



Ryd op på værelset

Orden og struktur derhjemme



Tips!

Det kræver ofte lidt forarbejde, før et barn kan hjælpe til derhjemme. Jo tydeligere du er om, hvad der skal ligge hvor, jo lettere bliver det for barnet at forstå – og følge – orden og struktur i hjemmets rum.

HVER TING PÅ SIN PLADS

Det bliver lettere at rydde op, når hver ting har sin faste plads. Så ved både du og dit barn, hvor tingene er, når I skal bruge dem.

Hvor meget et barn kan hjælpe til derhjemme, varierer fra barn til barn, og derfor kan det være svært at vurdere, hvad der er passende. Når du inddrager dit barn i de daglige opgaver, bliver det nemmere at finde ud af, hvilke opgaver barnet kan klare – og hvilke forventninger der er rimelige at stille.



HVAD HØRER TIL HVOR?

Hvis I bruger billeder eller tekst til at vise, hvor forskellige ting hører hjemme, kan det spare både tid og energi for hele familien.

Markér for eksempel, hvor jakken skal hænge i entreen, og hvor huen skal ligge. Gør det samme i køkkenet, på badeværelset, i stuen og i soveværelset – kort sagt alle de steder, hvor mange ting let ender med at flyde.

På de næste sider finder du forslag til mærkater eller klistermærker, som kan bruges i garderoben. Brug dem til at afprøve, om dit barn kan lide og får gavn af et billedsystem.



Kjole



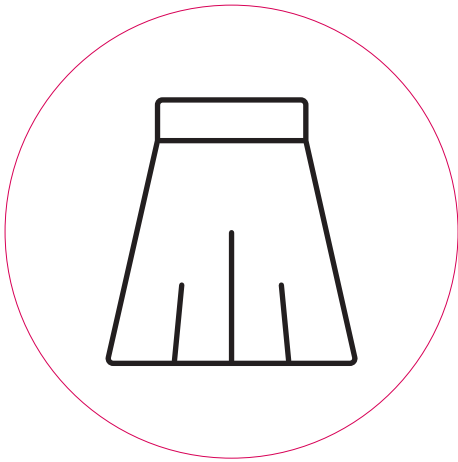
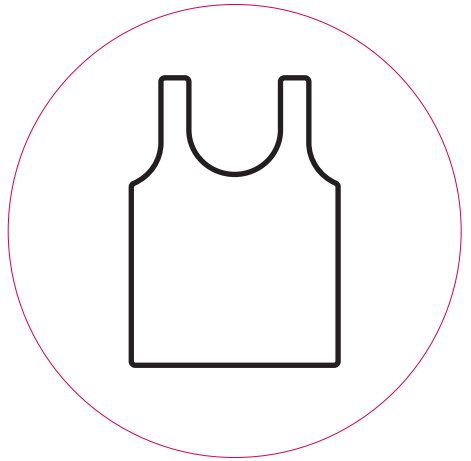
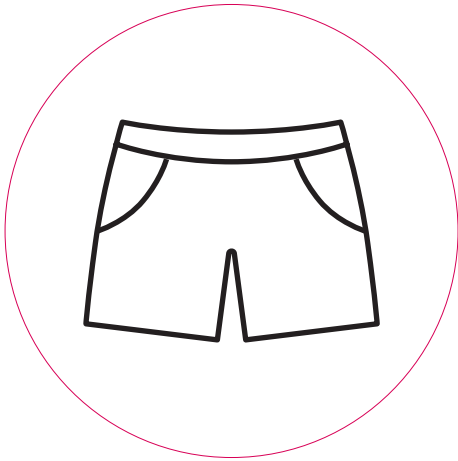
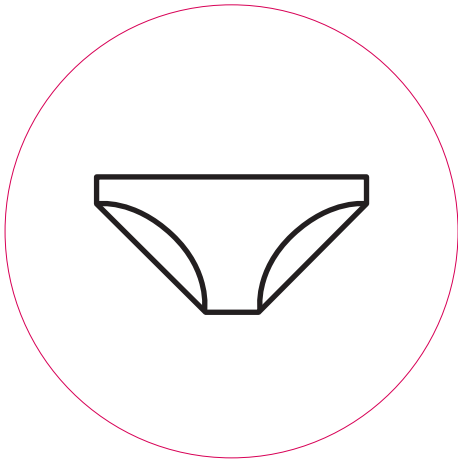
Strømper

Bukser

Tips!

