



Belastningsmätare

Mål

Målet med övningen är att identifiera signaler som är förknippade med elevens 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 eleven lära sig att berätta hur stor belastning hen upplever vid olika tillfällen.

Anvisning

Gör övningen tillsammans med hela klassen. Som hjälp kan ni använda belastningsmätaren som finns på följande sida eller så kan var och en göra en egen mätare.

Skriv i pilen som pekar uppåt ner de saker i vardagen som ökar elevens belastning.

Det kan hjälpa eleven om känslan som orsakas av belastningen till exempel beskrivs som att känna sig trött, arg eller obekvämt.

Om eleverna inte kan namnge de saker som belastar kan du ge nedanstående exempel

- starkt ljus
- starka ljud
- dofter
- förnimmelser
- folkmassor
- hetta eller kyla

Fundera sedan en stund på svaren på följande frågor. Skriv ner dem i kopian i mitten.

- Hur ökar belastningen under dagen?
- Vilka är de första signalerna, för att känna igen belastningen? 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 har nära till gråten. Jag får ångest."
- Vid vilken punkt blir belastningen för stor? Till exempel: "Jag kastar saker. Jag tänker att jag måste få gå hem. Jag är arg och trött."

Fundera till slut på vilka typer av saker som minskar stressen och ökar krafterna. Skriv ner dem i pilen som pekar nedåt.

Exempel

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

