



Övning: Observera belastningsfaktorerna

Varför?

Ni lär er känna igen faktorer som ökar eller minskar den belastning barnet upplever.

Hur?

Fundera tillsammans med barnet på vilka typer av saker som ökar hens belastning i vardagen. Det kan vara till hjälp för barnet om känslan av belastning beskrivs som till exempel trötthet, grinighet eller en obehaglig känsla.

Du kan använda följande exempel som stöd för diskussionen:

- långa dagis- eller skoldagar
- ständig aktivitet
- överraskningar och oklarhet
- att saker inte går som man vill
- att barnet inte vet vad som förväntas av hen
- att vänta och köa
- för svåra uppgifter till exempel i skolan
- för lätta eller tråkiga uppgifter
- känsla av spänning och osäkerhet
- störande intryck, som förorsakas av till exempel starka ljus, ljud, lukter

Faktorer som minskar belastning:

- Vetskap om vad som kommer att hända härnäst
- att barnet vet vad som förväntas av hen
- lagom kravnivå det vill säga det krävas varken för mycket eller för lite
- att vara i eget rum
- tystnad
- vuxenuppmärksamhet
- lyssna på musik
- rita, färglägga





- massage eller smekning
 - att hålla en paus
 - sådant som minskar intryck till exempel en huva eller hörselskydd
-

