**EMOTION QUESTIONNARE**

**VERSION 1 för förskolebarn (inkluderar både självreglering och reglering med hjälp av andra)**

*Nedan följer beskrivningar av ett antal situationer med som handlar om hur barn brukar reagera känslomässigt inför det som händer och sker. Barn kan vara olika i hur ofta de reagerar med t.ex. ilska, hur intensivt de visar sina känslor, hur snabbt eller långsamt känslorna går över, samt om barnet brukar kunna kontrollera sina känslor själv. Ange ditt svar genom att ringa in den siffra som bäst överensstämmer med hur barnet ifråga oftast beter sig.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Stämmer | Stämmer | Neutral - | Stämmer | Stämmer |
| inte alls | till viss del | inte säker | ganska bra | helt |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Situation 1: Barnet blir ledset eller bedrövat**

(a) Barnet blir ofta ledset och bedrövat 1 2 3 4 5

(b) Barnet reagerar starkt och intensivt (t.ex. gråter och eller/skriker) 1 2 3 4 5

(c) Det är lätt för andra t.ex. en förälder, att få honom/henne på bättre humör

 (t.ex. genom att trösta, avleda eller prata om det som hänt). 1 2 3 4 5

(d) Barnet har svårt att själv hitta på någonting som gör honom/henne

 på bättre humör. 1 2 3 4 5

**Situation 2: Barnet förlorar någonting eller någonting går sönder**

(a) Barnet reagerar starkt och intensivt 1 2 3 4 5

(b) Det är lätt för andra t.ex. en förälder, att få honom/henne på bättre humör 1 2 3 4 5

(c) Barnet har svårt att själv hitta på någonting som gör honom/henne

 på bättre humör. 1 2 3 4 5

**Situation 3: Barnet trillar och gör sig illa**

(a) Barnet reagerar starkt och intensivt 1 2 3 4 5

(b) Det är lätt för andra t.ex. en förälder, att få honom/henne på bättre humör 1 2 3 4 5

(c) Barnet har svårt att själv hitta på någonting som gör honom/henne

 på bättre humör. 1 2 3 4 5

**Situation 4: Barnet blir rädd och ängslig**

(a) Barnet blir ofta rädd och ängslig 1 2 3 4 5

(b) Barnet reagerar starkt och intensivt 1 2 3 4 5

(c) Det är lätt för andra t.ex. en förälder, att få honom/henne lugn 1 2 3 4 5

(d) Barnet har svårt att själv lugna ner sig 1 2 3 4 5

**Situation 5: Barnet ser eller hör någonting otäckt**

(a) Barnet reagerar starkt och intensivt 1 2 3 4 5

(b) Det är lätt för andra t.ex. en förälder, att få honom/henne lugn 1 2 3 4 5

(c) Barnet har svårt att själv lugna ner sig 1 2 3 4 5

**Situation 6: Barnet blir mörkrädd**

(a) Barnet reagerar starkt och intensivt 1 2 3 4 5

(b) Det är lätt för andra t.ex. en förälder, att få honom/henne lugn 1 2 3 4 5

(c) Barnet har svårt att själv lugna ner sig 1 2 3 4 5

**Situation 7: Barnet blir argt**

(a) Barnet blir ofta argt och på dåligt humör 1 2 3 4 5

(b) Barnet reagerar starkt och intensivt 1 2 3 4 5

(c) Det är lätt för andra t.ex. en förälder, att få honom/henne lugn 1 2 3 4 5

(d) Barnet har svårt att lugna sig på egen hand 1 2 3 4 5

**Situation 8: Barnet får inte göra någonting som han/hon vill göra**

(a) Barnet reagerar starkt och intensivt 1 2 3 4 5

(b) Det är lätt för andra t.ex. en förälder, att få honom/henne lugn 1 2 3 4 5

(c) Barnet har svårt att lugna sig på egen hand 1 2 3 4 5

**Situation 9: Barnet blir osams med ett annat barn**

(a) Barnet reagerar starkt och intensivt 1 2 3 4 5

(b) Det är lätt för andra t.ex. en förälder, att få honom/henne lugn 1 2 3 4 5

(c) Barnet har svårt att lugna sig på egen hand 1 2 3 4 5

**Situation 10: Barnet blir glatt upprymd**

(a) Barnet blir ofta glatt upprymd och på sprudlande humör 1 2 3 4 5

(b) Barnet reagerar starkt och intensivt 1 2 3 4 5

(c) Det är lätt för andra t.ex. en förälder, att få honom/henne att dämpa sig 1 2 3 4 5

(d) Barnet har svårt att själv dämpa sin upprymdhet 1 2 3 4 5

**Situation 11: Barnet vinner ett spel eller tävling**

(a) Barnet reagerar starkt och intensivt 1 2 3 4 5

(b) Det är lätt för andra t.ex. en förälder, att få honom/henne att dämpa sig 1 2 3 4 5

