



Övning: Vi planerar min vecka

Varför?

Målsättningen är att förutse veckans händelser. En så rutinmässig vardag som möjligt och en regelbunden rytm skapar trygghet. Att skriva ner schemat ger barnet en konkret anvisning.

Hur?

Det lönar sig att göra upp planen tillsammans med barnet. En lämplig tid är till exempel helgen innan.

Anteckna först händelser som upprepas i veckoprogrammet. Dessa är till exempel väckning, frukost, gå till skolan eller göra uppgifter, måltider, kvällsaktiviteter och gå och lägga sig.

Anteckna sedan aktiviteter som avviker från de vanliga aktiviteterna under veckan.

Du kan använda pdf-mallen Utskrivbart veckoschema som finns på webbsidan i samband med övningen eller hitta på ett eget sätt att förverkliga veckoprogrammet.

Testa veckoprogrammet aktivt i 3–4 veckor. Observera därefter:

Förändrades något? Hur märker du förändringen?

T.ex. Barnet får mer sömn. Det är lättare att vakna och skärmtiden har minskat.



Har något blivit lättare i er vardag?

T.ex. Mindre gräl om när det är läggdags.

Är ert valda implementeringssätt bra eller borde ni prova ett annat?

T.ex. Tidtabellerna för hela familjen kunde vara synliga på samma ställe.

Vilka utmaningar har ni stött på under övningen?

T.ex. Barnet klarar inte av att gå till skolan varje dag.