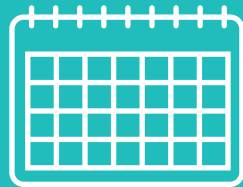




Klokken

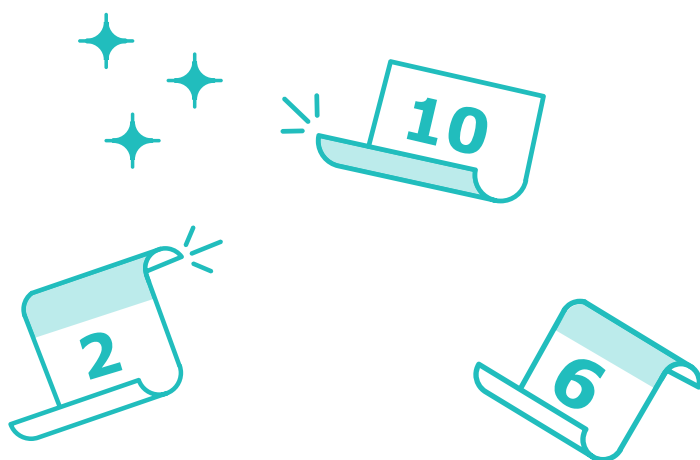
Forskellige måder at forklare tiden på



HVORDAN FORKLARER MAN TID FOR ET BARN?

Fænomenet tid er noget ret mærkeligt – nogle gange går den hurtigt, andre gange langsomt, og indimellem føles det, som om den bare forsvinder. Derfor kan det også være svært at forklare, hvordan tid og klokkeslæt hænger sammen.

At forstå klokken handler nemlig om meget mere end at lære bestemte klokkeslæt og tidspunkter.



Evnen til at opfatte tid udvikler sig med alderen. Vores tidsfornemmelse bygger på det, vi gør i hverdagen, på de erfaringer vi gør os, og på den måde vi tænker om tid. Vi lærer også meget ved at se, hvordan andre gør, og hvordan de sætter rammer for tid.

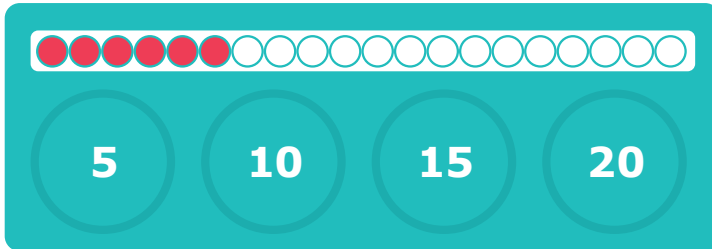
Selv om dit barn kan aflæse klokken, kan tidsoplevelse, tidsbegreber og tidsplanlægning stadig føles uklare, hvis de ikke bliver forklaret. I denne folder får du tips til, hvordan I kan arbejde med tidsfornemmelse derhjemme, og hvordan dit barn kan lære at håndtere tid.

VISUALISÉR TIDEN

For mange børn kan det være svært at skifte fra én aktivitet til en anden, at afbryde noget, de er i gang med, eller at gøre ting på et bestemt tidspunkt. Derfor kan det hjælpe at visualisere tiden. På længere sigt styrker det også barnets egne strategier og giver redskaber, som kan være nyttige senere i livet.

Hvilket tidsredskab virker for jer?

En tidslinie eller et minut-ur er to eksempler på tidsredskaber, som kan benyttes. Du kan også hente redskaberne som apps. Giv barnet tydelige instruktioner samtidig med, at du sætter timeren, for eksempel: *“Nu er der 15 minutter til aftensmad.”*



En tidslinie viser, hvor længe noget skal vare, og kan indstilles til 5, 10, 15 eller 20 minutter. For hvert minut, der går, slukker en lampe, og når tiden er gået, bipper timeren.

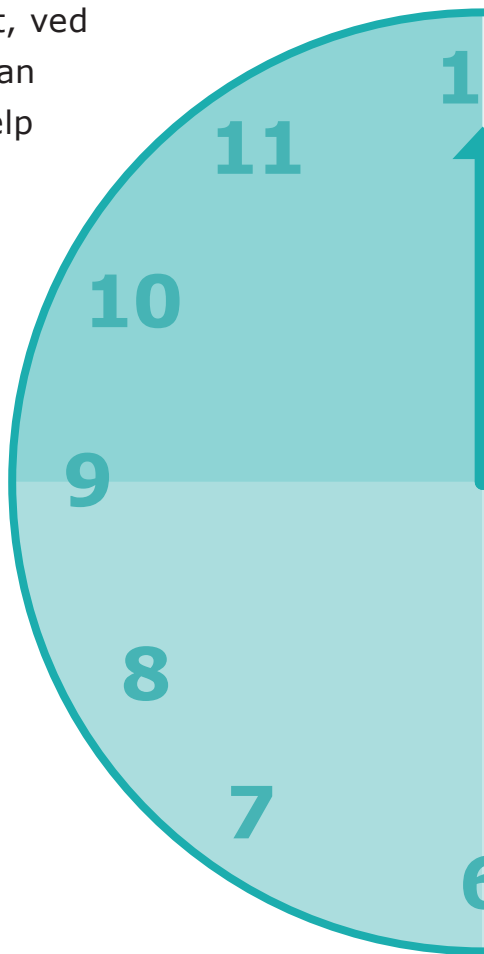
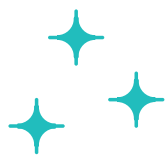


