Om autism

information för föräldrar

Välkommen till tredje tillfället!

Habilitering & Hälsa

Autism

TRÄFF 1

Information om diagnosen

Föräldraperspektiv

TRÄFF 2

Kommunikation och socialt samspel

Beteende

Stress

TRÄFF 3

Mat/Sömn/Toa

Motorik

Tydliggörande pedagogik

Habilitering & Hälsa

Vanliga problemområden i vardagen:

sömn, mat och toalett







Habilitering & Hälsa

Om sömnstörningar



Barn med autism kan

- ha svårt att somna
- vakna många gånger under natten och ha svårt att somna om
- vara vaken timvis under natten
- vakna extremt tidigt
- sova oroligt, röra sig mycket, ha mardrömmar, skrika i sömnen, gå i sömnen
- lätt störas av ljud, ljus och förhållanden i sängen

Habilitering & Hälsa

Råd och tips för god sömn



- Regelbundna sömnvanor
- Förutsägbara läggningsrutiner
- Bestämd och fast sovplats
- Mörkt och svalt rum
- Fysisk aktivitet
- Daglig utevistelse
- Undvik skärmar eller LED-ljus en timme före sovdax
- Instruktioner och överenskommelser, nedskrivna och/eller med bilder
- Genomtänkt bemötande vid läggning och uppvaknande
- Ta hänsyn till sinnesintryck: hård/lätt omstoppning, ljud och ljus, massage
- Tyngdtäcke
- Medicinsk behandling (melatonin)

Habilitering & Hälsa

Mat och ätande



Barn med autism kan

- vara misstänksamma inför nya smaker
- påverkas av matens konsistens och färg
- vara känsliga i munnen och för lukt, smak, ljud med mera
- äta för mycket, eller äta för lite
- acceptera bara viss mat
- ibland inte acceptera att matvanorna bryts
- ha en annorlunda hunger- och mättnadskänsla
- ha svårt att klara den sociala samvaron

Habilitering & Hälsa

Råd och tips för mat och ätande



- Ha regelbundna och förutsägbara måltidsvanor, tydliga rutiner inför maten
- Ta hänsyn till sinnesintryck: erbjud ”svåra” smaker och konsistenser gradvis, ha måltider i en lugn miljö
- Erbjud, men tvinga inte
- Ge motivation: skapa ”kontrakt” som barnet förstår
- Vid risk för undervikt eller näringsbrist: medicinsk kartläggning

Habilitering & Hälsa

Vanliga problem som rör toalett



En del barn med autism

- har svårt att sluta med blöja eller potta
- känner inte igen signalerna
- är rädda för att sitta på toalettstolen
- vill överhuvudtaget inte gå på toaletten
- går bara på en viss toalett
- känner obehag för att vara i ett stängt rum
- har trög mage eller andra magproblem

Habilitering & Hälsa

Råd och tips för toalettbesök



- Förbered och förklara på ett sätt som barnet förstår
- Bygg in toalettbesök i förutsägbara rutiner
- Erbjud men tvinga inte
- Motivera: skapa ”kontrakt” som barnet förstår
- Bra sittställning; att sitta när man både kissar och bajsar, fotpall och lätt framåtböjd
- Gör en medicinsk kartläggning vid misstanke om smärtor och magproblem

Habilitering & Hälsa

Motorik vid autism

Motorik - svårigheter

Kännetecken hos del barn med autism

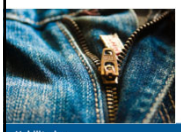
- Klumpighet, hypotoni (låg muskelspänning), stelt rörelsemönster, repetitivt rörelsemönster, svårigheter med balans, koordination och avståndsbedömning, svårigheter att avväga kraft.
- Försenad motorisk utveckling

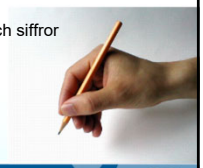
Motoriska svårigheter

- Koordination – att samordna sina rörelser
- Avväga kraft
- Planera sina rörelser
- Djup känsel: leder och muskler
- Ytlig känsel: beröringskänsel
- Precision att avväga och planera sina rörelser

Vanliga finmotoriska svårigheter

- Knäppa dragkedjor
- Knäppa knappar
- Knyta skosnören
- Äta ”fint” med bestick
- Rita/skriva/forma bokstäver och siffror





Habilitering & Hälsa

Åtgärder och redskap

Bryt ner aktiviteten i små delar. Visa vilka moment som ingår i en aktivitet och låt barnet /ungdomen göra några moment.

