

# ÖVERFLÖD AV INTRYCK

**Syftet är att:**

**Lära sig att känna igen olika intryck.**

**Få redskap för att hantera överflöd av intryck.**

Börja med att se filmen kring överflöd av intryck. Diskutera därefter följande frågor i grupper på 2–3 personer.

- Vilka intryck får du dagligen? Vad gör att intrycken blir svåra att hantera?
- Vad kunde ha fått huvudpersonen i filmen att anmäla sig till tenten tidigare utan att det orsakar en hektisk känsla på morgonen?
- På vilket sätt kan överflöd av intryck påverka vardagen? Märker man det till exempel på sömnen, vid matsituationer, i sociala situationer eller på koncentrationsförmågan?

Sammanställ gruppernas tankar i stor grupp, varefter vi riktar in oss på att diskutera lösningar till de utmaningar som grupperna lyft upp.

- Vad skulle hjälpa dig att fokusera bättre? Samla alla grupperns lösningar och förslag.

Rösta fram de bästa tipsen. Använd i första hand de förslag som gruppen lyft upp, komplettera vid behov. Vid själva omröstningen har alla två röster var. Omröstningen kan förverkligas genom att sätta kryss på tavlan eller på papper.

## Tips som unga har lyft fram

Lägg undan telefonen; en lugn plats; ett tydligt tidsschema; att vara ute i naturen; lyssna på musik; studieteknik; att jobba tillsammans; stöd av vuxen/kompis.

