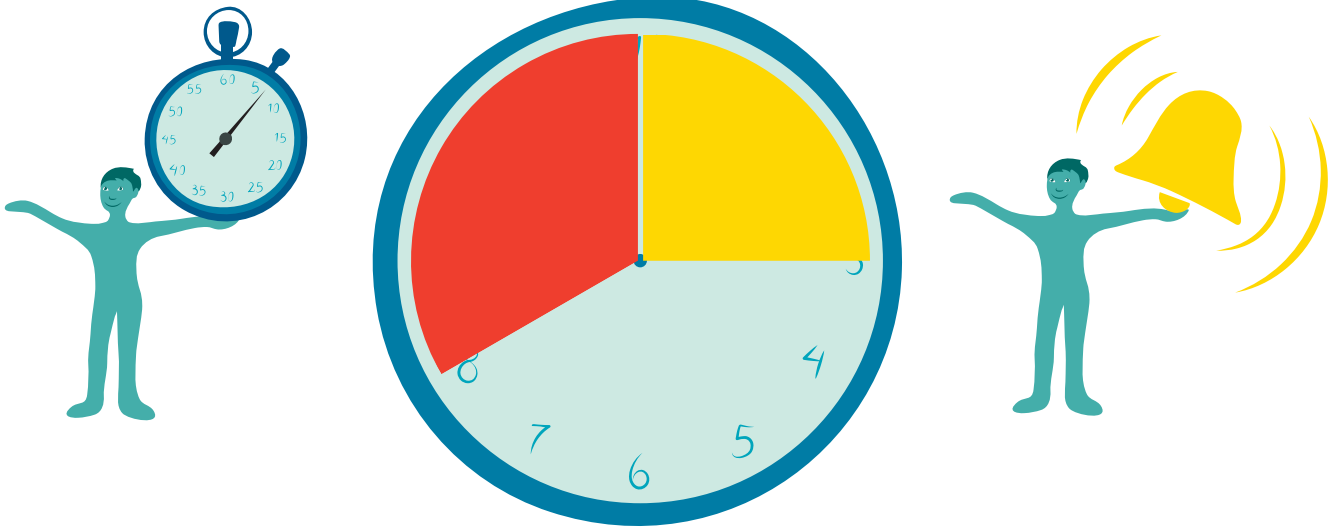


Mera koll på tid

- en intervention för att stödja barns tidsuppfattning



Interventionsmetoden och dess målgrupp

Mera koll på tid är en interventionsmetod som vänder sig till **barn i skolåldern** (7–15 år) som i vardagen har svårt att hantera sin tid, eller barn som har risk att halka efter sina jämnåriga i **tidshantering**.

Interventionsmetoden är framtagen av leg. arbetsterapeuterna och forskarna Birgitta Wennberg och Gunnel Janeslätt. Metoden bygger på forskning om hur barns tidsuppfattning och tidshantering utvecklas och är utvärderad i en randomiserad studie. Den är i huvudsak framtagen för **individuell träning** med ett barn men det är möjligt att samla flera barn i grupp som genomför utmaningarna samtidigt.

Inför tillämpning av metoden görs en kartläggning för att fånga upp barnets svårigheter med tid och därefter sätts mål tillsammans med barn och föräldrar. Utvärdering av metoden kan sedan med fördel göras med samma instrument som före intervention.

Avsedda användare och verksamhetsområden

Ansvariga behandlare och avsedda användare är i första hand **arbetsterapeuter** inom exempelvis BUP, habilitering eller inom skolans elevhälsa. Användare kan även vara andra professioner såsom psykologer eller specialpedagoger.

En **coach** utses för att stödja barnet i utförandet och uppföljningen av de olika utmaningarna. Coachen kan vara skolpersonal som lärare, mentorer, assistenter eller en släkting och handleds av arbetsterapeuten.

Innehåll och tillämpning

Metoden innehåller totalt 15 **utmaningar** som bland annat inbegriper att barnet ska mäta, planera och pussla med sin tid. Barnet använder sig bland annat av klocka, tidtagarur, timer, kalender, urtavla med pusselbitar och eventuellt tidshjälpmiddel. Genom utmaningarna tränar barnet aktivt **tidsuppfattning** på de tre nivåerna: tidsupplevelse, tidsorientering och tidsplanering.

Ungefär 10 av de 15 utmaningarna väljs ut beroende på aktuellt barns ålder och nivå av tidsuppfattning (rekommendation på utmaningar för yngre respektive äldre barn finns i manualen). Rekommendationen är att coachen och barnet ses ungefär **en gång i veckan** och cirka **20 minuter** varje träff.

Användarmanualen och kurser

Manualen innehåller information om metodens utveckling, syfte, struktur och administrering. Utmaningarnas syfte och instruktioner beskrivs i detalj och till dem finns även färdiga arbetsblad.

Manualen innefattar även gedigen beskrivning av barns utveckling av tidsuppfattning och tidshantering samt hur bristande tidsuppfattning och tidshantering kan yttra sig. Vidare beskrivs betydelsen av att kombinera träning och tidshjälpmiddel för att stödja barn till att få mera koll på sin tid.

Sveriges Arbetsterapeuter ger ut användarmanualen och håller kurser tillsammans med författarna Birgitta Wennberg och Gunnel Janeslätt.