Förenkla vardagen

- Välj ergonomiska bestick
- Välj kläder och skor med kardborreknäppning eller dragskoknäppning
- Välj tjockare eller tyngre pennor
- Välj kläder utan knappar eller delbar dragkedja

Habilitering & Hälsa

Varför är rörelse viktigt?

Våra kroppar är gjorda för rörelse. Fysisk aktivitet ger ett allmänt välbefinnande. Hälsa, kondition och bentillväxt med mera stärks och psykisk ohälsa motverkas.

Fysisk aktivitet, rörelse, är bra för

- Hjärta och hjärna (genom förbättrad syresättning)
- Koncentration
- Motorisk utveckling
- Sömn (vi sover bättre om kroppen fått arbeta)
- Minskad stress
- Balans
- Självförtroendet
- Mage (matsmältning)

Habilitering & Hälsa

Hur blir vi mer fysiskt aktiva?

Motivera	Rimlig nivå	Öka svårigheten
Viktigt att barnet får motivation. Välj lustfyllda aktiviteter.	Ställ rimliga krav i förhållande till ålder och utvecklingsnivå.	Undvik inte svårigheter. Vänj kroppen i små doser för att så småningom klara aktiviteten.

Habilitering & Hälsa

Diskussionsfrågor

Har barnet svårigheter med mat, sömn och toa? Om ja, hur hanterar vi detta?

Har barnet motoriska svårigheter? Vilka strategier har ni använt för att hantera dessa?

Habilitering & Hälsa

Tydliggörande pedagogik

Habilitering & Hälsa

Varför behövs tydliggörande pedagogik?

Barn med autism har ofta svårt med

- Delad uppmärksamhet
- Mentalisering
- Theory of mind
- Central koherens
- Exekutiva funktioner

Tydliggörande pedagogik används som stöd för kognition

Kognition = tänkande, inlärning

Habilitering & Hälsa

Vad påverkar hur det går?



Habilitering & Hälsa

Personer med autism har ofta en visuell styrka

Visuella hjälpmedel underlättar för att

- skapa inre bilder
- bilden/texten finns kvar
- visa vad som sker/ska ske
- få förståelse för tid
- kunna generalisera
- öka delaktigheten
- öka självständigheten

Habilitering & Hälsa

Tydliggörande i vardagen

Vad ska jag göra?

Vad ska jag göra sedan?

Var ska jag vara?

Med vem?

Hur länge ska jag hålla på?

Hur ska jag göra det?

När ska jag göra det?



Habilitering & Hälsa

Dagschema





Habilitering & Hälsa

Veckoschema







Habilitering & Hälsa

Aktivitetsschema

- På- och avklädning
- Måltider
- Toalettbesök
- Morgonrutin
- Kvällsrutin
- Dusch
- Städa
- Utflykter/resa bort
- Packa inför gymnastik, utflykt och skolväska





Habilitering & Hälsa

Organisera miljön



Bestämda platser för olika aktiviteter



Märk upp rum, krokar och platser



Var sak på sin plats

Habilitering & Hälsa

Att utveckla tidsuppfattning

Tidsupplevelse	Tidsorientering	Tidsplanering
FÖRSKOLEÅLDER	SKOLÅLDER	TONÅR
Förstå att olika saker tar olika lång tid. Lära sig idag, igår och imorgon	Förstå "först, sen och sist". Inse att tiden går oberoende av mig. Avläsa och förstå klockan och år, månader, veckor och dagar.	Beräkna och fördela tidsåtgång till olika aktiviteter. Planera, starta, genomföra och avsluta aktiviteter. Kunna passa tider.

Habilitering & Hälsa

Tidshjälpmedel



Sociala berättelser och ritprat

Visuellt stöd för att förstå samspel med andra

Sociala berättelser

Ett pedagogiskt redskap för personer som har svårt att förstå den verbala kommunikationen och svårt att förstå sociala situationer. Förklarar hur man bör bete sig i en social situation

När används en social berättelse?

