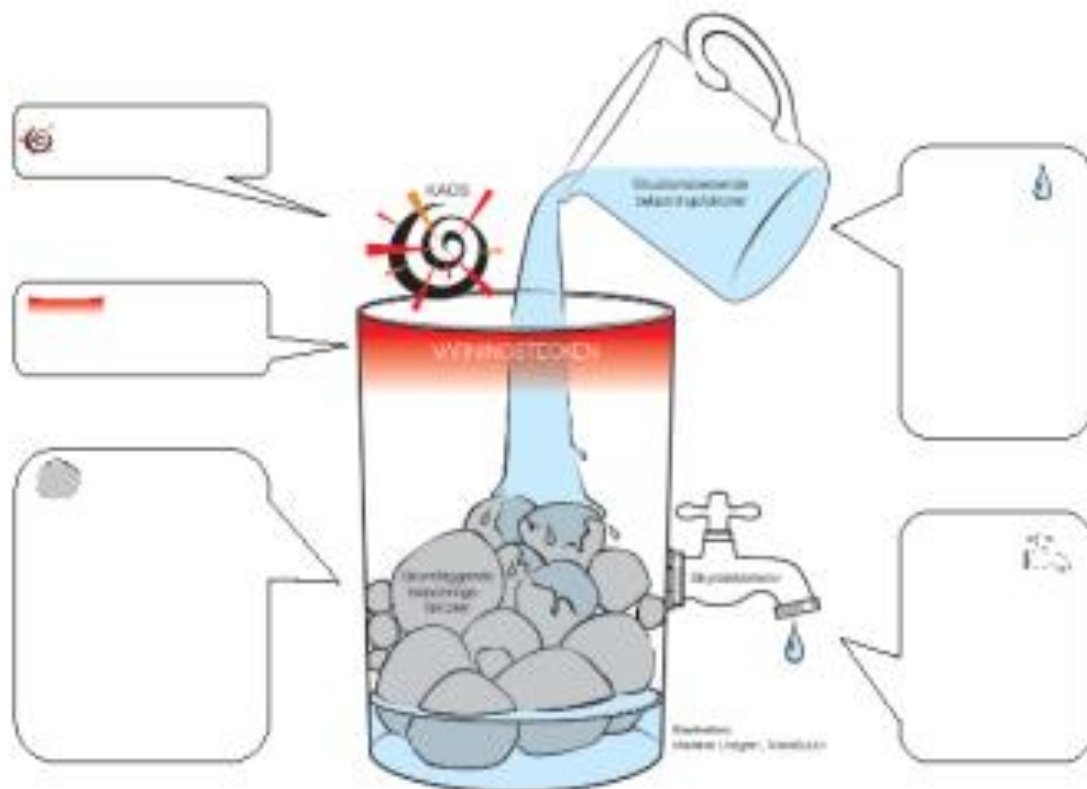


Att använda sig av stress- och belastningsmodellen i bemötandet av det egna barnet






Vilka situationer är stressande för ditt barn?

Några vanliga exempel: Prov i skolan, en lång instruktion, att behöva skaffa nya vänner, ta bussen till skolan, äta tillsammans med andra, förändringar med mera.



Vad har ditt barn med sig för grundläggande belastningsfaktorer (individuella svårigheter)?

Några vanliga exempel: Svårt att se samband, svårt att minnas, svårt att förstå, svårt att planera, svårt att uppskatta tid, svårt att läsa, svårt att läsa av andra, svårt att kommunicera, svårt med det abstrakta med mera.

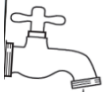
 **Vad har ditt barn för varningstecken på att belastningen börjar bli för hög (när barnet ligger precis på gränsen av sin förmåga)?**

Några vanliga exempel: Blir trött, drar sig undan, blir irriterad, börjar prata mycket, blir ängslig, blir rastlös, blir förvirrad, tappar förmågan att hitta rätt väg, blir mer ljud- eller ljuskänslig, får tics, gör specifika ljud med mera.



Hur reagerar ditt barn när stressen är så hög att det inte längre kan hantera det (när kaosnivå)? Kaostecken kan vara både akuta och långvariga.

Några vanliga exempel: Får utbrott, blir handlingsförlamad, skriker, gråter, kastar saker, skolvägran, får ångest, självskadande beteenden, depression med mera.



Vad kan minska stress och belastning för ditt barn?

Några vanliga exempel: Motion, anpassningar, någon som kan förklara för en, kognitivt stöd såsom bildstöd, att ha roligt, att ägna sig åt egna intressen, god sömn, att äta bra, goda relationer, att vara bra på saker, egna strategier för att klara av saker, strategier för att dra sig undan, självförståelse med mera.

Hur skulle man kunna underlätta för barnet?

Hur kan omgivningen göra anpassningar i vardagen?

Finns det någon onödig stressande situation?

Hur avlastas barnet när det visar varningstecken?

Kan man bygga vidare på eller lägga till ytterligare skyddsfaktorer?