

Webbkurs om autism

Ifyllbart dokument med mina reflektioner

Att fundera på...



3. Exekutiva funktioner

Frågor från sida 2 - vardagsaktiviteter

1. Hur är det för dig? Har du svårt för att genomföra vardagsaktiviteter du får exempel på i texten? (Exempelvis påbörja, hålla uppmärksamhet på och avsluta aktiviteter, bedöma tidsåtgång, fatta beslut, hämma impulser osv). (Det behöver inte handla om diskning)

2. Har du några strategier för att underlätta vardagsaktiviteter?

Fråga från sida 5 – Motivation

Har du någon strategi som funkar för att göra dig mer motiverad att utföra en tråkig syssla?

Reflektionsfrågan från sida 7 – energibalansering – har ett eget formulär som du hittar i anslutning till frågan.