

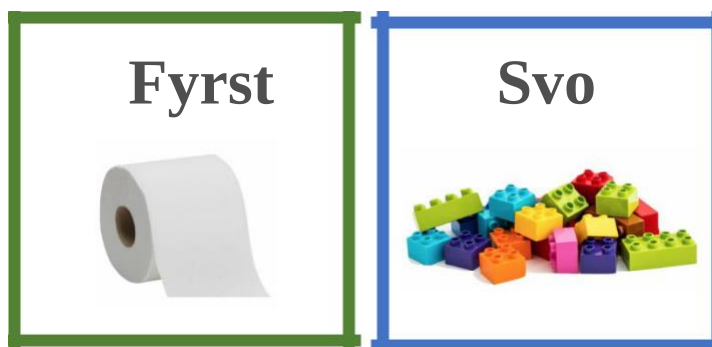


Eftirfarandi ráðleggingar koma frá TEACCH.com til stuðnings við einstaklinga með einhverfu og fjölskyldur þeirra á tímum mikilla breytinga.

1. Sjónrænt skipulag

TEACCH ráðlegging #1 notar sjónrænt skipulag til að útskýra hvaða daglegu athafnir munu eiga sér stað og hvar þær eiga að gerast. Sjónrænt skipulag fyrir einstakling með einhverfu hjálpar honum að skilja röð athafna út daginn, þar með talið leik, nám, matartíma, þátttöku í heimilisstörfum og aðrar daglegar athafnir. Þú getur notað hluti, myndir eða texta til þess að setja upp skipulagið, allt út frá því hvað einstaklingurinn á auðveldast með að skilja.

Hlutir



Fyrst á klósett og svo leika með Lego kubba

Myndir



Texti

Fyrir hádegi

Morgunmatur
Jóga
Reikna við borðið
Leika
Hádegismatur

Ráðleggingar:

- Sjónrænt skipulag gerir þær athafnir og þau verkefni sýnileg sem er lokið og sýnir hvað eigi enn eftir að gera. Því er ráðlagt að taka burt hlutatákn/mynd eða merkja við texta þegar búið er að klára athöfnina.
- Setjið inn á sjónræna skipulagið verkefni eða athafnir sem einstaklingurinn er hrifinn af að gera. Það hjálpar oft til við að ljúka öðrum athöfnum eða verkefnum ef viðkomandi veit hvenær hann fær að gera það sem er í miklu uppáhaldi.

Fyrirsjáanleiki er allra hagur á tímum óöryggis!

2. Leiðir til slökunar og rútínur

TEACCH ráðlegging #2 snýst um leiðir til slökunar og rútínur. Á tímum breytinga og óöryggis þá getur verið erfitt að höndla tilfinningar og ná sér niður. Þegar við erum undir álagi þá er gagnlegt fyrir alla að læra leiðir til að takast á við álag. Fyrir einstaklinga með einhverfu þá getum við notað sjónræna styrkleika þeirra til náms til að kenna þeim að ná slökun, bæði andlega og líkamlega. Hver einstaklingur er einstakur þannig að best er að hafa áhugamál hvers og eins í huga og vilja varðandi hentugustu aðferðir til að koma upp daglegum venjum til að slaka á.

Leiðir til að róa hugann

Hugsaðu um það sem þér finnst skemmtilegast
(dæmi: lestar, dýr o.s.frv.)

