

## LÄRA SIG ATT TIDSPLANERA OCH ORGANISERA

Det här kapitlet föreslår en rad olika strategier för att lära barnet att tidsplanera och organisera i skolan och hemma.

### BYGGA PÅ VIKTIGA STYRKOR FÖR ATT UTVECKLA GRUNDLÄGGANDE FÄRDIGHETER

#### Tips för framgångsrik tidsplanering

Barn med ADHD kan uppleva att tidsplanering är en utmaning eftersom:

- De kan distraheras av aktiviteter runt omkring dem.
- De kan finna det svårt att förstå eller uppskatta hur lång tid det tar att slutföra en uppgift.
- Deras uppmärksamhet kan avledas från en uppgift till en annan.




”Tid är deras fiende”

(Ett citat från en mamma till ett barn med ADHD)

Att förbättra barnets förmåga att tidsplanera kan innebära att planeringen hemma och i skolan fungerar bättre.



Tidsplanering kan förbättras av följande förslag, som fokuserar på barnets styrkor.

- Dela upp större uppgifter i mindre, uppnåeliga delar som känns hanterbara för barnet. Därefter kan ni bestämma tillsammans hur mycket tid varje mindre åtgärd ska ta. Ett framgångsrikt genomförande kan ge barnet med ADHD en känsla av att ha klarat av något, vilket kan förbättra självkänslan. 
- Försäkra dig om att barnet kan klockan och har en klocka som kan hjälpa honom/henne att ta ansvar för sin egen tidsplanering.
- Arbeta med barnet för att ta fram ett schema för arbetsuppgifter som till exempel läxor. Ange en bestämd tid då varje uppgift ska vara klar inom den totala tidsramen för läxorna. Du kan föreslå ett tidtagarur eller ett mobiltelefonlarm för att ge fem minuters rast var tjugonde minut. Uppmuntra barnet att gå upp och röra sig under dessa pauser. 
- Förvara hem- och skolscheman synliga för att påminna barnet om nästa uppgift, och när den ska utföras.
- Börja använda ett belöningssystem för framgångsrik tidsplanering hemma och i skolan. Försök att införliva barnets talanger för att hjälpa till att stärka hans/hennes självkänsla. 
- Var förberedd, planera i förväg och uppmuntra ditt barn att göra detsamma. Du kan även föreslå mindre, tänkbara alternativ för att hjälpa barnet att påverka beslutsfattning.

Tips för att hålla sig organiserad

Att hålla ordning och organisera sin vardag kan också vara en utmaning för ett barn med ADHD eftersom:



- Barnet kan vara glömskt och ha lätt att tappa fokus.
- Barnet koncentrerar sig inte på var saker förvaras eller har lagts.
- Barnet kommer inte alltid ihåg att titta på scheman.

Barns förmåga att hålla ordning och organisera sin vardag kan förbättras av:

- Färgkodning för att göra informationen på scheman lättare att förstå.
- Att scheman/tidtabeller för hemmet och skolan finns på platser där barnet lätt kan hitta dem och titta på dem. Att de även finns på välkända ställen, som till exempel i skolväskan.
- Att föräldrar/vårdnadshavare och lärare ofta kontrollerar att barnet följer schemat samt ger det uppmuntran och beröm.
- Att man förser barnet med checklistor på vad som ska tas med hem och vad som ska tas med till skolan.
- Att man använder organiseringssystem, såsom lämpliga förvaringsplatser för böcker, kläder, leksaker etcetera.
- Att man själv gör en tabell som visar var saker och ting ska förvaras (skrivbordet hemma, bänken i klassrummet).
- Att man använder en anteckningsbok eller tabeller för att säkerställa att rätt material tas hem för att göra läxorna.
- Att man skapar ett belöningssystem för prestationer som förknippas med att vara organiserad.