

Om Kraftloggen

Kraftloggen utgår från ett humanistisk synsätt där tron på individens egna **kraft** till utveckling och förändring står i centrum. Människor vill i grunden lyckas, trivas, må och göra gott. Människan är i sin natur social och vill sin omgivning väl. Olika kontexter och hinder kan göra det svårt för olika individer att uppnå och leva detta fullt ut, i alla situationer, hela tiden.

Kraftloggen har sin grund i forskning inom humanistisk psykologi och motivationspsykologi men har också inslag som liknar "KBT" (kognitiv beteendeterapi). Kraftloggen har sedan växt fram från mångårig beprövad erfarenhet i arbete med barn och ungdomar med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar så som autism och ADHD i skolmiljö. Men lär passa lika bra för "neurotypikern".

Kraftloggen är särskilt anpassad för skola men skulle likväl kunna användas i andra verksamheter som spänner över en heldagsvistelse och som går att dela in i olika moment och aktiviteter.

Huvudsakliga syftet med Kraftloggen är att skapa en rutin och möjlighet för reflektion i en värld som kan upplevas spinna allt snabbare. En rutin som stödjer individen mot självständighet, uppsatta mål och goda uppsåt i en meningsfull vardag.

Att föra Kraftlogg

Hur?



1. Skriv ditt schema.

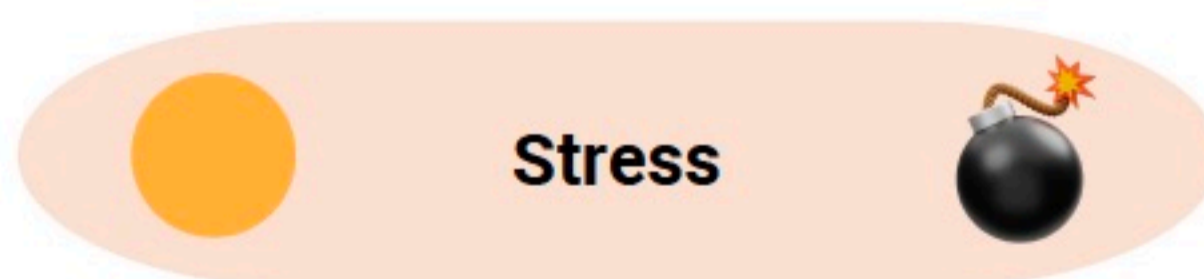


2. Markera med färg efter händelsen.



3. Skriv det som varit mest intressant/roligt/lyckat och om något varit särskilt utmanande.

Färgernas betydelse



Exempel

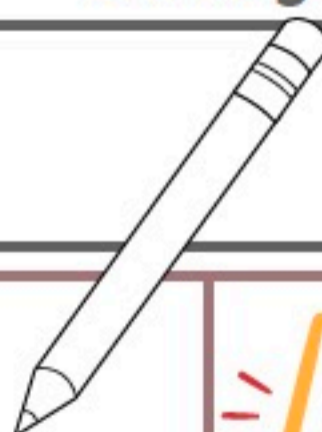


Skriv ditt schema.

| | | |
|------------|--|--|
| SCHEMA | | |
| Samling | | |
| Svenska | | |
| Rast | | |
| Engelska | | |
| Lunch | | |
| Rast | | |
| NO | Markera med färg efter händelsen. | |
| Rast | | |
| Idrott | | |
| Mellis | | |
| Matte | Skriv det som varit mest intressant/roligt/lyckat och om något varit särskilt utmanande. | |
| Avslutning | | |



Bra raster med kompisar
Fotboll på idrotten
Mellis var perfekt efter idrotten

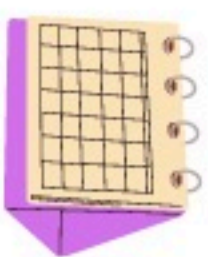


Mycket ljud i matsalen
Mycket att skriva på NO
Rörigt i omklädningsrummet innan idrotten

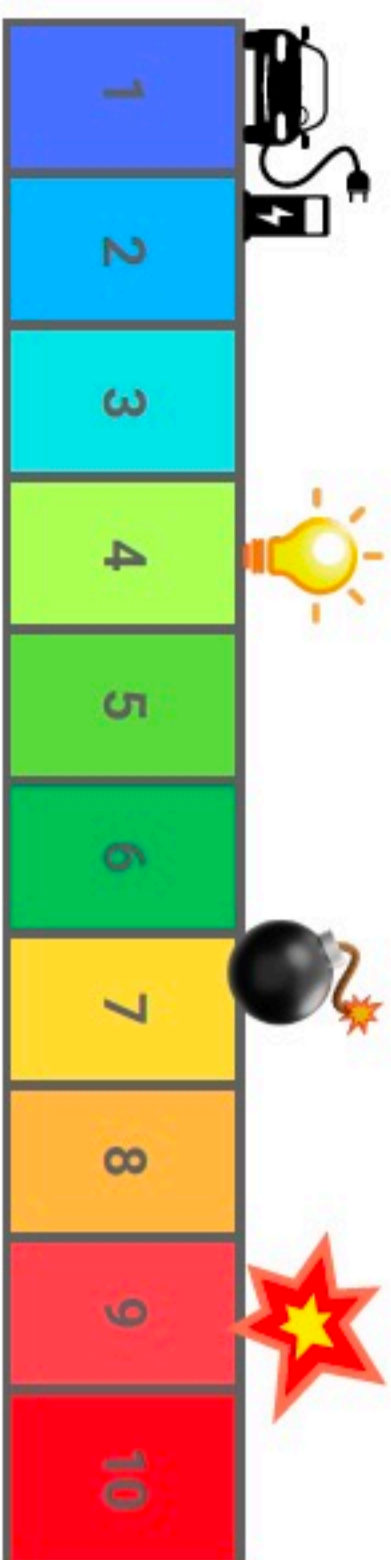
Utvärdera veckan



Vecka:



Hur har veckan varit?



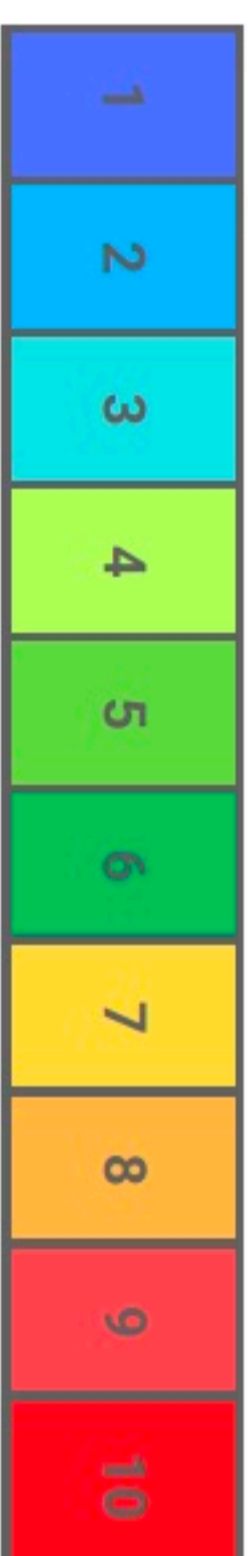
Hur har lektionerna varit?



Hur har det varit med kompisar/klasskamrater?



Hur känns det inför helgen?



Hur känns det inför nästa vecka?



Kommentarer: