

# STRUKTUR - HVORFOR OG HVORDAN

Noter fra oplæg og erfaringsudveksling d. 25.3-2020 v. psykolog Gitte Højmoser

## STRUKTUR - Hvorfor?

- Strukturens forudsigelighed er stressreducerende
- Strukturen kan sikre, at der i løbet af en dag er både op- og nedregulerende aktiviteter
- Strukturen tilbyder forberedelse ift. skift, hvilket kan betyde færre konflikter
- Strukturen gør det muligt for eleven at nå sine fagfaglige opgaver
- Strukturen kan give fællesskab i familien

## STRUKTUR - Hvordan?

### Tidsstruktur: skema med faste tider, der giver ydre struktur

#### Fordele

- høj grad af fast struktur
- der er ikke krav om, at opgaver skal gøres færdige
- giver forældrene mandat til skift i aktivitet
- fungerer godt til yngre børn og børn inden for autismspektret

#### Ulemper

- der vil nemt komme afvigelser
- gennemgribende for hele familien
- et skema kan virke som et krav
- forældrene skal have ressourcerne til at opretholde et skema og til at håndtere afvigelserne

#### Tænk over

- detaljeringsgraden fx timer eller minutter, specifikke opgaver under fag, hvad der spises til frokost, hvad betyder "pause" eller "udenfor", skal weekenden i skema også?
- skal skemaet være det samme hver dag?
- er det en mulighed med belønninger?
- kan eleven være med til at lave sit skema?

### Opgavestruktur: opgaver uden faste tider, der fordrer indre struktur

#### Fordele

- mere frihed i løbet af dagen
- mindre risiko for afvigelser
- ikke så gennemgribende for hele familien
- virker ofte bedre til større børn

#### Ulemper

- eleven skal have gode eksekutive forudsætninger
- svært at sikre, at der er tid til alle opgaver på en dag
- fritiden kan blive lang
- det kan være svært fx at spise på samme tid

#### Tænk over

- hvilke opgaver skal der være?
- detaljeringsgraden fx tid på opgaverne eller hvornår ved eleven, at han/hun er færdig med et fag, frokost, pauser, huslige opgaver?
- udformningen: liste, post-its eller andet?
- er det muligt med belønninger?

*Det er selvfølgelig muligt at kombinere de to ovennævnte strukturer, så familien tilsammen har forskellige opgaver og koordinerer i et fælles skema ift. at gå en tur sammen, spiser sammen mv. Hvis børnene slet ikke kan indgå i en struktur, kan forældrene gå foran som eksempel og visualisere en struktur for de voksne.*

### Generelle råd til alle:

- prøv gerne med time-timer eller lignende tidsstyring og med markerede overgange mellem aktiviteter
- vær realistisk; tiden er ikke til at være den ideelle forælder
- når du indfører struktur, er det et forsøg; afvigelser er information om dig og din familie
- sig pyt og hav omsorg for både andre og dig selv
- sæt tid af til det, der gør jer glade i familien både sammen og hver for sig
- brug redskaberne i værktøjskassen "Forældresamarbejde"