



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

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. Einhverfjum einstaklingum 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 einhverfa einstaklinga 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 enn 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 sögu.
- Bætið inn í sögurnar 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 og eykur öryggi!