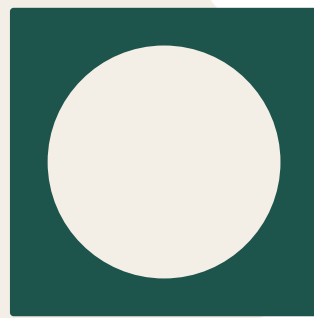




NEURO ACT



Övningshäfte



Vad är jobbigt?

Ringa in det som är jobbigt för **dig**.

Om du har egna exempel, skriv dem **längst ner**.

- **Inte** få göra färdigt
- Göra fel
- **Inte** veta vad jag ska göra

- Träffa nya kompisar
- Bli avbruten i det jag gör
- Vara med mycket människor

- Vänta på något
- Fråga om hjälp
- Ha jobbiga tankar om mig

- Störande ljud eller ljus
- Människor som pratar
- Kläder som sitter åt

Egna exempel



Sture Struts

Ringa in det du gör för att **slippa** det jobbiga.

Om du har egna exempel, skriv dem **längst ner**.

- Stannar inne
- Är tyst
- Pratar mer

- Ringer **inte** till en kompis
- Går **inte** till affären
- Träffar **inte** kompisar

- Åker **inte** buss
- Svarar **inte** när det ringer
- Frågar **inte** om hjälp

- Gör saker väldigt noga
- Pillar på saker
- Säger: jag ska **inte** oroa mig

Egna exempel

Jag tänker

I huvudet nedanför skriver du ner de **tankar** som du får under en minut.

Kom ihåg att alla tankar är **okej**.



Ställa sig upp

Ställ dig upp när gruppledaren säger till.

Skriv ner de **tankar** du fick i rutan nedanför.

Kom ihåg att alla tankar är **okej**.

A large, empty white rectangular box with rounded corners, intended for writing thoughts.



Jag tycker om

Ringa in det som **DU** tycker om.

Om du har egna exempel, skriv dem **längst ner**.

- Må bra
- Ha roligt
- Vara en bra kompis

- Våga göra saker
- Röra på kroppen
- Vara snäll mot mig själv

- Vara snäll mot andra
- Göra saker jag gillar
- Prova nya saker

- Känna mig trygg
- Äta god mat
- Ha det fint på rummet

Egna exempel

Jag vill göra



Ringa in de saker **du** vill göra.

Om du har egna exempel, skriv dem **längst ner**.

- Cykla
- Lyssna på musik
- Ringa en kompis

- Äta god mat
- Dansa
- Ta en varm dusch

- Säga något snällt till någon
- Spela spel på datorn
- Gosa med ett djur

- Vara i mitt rum
- Ställa mina saker i ordning
- Spela kort med en kompis

Egna exempel

Jag känner

Här finns olika **känslor**.

Ringa in de känslor du **tycker om** med **en ring**.

Ringa in de känslor du **inte** tycker om med **två ringar**.



Min kropp

Här finns saker som **händer i kroppen**.

Ringa in det du **tycker om** med **en ring**.

Ringa in det du **inte** tycker om med **två ringar**.



Träffa andra

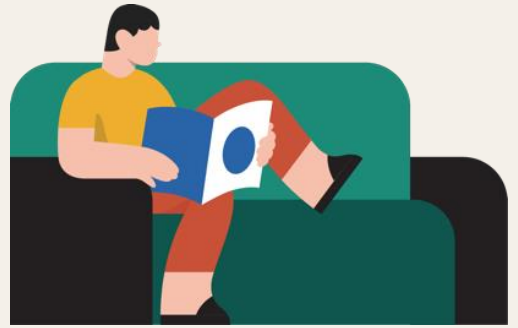
Här finns **tankar**, **känslor** och saker som **händer i kroppen**.

Ringa in dem du **känner igen**.

Om du har egna exempel, skriv dem **längst ner**.



Egna exempel



Ladda batteriet

Ringa in det du gör för att **ladda**.

Om du har egna exempel, skriv dem **längst ner**.

- Lyssna på musik
- Kolla på videos
- Spela datorspel

- Träffa en kompis
- Cykla
- Gå en skogspromenad

- Göra roliga saker
- Gå på museum
- Åka bil

- Bada
- Känna på ett skönt material
- Klappa ett djur

Egna exempel



Livskartan

MÅ BRA

Vad är viktigt?

Vad vill jag göra?

Vad hindrar mig?

Hur hantera hindren?

SKOLARBETE

Vad är viktigt?

Vad vill jag göra?

Vad hindrar mig?

Hur hantera hindren?

KOMPISAR

Vad är viktigt?

Vad vill jag göra?

Vad hindrar mig?

Hur hantera hindren?

FRITID

Vad är viktigt?

Vad vill jag göra?

Vad hindrar mig?

Hur hantera hindren?



Kartan

Skriv de saker som du vill **göra**.

Skriv sedan vad du **behöver** för att klara det.

Vad vill jag göra?

Exempel

- Cykla 10 minuter
- Lyssna på musik
- Ringa en kompis

Vad behöver jag?

Exempel

- Att någon påminner mig
- Skriva in i schemat
- Strunta i jobbiga tankar



Fortsätta må bra

Svara på **frågorna** här nedanför.

Vad vill du fortsätta göra för
att **må bra**?

Vad vill du fortsätta göra när
du **träffar andra**?

Vad vill du fortsätta göra för
att **ladda batteriet**?