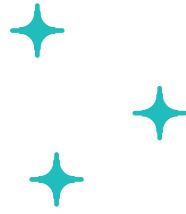
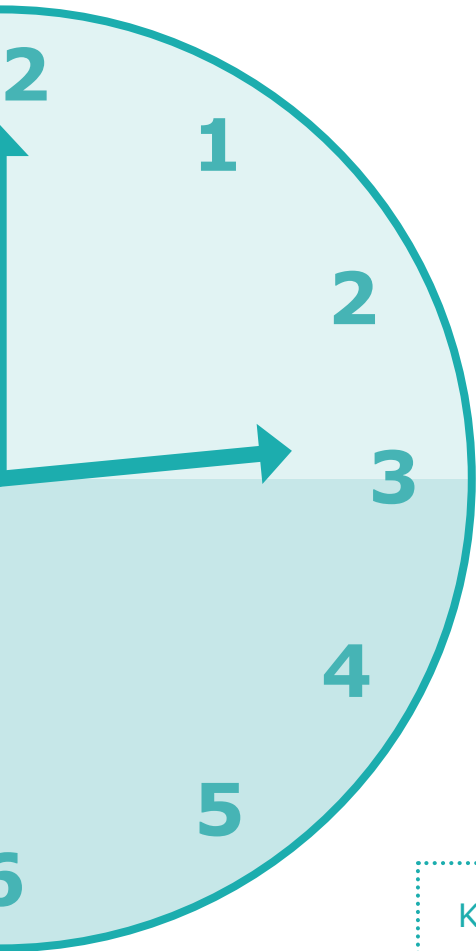
Et minut-ur viser på en enkel måde den tid, der er tilbage. Den kan stilles fra 1 til 60 minutter og ringer, når tiden er gået.

Farvelæg tiden!

For nogle børn er det lettere at vise, hvor meget tid der er gået, ved hjælp af farvefelter. Det kan for eksempel være en hjælp ved instruktioner som:

"Når den røde viser har passeret det gule felt, skal du være påklædt."





Tips!

Køb et billigt vægur, og sæt jeres egne farvemarkeringer på.





Howdan taler

Brug tydelige
tidsangivelser
"snart", "senere"



I om tid?







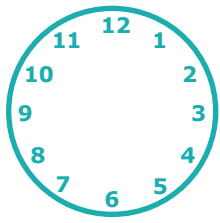
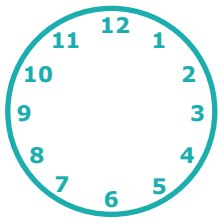
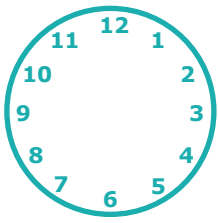
og konkrete
i stedet for
eller "om lidt".

LÆNGE LEVE RUTINERNE!

Byg tilbagevendende rutiner op, så der er noget at hænge tiden op på. Vis det gerne ved hjælp af et ugeskema med tidsangivelser i form af et analogt ur. **I dette eksempel kan du tegne visere på urene og farvelægge felter** for at visualisere tiden.

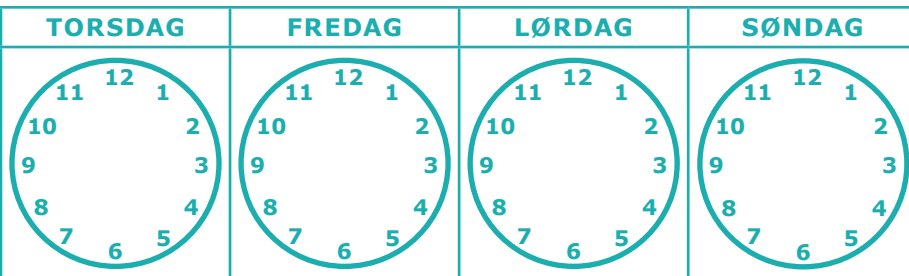
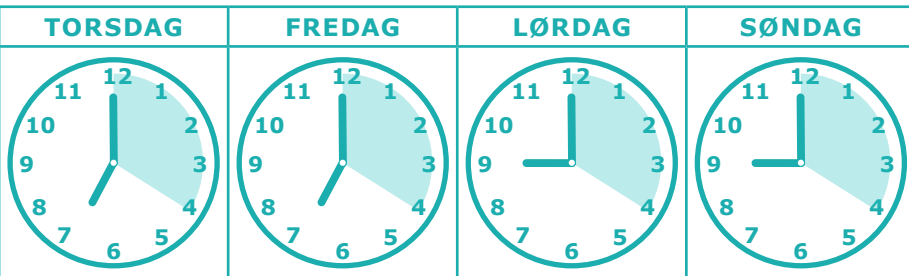
EKSEMPEL

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG
 Morgenmad			

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG
			

HVAD SKAL GØRES HVORNÅR?

Det er godt for et barn at vide, i hvilken rækkefølge tingene skal gøres. Vis det med et skema eller en tjekliste – enten med billeder eller tekst. Skriv også, hvor lang tid hver aktivitet plejer at tage.



Få mere information om
ADHD på vores hjemmeside
www.adhdoglivet.dk

C-APROM/DK/ADH/0247 Udarbejdet marts 2026

