

Vi utforskar tillsammans i skolan

Den här övningen kan delas ut och fyllas i med hela gruppen eller göras individuellt i samtal med en enskild elev. Genom övningen kan du få mer information om elevens egna upplevelser av överbelastning.

- Jag blir lätt trött.
- Jag blir ofta trött redan under skoldagen.
- När jag är trött vill jag bara sova.
- Jag skulle vilja ha tid när jag kan vara ensam under skoldagen.
- För det mesta vill jag gå hem från skolan innan skoldagen är över.
- Det lugnar mig om jag kan röra på min kropp på ett visst sätt.
- Det lugnar mig om jag kan ge ifrån mig en viss typ av ljud.
- När jag är trött är det svårt för mig att prata.
- När jag är trött gör jag saker långsammare.
- När jag är trött vill jag att det skulle vara tyst runt omkring mig.
- Jag vill bara göra saker som intresserar mig eller fördjupa mig i mina egna intressen.
- I skolan får jag ofta ont i huvudet eller magen, eller blir illamående.
- Jag blir trött när jag är med andra elever, även om de är trevliga.
- Jag blir trött när jag är någon annanstans än hemma.
- Buller och kaos gör mig trött, speciellt bullret i matsalen.
- Jag skulle inte orka gå från lektionen till rasten eller till matsalen och tillbaka igen.
- När jag är trött blir jag lätt gråtfärdig.
- Jag skulle vilja lära mig saker i skolan, men jag är ofta för trött.