Teikna

Lita

Lesið brandara eða uppáhalds bók

Telja upp í 20

Syngja lag

Núvitundaræfingar / Hugleiðsla

Skrifa /Dagbókarskrif

Leiðir til að róa líkamann

Kreista stressbolta

Lykta af blómi, slökkva á kerti
(sjá dæmi fyrir neðan)

Blása á vindrellu (sjá fyrir neðan)

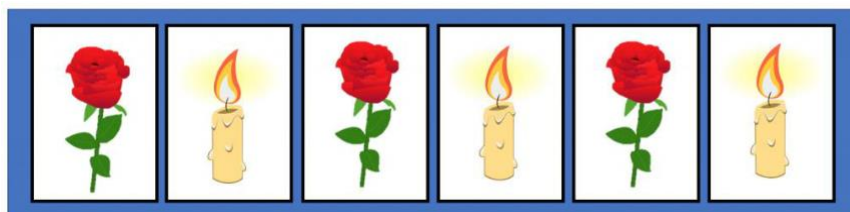
Nota skynjunarefnivið (snerta, hlusta, sjá)

Jóga og hreyfing

Kreista eða pressa

Líkamleg áreynsla

Líkamsrækt



Veljið þrjár eða fjórar athafnir og sýnið einstaklingnum sjónrænt hvað á að gera til að ljúka þeim. Þú getur gert þetta með því að raða upp hlutunum í þeirri röð sem þú vilt að einstaklingurinn ljúki þeim, með því að nota post-it miða með myndum og texta eða með því að skrifa lista yfir verkefnin. Þar með veit viðkomandi nákvæmlega hvað hann á að gera þegar „slökunartíminn“ er.

Ráðleggingar:

- Það er engin ein „rétt leið“ til að búa til slökunarvenju. Nýtið ykkur áhuga einstaklingsins.
- Kennið og æfið þessa slökunarvenju á sama hátt á hverjum degi. Sérstaklega þegar viðkomandi er rólegur.
- Æfið rútínuna á sama stað á hverjum degi. Þessi staður ætti að vera eins laus við truflanir og mögulegt er og þar ætti ekki að vera hávaði.
- Gerið þessa daglegu venju saman sem fjölskylda, þannig að einstaklingurinn læri af ykkur og þið getið átt skemmtilega stund saman.

Fyrirsjáanleiki er allra hagur á tímum óöryggis!

3. Daglegar venjur

TEACCH ráðlegging #3 er um daglegar venjur.

Margir eyða miklum tíma heima þessa dagana og því er líklegt að fólk hafi meiri tíma til að fara í gegnum ráðleggingar varðandi daglegar venjur. Til dæmis venjur eins og að bursta tennur, klæða sig og fara í bað/sturtu. Þetta eru dæmi um athafnir sem eru í raun flókin röð þrepa/athafna sem mynda keðju. Mörg okkar framkvæma þessar daglegu athafnir án umhugsunar en fyrir einstaklinga með einhverfu þá reynist þeim oft flókið að fara í gegnum þessar athafnakeðjur. Því er mikilvægt að hafa hvert þrep í ferlinu vel aðgreint sjónrænt til að styðja við frumkvæði og sjálfstæði einstaklingsins.

Hugsa má um þetta eins og að fylgja uppskrift – með sjónrænum leiðbeiningum getur einstaklingurinn alltaf athugað hvað hann á að vera að gera hverju sinni. Önnur ástæða fyrir sjónrænum leiðbeiningum er sú að þá er auðveldara að skilja til hvers er ætlast.

Prófið að útbúa sjónrænar leiðbeiningar, þar sem daglegt verkefni er brotið niður í minni skref (eins og dæmið um að bursta tennur sem sjá má hér að neðan). Eða búið til sjónrænt skipulag verkefna sem einstaklingur þarf að klára áður en að hann getur átt frjálsan tíma.

				
Tannbursti	Setja tannkrem á burstu	Skrúfa frá krana	Bursta tennur	Skrúfa fyrir krana

Brjóta saman þvott

Setja samanbrotin föt inn í skáp

Hengja upp skyrtur í skápinn

Frjáls tími

Ráðleggingar:

- Þú getur notað þessa aðferð til að setja upp sjónrænt skemmtileg fjölþrepaverkefni eins og til dæmis að byggja úr Lego eða listaverkefni.
- Ef einstaklingurinn virðist vera fastur á einu þrepinu í keðjunni, þá gætir þú þurft að brjóta athöfnina enn meira niður. Til dæmis ef einstaklingur er á þrepinu „bursta tennur“ og einstaklingurinn burstar bara eina tönn, þá þyrfti að brjóta þrepið enn meira niður „bursta tönn uppi, bursta tönn niðri, bursta tönn til hliðar uppi, bursta tönn til hliðar niðri“.

