



# Så kan du som förälder till en elev med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar hantera hemundervisning

Den nuvarande situationen där hela eller delar av skolundervisningen görs på distans innebär prövningar för de flesta familjer.

De strukturer som vanligtvis gör vår vardag trygg och förutsägbar är inte lika självklara under rådande omständigheter.



# 1. SCHEMA

---



- Utgå från det som redan funkar i barnets skolschema såsom fast starttid, lunchrast, skoldagsslut osv.  
Här finns möjligheter att göra anpassningar utifrån just ditt barn – kanske behöver lektionerna kortas om eleven har kort uthållighet.
- Låt schemat innehålla den variation som du tror att ditt barn mår bra av vad gäller teoretiska/praktiska ämnen, ute-/inneaktiviteter.
- Utgå från barnets starka sidor och dess intressen. En fallgrop kan vara att tänka att eleven hemma ska träna på det som är svårt, med risk för att skapa motstånd och konflikter i familjen.  
Utgå från det som redan funkar, om barnet älskar att skjuta straffar så låt det bli idrottslektionen.
- Gör ett visuellt schema över dagen, där eleven kan se vad som ska hända. Detta bidrar med förutsägbarhet och överblick.



## 2. TID

---

- Hjälp eleven med förutsägbarhet genom att tydliggöra tiden. Det hjälper eleven att hushålla med sin energi och att få överblick.
- Ha bestämd tid när skolan börjar och slutar.
- Använd tidshjälpmedel som timer, visuell timer och klocka.





## 3. PLATS

---

- Låt olika fysiska platser i hemmet signalera vilken aktivitet som ska utföras.
- Olika aktiviteter kan behöva olika platser.
- Rast och lektion bör inte vara på samma plats.





## 4. ÅTERHÄMTNING

---



- Rast/paus behöver bidra till återhämtning, till att ladda batterierna.
- Vad är återhämtande för barnet? Kan aktiviteterna varieras? Ett sätt är att låta barnet välja rastaktivitet bland tre möjliga alternativ som skrivs på var sitt kort.
- Att ha ansvar för hemundervisning kan innebära en tung belastning för dig som förälder. Vad är återhämtande för dig? Kan även denna återhämtning schemaläggas?
- Nuvarande situation riskerar bidra till stress och psykisk ohälsa. Låt dagarna innehålla aktiviteter som stärker vår motståndskraft såsom sömn, god mat, dagsljus, rörelse, aktiviteter som ger positiva känslor och positiva stunder tillsammans.



## 5. RIMLIGA KRAV

---

- Vi befinner oss i en extraordinär situation som bidrar till oro, osäkerhet och stress. Viktigt att ställa rimliga krav på sig själv och att vara förlåtande till sig själv och sin familj om det inte blir som man tänkt sig med skolan varje dag.
- Rådande omständigheter kan innebära stor stress. Mycket av denna stress ligger bortom vår kontroll. Fokusera på den stress som faktiskt går att påverka. Här finns mycket av de vardagsaktiviteter som vi har större möjligheter att styra över.
- Sök stöd i hur ni kan lägga upp dagarna – från skolan och från andra i nätverket. I sociala medier finns grupper som fokuserar på hemundervisning och npf. Vi står alla inför en ny situation och behöver hjälpa varandra i hur vi kan utforma vår nya tillvaro.



[Magelungen](#) är ett medarbetarägt företag som vill bidra med samhällsnytta och innovationskraft.

Vår verksamhet består av fristående skolor, behandlingsinsatser och kompetensutveckling genom [Akademi Magelungen](#).

## Vill du veta mera?

Kontakta oss

08 – 556 93 191

[Info@magelungen.com](mailto:Info@magelungen.com)

[www.magelungen.com](http://www.magelungen.com)