Förslag på schema under helger och lov.

	Obligatoriskt	Öva på	Morot
08.00			Sovmorgon
			X
			X
09.00	Gå upp		
09.15		Äta frukost med familjen	
09.30			Ipad 15 min.
10.00	Gå ut på promenad		
10.15			
10.45	Komma hem igen	Sätta/Lägga/Hänga undan sina saker i hallen	
11.00			Ipad/TV 30 min
11.30	Hjälpa till i köket		
12.00	Äta lunch med familjen		
			Ipad/TV 30 min

Alla delar ska planeras kvällen innan och barnet ska själv vara delaktig i vilket ansvar den vill ha och ta. Schemat måste göras gemensamt där både förälder och barn kompromissar fram lösningar, det finns ingen förlorare i detta, bara vinnare. Obligatoriska punkter och morötter ska vara ungefär lika många och väl fördelade. Lita på att barnet vet hur det kan bli allra bäst och förvänta dig att barnet har förmågan att planera. Säkerställ att barnet förstår graden av krav som kommer med dom obligatoriska punkterna så det inte kommer som en överraskning. Rita, beskriv och berätta. Låt barnet komma med egna förslag på obligatoriska punkter. Våga prova barnets förslag men stå fast vid dina egna ramar vad det gäller tex. den sammanlagda skärmtiden, sovmorgon eller lek med vänner. Ovan förslag är en halv dag, gör alltid en hel dag i taget.