

# Tidsstöd

Ett visuellt tidsstöd visar en konkret bild av att tiden går, vilket ger eleverna möjlighet att överblicka tiden och förutsättningar att planera därefter. De flesta visuella tidsstöds är utformade så att ett färgfält eller en stapel krymper eftersom tiden går. Tidsstödet kan användas till hela klassen eller efter samråd vid individuella behov. Ett tydligt visuellt tidsstöd kan också fungera som stöd för de som har svårt med uthållighet och koncentration.

En del elever har svårt att förstå tid. Rymden tid är svår att greppa och det blir svårt att beräkna, överblicka och planera sin tid. Det kan bli svårt att bedöma när det är dags att utföra något men också hur lång tid olika uppgifter/aktiviteter/delar tar. Tidsbegrepp som sen, senare, en stund, om ett tag blir svåra att förstå.

En elev som har svårt med tidsuppfattning och tidsmedvetenhet behöver stöd i att utveckla dessa förmågor och stöd i att hitta strategier för att klara av skoluppgifterna. Muntlig information med hänvisning till en analog eller digital klocka är sällan tillräckligt för någon som har svårt med tidsuppfattning. Att visuellt förtydliga tid och planering kan göras på många sätt genom tidsstöd, arbetsordningar, aktivitetsordningar, scheman och kalendrar.

Det finns många typer av visuella tidsstöds både virtuella och fysiska. Här följer några exempel:



Grafiskt tidur för PC.

Finns på Skolplus.se i kategorin *Blandade ämnen/Övrigt*.



Time Timer finns både som mjukvara och fysisk produkt.



Timstock finns både analoga och digitala.

### Att tänka på när ni väljer tidsstöd:

- Det finns en rad tidsstöd i olika utformningar och i olika prisklasser. Finns det något som går att använda tillsammans med den utrustningen som ni redan använder?
- Ett tidsstöd som ligger på en mobil/läsplatta kan vara mycket praktiskt då det alltid finns med, men kan ibland vara svårt att använda eftersom det kan ge impulser att använda mobilen/läsplattan till annat.
- Det kan underlätta för eleven om samma typ av tidsstöd används på flera ställen. Prata ihop er på skolan och ev. med vårdnadshavare om vad ni upplever som verkningsfullt.
- Välj ett tidsstöd där det krympande tidsfältet/stapeln inte visas lika stort för olika enheter, exempelvis 2 minuter visas på samma sätt som 2 timmar.

### Hur kan man använda tidsstödet:

- Visa med tidsstödet hur lång hela lektionen är.
- Dela upp lektionen i moment/avsnitt, använd tidsstödet för att visa hur lång tid varje moment/avsnitt tar. Ex. vid eget arbete i matteboken, ställ tidsstödet för att åskådliggöra hur långt pass som gäller.
- Använd tidsstödet för att visa hur lång rasten är så att eleven kan förbereda sig/avsluta aktiviteter när rasten lider mot sitt slut.
- Alla elever kan ha nytta av att träna tidsuppfattning. Åskådliggör tiden och visa på hur lång tid olika aktiviteter tar. Hur lång tid sitter man tillsammans till bords vid lunch och mellanmål? Hur lång tid har ni på er i omklädningsrummet vid idrott och bad?

### Läs mer:

Matilda Fric, Martin Karlberg, Nina Klang. *Elever med adhd och autism*. Liber 2023

Joanna Lundin. *En skola som fungerar - för alla*. Studentlitteratur 2017

Anne Vibeke Fleischer & Käte From. *Exekutiva funktioner, hos barn och unga*. Studentlitteratur 2016