

Skolarbete hemma med barn i behov av stöd  
– en handledning åt dig som förälder



av Fredrika Nyqvist

ISBN: 978-952-7099-33-9

2020. Lärum-förlaget Ab

LÄRUM

---

# Skolarbete i hemmiljö

Barn och unga kommer alltid att arbeta med skoluppgifter i hemmet, med läxor, genom hemundervisning eller på grund av distansundervisning.

Det här kan vara en utmaning av olika orsaker, till exempel motivation, behov av stöd, oro och inlärningssvårigheter. Det finns alltid faktorer som försvårar inläringen i hemmiljö. Det gäller att hitta en fungerande rutin.

Detta häfte ska ge några grundläggande råd som underlättar arbetet, främst för barn i behov av stöd. Som förälder kan du plocka ut och modifiera dessa råd så att de passar just er situation bäst.

## Struktur

### Gör ett tydligt och synligt schema

- Diskutera och planera ett schema tillsammans, i mån av möjlighet. Gemensamma beslut är lättare att följa. Ett strukturerat schema hjälper den som till exempel har svårt med tidsuppfattningen, eller den som har koncentrationssvårigheter.
- Skriv ner schemat med ord eller använd bilder och symboler som stöd. Överväg och fundera om ni använder konkret material eller digitala alternativ med appar. Vad passar er bäst?
- Ett schema som inte syns, finns inte. Placera schemat på en synlig och central plats i hemmet så att det hålls i aktivt medvetande. Eller planerar ni ett kort tillfälligt schema för i vilken ordning ni gör läxorna på kvällen? Lägg schemat på bordet bredvid, i synfältet.
- Ett schema man inte återkommer till och följer upp, är onödigt. Dra därför streck över det som är gjort eller markera på något annat sätt var i schemat ni befinner er.
- Ni kan ha ett kontinuerligt system med en hel vecka där dagarna rutinmässigt planeras. Eller så planerar ni en dag eller en kväll skilt, då det finns behov för det.



## Fundera på innehållet i schemat

- För de flesta barn i behov av stöd måste man noggrant överväga när det passar bäst att göra mera krävande uppgifter, till exempel inom matematik och modersmål, språk och läsämnen. Arbetar ni hemma hela dagen, då passar kanske dessa uppgifter bäst på morgon och förmiddag.
  - Eftermiddag och kväll kan användas för skapande verksamhet, pyssel, bildkonst eller spel som tränar det logiska tänkandet.
  - Skapande verksamhet fungerar också bra för att bryta av arbete som kräver mer tankeverksamhet. Varva dessa, för att bibehålla motivationen.
- 
- Fundera på hur långa pass barnet arbetar. Passen ska som regel vara betydligt kortare i hemmiljö än lektionstiden är i en skola. Redan 15-20 minuter kan vara väldigt krävande för någon, medan andra kan sitta en längre stund med samma uppgift.
  - Avsätt tillräckligt med tid för utomhusvistelse och/eller annan rörelse och motion. Även fri lek i den ålder då det är viktigt. Det här är ett mycket viktigt komplement för att få inlärningen att fungera.
  - Gör upp klara regler för skärmtid.
  - Arbetar ni med dagscheman, har ni ett ypperligt tillfälle att införa en naturlig punkt som heter "hushållsuppgiften". Avvara en bestämd tid för att plocka upp saker, föra ut skräp eller sortera tvätt. Detta kan bli goda rutiner som håller i sig, och det lägger grunden för ett mer självständigt liv som vuxen.



# Sinnesintryck och känslor

## Se över det fysiska rummet

- Välj en specifik plats i hemmet där barnet alltid utför sina mer krävande uppgifter. Det skapar trygghet och arbetsro. Allt material som barnet behöver ska samlas vid denna plats. Då måste inte arbetet avbrytas för att leta saker.
- Fundera på hur den platsen organiseras. Är det bäst för koncentrationen om barnet sitter vänd mot en enfärgad vägg? Störs barnet av att sitta så man kan se ut genom fönstret? Som regel har de flesta nytta av att man plockar bort så många störande element som bara möjligt. Fundera över vilka saker som finns i barnets synfält. Undvik skrikiga färger, bilder, små saker, fladdrande gardiner och brokiga mönster om barnet störs av dessa.



