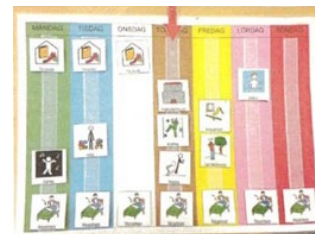


Introduktion av schema

Barn med adhd kan behöva stöd med planering, tidshantering och komma ihåg. Ett schema kan vara ett hjälpmedel för att få en överblick över tid och ge en ökad känsla av kontroll över tillvaron. Att använda schema minskar överraskningsmoment i vardagen och kan öka känsla av självständighet. Ett schema kan också minska tjat då barnet själv kan ta reda på planer genom att titta på schemat.



Här är några tips för att komma i gång med schema:

1. Börja med något roligt

Om ditt barn vill testa att använda schema är det bra att börja med några roliga och motiverande aktiviteter för att skapa intresse. Ju färre inplanerade aktiviteter desto tydligare överblick. Passa på när barnet frågar om något som ska hända och sätt tillsammans upp det på schemat. Det kan öka motivationen för barnet att använda schemat om det själv får vara med att planera.

2. Prova er fram med olika layouter

När det gäller layout på schemat är det vanligt att en veckoöversikt, att en vecka åt gången är lagom att planera men för andra så kan en månadsöversikt vara mer lämpligt. Även att välja om det ska vara ett schema på whiteboard, i papperskalender, digital kalender eller en familjekalender är väldigt individuellt för vad som fungerar med ens barn. Att använda sig av färger för veckans olika dagar passar för många medan andra föredrar en vit veckoöversikt. När man testat olika layouter så är det bra att ge det en månad innan man provar en annan schemalayout.

3. Använda bilder

Det är vanligt att barn uppskattar bilder i stället för text, då bilder kan göra det enklare och snabbare att uppfatta vad som är planerat. För många fungerar det bra med generella bilder. För andra behövs mer konkreta bilder, t.ex. foton på personer eller föremål som speglar planerad aktivitet. Det finns även dem som hellre vill rita sina egna bilder eller symboler. En sista grupp nöjer sig med skriven text och varierar färg på pennorna för att markera olika typer av aktiviteter.

4. Planera in när ni ska planera veckan

En del barn vill börja med en dag i taget och planera kvällen innan varje dag medan andra vill göra en veckoplanering en gång i veckan. Använder ni ett veckoschema kan en markering vid gällande dag ge en bättre överblick och skapa fokus. Exempelvis kan ni sätta en röd pil eller en bild på en sol vid den aktuella dagen. Ett tips är att lägga en kort stund varje morgon för att gå igenom dagens olika aktiviteter i den ordning som de ska utföras. Det kan också vara bra att markera en tidpunkt på veckoschemat som är till för att titta igenom den gångna veckans aktiviteter och samtidigt planera kommande vecka. Se om det finns något som inte blev utfört och behöver flyttas över till nästkommande vecka.

5. Fundera på vad mer ditt barn kan behöva

- Räcker det med att ha rätt ordning på aktiviteterna eller behöver barnet också veta när aktiviteten börjar och hur länge den pågår?
- Behöver bilderna ligga fasta eller kan det vara en fördel om bilderna går att flytta genom att använda sig av t. ex. magneter?
- När ska bilderna tas ner och nya sättas upp? Skapa gärna en rutin kring schemat; exempelvis att hänvisa till schemat när barnet frågar om kommande aktiviteter och planera tillsammans, förslagsvis på söndagskvällen.



6. Samordna

Om ni är flera personer runt barnet, behöver ni prata ihop er om hur ni ska stötta. Det blir lättare för barnet att ta till sig ett schema om de personer som finns med och stöttar använder samma ord och metodik.

Fler tips finns på: <https://www.habilitering.se/kunskap-och-stod/material-att-ladda-ner/>

