



Övning: Hjälpmedel för tidshantering

Mål

Målet med övningen är att hjälpa barnet att uppfatta tid med hjälp av timers.

Anvisning

Att hitta en lämplig timer kan kräva att ni testar flera alternativ.

Olika timers finns tillgängliga som appar på telefonen eller pekplattan. Den enklaste timern är en äggklocka eller väckarklocka. Telefonernas påminnelsefunktioner och väckarklocka är också lämpliga för ändamålet.

Välj en timer att prova. En timer som visar den återstående tiden i rött är ofta till hjälp för att effektivt kunna uppfatta hur mycket tid som står till förfogande.

Ställ in lektiden för barnet på timern. Ge en muntlig anvisning: "Du kan leka i 20 minuter nu. Sedan ska vi äta. När tiden på timern tar slut har det gått 20 minuter."

Påminn till en början barnet när hälften av tiden återstår. Påminn också när det ännu är fem minuter kvar: "Nu är det fem minuter kvar. Sedan tvättar vi händerna före måltiden." På det sättet kommer övergången inte som en överraskning för barnet.

När du ger anvisningar till barnet, undvik vaga beskrivningar som "snart" eller "strax". Barnet vet inte hur länge det är.

För aktiviteter som kräver ansträngning kan timern också användas för pauser. Ställ till exempel in tio minuter aktivitet och fem minuter paus.

Försök och observera:

- Hade ni nytta av hjälpmedlen för att uppfatta tiden? Om ja, vad hade ni mest nytta av?
- Vad var till hjälp för att göra övergångarna smidiga?
- Minskade gångerna då ni var sena och känslan av brådska i er familj?
- Märkte du några förändringar i ditt barns övergångar?