



Så här vill jag ha det på fritids, version 2.0

Av leg. logoped Julia Andersson

Stort tack till fritidspersonalen på Släbroskolan i Nyköping för kommentarer och reflektioner!



Så här vill jag ha det på fritids

Planera, påbörja och genomföra aktiviteter



☐	Det är bra om mina föräldrar får veta om temadagar, aktiviteter och annan information så att de kan påminna mig.	 
☐	Jag tycker att det är bra att ha schema med bildstöd så att jag vet vad som ska hända på fritids.	
☐	Jag vill veta de olika stegen i en uppgift innan jag börjar med uppgiften.	
☐	Jag vill bli förberedd på det som ska hända under dagen eller längre fram innan jag kommer till fritids.	
☐	Jag behöver hjälp av en vuxen för att kunna planera och välja vad jag ska göra.	
☐	Jag vill att vuxna bestämmer vad jag ska göra	
☐	Jag behöver ha hjälp med att sätta igång och avsluta aktiviteter.	
☐	Jag behöver en påminnelse innan jag ska avsluta en aktivitet.	
☐	Jag behöver få olika alternativ med aktiviteter för att kunna välja vad jag ska göra	
☐	Jag behöver veta vem som stänger.	
☐	Jag behöver veta vem som jobbar och ifall det är någon vikarie.	
☐	Jag tycker om att vara inne.	
☐	Jag tycker om att vara på skolgården/ute.	
Det här tycker jag om att göra på fritids ute: _____		
Det här tycker jag om att göra på fritids inne: _____		



Så här vill jag ha det på fritids

Kommunikation och relationer



☐	Jag vill få en liten påminnelse, till exempel ett tecken, om jag bryter mot samtalsregler som att prata på för mycket eller byta ämne.	
☐	Ibland kan jag behöva hjälp med att få förklarat vad andra personer menar.	
☐	Ibland kan jag behöva hjälp med att förklara hur jag menar och tänker.	
☐	Om jag inte kommer på ett ord jag vill säga kan det hjälpa om du säger vad det börjar på.	
☐	Om jag inte kommer på ett ord jag vill säga kan det hjälpa om du ber mig beskriva vad jag menar eller ställer frågor.	
☐	Jag vill ha hjälp med att hitta någon att leka/vara med på fritids.	
☐	Jag tycker att det är skönt att vara ensam.	
☐	Jag vill ha hjälp av vuxen med att reda ut bråk och konflikter om de uppstår.	
☐	Jag vill ha extra förklaring till hur lekar och spel går till och hur jag ska göra.	
☐	Om jag gjort något fel vill jag att vi pratar om det enskilt, inte inför andra elever.	
☐	Om jag blir arg kan jag behöva gå iväg och lugna ner mig ett tag. Jag vill gå till: _____	
☐	Jag känner mig trygg på fritids.	
☐	Jag har vänner på fritids.	
☐	Jag kan prata med de vuxna som är på fritids.	
Jag tycker om att leka tillsammans med _____		



Så här vill jag ha det på fritids



Energi och stress

☐	Ibland är jag väldigt trött och orkar inte lika mycket. Det kan vara olika från dag till dag och ändra sig under dagen.	
☐	Jag behöver ta korta pauser för att orka.	
☐	Jag kan behöva variera mellan att stå upp och ligga ner när jag gör saker.	
☐	Jag kan behöva röra på mig då och då.	
☐	Jag kan bli stressad i vissa situationer: _____ _____ _____	
☐	Jag har mest energi viss tid på dagen, när: _____	
☐	När jag blir trött eller har lite energi behöver jag: _____	
☐	Jag behöver äta en frukt eller något annat som ett extra mellanmål senare på	



Så här vill jag ha det på fritids

Fysisk miljö



☐	Det är skönt att det är tyst och lugnt runt omkring mig.	
☐	Jag tycker om när det är prat och rörelser omkring mig.	
☐	Jag behöver ibland gå iväg och sitta för mig själv.	
☐	Jag vill gärna ha möjlighet att använda hörselkåpor eller lyssna på musik i hörlurar.	
☐	Jag vill gärna ha något att pilla på när jag ska lyssna.	
☐	Jag tycker att det är bra om det är skyltar med bildstöd som visar vilka aktiviteter det är i vilka rum.	
☐	Jag tycker att det är bra om det är klockor i de olika lokalerna i skolan.	
☐	Jag vill gärna sitta på en pall eller stol vid samling, inte direkt på mattan på golvet.	
☐	Jag vill ligga ner när det är samling.	
☐	Jag behöver ha på mig keps eller huva för att skärma av intryck.	
☐	Jag behöver skyltar som visar var olika saker är, till exempel spel, pysselsaker och annat.	
☐	Jag vill ha en bestämd plats när det är samling	



Så här vill jag ha det på fritids

Frukost och mellanmål



☐	Jag behöver veta i förväg vad det är till frukost.	 
☐	Jag vill ha en bestämd plats när det är frukost.	
☐	Jag blir mätt på frukosten.	
☐	Jag behöver veta i förväg vad det är till mellanmål.	 
☐	Jag vill ha en bestämd plats när det är mellanmål.	
☐	Jag blir mätt på mellanmålet.	
☐	Jag vill veta hur mycket man får ta innan jag tar av maten, till exempel hur många mackor.	
☐	Jag behöver hjälp att ta mat och göra i ordning det jag ska äta.	
☐	Jag behöver äta något direkt när jag kommer till fritids om det inte är mellanmål direkt.	
☐	Jag behöver gå in före eller stå först i kön.	
☐	Jag tycker att det är jobbigt att vänta på att ta mat.	