



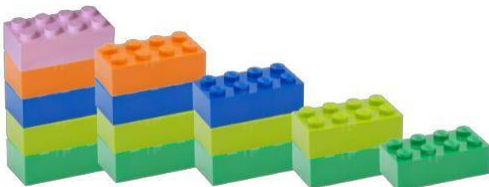
Eftirfarandi ráðleggingar koma frá TEACCH.com til stuðnings við einhverfa einstaklinga.

## 4. Sjónræn niðurtalning eða tímamörk

**TEACCH ráðlegging #4 er um sjónræna niðurtalningu og tímamörk.**

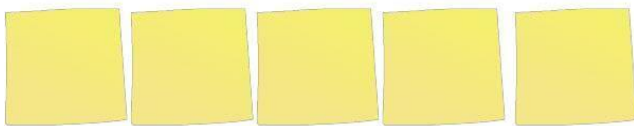
Á tímum breytinga þá erum við öll að aðlagast breyttu skipulagi og daglegum venjum. Þú gætir leitað leiða til að aðstoða einhverfan einstakling til að taka virkan þátt í ýmsum verkefnum, ekki bara því sem hann velur sjálfur yfir daginn. Þú gætir einnig viljað styðja viðkomandi til að leika sjálfstætt 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 einhverfan einstakling 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:**

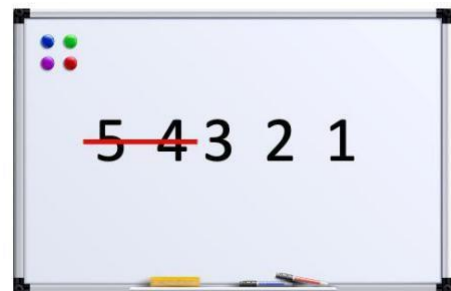
Taktu einn Legokubb ofan af turninum til að sýna hvernig tíminn líður. Þegar allir Legokubbarnir eru farnir, þá er leiktíminn búinn.



**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 það 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 og eykur öryggi!*