

3. Daglegar venjur

TEACCH ráðlegging #3 er um daglegar venjur.

Dæmi um daglegar venjur eru t.d. 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 einhverfa einstaklinga 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.



- Brjóta saman þvott
- Setja saman brotin 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 og eykur öryggi!