

## Föräldratips om morgonrutiner

Att komma upp på morgonen och göra sin morgonrutin ställer stora krav på exekutiva förmågor som att planera, styra uppmärksamheten och reglera aktivitetsnivån. För många barn med adhd blir morgonen därför besvärlig. Det kan vara svårt att komma i tid till skolan, med rätt saker i väskan, utan stress och konflikter.

### Här är några förslag på vad du som förälder kan göra för att hjälpa ditt barn att få morgonen att fungera:

- 1. Ta reda på vad som är svårt för ditt barn på morgonen**

För vissa föräldrar räcker det att prata med barnet och ställa frågor, andra behöver fundera mer på var problemet egentligen ligger. Fastnar barnet framför mobilen och tappar koll på tiden? Är morgonen kravfylld och stressande så att barnet inte kan fokusera? Genom att fundera på sådana frågor kan du få en mer detaljerad förståelse som hjälper dig att hitta lösningar.
- 2. Bildstöd**

Gör en checklista där barnet kan bocka av det som ska göras eller det som ska tas med hemifrån. Gör det gärna tillsammans med ditt barn så att hen känner sig delaktig. Om du använder bilder istället för text hjälper du barnet att snabbt uppfatta vad som ska göras. Bildstödet kan sättas upp på olika platser hemma. En skylt vid ytterdörren eller en nyckelring på gympapåsen som visar vad barnet behöver ha med sig kan vara till stor hjälp.

Du kan hitta exempel på bildstöd genom webbsidan [Bildstod.se](http://Bildstod.se)
- 3. Öva in en rutin**

En inövad rutin sparar energi, men många barn med adhd behöver träna mycket för att lära in nya rutiner. Om du vill öva in rutiner – börja med en rutin i taget och bryt ned den i mindre steg. Bestäm när, var, hur och i vilken ordningsföljd stegen ska utföras. Prata med barnet och se till att hen är införstådd i vad som ska göras. Genomför sedan rutinen konsekvent varje dag. Stötta ditt barn genom att påminna och uppmuntra, men var också beredd på att det kan ta tid.
- 4. Energikick för att komma upp**

Pröva att motivera barnet att komma upp ur sängen genom att erbjuda en energikick. Det kan vara något gott att äta i sängen, musik vid väckningen eller något som är motiverande för just ditt barn när hen kommit upp.
- 5. Tidshjälpmedel**

Det är vanligt att barn med adhd har svårt med tidsuppfattningen. Barnet kanske fastnar i en aktivitet, exempelvis påklädning eller i duschen. Då kan det hjälpa att ha en timer som påminner om att börja med nästa del i rutinen. Det finns speciella tidshjälpmedel som underlättar tidsuppfattningen. Sådana kan förskrivas av en arbetsterapeut på Habilitering & Hälsa.

6. **Påminnelser i mobilen**

Många föräldrar upplever att deras barn blir irriterade och tycker att föräldrarna tjarar. Samtidigt behöver barnet påminnelser för att inte fastna och komma för sent till skolan. En lösning kan vara att sätta påminnelser med instruktioner vid särskilda klockslag i barnets telefon. Det kan göra påminnelserna mer neutrala. Vissa barn gör en spellista med musik och bestämmer vad de ska göra under varje låt på listan.

7. **Förbered dagen innan**

Titta gemensamt på barnets schema inför morgondagen – är det något särskilt som behöver förberedas, exempelvis gymnastikkläder? Många föräldrar har hjälp av att lägga fram kläder dagen innan. Det går också att be skolan om dubbla uppsättningar läroböcker – en hemma och en i skolan. Då blir det färre saker att få med sig på morgonen. Vissa gör också frukosten på kvällen innan.

8. **Bestämda platser för saker**

Använd etiketter för att märka lådor och hyllor. Exempelvis en särskild låda i kylan för frukostmat som ost och smör eller en särskild låda i hallen där barnets busskort, nycklar och plånbok kan samlas.

9. **Anpassa rummet**

Utgå från ditt barn – vad i rummet kan hjälpa barnet att klara av sin morgonrutin? Exempelvis kan en analog klocka som sitter på en plats där den är synlig från sängen hjälpa någon som lätt tappar bort tiden. För ett barn som har svårt att komma upp ur sängen kan en lampa med dimmer vara till hjälp för att vakna mjukt på morgonen.

*Tipsbladet bygger på litteratur, forskning och erfarenheter av vad som fungerar för barn med adhd/add.*