



Övning: Att dela upp uppgifter i mindre delar

Varför är det bra att göra övningen?

I den här övningen märker du att även besvärliga uppgifter består av flera delar. Det är lättare att ta tag i en liten del än i en stor massa. Du kan också upptäcka om du behöver hjälp.

Hur gör man övningen?

Välj en uppgift som du har undvikit eller som känns svår. Fundera på uppgiftens olika delar med hjälp av frågorna.

Uppgiften jag har valt

Exempel: lämna tillbaka ett paket





Skriv upp alla saker du kommer på som du behöver göra för att slutföra uppgiften. Du kan skriva det i vilken ordning som helst.

Exempel: sätta fast en returetikett, prata med någon, gå till posten, paketera, hitta tejp.





Exempel: Var ligger närmaste postkontor? Hur tar jag mig dit? Vad behöver jag säga där?





Var hittar jag information om sådant jag inte kan?

Exempel: Jag frågar mina föräldrar eller letar information på nätet. Jag kollar upp på nätet var platsen ligger och hur det ser ut där.

Gör en plan för hur du ska utföra uppgiften här nedan

Exempel

1. Jag söker efter information på nätet om hur man returnerar ett paket.
2. Jag letar fram tejp och en adressetikett.
3. Jag packar paketet och sätter på adresslappen.
4. Jag kollar upp på nätet var närmaste postkontor ligger.
5. Jag bestämmer mig för vilken dag och vilken tid jag ska gå med paketet.
6. Jag går till posten.
7. Om jag inte vet hur jag ska göra frågar jag personalen.





Egenvårdsprogrammet för personer inom autismspektrumet

Plan