- För att förbereda nya situationer
- För att reda ut och beskriva en händelse
- För att visa vad andra tänker och känner
- För att förändra ett beteende
- Lära in strategi för ökad självständighet

Habilitering & Hälsa

Social berättelse – att stå i kö

Beskrivande/deskriptiva meningar
När jag står i kö i affären

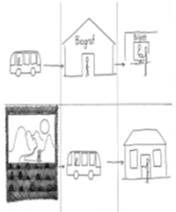
Perspektiv
Att stå i kö är rättvist för dem som har väntat längst. Alla vill stå längst fram men de flesta blir lugna av att veta när det är deras tur.

Direktiv
När jag kommer till en kö försöker jag ställa mig efter den som står sist i kön. Jag kan sträcka ut min arm för att veta hur långt bakom jag ska stå. När jag står i kön kan jag räkna hur många som står framför mig, för att veta när det blir min tur. Det är bra.

Kontrollmening
När jag står i kö kan jag tänka på när jag leker med mina bilar. Då ställer jag bilarna efter varandra innan jag kör in dem i garaget i tur och ordning. Bilen som står sist kommer också in i garaget, men den får vänta på sin tur.

Habilitering & Hälsa

Social berättelse –ett visualiserat biobesök



Habilitering & Hälsa

Seriesamtal – ritprat

- Kompletterar muntliga samtal mellan två eller fler
- Visar hur barnet/ungdomen och andra tänker och känner
- Enkla streckgubbar med prat/tankebubblor
- Synliggör kommunikation
- Tydligare turtagning



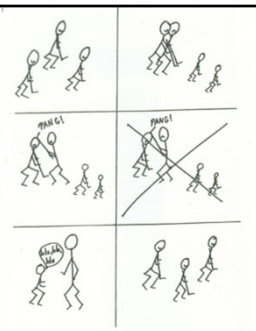
Habilitering & Hälsa

Seriesamtal - ritprat



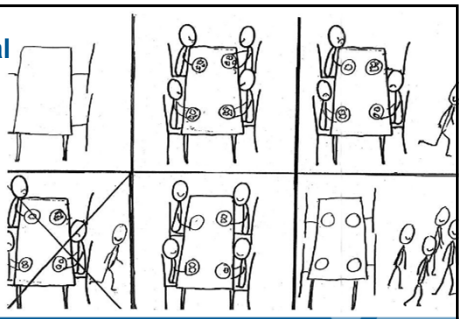
Habilitering & Hälsa

Seriesamtal om bandy



Seriesamtal

Gå från bordet, en matsituation



Habilitering & Hälsa

Bemötande och förhållningssätt av personer med autism

och utan autism

- Ha tålamod
- Ställ tydliga och rimliga krav
- Skapa struktur och gör dagen förutsägbar – förbered inför förändringar
- Information: kortfattat och en sak i taget, sammanfatta
- Upprepa saker ofta
- Säg vad du menar
- Undvik ironi och omskrivningar
- Skapa lugna miljöer
- Bekräfta och behåll lugnet

Habilitering & Hälsa

Diskussionsfrågor

Har ni provat tydliggörande pedagogik? I vilka former? Om inte, kan ni tänka er att prova det?

Har ni egna tips att rekommendera andra?

Habilitering & Hälsa

Fortsatta möjligheter till insatser

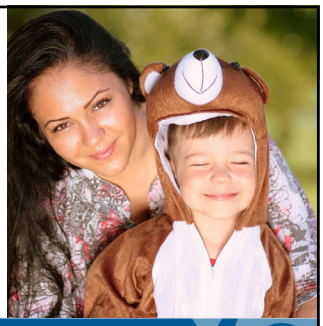
Behandling i grupp – BIG
- Föräldrainformation om sömn
- Mognad och metoder för toaträning
- Hitta matlusten
- Kognitivt stöd
- Seriesamtal och sociala berättelser

Habilitering & Hälsa

Tack för oss!

Om du vill läsa mer:
www.autism.se/litteraturlista

Prata gärna med ert team om fortsatt planering!



Habilitering & Hälsa

Intresseföreningar:

- Autism- och aspergerförbundet – www.autism.se
- Riksförbundet Attention – www.attention.se
- FUB – www.fub.se

Många av dessa har även lokala föreningar!

Habilitering & Hälsa