



DE 10 H'ER

STØTTEVÆRKTØJ TIL STRUKTUR OG FORUDSIGELIGHED

Hvad, hvordan, hvorfor, hvor, hvornår, hvor meget, hvor længe, hvem, hvad så og hvem kan hjælpe mig? Disse spørgeord danner tilsammen "De 10 H'er".

De 10 H'er fungerer fungerer strukturerende og hjælper med at tydeliggøre krav og forventninger til aktiviteter og situationer.

For mange vil de 10 H'er være automatiseret, og derfor kan vi komme til at tage dem for givet, men for børn og unge, der er udfordret på de eksekutive funktioner, kan de være en udfordring.

Mangelfulde eksekutive funktioner ses ofte i forbindelse med både autisme og ADHD. Er man udfordret på de eksekutive funktioner, kan man blandt andet have problemer med at planlægge, skabe struktur og få overblik over en opgave.

Besvarelse af de 10 H'er giver overblik over opgavens indhold og omfang og giver en fornemmelse af hvad det kræver, at gennemføre en aktivitet eller opgave. Samtidig sikrer det også at man har forholdt sig til meningen med opgaven/aktiviteten.

FREMGANGSMÅDEN

Fagpersonen støtter barnet/den unge i at besvare de 10 H'er i forbindelse med en konkret aktivitet (fx en tur ud af huset) eller opgave (fx en skriftlig opgave i dansk). Skemaet kan ligeledes besvares i fællesskab i klassen i forbindelse med et tema i et fag, en undervisningstime eller en anden skolerelateret aktivitet.

Besvarelsen af de 10 H'er er en strategi, som giver barnet/den unge et godt overblik over opgaven/aktiviteten og alle dens aspekter.

DE 10 H'ER

AKTIVITET _____

Hvad skal jeg lave?

- *indhold*

Hvorfor skal jeg lave det?

- *meningsskabende*

Hvornår skal jeg lave det?

- *tidspunkt*

Hvor skal jeg lave det?

- *hvor og hvorhenne, placering*

Hvem skal jeg lave det med?

- *person*

Hvordan skal jeg lave det?

- *metode*

Hvor længe skal jeg lave det?

- *tidsperspektiv*

Hvor meget skal jeg lave?

- *mængde*

Hvad skal jeg lave bagefter?

- *indhold*

Hvem kan hjælpe mig, og hvordan kommunikeres behovet for hjælp?

- *støtte, tryghed*

PLAN A _____

PLAN B _____

PLAN C _____