



Vi utforskar tillsammans i skolan

Med hjälp av denna övning kan du få mer information om elevens egna upplevelser av sin ängslan. Övningen kan delas ut och fyllas i med gruppen eller i samtal med en enskild elev.

- Jag blir väldigt nervös om en bekant lärare är borta och vi har en vikarie.
- Jag blir ängslig om det kommer en ny elev eller vuxen till klassen.
- Jag markerar inte i skolan och svarar inte fast jag vet svaret.
- Jag vågar inte följa med på skolutflykter.
- Jag vågar inte gå på skolfester eller uppträda i skolan.
- Jag vågar inte gå med i andras lekar.
- Jag vågar inte fråga andra om jag får vara med dem på rasten.
- Jag pratar inte med andra elever eftersom jag inte vet vad jag ska säga.
- Jag är trött efter att ha varit i en ny situation.
- Grupparbeten gör mig ängslig.
- Jag skulle vilja ha en förälder med i skolan.
- När jag är mycket nervös börjar jag gråta.
- Om jag blir väldigt ängslig gömmer jag mig.
- Jag gillar inte nya saker om jag inte vet vad som kommer att hända.
- I nya situationer hjälper det mig om det finns bekanta personer närvarande.
- I nya situationer hjälper det mig om jag har ett bekant föremål med mig.