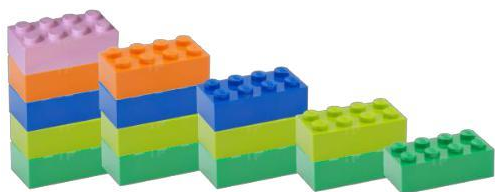
Fyrirsjáanleiki er allra hagur á tímum óöryggis!

4. Sjónræn niðurtalning eða tímamörk

TEACCH ráðlegging #4 er um sjónræna niðurtalningu og tímamörk.

Á tímum breytinga þá erum við öll að reyna að aðlagast breyttu skipulagi og daglegum venjum. Þú gætir leitað leiða til að aðstoða einstakling með einhverfu til að taka virkan þátt í ýmsum verkefnum, ekki bara því sem hann velur sjálfur yfir daginn. Þú gætir einnig viljað styðja viðkomandi til að leika sjálfstætt í ákveðinn tíma, til dæmi meðan þú sinnir einhverju öðru. Sumar athafnir og daglegar venjur hafa skýrt upphaf og endi, til dæmis púsl eða tannburstun. En aðrar athafnir hafa ekki jafn skýran endi. Að fara í tölvuleik eða leika úti getur staðið yfir í ótakmarkaðan tíma – þar er enginn skýr endir. Til að aðstoða einstakling með einhverfu við að skilja hvernig tíminn líður og hugtakið „búið“ þá notar maður sjónræna niðurtalningu. Alveg eins og með sjónrænt dagskipulag, þá er hægt að nota hluti, myndir eða texta til þess, allt út frá hvað viðkomandi á auðveldast með að skilja.

Hér neðar eru fáeinar tillögur:

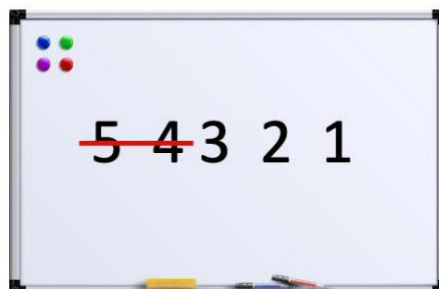


Legokubbar til að sýna niðurtalningu: Taktu einn Legokubb ofan af turninum til að sýna hvernig tíminn líður. Þegar allir Legokubbarnir eru farnir, þá er leiktíminn búinn.



Post-it miðar sem niðurtalning: Taktu einn Post-it miða í einu niður. Þegar þeir eru allir búnir þá er tíminn í athöfninni liðinn.

Tússtafla í niðurtalningu: Strikið yfir númer til að sýna hversu mikill tími er eftir eða hversu lengi viðkomandi á að halda áfram að vera í athöfninni.



Ráðleggingar

- Sá sem stýrir niðurtalningunni á að vera sá sem setur hana upp, ekki einstaklingurinn sem niðurtalningin er fyrir.
- Það er hægt að nota skeiðklukku til að sýna tímamörkin. Það er ávinningur af því að nota sjónrænar leiðbeiningar sem þú getur sjálf/ur stjórnað eins og post-it miðar eða strika yfir tölur því þar ert þú sem stjórnar hversu langur tími líður milli þess að einstaklingurinn byrjar og lýkur verkefninu.
- Ef þú vilt að lengja aðeins í verkefni/athöfn þá getur þú beðið með að taka síðasta post-it miðann eða kubbinn þar til þú ert tilbúinn í að viðkomandi skipti um athöfn. Það sama á við ef þú vilt stytta tímann í ákveðnu verkefni eða athöfn. Þá getur þú tekið síðustu post-it miðana örar af en þú gerðir í byrjun.

