

# DIGITALT FÖRÄLDRASTÖD I GRUPP SMART – Kognitivt stöd i vardagen

**SMART – Kognitivt stöd i vardagen** riktar sig till dig som har ett barn i åldern ca 6–12 år och som önskar stöd för att skapa mer fungerande rutiner i vardagen. Du får ta del av konkreta verktyg och material som gör det lättare att skapa tydlighet och underlätta vardagens olika moment.



Utbildningen består av **3 digitala gruppträffar, 1,5 timme per tillfälle och leds av Arbetsterapeut**. Varje träff innehåller tips, råd och vägledning för att hantera olika vardagssituationer. Du får även diskutera och utbyta erfarenheter med andra föräldrar i liknande situation.

## Under träffarna kommer vi bland annat gå igenom:

- Morgonrutiner, kvällsrutiner och övergångar under dagen
- Kognitivt stöd, som bildstöd, checklistor, tidshjälpmiddel och scheman
- Strategier för planering, struktur, minne och att dela upp aktiviteter
- Anpassningar i miljön för att skapa mer lugn och förutsägbarhet
- Konkreta material och verktyg som kan användas direkt i vardagen

Om det finns flera vuxna i familjen är det bra om alla tar del av utbildningen, så att ni får samma kunskap och kan hjälpas åt. Mellan träffarna får du tillgång till mer information och övningar, genom att logga in på [1177.se](https://1177.se).

Innan föräldragruppen startar bokas ni in på ett enskilt videomöte. Då får ni möjlighet att testa tekniken och säkerställa att gruppen är något som passar just er.