

Självreglering

Exempel på funktioner barn & elever arbetar med att utveckla

Initiativtagande, fokus & beteendestyrning

- Starta en handling på egen hand
- Bibehålla fokus över tid
- Skifta fokus när situationen kräver det
- Filtrera bort störande stimuli
- Reglera aktivitetsnivå (tempo, energi, intensitet)
- Stanna upp innan man agerar
- Hålla tillbaka impulser
- Välja handling istället för att reagera automatiskt
- Hantera frustration utan att tappa kontroll
- Stå ut med obehag eller motgång
- Vänta på sin tur
- Genomföra något trots att det känns tråkigt
- Avsluta något trots att det är roligt

Känsloförståelse och emotionsreglering

- Identifiera egna känslor
- Sätta ord på egna känslor
- Skilja mellan olika känslor (t.ex. arg – stressad – besviken)
- Förstå varför en känsla uppstår
- Förstå att känslor kan förändras
- Reglera känslouttryck i sociala situationer
- Lugna sig själv efter stark känsla
- Ta emot stöd vid stark affekt

Planering, arbetsminne och genomförande

- Planera hur något ska göras
- Bryta ner uppgifter i steg
- Organisera material och resurser
- Hålla flera steg i huvudet samtidigt
- Komma ihåg instruktioner
- Komma ihåg mål under pågående aktivitet
- Följa en plan över tid
- Justera plan när något förändras
- Prioritera vad som är viktigast just nu
- Bedöma hur lång tid något tar
- Använda tid på ett rimligt sätt

Metakognition och självmonitorering

- Upptäcka egna misstag
- Rätta sig själv utan att ge upp
- Utvärdera hur något gick
- Tänka kring sitt eget tänkande
- Förstå vad man kan och inte kan än
- Veta när man behöver hjälp
- Be om hjälp i tid
- Ta emot hjälp utan att känna skam eller motstånd

Perspektivtagande och mentalisering

- Förstå andras perspektiv
- Förstå att andra kan tänka annorlunda

- Tolka ansiktsuttryck och kroppsspråk
- Förstå sociala regler i situationen
- Förstå hur ens eget beteende påverkar andra
- Förutse andras reaktioner
- Anpassa sitt beteende till gruppen
- Reparera sociala misstag

Uthållighet, motståndskraft och återhämtning

- Hålla fast vid mål trots störningar
- Återgå till uppgift efter avbrott
- Fortsätta efter misslyckande
- Hantera konkurrens och jämförelse
- Hantera att vinna och förlora
- Reglera social energi
- Veta när man behöver paus
- Återhämta sig efter stress

Socialt samspel och samarbete

- Ta initiativ i sociala situationer
- Delta i samarbete
- Dela upp uppgifter mellan sig
- Följa gemensam plan
- Lösa problem tillsammans
- Förhandla i lek och aktivitet
- Hantera oenighet utan eskalering