Fyrirsjáanleiki er allra hagur á tímum óöryggis!

5. Að útskýra breytingar og félagshæfnisögur

TEACCH ráðlegging #5 fjallar um hvernig hægt er að útskýra breytingar og nota félagshæfnisögur. Breytingar geta haft neikvæð áhrif á daglegt líf okkar allra. Einstaklingum með einhverfu líður oft best þegar regla er höfð á hlutum og daglegar venjur eru eins. Breytingar geta því verið þeim mikil áskorun. Í breytingunum getur falist óöryggi varðandi hvar þeir eigi að eyða tíma sínum, með hverjum þeir eiga að vera og hversu lengi þeir eiga að vera á viðkomandi stað. Þegar við göngum í gegnum breytingar þá upplifum við öll minna álag þegar við skiljum hvað mun gerast.

Fyrir einstaklinga með einhverfu þá getur það verið mjög hjálplegt að hafa myndræna útskýringu á því í hverju breytingin felst. Félagshæfnisögur eru myndrænar leiðbeinandi sögur sem geta hjálpað við að útskýra að breyting sé yfirvofandi. Sögurnar segja ennþá fremur viðkomandi einstaklingi við hverju hann megi búast.

Sjónrænu upplýsingarnar sem eru notaðar (orð, myndir eða bæði) eru hafðar á því formi að viðkomandi einstaklingur skilji þær. Það er skilvirkast ef hægt er að lesa söguna sem oftast og á þeim tíma sem einstaklingurinn þarf helst stuðning. Sagan ætti að vera skrifuð á jákvæðan hátt sem segir viðkomandi hvað er að fara að gerast og hvað hann eigi að gera, frekar en hvað hann á ekki að gera.

Dæmi um einfalda félagshæfnisögu



Þar sem ég fer ekki í skólann, þá gerum við fjölskyldan meira skemmtilegt saman þessa vikuna úti við. Þetta þýðir að ég hef „útistund“ á dagskipulaginu mínu.

Stundum þarf ég að hætta að gera eitthvað sem mér finnst mjög skemmtilegt eins og að horfa á Hvolpasveitina þegar við erum að fara út. Þetta getur verið erfitt. Ég gæti orðið reið/ur eða pirruð/aður. Ef ég verð pirraður þá get ég kreist stressbolta eða dregið djúpt andann. Ég get spurt mömmu „Hvenær má ég horfa á Hvolpasveitina aftur?“ Hún sýnir mér það síðan á dagskipulaginu.



Þegar ég fer út, þá get ég hjólað, labbað með hundinn eða farið í gönguferð. Þegar ég kem aftur inn, þá skoða ég dagskipulagið til að sjá hvað ég geri næst. Það er gaman að fara út og leika með fjölskyldunni minni.

Ráðleggingar:

- Ekki finna upp hjólið! Það eru nú þegar mikið til af félagshæfnisögum sem hefur verið deilt á netinu. Ef þú vilt gera meira einstaklingsmiðaða félagshæfnisögu þá er hægt að finna góðar leiðbeiningar á netinu um hvernig maður gerir slíka slíka sögu.

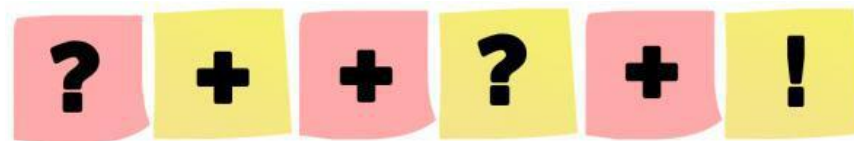
- Bætið inn í sögunnar uppáhalds persónum viðkomandi einhverfs einstaklings til að auka líkur á því að hann - tileinki sér inntak sögunnar.
- Passið upp á að útskýra hvenær einstaklingurinn fær að gera það sem honum finnst mjög eftirsóknarvert.

