

zensorik



Meltdown Tracker

Eine Checkliste zur Analyse von emotionalen Zusammenbrüchen

Meltdown Tracker

Zusammenbrüche analysieren

Anleitung

Tretet einen Schritt zurück und betrachtet einen typischen Tag in eurem Familienleben aus einer objektiven Perspektive:

- Notiere in den nächsten 2-3 Tagen alle emotionalen Zusammenbrüche, die Dein Kind hat. Wähle hierfür typische Tage in Deinem Familienleben.
- Schreibe Dir die Tageszeit, z.B. beim Anziehen, Essen, Mittagessen, Schlafenszeit, auf.
- In welchem Setting (Zuhause, in der Schule, bei Freunden) treten die meisten Probleme auf?
- Treten Schwierigkeiten bei Wechsel von Aktivitäten auf?
- Beschreibe detailliert, was passiert ist, d.h. welche Verhaltensweisen Du beobachtest.
- Was ist zuvor passiert? Was ist in der Situation passiert? Wie sah die Situation nach dem emotionalen Zusammenbruch aus?
- Notiere, wie lange der sensorische Zusammenbruch gedauert hat.
- Gebe oben auf dem Tracker Deine Hauptpriorität an - zu welcher Tageszeit oder welchen Situationen würdest Du gerne eine Veränderung sehen?
- Unten besteht die Möglichkeit die Dauer zu notieren, welche Du mit Meltdowns in der Woche konfrontiert bist.

Meltdown Tracker

Zusammenbrüche analysieren

Zeitpunkt		
Wie lange?		
Vor der Situation	In der Situation	Nach der Situation

Zeitpunkt		
Wie lange?		
Vor der Situation	In der Situation	Nach der Situation

Zeitpunkt		
Wie lange?		
Vor der Situation	In der Situation	Nach der Situation

Geschätzte Zeit Welches zeitliche Ausmaß haben sensorische Meltdowns pro Woche?	
---	--

Art der Veränderung Aus der Analyse ergibt sich der Wunsch, was sich im Alltag verändern soll! (Verhalten, welches sich in seiner Intensität verändern sollte) Geben Sie hier die Tageszeit oder die konkrete Situation an!	
---	--

zensorik

Anna Elisa Wolf

Dipl. Ergotherapeutin

 +49 179 423 62 34

 info@zensorik.de

 www.zensorik.de

 zensorik

 ergoflow_movement