

Tidsuppfattning och tidsuttryck
en handledning åt dig som stöder personer med
språkliga svårigheter



Språk och tid hör ihop

Denna handledning presenterar hur tid uppfattas och hur tidsuttryck används av personer med språkliga svårigheter. Du får också tips och idéer om hur du konkret kan stödja någon att få en bättre tidsuppfattning.

Svårigheter med tidsuppfattning har betydelse för språket, och svårigheter med språk har betydelse för tidsuppfattningen. Det är genom språket som vi uppfattar och återger vår verklighet. Om vi inte kan beskriva tiden, så kan vi heller inte uppfatta tiden korrekt. Språket är ett verktyg och ett mätinstrument för tid.



Mycket av vår vardagskunskap bygger på användningen av tid. Tid är mycket mer än att lära sig klockan. Tid är ditt sätt att orientera dig i omgivningen och i livet. Vi måste ge personer med språkliga svårigheter så goda förutsättningar som möjligt att hantera tiden och tidsuttryck.



En person kan ha språkliga svårigheter av varierande grad, och av varierande orsak. Ofta finns det en bakomliggande diagnos, med språkliga svårigheter som följd. Det kan vara fråga om intellektuella funktionsnedsättningar, neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, afasi eller liknande.

Tiden och hjärnan

Tiden är cirkulär, med dygnet, veckan och året som återkommer och upprepas enligt ett bestämt mönster. Men också linjär, då vi lägger in händelser på en kronologisk tidslinje. Dessa två dimensioner kräver mycket av hjärnfunktionerna.

Tiden produceras alltså i många olika delar av hjärnan. För att uppfatta tid krävs komplexa kognitiva funktioner, som bland annat visuell perception och känslor. Om en person inte behärskar sin verklighet med kognitiva funktioner, så går det inte att förstå tid. Personen har inte en tankeverksamhet som stöder tidsuppfattning och tidsuttryck.

Dåtiden baseras på minnen. Personer med minnesproblem av olika slag, har per definition därför svårt med tidsuppfattningen. **Nutiden baseras på sinnen.** Många personer med språkliga svårigheter, funktionsnedsättningar, och psykiska utmaningar av olika slag, lever mer i nuet. De bygger sin tillvaro på talat språk och de sinnen som för tillfället är aktiva. **Framtiden baseras på tankar, drömmar och visioner.** Framtiden existerar inte om man inte kan föreställa sig den på ett abstrakt plan. Många personer har på olika sätt svårt med abstrakt tänkande.

Förmågan att planera sin tid är ett viktigt livsmål. Men kraven ska vara rimliga. Till exempel är det först vid 10-års ålder man kan börja räkna med att ett barn med typisk utveckling småningom kan avgöra med vilken hastighet ett bestämt antal uppgifter måste göras för att man ska hinna bli färdig inom en bestämd tid. Så man måste räkna med att alla svårigheter och funktionsnedsättningar ett barn har fördröjer utvecklingen avsevärt.

Tidsmedvetenhet är inget vi människor har medfött. Det är i sociala och kulturella sammanhang som vi lär oss vad tid är. Alla barn behöver ett positivt och uppmuntrande socialt samspel med tidsmedvetna vuxna, för att börja bygga sin egen tidsidentitet.



Tid i det sociala samspelet

Att förstå och återge tidsuttryck, har stor betydelse för det sociala samspelet. Och det finns förvånansvärt många språkliga uttryck som på ett eller annat sätt är kopplat till tiden. De första tidsuttryck ett barn lär sig är kanske **snart** eller **vänta**. De blir fler och fler vartefter åren går. Det är inte nödvändigtvis så lätt att orientera sig i djungeln av tidsbegrepp. Om dessa grundläggande begrepp används felaktigt, kan man inte göra sig förstådd.

Det finns många studier som påvisar detta. En studie, som exempel, berättar att barn inom autismspektrum har stora svårigheter då de skall återge och använda orden **före** och **efter**. Orsaken är direkt kopplad till den verbala och språkliga förmågan, eftersom barn inom autismspektrum inte har svårt att rent kognitivt eller IQ-mässigt hantera tid.

