



Övning: Belastningsmätare

Mål

Målet med övningen är att identifiera signaler som är förknippade med barnets stress. De kan visa sig som handlingar, känslor, tankar och kroppsliga känningar.

Målet är också att identifiera faktorer som ökar eller minskar belastningen.

Med hjälp av övningen kan barnet lära sig att berätta hur stor belastning hen upplever vid varje given tidpunkt.

Anvisning:

Fundera tillsammans med barnet, vilka saker som ökar hens belastning i vardagen. Det är möjligt att hjälpa barnet om känslan som orsakas av belastningen till exempel beskrivs som att känna sig trött, arg eller obekvämt.

Som hjälp kan ni använda en färdig belastningsmätare (i övningen finns en mätare som kan skrivas ut) eller rita en egen mätare.

Om barnet inte kan namnge saker som belastar hen, kan ni fundera på om hen belastas av till exempel

- starkt ljus
- starka ljud
- dofter
- förnimmelser
- folkmassor
- långa daghems- eller skoldagar
- förändringar under dagen
- överraskningar
- att saker och ting inte går som man vill
- att vänta eller köa

Fundera sedan en stund på svar på följande frågor

- Hur ökar belastningen under dagen?
- Vilka är de första signalerna, hur känner du igen det? Till exempel, "Saker irriterar, och jag blir trött."
- Hur framskrider belastningen? Till exempel: "Jag orkar inte göra någonting. Jag kan inte tänka på någonting. Jag blir gråtmild. Jag får ångest."
- Vid vilken punkt blir belastningen för stor? Till exempel, "Jag kastar saker. Jag tänker att jag måste komma hem. Jag är arg och trött."

Fundera till slut på vilka typer av saker som minskar stressen och ökar krafterna.



Till exempel

- att vara hemma
- att vara i sitt eget rum
- tystnad
- att utforska intressen
- att lyssna på musik
- att rita
- massage eller smekning

Försök och observera

Öva tillsammans med barnet att identifiera hans belastning och de faktorer som ökar och minskar den.

- Fick du ny information om ditt barns upplevelser av belastning?
- Hittade ni saker som minskar belastningen?