



Övning: Vart är vi på väg?

Mål

Målet med övningen är att minska barnets osäkerhet inför en kommande händelse. Samtidigt förbättras hens förmåga att ta egna initiativ, och det blir lättare att agera under händelsen.

Anvisning

Tänk på hur mycket tidigare det lönar sig att börja förbereda. Du märker det genom att testa vad som är rätt tid för ditt barn.

Gör en plan för en kommande händelse genom att rita eller skriva en lista.

Ni kan använda den färdiga PDF-mallen nedan eller skapa en mall tillsammans med barnet.

Om ni är på väg till en plats barnet inte känner till kan ni bekanta er med den på nätet.

När ni gör planen kan ni använda följande frågor som hjälp:

- Vad ska man göra?
- När?
- Med vem?
- Hur rör ni er?
- Var är ni?
- Hur länge?
- Vad gör ni innan ni åker?
- Vad måste man komma ihåg?
- Vad kommer ni överens om i förväg?
- Hur åker ni hem?

Exempel:

I övermorgon åker vi till biblioteket.

Innan vi åker måste vi packa ner böckerna som ska lämnas tillbaka och lägga bibliotekskortet i väskan.

Vi åker kl. 10.00 och är borta i ca 1,5 timmar. Vi kollar klockan för tiderna.

Pappa, lillasyster och du åker till biblioteket.

Vi åker bil. På vägen dit får du sitta i framsätet och välja radiostation.

Från parkeringen går vi till biblioteket. I biblioteket går vi till barnavdelningen.

I biblioteket talar man med låg röst och går från en plats till en annan. Om du inte vet vad du ska göra kan du fråga pappa.

Du kan låna totalt fem böcker. När du har hittat en intressant bok ger du den till pappa.

I biblioteket kan du läsa böcker i 20 minuter. Då kan du också dricka saft. Pappa berättar när du har 10 minuter kvar och när ni ska gå hem. Till slut lånar vi böckerna.



Efter att ha lånat böckerna går vi till bilen. På vägen hem får lillasyster sitta i framsätet och välja radiostation.

Försök och observera

Testa övningen aktivt i 2-4 veckor.

Observera:

- Förändrades något? Hur märker du förändringen?
- Har något i er vardag blivit lättare?
- Är sättet ni valt för genomförandet bra?
- Borde någon annan metod testas?
- Vilka utmaningar har ni stött på under övningen?