## Alla sinnesintryck kan bli belastande

- Alla i hemmet måste respektera den tid ni har avsatt för barnets skolarbete. Hur reagerar barnet på ljud, ljus eller dofter? Det blir ett gemensamt ansvar i familjen att skapa sinnesro och arbetsro.

- Matsituationen är i många fall den tidpunkt på dagen som blir belastande. Välj gärna kända maträtter som fungerar, speciellt de dagar eller tider då ni vet att det är något utmanande på gång i skolarbetet. Det kan vara provläsande, svårare texter i läseämnena eller många ogjorda matematikuppgifter att räkna. Undvik nya recept med nya lukter och smaker dessa dagar. Ett överbelastat smaksinne och luktsinne kan verka hämmande på inläringen, även om barnet eller ungdomen själv inte lyckas verbalisera och berätta om detta. Timmen strax efter mat passar dessutom bäst för vila och annat lugnt program.



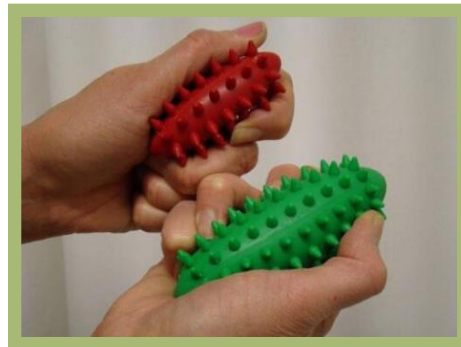
- Välj era strider. Ge utrymme för känslor. Lägg ribban rätt. Har barnet till exempel inte ork kvar för en sista uppgift i matematikboken? Kan ni återkomma i ett senare skede? Försök att bibehålla så positiv atmosfär för skolarbetet som bara möjligt.



# Sinnesmaterial och hjälpmedel

Vilka sinnesmaterial och hjälpmedel använder ert barn i skolan? Går dessa att låna hem, eller skulle det vara skäl att skaffa likadana? Vi på Lärum hjälper dig gärna att hitta något passande som kan stöda skolarbetet i hemmiljö.

Det finns sinnesmaterial som används i förebyggande syfte för att bibehålla lugn och koncentration. Dessa är till exempel klämsaker för rastlösa händer såsom tanglar och piggoval.



Om ni använder en kudde med luft så kan den lilla rörelsen som kudden tillåter vara tillräcklig för att i övrigt hålla kroppen lugn. Barnet behöver inte stiga upp och gå runt, kroppen finner ro eftersom den får en tillåten liten rörelse som inte stör arbetet.



Det finns barn och unga som får lugn av tugg rörelsen. Använd då gärna saker som är avsedda för ändamålet, och undvik att barnet tuggar på pennan, håret eller skjortärmen. Tuggsaker kan användas dels för stimulering, men de ger också munmotorisk träning.



Det finns också sinnesmaterial som konkret hjälper att komma till ro om personen redan är orolig, rastlös, art, upprörd eller ledsen. Då gäller det att hitta något som avbryter den negativa tankespiralen. Något vackert och rörligt fungerar bra, till exempel dessa: Sinnesfrid och trollstav.



Det kan också behövas konkreta pedagogiska hjälpmedel. Det finns till exempel läslinjaler för att avgränsa och fokusera läsningen, penngrepp för handmotoriken, timetimer för tidsuppfattningen. Det gäller att pröva sig fram. Vad fungerar bäst, för just er?



Plocka fram en låda med knappar eller klossar, som alltid finns till hands för enklare matematikuppgifter. Konkret material stöder inläringen. Och det är bra om de finns synligt tillhands genast då de behövs, så avbryter man inte tankeverksamheten med att leta saker.



De sinnesmaterial och hjälpmedel som presenteras här finns att köpa via [shop.larum.fi](http://shop.larum.fi). Kontakta gärna oss ([larum.fi/kontakter](http://larum.fi/kontakter)) om du vill ha råd i användningen dessa material och råd gällande skolarbete i hemmet.