Fyrirsjáanleiki er allra hagur á tímum óöryggis!

6. Félagsleg upplifun og að deila reynslu

TEACCH ráðlegging #6 fjallar um það hvernig við getum tengst félagslega og deilt reynslu okkar. Mikið af því þeirri reynslu sem er skemmtileg og eykur félagsleg tengsl er aðgengileg á netinu. Til dæmis má heimsækja dýragarðar erlendis, söfn og margt annað á innlendum og erlendum vefsíðum. Með þessu skapast tækifæri fyrir fjölskyldur að upplifa nýja hluti í gegnum netið alls staðar að úr heiminum og tala um þá. Hins vegar vitum við að einstaklingar með einhverfu geta átt erfitt með að skiptast á í að tjá sig í félagslegum samskiptum, sérstaklega um nýtt efni.

Til að styðja við virka þátttöku einstaklinga með einhverfu í samtölum er gott að hafa tússtöflu eða blað fyrir þau sem horfa á myndbandið og biðja öll um að skrifa niður hvað þeim fannst skemmtilegt. Það er líka hægt að taka myndir eða skjáskot ef að einstaklingur skilur betur myndir. Þetta gefur öllum tækifæri á að hafa myndrænt viðmið sem hægt er að nýta sér þegar fjölskyldan fer að tala saman um upplifunina. Fyrir einstaklinga sem eru nýlega byrjaðir að taka þátt í samtölum, þá getur þú talað um hvað þínir uppáhaldshlutar af myndbandinu voru, með því að nota orð eða með því að benda á myndir. Fyrir einstaklinga sem nota flóknara mál þá getur þú stutt við þá með því að hafa við höndina skipulag samtalsins sjónrænt en þeir ákveða sjálfir hvað þeir vilja tala um. Til dæmis er hægt að nota post-it miða til að tákna flæði samtalsins, þar sem einn einstaklingur er með bleika miða og hinn gula.



?	+	!
Hver? Hvað? Hvar? Hvenær? Af hverju?	Mér finnst... Mér líkar... Ég veit...	Vá! Kúl! Frábært! Flott!

Ráðleggingar

- Ef einstaklingur á erfitt með að finna upp á einhverju að segja, þá getur þú verið með nokkurs konar „orðabanka“ (sjá hér að ofan) til að hjálpa honum að byrja. Þegar einstaklingur er farinn að skilja uppbyggingu samtalsins, þá er gott að breyta um fjölda post-it miða og táknnum fyrir samtalið. Við viljum vera viss um að þátttakendur skilji að hlutverk þeirra í samtölum eru breytileg. Þetta hvetur til sveigjanleika og býður upp á einstaklingsmiðaða nálgun í samtölum við annað fólk.
- Þegar um er að ræða einstaklinga sem hafa ekki talað mál sem meginaðferð í samskiptum, þá er mikilvægt að nota bendingar, tákn og svipbrigði til að gera upplifun þeirra og þátttöku í samskiptunum gagnvirka og skemmtilega. Reynið að staðsetja myndbandið þannig að viðkomandi geti líka séð andlitið á þér. Til dæmis þegar að flottur fiskur syndir fram hjá myndavélinni ef þið eruð að skoða sæðýrasafn á netinu, þá skalt þú sýna með ýktum hætti að þú ert hissa og segja „vá!“ um leið og þú horfir á einstaklinginn með það fyrir augum að fá viðkomandi til að til að færa athygli sína frá myndinni yfir til þín svo að um sanna félagslega upplifun sé að ræða sem þið deilið saman.

[Smellið hér til að sjá fjölmarga tengla](#) sem aðstoða börn og fjölskyldur að ferðast um heiminn heima!

