag ska äta frukost.
- Jag vet inte vad jag ska äta.
- Jag vet inte vad jag ska göra när det är fel sorts märke på det jag ska äta, t.ex. smöret eller brödet.
- Jag står inte ut med att någon annan sätter sig på min plats.
- Jag har svårt att sitta still.
- Jag sitter obekvämt.
- Jag känner mig inte hungrig.
- Jag blir inte mätt.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Barnets navigeringshjälp

Du kan ta nedanstående checklista till hjälp om du tillsammans med barnet vill försöka identifiera vad som är svårt.

Vad är svårt när du ska iväg till skolan?

- Det är jobbigt med förändringar.
- Det är jobbigt med nya miljöer.
- Det är svårt att beräkna tiden. Hinner jag?
- Jag är rädd för att glömma saker, som nycklar, gymmapåse.
- Jag har svårt att bedöma tiden, hur lång tid det tar att ta sig till skolan.
- Jag vet inte vad jag ska göra om något oförutsett händer, t.ex. att bussen inte kommer.
- Det är svårt att hitta kläder jag ska ha på mig.
- Det är jobbigt att ta på sig kläder. De är obehagliga mot kroppen.
- Det är svårt att knäppa knappar, dra upp blixtlås, knyta skor.
- Jag blir orolig om någon annan är stressad.
- Jag kommer inte ihåg vad jag ska ha med mig.
- Jag hittar inte sakerna jag ska ha med mig.
- Det är jobbigt att inte veta vad som ska hända i skolan.
- Det är jobbigt att inte veta hur länge jag ska vara i skolan.
- Det är jobbigt att inte veta vem som ska hämta från skolan.



Barnets navigeringshjälp

Du kan ta nedanstående checklista till hjälp om du tillsammans med barnet vill försöka identifiera vad som är svårt.

Vad är svårt när du ska göra dina läxor?

- Jag har glömt mina böcker eller läxan i skolan.
- Jag vet inte vad jag ska göra.
- Jag förstår inte instruktionerna.
- Jag vet inte hur länge jag ska arbeta.
- Jag har svårt att koncentrera mig.
- Jag blir lätt störd.
- Jag förstår inte det jag läser.
- Jag fastnar i detaljer.
- Jag är för trött. Mina krafter räcker inte till.
- Jag hittar ingen bra plats att sitta på.
- Jag hittar inte någon penna, block eller annat jag behöver.
- Jag har svårt att be om hjälp.
- Jag har svårt att ställa frågor för att få mer information.
- Jag har svårt att ta emot hjälp.
- Jag har svårt att skriva för hand.
- Jag har svårt att veta hur mycket jag ska skriva.
- Jag förstår inte varför jag ska göra läxan.



Barnets navigeringshjälp

Du kan ta nedanstående checklista till hjälp om du tillsammans med barnet vill försöka identifiera vad som är svårt.

Vad är svårt när du får göra vad du vill?

- Jag har svårt att sysselsätta mig själv.
- Jag vet inte vad jag kan göra.
- Jag vet inte hur jag ska göra när jag får en idé.
- Jag kommer inte i gång med någonting.
- Jag kan inte avsluta när jag kommit i gång.
- Jag tycker att det är svårt att prova något nytt.
- Jag har svårt att be om hjälp.
- Jag har svårt att ta emot hjälp.
- Jag tycker att det är för mycket ljud runt omkring som stör.
- Jag störs hela tiden av annat.
- Jag hittar inte de saker som jag vill ha.
- Jag blir arg när det inte blir som jag har tänkt.
- Jag blir fast i det jag håller på med och kommer inte vidare.
- Jag vet inte hur lång tid jag har på mig att göra något.



Barnets navigeringshjälp

Du kan ta nedanstående checklista till hjälp om du tillsammans med barnet vill försöka identifiera vad som är svårt.

Vad är svårt med aktiviteter?

- Jag tycker att det är svårt att göra saker tillsammans med andra.
- Jag tycker att det är svårt att vänta på min tur.
- Jag tycker att det är svårt att förstå vilka regler som gäller.
- Jag tycker att det är jobbigt när något ändras.
- Jag vill veta precis vad som ska hända.
- Jag tycker det är jobbigt när det är rörigt omkring mig.
- Jag har svårt att uppfatta instruktioner.
- Jag har svårt med röriga lokaler.
- Jag har svårt med ljud.
- Jag har svårt med lukter.
- Det är jobbigt med nya miljöer.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Barnets navigeringshjälp

Du kan ta nedanstående checklista till hjälp om du tillsammans med barnet vill försöka identifiera vad som är svårt.

Vad är svårt vid middagen?

- Att äta tillsammans med andra.
- Att bli störd när jag äter.
- Jag kan inte äta och prata samtidigt.
- Jag har svårt med smaker och konsistenser.
- Jag har svårt att vänta på min tur att få prata.
- Det är svårt att skära.
- Det är svårt att äta med bestick.
- Besticken är obehagliga att hålla i.
- Det är svårt att hälla och veta när jag ska sluta hälla.
- Det är svårt att få upp förpackningar.
- Jag störs av ljud.
- Jag störs av lukter i köket.
- Jag förstår inte varför jag ska äta.
- Jag står inte ut med att någon annan sätter sig på min plats.
- Jag har svårt att sitta still.
- Jag sitter obekvämt, har svårt att hålla kroppen upprätt.
- Jag har svårt att veta när jag är mätt.
- Jag har svårt med vissa smaker.
- Jag tycker att maten smakar för lite.
- Jag tycker att maten smakar för starkt.
- Jag har svårt med vissa konsistenser, som klumpar i mat.
- Jag har svårt att äta både varm och kall mat.
- Jag tycker inte om när mat blandas.
- Jag känner mig inte hungrig.
- Jag vet inte vad som är lagom mycket att äta.
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Barnets navigeringshjälp

Du kan ta nedanstående checklista till hjälp om du tillsammans med barnet vill försöka identifiera vad som är svårt.

