

Skala for følelsesregulering hos barn (ERC)

ERC er et spørreskjema som brukes til å kartlegge følelsesregulering og vansker med følelsesuttrykk hos barn, ut fra observasjoner gjort av foreldre eller lærere. Det omfatter to hoveddimensjoner: følelsesregulering og labilitet/negativitet. Verktøyet er nyttig for å oppdage følelsesmessige vansker tidlig og for å styre terapeutiske tiltak.

Antall spørsmål	24 spørsmål
Estimert tid	6 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Emotion Regulation Checklist
Målgruppe	Barn, foreldre/lærere
Forfattere	Annette M. Shields, Dante Cicchetti (1997)
Kategori	Emosjonsregulering, Barn

Forhåndsvisning av de 24 spørsmålene

Hvor ofte vil du si at barnet ditt:

Er et glad barn

Aldri | Noen ganger | Ofte | Nesten alltid

Hvor ofte vil du si at barnet ditt:

Har store humørsvingninger

(Barnets følelsestilstand er vanskelig å forutsi fordi den raskt skifter fra positivt til negativt humør)

Aldri | Noen ganger | Ofte | Nesten alltid

Hvor ofte vil du si at barnet ditt:

Reagerer positivt når en voksen nærmer seg på en nøytral eller vennlig måte

Aldri | Noen ganger | Ofte | Nesten alltid

Hvor ofte vil du si at barnet ditt:

Håndterer overganger fra en aktivitet til en annen godt

(blir ikke sint eller irritert, og er ikke fortvilet eller overspent når det skal bytte aktivitet)

Aldri | Noen ganger | Ofte | Nesten alltid

Hvor ofte vil du si at barnet ditt:

Kommer seg raskt etter episoder med fortvilelse eller irritasjon

(for eksempel surmuler det ikke og blir ikke værende gretten, engstelig eller trist etter følelsesmessig vanskelige hendelser)

Aldri | Noen ganger | Ofte | Nesten alltid

Skåring og tolkning

Hvert ledd vurderes på en skala av Likert-type (fra 1 = aldri til 4 = nesten alltid).

Totalskåren deles inn i to delskalaer:

- Følelsesregulering (summen av ledd 1, 3, 7, 15, 21, 23, med ledd 16 og 18 omvendt skåret)
- Labilitet/negativitet (summen av ledd 2, 6, 8, 10, 13, 14, 17, 19, 20, 22, 24, med ledd 4, 5, 9 og 11 omvendt skåret).

Høye skårer på delskalaen Følelsesregulering viser god følelsesmessig kontroll.

Høye skårer på Labilitet/negativitet viser vansker.