



Övning: skapa rutiner och lär dig att förutse

Varför?

Du skapar rutiner som gör er vardag enklare. Detta kommer att minska behovet av att vägleda barnet och ökar sannolikheten för lyckanden.

Du kommer att lära dig att använda förutseende i vardagen som stöd för barnets exekutiva funktioner.

Hur?

Välj först ett verktyg för förutseende som du börjar använda i er vardag. Använd metoden varje dag i minst två veckor.

Gör under övningstiden observationer om hur barnets beteende förändras som ett resultat av att du använder metoden.

Verktyg för förutseende

Skapa tydliga dagliga rutiner och scheman

Bestäm dagliga rutiner som måltider, utomhustid, lek-/speltid och läggdags. Det är bra om dagliga rutiner, som till exempel morgon- och kvällsaktiviteter, upprepas på nästan samma sätt varje dag.

Det är en bra idé att planera vardagen minst en vecka framåt. Det hjälper barnet att gestalta vad som kommer att hända under de kommande dagarna.

Stärk förutseendet med visuella metoder

Använd till exempel en veckokalender, ett dagsschema i bild eller ett lässchema. Markera veckans händelser i kalendern, till exempel godisdag, städdag eller ett evenemang.

Dagliga rutiner är bra att ha synligt till exempel med hjälp av ett bildschema. Du kan skriva ut en veckokalender i slutet av övningen.

Använd en visuell timer, till exempel en Time Timer eller en applikation. Ställ timern så barnet kan se den och ställ in speltid, läxtid eller tiden innan ni går till affären.

Förutse dagens händelser för barnet genom att prata igenom dagens kommande händelser





Gå på morgonen och alltid vid behov igenom med barnet vad som sker under dagen. Berätta för barnet om det sker något avvikande under dagen.

Se till att barnet vet följande: Vad gör vi? Var? När? Hur länge? Med vem? Vad som kommer att hända härnäst?

Ta i bruk först - sedan vägledning

Använd ordpar i vardagliga situationer för att vägleda barnet. Till exempel "Först äter vi, sedan kan du leka", "Först gör du dina läxor, sedan kan du gå ut med dina vänner".