Det är inte bara direkta svårigheter att använda specifika tidsuttryck som leder till bekymmer i det sociala samspelet, utan även bristande förmåga att uppskatta tidsåtgång. Exempelvis kan barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, eller liknande utmaningar, ha mycket svårt att uppskatta tidsåtgång. Och därför har de följaktligen svårt att välja rätt tidsuttryck. Ju längre bak i tiden händelsen ägt rum, och ju längre tidsintervall det är fråga om, desto mer överskattas tidsåtgången. En uppgift som tar 14 minuter att utföra, uppskattas följande dag till att den tog 3 timmar att göra. Den här avvikelsen är så stor, så den kan inte förklaras enbart med egen vilja att överdriva, överdriften går inte att kontrollera.

Om någon överdriver grovt, eller om någon använder fel tidsuttryck, kan det snabbt uppstå meningsskiljaktigheter. Om någon inte behärskar tidsuttryck, tappar de som hör på snabbt tråden i samtalet. Missförstånden leder till frågor, förundran, irritation och oklarheter kring huruvida man ens tänkte på samma händelse.



Böja verb i rätt tidsform

Jag sprang. Jag springer. Jag har sprungit. Jag kommer att springa.

Du äter. Du åt. Du har ätit.

Personer med språkliga svårigheter har generellt svårt att på ett korrekt sätt uttrycka tempus. De har svårt att böja ordet i rätt tidsform, i rätt situation. Oberoende av om de har uppfattat händelsen och tidpunkten korrekt eller inte. Berättelsen får ett osammanhängande innehåll, eftersom åhöraren försöker följa händelseförloppet med en korrekt kronologisk form. Viljan att fortsätta berätta kanske avtar, eftersom man märker att åhöraren inte kan följa med i händelseförloppet. Det krävs tålmod, god vilja och lite kreativitet av den som lyssnar.



Barn med normal utveckling kan, beroende på vilket språk de talar, i normala fall uttrycka tempus redan i 3-4-års ålder. Barn med språkliga svårigheter däremot, är ofta mycket försenade i utvecklingen av förmågan att använda rätt tempusform. De börjar så småningom, kanske under skolåren, att använda sig av tempus lite mer korrekt.

Barn med dyslexi kan ha problem med att uttrycka tempus korrekt i tal, även om de inte i övrigt har någon språklig svårighet. På samma sätt som de inte kan avläsa rätt tempusform i en skriven text, kan de heller inte återge rätt tempusform på ett korrekt sätt i samtal med andra. Det här har inget med koncentration, uppmärksamhet eller inlärningssvårigheter att göra, som man kunde tro. Det är en kognitiv neurologisk funktionsnedsättning, som ger barnet fonologiska svårigheter. Dessa ger sig uttryck både i läsning och i tal.

Även barn med adhd har på samma sätt svårigheter att rent fonologiskt uttrycka tid. De gör ofta misstag i användningen av tempusformer.

Stöd för tidsmedvetenhet

Suck och pust. Det är jobbigt. Tungt. Tiden går för långsamt. Eller för snabbt. Det behövs stöd för att komma vidare.



Tidshjälpmedel

Time timern har ett synligt färgat fält som minskar då tiden går. Det blir visuellt tydligt hur mycket tid som återstår. En vanlig matematiklektion innehåller många av dessa element: *”Det är fem minuter tid kvar att räkna dessa uppställningsuppgifter”*. Eller hemma: *”Vi åker om 20 minuter”*. Alla tal och tidsenheter som timmar och minuter är den moderna människans kreation. Men ett visuellt färgat fält som blir mindre är ett synintryck som är mycket lättare att uppfatta.

Timetrackern fungerar med samma logik. Den visar tre ljussignaler i olika färg vartefter tiden går och tiden kan väljas digitalt ända från någon minut upp till 24 timmar.

Eller varför inte använda ett traditionellt **timglas**? Tiden går då förvisso inte att ställa in själv, men det är också mycket effektivt och bra att bekanta sig med samma tidsåtgång, upprepade gånger. Får du en stark känsla för vad exempelvis 10 minuter är, förstår du lättare vad tidsenheterna handlar om. Tidsmedvetenheten ökar.