(c) Barnet har svårt att själv dämpa sin upprymdhet 1 2 3 4 5

**Situation 12: Barnet leker en lek som han/hon tycker väldigt mycket om**

(a) Barnet reagerar starkt och intensivt 1 2 3 4 5

(b) Det är lätt för andra t.ex. en förälder, att få honom/henne att dämpa sig 1 2 3 4 5

(c) Barnet har svårt att själv dämpa sin upprymdhet 1 2 3 4 5

**EMOTION QUESTIONNARE**

**Rydell et al., 2003**

**VERSION 2 för skolbarn (inkluderar endast självreglering)**

*Nedan följer beskrivningar av ett antal situationer med som handlar om hur barn brukar reagera känslomässigt inför det som händer och sker. Barn kan vara olika i hur ofta de reagerar med t.ex. ilska, hur intensivt de visar sina känslor, hur snabbt eller långsamt känslorna går över, samt om barnet brukar kunna kontrollera sina känslor själv. Ange ditt svar genom att ringa in den siffra som bäst överensstämmer med hur barnet ifråga oftast beter sig.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Stämmer | Stämmer | Neutral - | Stämmer | Stämmer |
| inte alls | till viss del | inte säker | ganska bra | helt |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Situation 1: Barnet blir ledset eller bedrövat**

(a) Barnet blir ofta ledset och bedrövat 1 2 3 4 5

(b) Barnet reagerar starkt och intensivt (t.ex. gråter och eller/skriker) 1 2 3 4 5

(c) Barnet har svårt att själv hitta på någonting som gör honom/henne

 på bättre humör. 1 2 3 4 5

**Situation 2: Barnet förlorar någonting eller någonting går sönder**

(a) Barnet reagerar starkt och intensivt 1 2 3 4 5

(b) Barnet har svårt att själv hitta på någonting som gör honom/henne

 på bättre humör. 1 2 3 4 5

**Situation 3: Barnet trillar och gör sig illa**

(a) Barnet reagerar starkt och intensivt 1 2 3 4 5

(b) Barnet har svårt att själv hitta på någonting som gör honom/henne

 på bättre humör. 1 2 3 4 5

**Situation 4: Barnet blir rädd och ängslig**

(a) Barnet blir ofta rädd och ängslig 1 2 3 4 5

(b) Barnet reagerar starkt och intensivt 1 2 3 4 5

(c) Barnet har svårt att själv lugna ner sig 1 2 3 4 5

**Situation 5: Barnet ser eller hör någonting otäckt**

(a) Barnet reagerar starkt och intensivt 1 2 3 4 5

(b) Barnet har svårt att själv lugna ner sig 1 2 3 4 5

**Situation 6: Barnet blir mörkrädd**

(a) Barnet reagerar starkt och intensivt 1 2 3 4 5

(b) Barnet har svårt att själv lugna ner sig 1 2 3 4 5

**Situation 7: Barnet blir argt**

(a) Barnet blir ofta argt och på dåligt humör 1 2 3 4 5

(b) Barnet reagerar starkt och intensivt 1 2 3 4 5

(c) Barnet har svårt att lugna sig på egen hand 1 2 3 4 5

**Situation 8: Barnet får inte göra någonting som han/hon vill göra**

(a) Barnet reagerar starkt och intensivt 1 2 3 4 5

(b) Barnet har svårt att lugna sig på egen hand 1 2 3 4 5

**Situation 9: Barnet blir osams med ett annat barn**

(a) Barnet reagerar starkt och intensivt 1 2 3 4 5

(b) Barnet har svårt att lugna sig på egen hand 1 2 3 4 5

**Situation 10: Barnet blir glatt upprymd**

(a) Barnet blir ofta glatt upprymd och på sprudlande humör 1 2 3 4 5

(b) Barnet reagerar starkt och intensivt 1 2 3 4 5

(c) Barnet har svårt att själv dämpa sin upprymdhet 1 2 3 4 5

**Situation 11: Barnet vinner ett spel eller tävling**

(a) Barnet reagerar starkt och intensivt 1 2 3 4 5

(b) Barnet har svårt att själv dämpa sin upprymdhet 1 2 3 4 5

**Situation 12: Barnet leker en lek som han/hon tycker väldigt mycket om**

(a) Barnet reagerar starkt och intensivt 1 2 3 4 5

(b) Barnet har svårt att själv dämpa sin upprymdhet 1 2 3 4 5

**REFERENSER**

Rydell, A-M., Berlin, L., & Bohlin, G. (2003). Emotionality, emotion regulation and adaptation among 5-to 8-year-old children. *Emotion*, *3*, 30-47. (ORGINALSTUDIEN SOM INTRODUCERAR FORMULÄRET)

Berlin, L., Bohlin, G., Nyberg, L., & Janols, L-O. (2004). How well do measures of inhibition and executive functioning discriminate between ADHD children and controls*?* *Child*

 *Neuropsychology*, 10, 1-13 (STUDIE SOM ANVÄNDER FORMULÄRET I EN KLINISK GRUPP AV BARN MED ADHD)