BÖRJA HÄR · TILL DEN VUXNE

En liten del av morgonen

Ett färdigt exempel för tiden efter frukosten. Börja med en enda sida.

1 **Öppna sidan 2.**

Visa den på skärmen eller skriv ut bara den sidan. Pennor, sax och laminering behövs inte för att börja.

2 **Titta tillsammans när det är lugnt.**

Säg: ”Här är ett förslag. Ska vi ändra något?” Barnet kan svara, peka eller visa. Förklara bilderna; testa inte barnet.

3 **Visa ett steg och erbjud hjälp.**

Peka på det som kommer nu. Om hela listan stör: täck resten med ett papper eller använd ett kort från sidan 4.

Detta är inte hela morgonen

Exemplet börjar efter frukosten och slutar med skor och jacka. Den vuxne har kvar ansvaret för tid, mat, packning och annat som barnet behöver. Ändra ordningen om ni gör saker annorlunda.

Ta bara fram fler sidor om ni behöver dem

Egen ordning eller egna foton **sida 3**

Klippbara bildkort **sida 4**

Det fastnar / orken tar slut **sida 5**

Mobil och stöd med bara text **sida 6**

Kort avstämning **sida 7**

Källor och användningsgränser **sida 8**

ATT VISA BARNET · FÄRDIGT EXEMPEL

Efter frukosten

Vi tar en sak i taget. En vuxen kan hjälpa till.

1



Borsta tänderna

2



Ta på kläder

3



Ta på skor och jacka



Jag behöver hjälp

Jag får säga till eller peka här.

VALFRI SIDA · EGEN ORDNING

Våra nästa steg

Skriv en handling i varje ruta. Rita eller klistra in en bild som barnet känner igen.

1

BILD / FOTO

NÄSTA HANDLING

2

BILD / FOTO

NÄSTA HANDLING

3

BILD / FOTO

NÄSTA HANDLING

Så vill barnet få hjälp

Välj tillsammans: visa nästa steg / gör första delen ihop / var nära / annat.

Behövs bara ett steg? Använd en ruta och täck de andra.

VALFRI SIDA · KLIPPBARA KORT

Välj de kort ni behöver

Peka på sidan eller klipp längs linjerna. Ett eller två kort kan räcka.



Äta frukost



Borsta tänderna



Ta på kläder



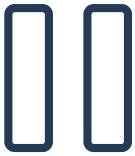
Gå på toaletten



Skor och jacka



Ta väskan



Jag vill ha paus



Hjälp mig

BILD / FOTO

Eget kort

Bilderna är enkla illustrationer. Om en bild är otydlig för barnet: byt till ett eget foto, ett föremål eller ord. Välj gärna korten tillsammans.

TILL DEN VUXNE · NÄR DET FASTNAR

Ändra stödet, ett steg i taget

Välj den rad som liknar er situation. Förslagen är exempel att pröva.

Barnet tittar inte på listan

Visa bara det aktuella steget där det ska göras. Gå igenom bilden tillsammans vid ett lugnt tillfälle. Byt bild om den inte betyder något för barnet.

Det är svårt att sluta med något

Förvarna om avslutet och visa vad som kommer efter. Exempel: ”När låten är slut går vi till badrummet tillsammans.” Välj ett avslut som går att hålla.

Själva momentet känns obehagligt

En tydligare lista löser inte allt. Fråga eller observera om ljud, smak eller kläder skaver. Ändra en sak; ta hjälp av tandvård eller vård om besvären kvarstår.

Ni är sena och du hjälper fler barn

Låt barnets blad visa nästa handling. Den vuxne tar väskkontroll och kontakt vid försening. Skilj vuxenlistan från det barnet ska göra.

Barnet vill inte ha bilder

Erbjud text eller en muntlig påminnelse som ni kommit överens om. På sidan 6 finns ett färdigt textexempel. Bilder är ett erbjudande, inte ett krav.

Om stressen blir stark

Lägg undan listan. Använd få, lugna ord och ge tryggt utrymme eller närhet efter barnets behov. Diskutera senare. Säkerhet och omsorg går före att följa schemat. Vid återkommande stora svårigheter: sök stöd.

UTAN SKRIVARE · ELLER MED BARA TEXT

Välj ett format som passar

För den som hellre läser: kopiera exemplet till en vanlig mobilanteckning.

EFTER FRUKOSTEN

1. Borsta tänderna

2. Ta på kläder

3. Ta på skor och jacka

Hjälp mig börja om jag fastnar.

Ändra orden och ordningen tillsammans.

Gör ett tydligt avtal om påminnelsen

Exempel: ”Vill du att jag visar listan eller säger nästa steg?” Om telefonen distraherar, prova ett litet papper eller låt en vuxen visa ett steg. Sätt ingen påminnelse utan att prata om den först.

Bara telefon? Bildversion finns också.

Den medföljande bilden Morgonstart-mobil-v1.0.png visar samma tre steg. Spara den bland bilderna och öppna den när den behövs. Ingen app eller inloggning krävs.

Ett format för äldre barn behöver väljas med dem. Att något går att visa i mobilen betyder inte att det passar varje tonåring.

VALFRI AVSTÄMNING · TILL DEN VUXNE

Blev något enklare?

Titta efter några försök. Tre tillfällen är en startpunkt, ingen tidsgräns för resultat.

Välj ett tecken att lägga märke till

Exempel: barnet hittade nästa steg / bad om hjälp / behövde färre upprepningar / verkade mindre pressat. Ni behöver inte mäta tid eller sätta poäng.

Tillfälle	Vad såg eller hörde vi?	Vilket stöd gav vi?
1		
2		
3		

Fråga när det är lugnt

”Vill du behålla något, ändra något eller sluta med listan?” Barnet kan svara med ord, genom att peka eller visa. En tom ruta är inget misslyckande.

VÅRT NÄSTA VAL

Behåll det som hjälper / ändra en sak / lägg undan stödet.

Anteckna för er egen skull. Inga uppgifter ska skickas till NPF-Vardagen.

KÄLLOR OCH ANVÄNDNING

En komplett liten start

Mini hjälper er prova ett stöd för morgonen. Det är gratis.

SPSM: Tydliggörande pedagogik

Få steg, begriplighet och delaktighet. Grund för anpassade hemexempel.

1177: När barn får utbrott

Lugn, begränsat prat och vägar till stöd. Texten gäller främst 2-12 år.

Anpassa till barnet

Bilder och exempel är egna bearbetningar. Använd text, foton eller praktisk hjälp om det passar bättre. Materialet är inte familjetestat och ersätter inte vård eller skolstöd. Vid stora eller kvarstående svårigheter: kontakta vård/elevhälsa; 1177 kan vägleda.

Mobil och papper

Skriv ut bara sidan 2 eller använd mobilbilden. Mallarna är för papper, inte digitala formulär. Ingen utskrift behövs för att börja. Testa förståelsen tillsammans, utan att förhöra barnet.

Vill ni ha stöd i fler situationer?

Familj innehåller även kväll, mat, hygien, skolkontakt, övergångar och vuxenplanering. Mini fungerar självständigt; ni behöver inte köpa något för att använda det.

Källor och villkor

Källor kontrollerade 1 oktober 2026. Illustrationerna är egna, AI-assisterat framtagna och inte validerade symboler. Använd och kopiera inom den egna familjen. Dela gärna länken till gratisprodukten. Kontakt: npfvardagen@proton.me.