

Kontakta oss

Du når oss antingen genom receptionen på telefonnummer 0470-58 87 00 eller genom att skicka meddelande via 1177.

Du kan också ta kontakt med din behandlare/fasta vårdkontakt på Habiliteringen barn och ungdom.



Mera koll på tid

TIDSUPPLEVELSE,
TIDSORIENTERING, TIDSPLANERING



Habiliteringen barn och ungdom
Region Kronoberg
Tele: 0470-58 87 00
www.1177.se/kronoberg
www.regionkronoberg.se

Mera koll på tid

Mera koll på tid är en manualbaserad metod som vänder sig till barn och ungdomar i skolåldern från 9 år och som i vardagen har svårt att hantera sin tid, eller barn som har risk att halka efter sina jämnåriga i tidshantering. Metoden bygger på forskning om hur barns tidsuppfattning och tidshantering utvecklas.

- ✓ Metoden innehåller utmaningar/uppgifter som bland annat inbegriper att man ska mäta, planera och pussla med sin tid.
- ✓ Barnet/ungdomen använder sig bland annat av klocka, tidtagarur, timer, kalender, urtavla med pusselbitar och eventuellt tidshjälpmedel.
- ✓ Genom utmaningarna tränar barnet/ungdomen tidsuppfattning på de tre nivåerna: tidsupplevelse, tidsorientering och tidsplanering.
- ✓ Inför träningen fyller barnet/ungdomen, eventuellt tillsammans med förälder, i ett självskattningsformulär som bedöms av arbetsterapeuterna i habiliteringens autismteam. Arbetsterapeut återkopplar bedömningen och erbjuder plats i grupp utifrån behov.

Genomförande

Grupper för barn/ungdomar sätts samman utifrån ålder från 9 år. Träffarna hålls av arbetsterapeuterna i habiliteringens autismteam.

- ✓ Deltagarna får utmaningar med syfte att träna tidsuppfattning, tidsorientering och tidsplanering. Utmaningarna genomförs mellan träffarna på habiliteringen med stöd av en coach.
- ✓ Coachen kan vara skolpersonal som lärare, mentorer, assistenter eller en släkting/vårdnadshavare och handleds av arbetsterapeuten.
- ✓ Mera koll på tid ges under en period av elva veckor med sex fysiska träffar för deltagarna med coach och mellan träffarna möjlighet för coacherna att ställa frågor under fasta rådgivningstider.