



Känslomätare

Mål

Målet med övningen är att hjälpa eleven att beskriva intensiteten i sina egna känslor. Det hjälper också eleven i att kommunicera om sina känslor, t.ex. till skolans vuxna.

Anvisning

Rita tillsammans en känslomätare eller använd en färdig mätare som finns här nedan. Det finns också olika känslomätare som kan laddas ned gratis på webben.

Kom tillsammans med eleven överens om:

- Var ska mätaren förvaras?
- Hur markeras en känsla på mätaren?
- I vilka situationer används känslomätaren?

Du kan använda häftmassa eller placera en penna eller annat föremål på mätaren för att markera känslan. På en laminerad känslomätare kan känslan registreras med en märkpenna som går att suddas bort.

Exempel

Matematik är ofta svårt för Saana. När uppgifterna är svåra känner hen besvikelse och uttrycker det genom att bli arg.

Saana, läraren och skolgångsassistenten kommer överens om att skriva ut en känslomätare som Saana ska ha i skolbänken.

Saana tar fram känslomätaren under sina mattelektioner. Då Saana känner att hen blir arg, flyttar hen i enlighet med sitt humör, en djurfigur (som förvaras i skolbänken) på känslomätaren.

Man kommer överens med Saana om en gräns, vid vilken hen ska få hjälp med uppgifterna. Samtidigt kommer man överens om när det är dags att ta en paus för att lugna ner känslorna.

Skolgångsassistenten hjälper Saana att reglera sina känslor genom att förutse när Saana behöver hjälp eller en paus från att göra uppgifter.

När man övar är det viktigt att eleven får positiv feedback redan för att hen försöker reglera sina känslor under skoldagen.

Känslomätare

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



Känslomätare