Vad är svårt på kvällen när du ska gå och lägga dig?

- Jag vet inte var jag ska lägga kläderna som jag tar av mig.
- Det är svårt att borsta tänderna.
- Duschstrålarna gör ont.
- Tvålen är kladdig.
- Det är svårt att veta hur länge jag ska tvätta mig för att bli ren.
- Det är jobbigt att tvätta håret.
- Det är svårt att veta hur ofta jag ska tvätta håret.
- Det luktar illa i badrummet.
- Det luktar starkt om tvål/schampo.
- Det är fel märke på tvål/schampo.
- Det blir kallt när jag kliver ur duschen.
- Det är svårt att torka sig efter duschen.
- Jag vet inte hur länge jag ska torka mig.
- Handduken skaver och är hård.
- Handduken luktar illa.
- Jag vet inte i vilken ordning jag ska göra saker.
- Jag vet inte vad jag ska ha på mig för kläder nästa dag.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Barnets navigeringshjälp

Du kan ta nedanstående checklista till hjälp om du tillsammans med barnet vill försöka identifiera vad som är svårt.

Vad är svårt när du ska sova?

- Tankarna står på kö.
- Tankarna tumlar runt.
- Tänker på allt som har hänt under dagen.
- Det är jobbigt att inte veta vad som ska hända i morgon.
- Det är jobbigt att försöka komma ihåg vad jag ska ha med mig.
- Jag är orolig för att jag sagt eller gjort något dumt.
- Jag störs av ljud.
- Täcket och lakanen är knöliga.
- Det är för varmt.
- Det är för kallt.
- Sömmarna i pyjamasen skaver.
- Det känns som om jag faller när jag ligger i sängen.
- Jag kan inte slappna av och varva ner.
- Jag är rädd för att sova.
- Jag kan inte blunda.
- Jag kan inte sova med släckt lampa.
- Det luktar konstigt i rummet.
- Det luktar starkt om lakanen eller pyjamasen.
- Det är för rörigt, för mycket att titta på i rummet.
- Jag är inte trött.
- Jag har svårt att avsluta och kommer inte i säng.
- Det är svårt att ligga stilla i sängen.
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

STRESS OCH STRESSORER



När kraven inte är anpassade efter barnets förmåga blir barnet överbelastat och stressat. Därför är det viktigt att också kartlägga vilka krav i vardagen som kan vara specifikt jobbiga för barnet och anpassa situationen efter det. Genom att kravanpassa och kompensera för det som är svårt förebygger du grundstress. Att ständigt ha krav som är högre än förmågan att hantera dem leder annars till konstant stress.

Utöver grundstress kan även situationsstress uppstå, det vill säga att vissa specifika upplevelser eller situationer stressar. Då är det viktigt att identifiera stressorerna (det som framkallar stress), både för att kunna förebygga men också för att hitta strategier, till exempel lugna-ner-mig-tekniker.

Högt ljud, att inte veta hur man kan besvara en fråga och att behöva vänta är några vanliga stressorer.

Det är bra om du kan sätta dig ner tillsammans med barnet och gå igenom vad som framkallar stress. Du kan ta nedanstående påståenden till hjälp. Be barnet kryssa för de påståenden som stämmer. Lägg gärna till sådant som du tror kan skapa stress hos barnet.

Jag blir stressad av

- att inte veta vad som ska hända.
- att inte veta vad jag ska göra.
- att inte veta vad som förväntas av mig.
- att inte ha något att göra.
- att behöva vänta.
- höga ljud.
- starkt ljus.
- stora folksamlingar.
- nya människor, t.ex. vikarier i skolan.
- att prata med människor jag inte känner.
- att få frågor jag inte kan svara på.
- plötsliga förändringar.
- raster.
- skolmatsalen.
- att förlora när jag spelar spel.
- nya obekanta miljöer.
- att inte bli förstådd.
- att avsluta för att jag måste göra något annat.
- att jag vill vara med överallt.
- att inte ha koll på tiden.
- att behöva skynda mig.
- _____
- _____
- _____
- _____

När jag blir stressad eller orolig blir jag lugnare av

- att gå undan och vara för mig själv.
- att spela dataspel och/eller spel på mobilen.
- att få ägna mig åt mitt specialintresse.
- att lyssna på musik.
- att få massage.
- att gå ut och springa – vara i fysisk rörelse.
- att titta på film.

 _____ _____ _____ _____ _____

När jag blir stressad vill jag att du hjälper mig att använda mina ”lugna-ner-mig tekniker” genom att

säga _____

och göra så här: _____

**Det här vill jag alltid ha med mig i min tryggsäck om jag blir stressad** _____ _____ _____ _____ _____**Morgon****Skola****Eftermiddag****Kväll**

Vad kan vi göra för att det inte ska läcka så mycket energi?

Vad kan jag packa i tryggsäcken?