



Eliminera fokustjuvar

En mobiltelefon, störande ljud, något som händer utanför fönstret, ett syskon som bråkar... Listan på möjliga fokustjuvar kan göras väldigt lång.

Fokustjuvarna kan hindra oss från att få saker gjorda, göra det omöjligt för oss att vara fokuserade och koncentrerade på det vi ska göra och kan reta gallfeber på oss.

Vi kan tänka fokuserat på bara EN sak i taget.

För att ditt barn ska ha förutsättningarna för att lyckas få sina läxor gjorda, behöver alla fokustjuvar elimineras så att hen kan tänka enbart på skoluppgiften.

Fundera tillsammans med barnet vilka fokustjuvar hen har.

Vad brukar stjäla fokuset från skolarbetet?

Skriv ner vilka fokustjuvar som finns för barnet och fundera tillsammans vad ni kan göra för att **ta bort dem** varje gång INNAN barnet sätter igång och jobbar.

Fokustjuv	-	Eliminera fokustjuven
Mobiltelefonen	-	Stäng av den helt och hållet eller sätt den på ljudlös och för den till ett annat rum. Forskning har visat att mobiltelefonen som ligger bredvid oss på bordet stjälar vårt fokus trots att den är satt på ljudlös.
Det som händer utanför fönstret	-	Dra ner rullgardinen.
Någon som knackar stup i kvarten på dörren	-	Häng upp en "stör ej"-skylt och se till att barnet får vara i fred.
En klocka som tickar	-	Flytta bort den från rummet. Ljud som är omöjliga att "stänga ute" - använd hörselskydd.
Något som hänt under dagen eller annat som snurrar i tankarna	-	Prata ut om det, skriv ner tankarna.
Leksaker eller andra grejer som finns i rummet	-	Använd ett annat utrymme där det inte finns så mycket saker, t.ex. bastun, toan... "bygg" en liten provisorisk koja under t.ex. köksbordet där barnet kan göra sina läxor.