



Vilka av ovanstående förslag på egenskaper skulle du vilja ha mer av?

***”Vill bli mer analytisk, orädd, strukturerad och stresstålig.”***

## UTMANINGAR

### ATT KLIVA UPP PÅ MORGONEN

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har när du skall kliva upp på morgonen.

<input checked="" type="checkbox"/>	Jag kommer i säng sent eller somnar sent och är mycket trött
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag är orolig för vad som skall hända under dagen
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag är orolig för att komma för sent till skolan
<input checked="" type="checkbox"/>	Min kropp behöver tid för att vakna
<input type="checkbox"/>	Jag störs av ljus
<input type="checkbox"/>	Jag störs av ljud
<input type="checkbox"/>	Jag har svårt att ha kläder på kroppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag har svårt att komma igång
<input type="checkbox"/>	Jag har svårt med omställningen från varm säng till kallt rum
<input type="checkbox"/>	Jag har svårt med omställningen från mörkt rum till tänd lampa
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag har svårt att veta hur mycket tid allt jag ska göra tar
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag har svårt att veta i vilken ordning jag ska göra allt.

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

***”Att veta hur mycket tid jag har på mig så jag kan planera min morgon på ett bättre sätt.”***

### ATT GÖRA SIG I ORDNING PÅ MORGONEN

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har när du skall göra dig i ordning på morgonen.

<input type="checkbox"/>	Jag vet inte vad jag ska ha på mig för kläder
<input checked="" type="checkbox"/>	Det tar lång tid att fixa håret/smink
<input type="checkbox"/>	Det är svårt att veta hur länge jag ska tvätta mig för att bli ren
<input type="checkbox"/>	Det är jobbigt att tvätta håret
<input type="checkbox"/>	Det blir kallt när jag kliver ur duschen

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

**”Inget.”**

#### FRUKOST

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har när du skall äta frukost

	Att äta med andra
X	Att bli störd när jag äter
X	Jag är rädd för att tiden inte ska räcka till, jag känner mig stressad
	Jag äter sällan/aldrig frukost
	Jag känner mig inte hungrig
	Jag blir inte mätt

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

**”Planera min tid så jag hinner.”**

#### ATT TA SIG IVÄG TILL SKOLAN

X	Det är jobbigt med förändringar
X	Det är jobbigt med nya miljöer
X	Det är svårt att beräkna tiden, hinner jag?
X	Jag är rädd för att glömma saker såsom nycklar, gymplådar, böcker etc.
X	Jag har svårt att bedöma tiden, hur lång tid det tar att ta sig till skolan
X	Jag vet inte vad jag ska göra om något oförutsett händer exempelvis bussen är försenad.
	Det är svårt att hitta kläder jag ska ha på mig
	Jag blir orolig om någon annan är stressad
X	Jag kommer inte ihåg vad jag ska ha med mig
X	Jag hittar inte sakerna jag ska ha med mig
X	Det är jobbigt att inte veta vad som skall hända i skolan
	Det är jobbigt att inte veta hur länge jag ska vara i skolan
	Det är jobbigt att inte veta vem som skall hämta på skolan
X	Om jag är försenad blir jag orolig att någon blir arg om jag inte kommer i tid
	Jag har svårt att se syftet att gå till skolan

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

***”Att strukturera min dag, så jag vet vad jag ska ha med mig.”***

#### LEKTIONER PÅ FÖRMIDDAGEN

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har när du har lektioner på förmiddagen

<input checked="" type="checkbox"/>	Jag förstår inte vad jag skall göra
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag vet inte hur länge jag skall göra något
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag kommer inte igång med det jag skall göra
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag kommer inte ihåg vad jag skall göra
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag glömmer bort att arbeta och sitter ofta och dagdrömmer
<input type="checkbox"/>	Jag gör ofta fel
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag kommer ofta för sent
<input type="checkbox"/>	Det är för mycket ljud som stör
<input type="checkbox"/>	Jag hör inte vad läraren säger
<input type="checkbox"/>	Det är för många lukter som stör
<input type="checkbox"/>	Jag tycker inte om när någon tar i mig
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag känner mig orolig
<input type="checkbox"/>	Det är svårt att sitta still
<input type="checkbox"/>	Jag blir ofta arg
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag känner mig misslyckad
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag är trött
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag kan inte koncentrera mig
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag tycker inte om förändringar, jag vill veta innan något ändras
<input type="checkbox"/>	Jag har inga kompisar
<input type="checkbox"/>	Jag känner mig utanför

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

***”Få tydligare instruktioner och att läraren frågar om jag fastnat på något så jag slipper känna mig dålig och fråga inför klassen.”***

