

De 10 H'er – Et pædagogisk redskab

Hvad, hvordan, hvorfor, hvor, hvornår, hvor meget, hvor længe, hvem, hvad så og hvorhen? Disse spørgeord danner tilsammen “De 10 H'er”. De 10 H'er fungerer som et slags styresystem, der hjælper med at tydeliggøre krav og forventninger til aktiviteter og situationer. For mange vil de 10 H'er være automatiseret, og derfor kan vi komme til at tage dem for givet, men for børn og voksne der er udfordret på de eksekutive funktioner kan de være en udfordring.

De 10 H'er

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)?