

7. Að læra breytileika á rútinu – fyrir unglunga og fullorðna



TEACCH ráðlegging #7 er um það að hvernig einhverfir unglingar og fullorðnir geta lært breytileika á rútinu.

Kórónuveirutímabilið 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:

- Skrifðu 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 rútnuna.