**IDROTT**

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har när du har idrott

<input checked="" type="checkbox"/>	Det är jobbigt att byta om tillsammans med andra
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag har inga fina träningskläder
<input type="checkbox"/>	Det är svårt att göra saker tillsammans med andra
<input type="checkbox"/>	Det är svårt att vänta på min tur
<input checked="" type="checkbox"/>	Det är svårt att förstå vilka regler som gäller
<input checked="" type="checkbox"/>	Det är jobbigt när något ändras
<input type="checkbox"/>	Jag vill veta precis vad som skall hända
<input type="checkbox"/>	Jag tycker det är jobbigt när det är rörigt omkring mig
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag har svårt att uppfatta instruktioner
<input type="checkbox"/>	Jag har svårt med röriga lokaler
<input type="checkbox"/>	Jag har svårt med ljud
<input type="checkbox"/>	Jag har svårt med lukter
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag känner mig klumpig
<input type="checkbox"/>	Jag blir helt slut av att ha idrott
<input checked="" type="checkbox"/>	Det är jobbigt att duscha tillsammans med andra

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

***”Att inte jämföra mig med andra. Att be läraren om tydligare instruktioner så jag förstår.”***

## SKOLMATSAL

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har när du är i matsalen

✘	Det är svårt att äta med andra
✘	Jag blir 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, exempelvis stå i kö
	Jag störs av ljud
	Jag störs av lukter
	Jag är inte hungrig
	Jag står inte ut att någon annan sätter sig på min plats
	Jag har svårt att sitta still
	Jag sitter obekvämt
	Jag har svårt att veta när jag är mätt
	Jag tycker maten smakar för lite
	Jag tycker maten smakar för starkt
	Jag har svårt med vissa konsistenser
	Jag vet inte vad som är lagom mycket att äta
✘	Jag känner mig observerad när jag äter
✘	Jag är orolig för att jag inte kommer ha några klasskompisar att sitta bredvid i matsalen

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

***”Att veta vad jag ska göra när jag inte känner någon i matsalen och hur jag ska kunna umgås trots att jag behöver fokusera på att äta.”***

**RAST**

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har när du har rast

<b>X</b>	Jag vet inte när jag måste gå för att hinna till lektionen
	Jag kommer alltid försent till lektionen
<b>X</b>	Jag vet inte vad jag skall göra
<b>X</b>	Jag vet inte vad jag hinner göra på rasten
	Jag vet inte hur jag skall fråga andra om att få vara med
	Jag vet inte vad jag skall prata om med de andra
	Jag har inga kompisar
	Jag brukar bli osams med kompisarna
	Det är så rörigt ute på skolgården
<b>X</b>	Jag träffar ofta andra kompisar från andra klasser som gör att jag kommer för sent
	Jag är rädd för att det inte finns någon vuxen i närheten
	Jag störs av ljud
	Jag störs av lukter
	Det är svårt att göra saker tillsammans med andra

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

***”Att veta vad jag hinner med på rasten så jag kan umgås med kompisar men ändå komma i tid till lektionerna.”***

## STRESSFAKTORER

## Kryssa i faktorer som påverkar din stress

X	Att inte veta vad som skall hända
X	Att inte veta vad jag skall göra
X	Att inte veta vad som förväntas av mig
	Att behöva vänta
	Höga ljud
	Starkt ljus
X	Stora folksamlingar
	Nya människor
X	Att prata med människor jag inte känner
X	Att få frågor jag inte kan svara på
	Plötsliga förändringar
	Raster
X	Skolmatsalen
	Att förlora när jag spelar spel
X	Nya obekanta miljöer
X	Att inte bli förstådd
	Att avsluta för att jag måste göra något annat
	Att jag vill vara med överallt
X	Att inte ha koll på tiden

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

***”Att hantera stress i de situationer jag angav ovan.”***



**NÄR JAG BLIR STRESSAD BLIR JAG LUGNARE AV ATT:**

✗	Gå undan och vara för mig själv
✗	Spela spel på dator/mobilen/ipad
✗	Få ägna mig åt mitt specialintresse
✗	Att lyssna på musik
	Få massage
	Läsa en bok
✗	Gå ut och springa/promenera
✗	Titta på film/serier
✗	Umgås med andra

Vilka strategier hjälper dig och vilka bör användas vid andra tillfällen?

