



## Att få rutiner i vardagen att fungera enklare

För att få rutiner i vardagen att fungera är det viktigt att du som vuxen skapar rutiner. Börja med att tänka igenom hur läggningen eller morgonrutinen ska gå till. Om ni gör på samma sätt varje gång lär sig barnet rutinen och det går lättare.

### Förbered barnet på vad som ska hända

Alla människor mår bra av att veta vad som kommer hända så att vi känner oss förberedda. Små barn vet inte själva vad som ska hända och när det ska hända. De vet till exempel inte vilka dagar de ska gå till förskolan och vilka dagar ni ska vara hemma. Det gör att saker kan hända oväntat och plötsligt för barnet. För att rutiner ska fungera smidigt är det därför viktigt att vuxna förbereder barnet så att det får koll på läget.



### Förbered med bild

Ett bra sätt att förbereda små barn är att visa en bild på det ni ska göra. Bilder är lättare att förstå och komma ihåg än ord. Om du visar en bild av förskolan innan ni går dit vet barnet vart ni är på väg. Då minskar risken att barnet tror att ni ska någon annanstans och blir ledset för att det inte blev som det tänkt sig. Du kan också använda bilder i mobilen eller skriva ut bilder.

### Förbered med bildschema

Ett bildschema förbereder barnet på i vilken ordning aktiviteter kommer. Du kan till exempel använda ett schema för att förbereda barnet inför läggningen. Schemat kan fungera som en kom ihåg-lista under aktiviteten. Barnet kan ta bort bilden när ni är färdiga och ta initiativ till att påbörja nästa steg i rutinen.



### Förbered med film

Ett annat sätt att förbereda och öka barnets motivation är att visa en film på det ni ska göra. Om ditt barn inte vill gå till lekplatsen kan en kort film på när barnet gungar tillsammans med dig göra att barnets lust att gå ut ökar.

### Förbered med "först - sedan"

För att öka barnets motivation kan du använda ett bildschema med först-sedan. Om barnet tycker att det är jobbigt att klä på sig ytterkläderna kan du med bilder påminna om att det kommer något kul när ni har klätt på er. Först klä på sig kläder, sen gå till lekparken. Bilden på det som kommer "sen" ska vara något som barnet verkligen gillar.



## Öka barnets delaktighet i rutinen

Alla tycker att en aktivitet blir roligare om vi känner oss delaktiga i den. Om du ökar ditt barns delaktighet i rutiner ökar barnets motivation jämfört med om barnet bara "följer med".

### Låt barnet vara med och välja

Ett enkelt sätt att öka barnets delaktighet är att låta barnet vara med och bestämma. Det räcker ofta med att låta barnet göra små val för att öka motivationen. På morgonen kan du exempelvis låta barnet välja mössa eller om ni ska ta trappan eller hissen ner. Gör det tydligt för barnet vad det kan välja mellan genom att visa föremål eller bilder.



### Låt barnet få en uppgift

Ett annat sätt att göra barn mer delaktiga är att ge dem en uppgift. Du kan exempelvis låta ditt barn slänga blöjan i papperskorgen efter att ni bytt blöja eller släcka lampan när ni går ut. Barn tycker det är kul och känner sig duktiga när de får hjälpa till. När vi ger barnet uppgifter är det också mindre risk att barnet börjar göra något som vi inte vill att det ska göra. Om du låter barnet vara med och packa ner matvaror i affären är det mindre risk att barnet springer iväg.



## Anpassa kravnivån

Barn lär sig av att göra rätt. För att barnet ska lära sig rutiner är det därför viktigt att du hjälper barnet att lyckas. Det gör du genom att be ditt barn göra lagom svåra saker och hjälpa barnet när det behövs. Det är också viktigt att tänka på att barn klarar av olika mycket vid olika tillfällen. När barnet är trött, hungrigt, argt eller ledset klarar det mindre själv. När barnet är i en ny miljö eller på ett ställe med mycket ljud och rörelse behöver det också mer hjälp än annars.

När ditt barn inte gör något du ber det om är det bra att fundera över varför barnet inte lyckas. Förstod barnet inte vad ni skulle göra? Kunde barnet göra det vi bad om? Var barnet inte motiverat? Fundera sedan på hur du kan göra det lättare nästa gång genom att förbereda, motivera och hjälpa barnet lite mer.

När barn har blivit ledsna eller arga är det ännu svårare för dem att förstå vad du vill och att kunna göra det. När en konflikt har uppstått är därför viktigt att försöka trappa ner konflikten snarare än att tvinga barnet att ge med sig. Försök att själv hålla dig lugn och trösta barnet. När barnet har lugnat sig kan du hjälpa till att göra klart det ni höll på med.

Ett material från habiliteringen i Region Uppsala

[www.region uppsala.se/tidigintervention](http://www.region uppsala.se/tidigintervention)