

De 10 H'er (pædagogisk redskab)

Formål: Skabe forudsigelighed og mindre stress hos borger.

Mangelfulde eksekutive funktioner ses ofte i forbindelse med både autisme og ADHD. Er du udfordret på dine eksekutive funktioner, kan du blandt andet have problemer med at planlægge, skabe struktur og få overblik over en opgave.

Det kan de nedenstående 10 spørgsmål være med til at foregribe:

1. Hvad skal jeg lave (indhold)?
2. Hvorfor skal jeg lave det (mening)?
3. Hvordan skal jeg lave det (metode)?
4. Hvor skal jeg lave det (placering)?
5. Hvornår skal jeg lave det (tidspunkt)?
6. Hvor længe skal jeg lave det (tidshorisont)?
7. Hvor meget skal jeg lave (mængde)?
8. Hvem skal jeg lave det med (personer)?
9. Hvem kan jeg få hjælp af (person)?
10. Hvad skal jeg bagefter (næste)?

Eksempler på anvendelse:

- Udarbejdelse af afgørelse
- Udarbejdelse af dagsorden
- Referat