Det kommer att krävas tydliga **kalendrar** för att visualisera veckan, månaden och året. Använd gärna bildstöd vid behov. Använd alla medel du kan, för att visuellt förklara tiden. Använd gärna den internationella färgsättningen som återkommer i många olika tidsmaterial och verktyg, även i appar. Det underlättar användarens känsla för kronologisk tid, om färgsättningen i hjälpmedel inte ändrar.



Skapa känsla för tid

Prata om tid. Uppmärksamma det som händer och relatera till tiden. För att förbättra tidsuppfattningen krävs ett ordentligt språkbad med tidsuttryck. Tiden måste nötas in i medvetandet. Säg sådant, som spontant kan kännas lite onödigt eller tjatigt. Det fyller en viktig funktion.

”Nu ska vi gå genom den här korridoren. Det kommer att ta cirka 20 sekunder”.

”Nu får du rita i en halv timme. Vi fortsätter att rita en timme imorgon”.

”Nu kom vi ut ur butiken. Tänk så mycket vi fick handlat på bara 8 minuter”.

”För exakt ett år sedan var vi och tittade på den stora statyn. Minns du?”

Lågaffektivt bemötande

Det kan vara en utmaning att stöda någon i användningen av tid. Håll svårigheterna i åtanke och försök undvika frustration. Vilken vikt lägger du i att visa att du förstår? Påpeka helst inte de fel som görs.

Oberoende om det finns språkliga svårigheter, eller andra kognitiva funktionsnedsättningar i bakgrunden så byggs nog förståelsen för tid upp, tids nog. I en respektfull miljö där det finns tid för att växa - där växer tidsmedvetenheten.

Vill du veta mera om hur du konkret kan stöda?

Kontakta larum@larum.fi

Material som presenterats i denna handledning hittar du på shop.larum.fi

Läs mer om Lärums tjänster på www.larum.fi

Referenser

Adler, B. & Adler, H. (2018) *Neuropedagogik - om komplicerat lärande*. Lund: Studentlitteratur.

Casini, L., Pech-Georgel, C. & Ziegler, J. C. (2016) It's About Time: Revisiting Temporal Processing Deficits in Dyslexia. *Developmental Science* 21 doi: 10.1111/desc.12530

Gooch, D., Snowling, M. & Hulme, C. (2010) Time Perception, Phonological Skills and Executive Function in Children with Dyslexia and/or ADHD Symptoms. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 52 (2) 195-203

Knight, R-A., Kurtz, S. & Georgiadou, I. (2015) Speech Production in Children with Down's Syndrome: The Effects of Reading, Naming and Imitation. *Clinical Linguistics & Phonetics*, 29 (8-10) 598-612. doi: 10.31109/02699206.2015.101900

McGee, R. m.fl. (2004) Time Perception: Does it Distinguish ADHD and RD Children in a Clinical Sample. *Journal of Abnormal Child Psychology* 32 (5) 481-490

Overweg, J., Hartman, C. A. & Hendriks, P. (2018) Temporarily out of order: Temporal Perspective Taking in Language in Children With Autism Spectrum Disorder. *Frontiers in Psychology* 9 doi:3389/fpsyg.2018.01663

Montemayor, C. (2018) Early and Late Time Perception: on the Narrow Scope of the Whorfian Hypothesis. *Review of Philosophy and Psychology* 10 133-154

Rice, M.L., Wexler, K. & Hershberger, S. (1998) Tense Over Time: The Longitudinal Course of Tense Acquisition in Children With Specific Language Impairment. *Journal of Speech, Language and Hearing Research* 41 1412-1431

Üstün, S., Kale, E. H. & Çiçek, M. (2017) Neural Networks for Time Perception and Working Memory. *Frontiers in Human Neuroscience* 11 (83) doi: 10.3389/fnhum.2017.00083

Författare: Fredrika Nyqvist
ISBN: 978-952-7099-36-0
2020. Lärum-förlaget Ab

