

## Distansstudier – Tio tips till dig som studerar hemifrån

När vardagen förändras kan det väcka olika tankar och känslor. Det kan kännas jobbigt att själv behöva planera och strukturera sin tid. En del kan uppleva att det blir svårare att komma igång eller att omgivningen är distraherande.

### Här är Adhd-centers tips till dig som pluggar hemifrån:

#### 1. **Behåll vardagsrutinerna**

Det är förstås svårt att behålla exakt den struktur som finns i skolan, även om det kanske finns vissa hålltider för webbundervisning. Försök ändå att behålla vissa rutiner. Det brukar ofta vara hjälpsamt att exempelvis gå upp samma tid och hålla sina vanliga vardagsrutiner (äta frukost, borsta tänderna, klä på sig). Det blir då tydligt för hjärnan att skoldagen sätter igång.

#### 2. **Gör skolarbetet på en särskild plats**

Försök att skapa en plats särskilt för pluggandet där du kan sitta bekvämt och gärna med så få distraktioner som möjligt. Vissa koncentrerar sig lättare med musik eller annat ljud i bakgrunden, medan andra föredrar när det är helt tyst och vill ha hörselskydd. Ett tips kan även vara att göra platsen trevlig – då kanske du känner mindre motstånd inför att gå dit!

#### 3. **Använd kalender, schema eller checklista**

I början kan det kännas svårt och jobbigt att behöva göra en egen planering utöver de tider du har fått från skolan. Det kan underlätta dagen om du hittar ett system som fungerar för dig. Du kan exempelvis avsluta dagen med att skriva en checklista inför morgondagen. Det kan bli lättare att komma igång när du vet exakt var du ska börja gällande det egna arbetet.

#### 4. **Dela upp dagen eller uppgifterna i delmål**

Genom att bryta ner det du behöver göra i mindre delar kan det kännas lättare. Gör några uppgifter i taget eller jobba exempelvis 15 minuter i taget. Om du vill kan du börja med det som känns lättast att genomföra så att du kommer igång.

#### 5. **Planera in variation under dagen**

Variera gärna uppgifterna – det kan kännas väldigt tungt om alla jobbiga uppgifter planeras in efter varandra. Att få till en variation kan spara på din energi.

## 6. Använd tidshjälpmedel och påminnelser

Det finns många olika hjälpmedel – alltifrån äggklocka eller appar i mobilen till utskrivna tidshjälpmedel från arbetsterapeut så som timstock. Använd det som fungerar bäst för dig. Du kan använda tidshjälpmedel för att komma ihåg att logga in i skolplattformen i tid. Om du vet att du antingen lätt fastnar eller lätt kommer av dig kan påminnelser hjälpa dig att hitta en bra balans under dagen.

## 7. Kom ihåg att ta paus

Det kan kännas väldigt ansträngande att koncentrera sig längre stunder. Det kan också vara jobbigt att fastna för länge med samma uppgift. Planera in pauser och använd dig gärna av tidshjälpmedel för att både ta paus och komma igång igen. Under pausen kan du göra det som ger dig energi – röra på dig, vila eller äta ett mellanmål.

## 8. Beröm och belöna dig själv

Kom ihåg att vara snäll mot dig själv under dagen. Du kan planera in små belöningar efter en ansträngande aktivitet – kanske en tidsbestämd mobilpaus kan vara på sin plats? Kom ihåg att berömma dig själv även för små framsteg och när du verkligen försöker med olika uppgifter under dagen.

## 9. Våga be om hjälp

Ibland underlättar det att be om hjälp. Hjälp och stöd kan förstås se olika ut – kanske vill du ha hjälp med planering, att hålla strukturen, bli påmind eller med en specifik uppgift? Eller med uppmuntran och beröm från någon i omgivningen? Fundera över vem som skulle kunna vara ett bra stöd för dig. Ibland kan det vara någon från skolan, men det kan också vara en kompis eller en familjemedlem.

## 10. Få fler tips genom olika webbsidor

Det finns många sidor på internet som har bra tips för dig som elev, men även för omgivningen. Adhd-center har samlat en del sådana sidor på sin webbsida. UR har även tagit fram en sida med tips till dig som pluggar hemma.

## Länkar:

- URs temasida "Skola hemma": <https://urplay.se/tema/skolahemma>
- Attentions film "Tips till dig som ska plugga på distans": <https://www.youtube.com/watch?v=-WpmgZ1UXrM>

*Tipsbladet bygger på litteratur och erfarenheter av vad som kan vara hjälpsamt för dig som pluggar och har adhd/add.*