

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 einhverfa einstaklinga 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)

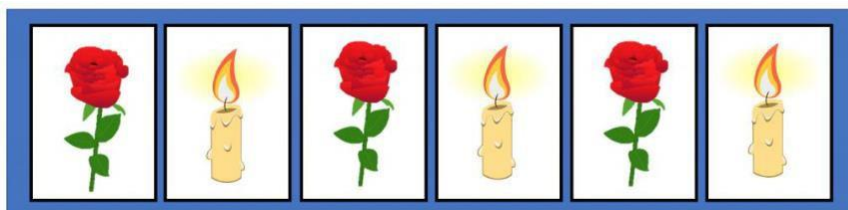
Nota skynjunarefni við (snerta, hlusta, sjá)

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 rútnuna 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 og veitir öryggi!