

## Föräldratips om tidsplanering

Barn med adhd har ofta en begränsad känsla för tid och en tendens att bli uppslukade av det de gör för stunden. Även om barnet troligtvis kan klockan har det sällan en känsla för hur fort tiden går, vilket gör att det blir svårt att förhålla sig till tid och tidsangivelser.

Många barn med adhd har därför ofta svårt att hålla dygnsrytmen och vardagsrutiner. Att vänta eller att skynda sig är också ofta svårt på grund av den bristande tidsuppfattningen. Ju äldre barnet blir, desto viktigare blir det dock att kunna planera sina aktiviteter och att hålla tider.

### Här är några förslag för att hjälpa ditt barn att planera och hålla koll på tiden:

#### 1. Använd kalendrar och scheman

Att komma in i ett system med kalendrar och scheman kan vara svårt både för dig som förälder och för barnet med adhd. Det kan dock vara till stor hjälp om man planerar veckan i förväg. Hitta ett system som barnet trivs med. Använd till exempel en stor anslags- eller whiteboardtavla för att få överblick över barnets/familjens schema. Avsätt lite tid varje morgon för att gå igenom dagens schema.

#### 2. Använd klockor och andra tidshjälpmedel

Det finns en uppsjö av olika tidshjälpmedel, alltifrån enkla vardagsprylar som äggklocka till mer avancerade funktioner i mobiltelefonen. Det finns även tidshjälpmedel, till exempel timstock, som kan förskrivas av en arbetsterapeut. Olika tidshjälpmedel fungerar för olika barn, åldrar och situationer. Pröva er fram till vad som fungerar bäst.

#### 3. Planera tillsammans

Barn med adhd är ofta beroende av att känna sig motiverade för att lyckas genomföra aktiviteter och planer. Försök att öka motivationen genom att låta barnet vara delaktigt och bestämma vissa saker i det egna och familjens schema. Planera och skriv upp kommande aktiviteter tillsammans.

#### 4. Påminn ofta

Barn med adhd behöver ofta extra påminnelser om saker som ska göras och små "puffar" i rätt riktning. Försök att göra detta på ett sätt som inte uppfattas som alltför tjatigt och påträngande. Kanske räcker det med att till exempel räcka över tandborsten för att påminna barnet om att borsta tänderna.

#### 5. Låt barnet uppskatta hur lång tid aktiviteter tar

Träna barnet på att uppskatta hur lång tid olika aktiviteter tar, exempelvis genom att låta det mäta tiden med ett tidtagarur. Hur lång tid tar det att göra läxan, att träna fotboll eller att städa? Detta är ett sätt att få en uppfattning av hur fort tiden går.

6. **Hjälp barnet att förstå ordningsföljden på aktiviteter**

Barn med adhd kan ha svårt att ta till sig ordningsföljden på aktiviteter som görs i flera steg, till exempel i vilken ordning det är bäst att göra saker på kvällen: först borsta tänderna, sedan läsa saga och sedan sängdags eller först göra läxan och sedan dataspel.

7. **Beröm ditt barn när det fungerar bra**

När barnet lyckas hålla tider, kan vänta en stund utan att bli otåligt, klarar av att exempelvis skynda sig, var noga med att ge beröm och uppmuntran. Det är generellt mer effektivt (och stärkande för relationen till barnet) att berömma barnet när det gör något som fungerar väl än att förebrå barnet när det gör något mindre bra.

8. **Smartphone-appar**

Om ditt barn är tillräckligt moget för att hantera en smartphone, kan ni använda er av de många olika tidshjälpmiddel och påminnelse-system som finns som basfunktioner eller appar i telefonen.

9. **Ta hjälp av en arbetsterapeut**

Om du vill ha hjälp att hitta lösningar kan det vara en god idé att träffa en arbetsterapeut. För dig som har Adhd kan du söka arbetsterapeut via vårdcentralen, vissa neuropsykiatriska utredningsteam samt på BUP-mottagningar. För dig som också har autism kan du söka arbetsterapeut via Habiliteringscenter.

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