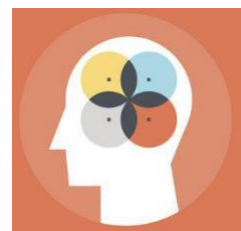
Fyrirsjáanleiki er allra hagur á tímum óöryggis!

7. Að læra breytileika á rútínu – fyrir unglinga og fullorðna

TEACCH ráðlegging #7 er um það að hvernig unglingar og fullorðnir með einhverfu geta lært breytileika á rútínu.

Þetta er tími mikilla breytinga sem getur valdið því að þú upplifir margbreytilegar tilfinningar:

Þú gætir fundið til óöryggis í tengslum við vírusinn og hvaða breytingar fylgja í kjölfar hans. Til dæmis þarftu kannski að vera í fjarkennslu. Kannski upplifir þú að þú sért hræddur um þig sjálfa/n og aðra, vini eða fjölskyldu. Þú gætir einnig upplifað reiði, þirring eða leiða.



Hins vegar gætir þú líka verið að upplifa minni kvíða af því að það er ekki jafn mikið skipulag og fólk er í minni félagslegum samskiptum. Þú gætir því haft áhyggjur af því hvernig þér muni líða þegar hlutirnir fara aftur í gamla skipulagið eins og það var.

Allar þessar tilfinningar eru eðlilegar. Flest okkar upplifa fjöldann allan af tilfinningum á þessu tímabili út af öllum breytingunum og eitt það besta sem við getum gert er að vinna með að halda þetta út og æfa andlegan sveigjanleika. Við getum útbúið sveigjanlega daglegar venjur til að hafa fyrirsjáanlega leið til að takast á við breytingar.



Margir nota hluta af tíma sínum í að læra nýjar daglegar venjur til að hreyfa sig til að líkaminn verði hraustur, sterkur og sveigjanlegur. Núna er einmitt góður tími til að byrja á að æfa nýja hugarleikfimi og gera hana að daglegri venju. Það er til þess að halda huganum hraustum, sterkum og sveigjanlegum. Hugarleikfimi er jafn mikilvæg og hreyfing og þú getur lært hana, æft og bætt. Það er eins með hugarleikfimina og annað; að því meira sem þú æfir þig í henni, því betri verður þú.

Fyrsta stigið til að æfa *sveigjanleika í daglegri venju* er vitund. Vitund þýðir einfaldlega „að taka eftir“. Taktu eftir þegar þér líður óþægilega og áttaðu þig á að þetta er að gerast út af breytingum.

Þá getur þú byrjað að æfa eftirfarandi sveigjanleika í daglegri venju:

1. Taktu eftir að breyting er að eiga sér stað. Þú gætir sagt við sjálfa/n þig „þetta er breyting“ því það getur hjálpað þér að hafa betri stjórn á því hvernig þú bregst við breytingum.
2. Dragðu djúpt inn andann nokkrum sinnum og/eða segðu við sjálfa/n þig eitthvað jákvætt eins og „ég get verið sveigjanleg/ur eða „öðruvísi þýðir ekki slæmt“.
3. Þú skalt biðja aðra um að hjálpa þér ef þú ert ekki viss um hvað breytingin hefur í för með sér fyrir þig
4. Gerðu breytingar á skipulaginu þínu eða verkefnum sem taka mið af breytingunum.

Ráðleggingar:

- Skrifaðu sveigjanlegu daglegu venjurnar þínar niður á blað, skref fyrir skref og hafðu hjá þér þegar þú upplifir óþægilegar breytingar.
- Farðu í gegnum og æfðu sveigjanlegu venjurnar áður en þú upplifir óþægilegar breytingar.
- Þú skalt biðja einhvern (kannski foreldra eða vin) um að hjálpa þér að æfa þig og mundu eftir því að nota sveigjanlegu rútinuna.

Fyrirsjáanleiki er allra hagur á tímum óöryggis!