

Breytingar geta verið erfiðar: Nýtum jákvæðni – veldu þrennt

TEACCH Tip#16

Með þessum ráðleggingum er myndband sem sýnir hvernig eigi að nýta sér þessa aðferð og einnig er hægt að hlaða niður myndrænu spjaldi sem geta hjálpað einstaklingum við að takast á við breytingar. Bent er einnig á bókina „Thats Good! Thats Bad! eftir Margery Cuyler. Um er að ræða skemmtilega bók ætlaða börnum sem passar vel við TEACCH tip #16. Hlekkur á viðbótarefnið er neðst á blaðsíðunni.

Í daglegu lífi okkar nú á tímum Covid-19 þurfum við að takast á við breytingar. Margir einstaklingar hafa orðið að takast á við breytingar í tengslum við skóla og vinnu, til dæmis með því að þurfa að stunda fjarvinnu og nám í gegnum fjarfundabúnað. Í sumarfríi höfum orðið jafnvel að takast á við það að það sem við gerum venjulega í sumarfríi hefur þurft að taka breytingum. Einstaklingar með einhverfu eiga oft og tíðum erfitt með að takast á við breytingar (bæði stærri og smærri breytingar). Þeir bregðast oft á neikvæðan hátt við breytingum í byrjun og það getur reynt mikið á þá að breyta sjónarhorni sínu og þar með tilfinningum sínum.

Það getur verið gott æfa daglegar venjur þar sem jákvæðir þættir eru fundnir í ýmsum aðstæðum. Slíkt getur átt þátt í því að breyta sjónarhorni einstaklinga. Þeir geta haft betri stjórn á tilfinningum sínum og slíkt getur einnig dregið úr stressi. Nýtum jákvæðni, veldu þrennt spjaldið getur verið notað til að æfa rútínu sem styrkir færni í því að breyta um sjónarhorn.



Kynntu hugmyndina um að breyta neikvæðu í jákvætt með því að tala um eitthvað sem búið er að gerast þar sem einstaklingurinn leit upphaflega á breytingu sem neikvæða en hún reyndist verða annað hvort þægilegri eða jákvæð þegar leið á.



- Ræðið síðan flóknari breytingar sem einstaklingurinn hefur farið í gegnum, til dæmis það að skipta um skólastofu eða byrja í nýrri vinnu. Ræðið það hvernig þessar breytingar hafi upphaflega verið erfiðar og bendið einnig á það sem var neikvætt í tengslum við breytinguna. Nýtið síðan Nýtum jákvæðni, veldu þrennt spjaldið til að aðstoða einstaklinginn við að finna þrennt sem hann telur nú að séu jákvætt við breytinguna. Til dæmis „ég kynntist nýjum vinum“, „mér finnst skipulagður“ og „mér finnst maturinn í vinnunni góður“.



gott hvernig dagurinn er

Að því loknu er gott að tala um þær breytingar sem orðið hafa nýlega og gætu ennþá verið að einhverju leyti neikvæðar í huga einstaklingsins. Byrjið aftur á því að ræða um einfaldari breytingar og ræðið síðan þær sem eru umfangsmeiri. Sem dæmi um algenga breytingu á högum fólks í dag væri það að allir eru meira heima við en áður. Ræðið um neikvæðar hugsanir sem einstaklingurinn hefur látið í ljós þegar breytingin átti sér fyrst stað og notið Nýtum jákvæðni, veldu þrennt spjaldið og hjálpið einstaklingnum að velja þrjá jákvæða hluti við þessa breytingu. Til dæmis gæti það verið „ég get verið meira með fjölskyldunni minni“, „ég get bakað köku“ og „ég get farið í leikfímtíma í gegnum Zoom“.



Þegar búið er að fara í gegnum þessa þætti þá er hægt að nota þessa leið til að undirbúa einstaklinga undir breytingar í framtíðinni. Til dæmis er líklegt að breytingar þurfi að vera á því hvernig vinnu okkar og námi verður háttar í framtíðinni (slíkar breytingar frá heimili til skóla og í nýja vinnu munu eiga sér stað í gegnum lífið hjá okkur). Notið Nýtum jákvæðni, veldu þrennt spjaldið til að ræða mögulegar jákvæðar breytingar á því sem fram undan er.

Ráðleggingar:

- Sýnið hvernig hægt er að hæfa þessa aðferð með því að ræða um og endurspegla liðna atburði eða aðstæður þar sem þú sem foreldri og/eða kennari áttir erfitt með að takast á við breytingu. Teldu upp nokkra þætti sem þér þóttu neikvæðir eða hélst að yrðu neikvæðir í tengslum við breytinguna og notaðu svo Nýtum jákvæðni, veldu þrennt spjaldið til að tala um 3 jákvæðar afleiðingar af breytingunni.
- Æfið ykkur saman í að finna hvað getur verið jákvætt eða neikvætt í ólíkum aðstæðum sem þið sjáið í sjónvarpsþætti, lesið bók saman og svo framvegis. Gerið notkun spjaldsins Nýtum jákvæðni, veldu þrennt spjaldið að rútinu til að takast á við þær breytingar sem orðið geta hjá okkur í framtíðinni.

- Verið þolinmóð, tillitssöm og sýnið samkvæmni. Breytingar geta reynst okkur öllum erfiðar og æfa þarf notkun Nýtum jákvæðni, veldu þrennt spjaldsins og hlutverk okkar er að styðja einstaklinginn við það.
 - Bent er á að bókin That's Good, That's Bad eftir Margery sé skemmtileg barnabók sem hægt er að nota til að styðja við þessa vinnu með því að ræða innihald hennar.
-

Smellið [hér](#) til að horfa á myndband með Glenna Osborn og McCafferty S. Kermon sem starfa hjá TEACCH þar sem þær ræða hvernig hægt er að nota þessar ráðleggingar og Nýtum jákvæðni, veldu þrennt spjaldið til að styðja við einstaklinga svo það sé auðveldara að takast á við breytingar.

Hér er hægt að hlaða niður Nýtum jákvæðni, veldu þrennt spjaldinu.