Kan dit barn bedre lide at se ting skrevet med ord? Så anskaf en dymo – altså en lille mærkningsmaskine, der printer små klisterstrimler – og sæt mærkater op rundt omkring i hjemmet.





OPBEVARING

Gennemsigtige plastkasser er en rigtig god løsning. Når man kan se (eller i det mindste ane) indholdet, bliver det nemmere både at finde tingene og at lægge dem tilbage på den rigtige plads.

Farvede kasser kan også gøre hverdagen lettere for både voksne og børn. "Læg alle legoklodserne i den lyserøde kasse" er en oprydninginstruktion, som selv det yngste familiemedlem kan forstå og følge.



GARDEROBEN

Du kan også købe labels og bruge dem (hvide klistermærker til at skrive/tegne på). Herved bliver det lettere for barnet selv at lægge rent tøj på plads i garderoben – og at vælge tøj om morgenen.

Du kan også bruge farvekoder til at skabe overblik og holde orden i tøjet, så det er tydeligt, hvad der skal lægges i hvilken bunke.

Tips!

Markér mærket i tøjets nakke med en tekstiltusch i forskellige farver, og brug de samme farver på klistermærkerne i garderoben.





Lysten til
varierer fra

Tal sammen om,
det føles okay

At rydde op på
er ofte et godt



at hjælpe til
barn til barn.

hvilke opgaver
at begynde med.

sit eget værelse
sted at starte.





Tips!

Ryd op til musik – det meste bliver sjovere med musik, og oprydning er ingen undtagelse. Musik kan også hjælpe med tidsfornemmelsen. Vælg et yndlingsalbum eller lav en playliste, og aftal, hvor mange sange I rydder op til.



Eksempel

Trin 1

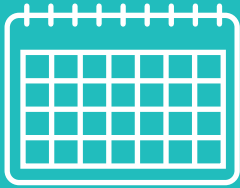
Begynd med at tale sammen om, hvorfor værelset skal ryddes op. Har dit barn det bedre, når der er pænt og ryddeligt, eller bliver det sjovere at få venner på besøg? Når man ved, hvorfor man gerne vil have noget på en bestemt måde, føles det ofte lettere at arbejde hen imod målet.

Trin 2

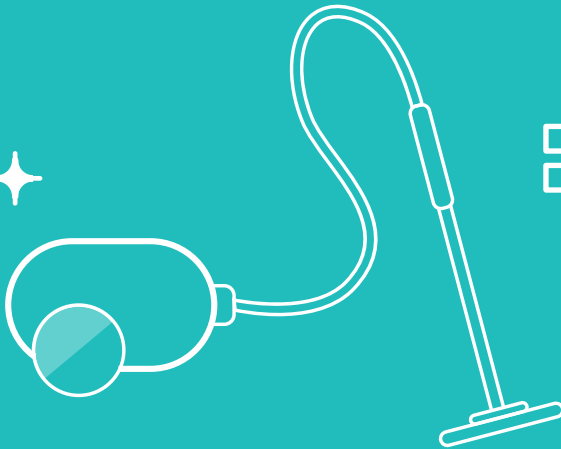
Ambitionsniveau, som dit barn realistisk kan nå – og som gør det muligt at fuldføre opgaven. Vurdér sammen, hvad dit barn kan klare selv. Støt undervejs, fordel opgaverne, og hjælp kun til, når det er nødvendigt.

Trin 3

Brug huskelisten på næste side, eller lav jeres egen med oprydningsopgaver, der passer hjemme hos jer.



How do I start?





HUSKELISTE TIL OPRYDNING

1. Ryd ting væk, og læg alt på den rigtige plads
2. Læg beskidt tøj i vasketøjskurven
3. Læg rent tøj ind i garderoben
4. Red sengen
5. Støvsug gulvet
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Tips!

Ros og beløn!

Vær ikke for hård ved dig selv
– nogle gange er der brug for en
belønning som motivation. Hvad
får dit barn efter oprydningen?