*”Det som hjälper är att vara med andra, lyssna på musik och gå undan och vara för mig själv. Det som bör användas vid andra tillfällen är att titta på film/serier och spela spel på mobilen eftersom jag undviker mina läxor då.”*



## LEKTIONER PÅ EFTERMIDDAGEN

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har när du har lektioner på eftermiddagen

X	Jag förstår inte vad jag skall göra
X	Jag vet inte hur länge jag skall göra något
X	Jag kommer inte igång med det jag skall göra
X	Jag kommer inte ihåg vad jag skall göra
X	Jag glömmer bort att arbeta och sitter ofta och dagdrömmer
	Jag gör ofta fel
	Jag kommer ofta för sent
X	Det är för mycket ljud som stör
	Jag hör inte vad läraren säger
	Det är för många lukter som stör
	Jag tycker inte om när någon tar i mig
X	Jag känner mig orolig
	Det är svårt att sitta still
	Jag blir ofta arg
X	Jag känner mig misslyckad
X	Jag är trött
X	Jag kan inte koncentrera mig
	Jag tycker inte om förändringar, jag vill veta innan något ändras
	Jag har inga kompisar
	Jag känner mig utanför

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

***”Att behålla energin hela dagen. Jag är ofta trött på morgonen och eftermiddagen för att jag har sovit för dåligt. Jag behöver tydligare instruktioner för att kunna koncentrera mig på lektionen samt någon som följer upp vad jag gjort.”***

### NÄR DU KOMMER HEM FRÅN SKOLAN

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har när du kommer hem från skolan

	Det är jobbigt att komma från en miljö till en annan
	Det är jobbigt att inte veta vilka som är hemma
X	Det har varit jobbigt i skolan
	Jag känner mig ensam
X	Jag vill bara vara ifred
X	Jag minns inte vad jag har gjort i skolan
X	Jag vet inte vad jag skall göra när jag är hemma
X	Det är jobbigt att inte veta när jag skall göra läxorna
	Jag har alltid jättemycket att göra när jag kommer hem

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

***”Att få påminnelse om vad jag har för läxor och när jag ska göra dessa. Gärna dela upp läxorna i mindre bitar så jag orkar genomföra dem trots att jag är trött.”***

**LÄXLÄSNING**

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har gällande läxläsning

<input checked="" type="checkbox"/>	Jag har glömt mina böcker eller läxan i skolan
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag vet inte vad jag ska göra
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag förstår inte instruktionerna
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag vet inte hur länge jag ska arbeta
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag har svårt att koncentrera mig
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag blir lätt störd
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag förstår inte det jag läser
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag fastnar i detaljer
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag är för trött. Mina krafter räcker inte till
<input checked="" type="checkbox"/>	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
<input checked="" type="checkbox"/>	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
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag har svårt att veta hur mycket jag ska skriva
	Jag förstår inte varför jag ska göra läxan
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag har ingen hemma som kan hjälpa mig med läxan

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

***”Jag har svårt att plugga ensam, jag fastnar i mobilen eller något annat som är roligare. När jag väl försöker plugga så fastnar jag i detaljer och det tar lång tid för mig att genomföra läxor. Jag behöver någon som sitter bredvid och som jag kan kommunicera med om jag fastnar.”***

**EGEN TID**

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har gällande din egen tid

	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 igång med någonting
	Jag kan inte avsluta när jag kommit igång
	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
	Jag har ingen att göra saker med

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

***”Har inga svårigheter med någon av dessa punkter.”***

**KVÄLLSRUTINER/KOMMA I SÄNG**

Kryssa i de utmaningar som du upplever att du har gällande kvällsrutiner

<input checked="" type="checkbox"/>	Jag har så mycket tankar så jag kan inte somna
<input checked="" type="checkbox"/>	Tänker på allt som hänt under dagen
<input checked="" type="checkbox"/>	Det är jobbigt att inte veta vad som ska hända imorgon
<input checked="" type="checkbox"/>	Det är jobbigt att försöka komma ihåg vad jag ska ha med mig
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag är orolig inför läxor/prov
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag är orolig för att jag sagt eller gjort något dumt
<input type="checkbox"/>	Jag störs av ljud
<input type="checkbox"/>	Det är för varmt
<input type="checkbox"/>	Det är för kallt
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag kan inte slappna av och varva ner
<input type="checkbox"/>	Jag är rädd för att sova
<input type="checkbox"/>	Jag kan inte blunda
<input type="checkbox"/>	Jag kan inte sova med släckt lampa
<input type="checkbox"/>	Det luktar konstigt i rummet
<input type="checkbox"/>	Jag är inte trött
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag har svårt att avsluta och kommer inte i säng
<input checked="" type="checkbox"/>	Jag håller på med telefonen/datorn

Det här tycker jag är viktigt att jag får stöd att träna på:

***”Att varva ner så jag kan sova.”***

### *Analys av övningen:*

I exemplet ovan ser man vissa mönster efter ett tag. Många gånger nämner studenten svårigheter med att planera sin tid. Även att kunna stresshantera så denne kan sova på nätterna och behålla sin energi och ork. I ett sådant fall kan man jobba med dessa färdigheter som kan vara att strukturera tid och uppgifter samt prioritera dessa. Även att stötta studenten att be om hjälp så denne kan få tydligare instruktioner. Andra saker kan vara att se över miljön där studenten gör sina läxor, finns det andra sätt som skulle fungera bättre?