

AUTISM OCH ADHD I SKOLAN

ANNA SJÖLUND
AUTISMPEDAGOGIK.SE

1



2

GRUNDSTRESS KAN LEDA TILL SEKUNDÄR PROBLEMATIK

- Skillnad på situationstress och grundstress
- Grundstress kan över tid leda till sekundär problematik
- Vanlig sekundär problematik är:
 - Depression, ångest, självskadande - och utåtagerande beteende, ätstörningar, social och specifik fobi
- Kan över tid även leda till psykos
- Negativa automatiska tankar – tidigare misslyckanden
- Viktigt att kunna identifiera tidiga tecken på stress och bygga bort belastningsfaktorer (stressorer)
- "Viktigt att kunna bygga en hjärnergonomisk miljö"
– Ing Marie Wieselgren, psykiatrisamordnare, SKR.

3

”LÄSNINGAR OCH STIMS”

- Vanligt vid höga krav och stress
- Bli tyst och inbunden- "okontaktbar"
- Inte ta sig ur sängen
- Ökade stims (repetitiva rörelser) som t ex:
- "flaxa" "gunga" "handviftningar" "vandra fram och tillbaka"
- Stims är ett sätt för personen att "självreglera" - copingstrategi

4

SJÄLVBILD OCH NEGATIVA AUTOMATISKA TANKAR



5

KRAVKÄNSLIGHET

- Att ha många misslyckanden i ryggsäcken, och negativa automatiska tankar om sig själv och sin förmåga leder ofta till kravkänslighet.

6



10



11



12

SVAG CENTRAL KOHERENS


- Svag central koherens gör det svårare att se helhet och sammanhang, och att avgöra hur saker hänger ihop med varandra.
- "Mitt liv känns som en serietidning där rutorna inte kommer i ordning."



13

KONSEKVENSER

- Dinosaurien
- Den gråhåriga tanten
- Att ta in fragmentariskt ger långsam informationsbearbetning.
- Processa ljud, rörelser, kroppsspråk samtidigt svårt (Ju fler som deltar – desto svårare)
- Prova att titta på omvärlden genom en hushållsrulle....

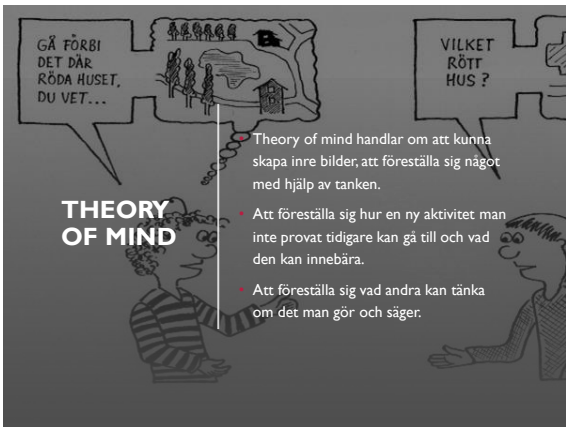


14

THEORY OF MIND

THEORY OF MIND handlar om att kunna skapa inre bilder, att föreställa sig något med hjälp av tanken.

- Att föreställa sig hur en ny aktivitet man inte provat tidigare kan gå till och vad den kan innebära.
- Att föreställa sig vad andra kan tänka om det man gör och säger.



15

UPPMÄRKSAMHET



16



17



18

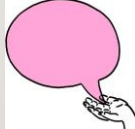
AUTONOMISTÖDJANDE KOMMUNIKATIONSTÖD



Autonomistödjande kommunikationstöd. (Samtalsmetoder och Kommunikationstekniker)



Autonomistödjande tankestöd (struktur, tid och strategistöd)



Autonomistödjande kroppsspråk (ex pekprata, prompta)

22

GRUNDEN I TYDLIGGÖRANDE PEDAGOGIK



23

FUNKARNA



24



25

SERIESAMTAL OCH RITPRAT

- I ett seriesamtal använder man streckgubbar med pratbubblor för att illustrera något som hänt, eller något som ska hända.
- Man använder tankebobblor för att illustrera vad någon annan kan tänka och ritat ett hjärta, om man vill förklara vad någon annan kan känna.
- Man kan också använda olika färger för att illustrera olika känslor.

26

Förberedande Förstå-hjälp med ritprat och Professor Varför, Hure, Vemma och Lille När

27

ATT RITPRATA MED UNGA VUXNA

• Exemplet om Lasse

28

HUR GÖRA-LISTOR OCH FILMER

Visuell arbetsordning i bild och text eller film



1. När du har ätit klart tar du med din tallrik, dina bestick och ditt glas till diskbänken.



2. Skölj tallriken, besticken och glaset.



3. Stoppa in glaset i diskmaskinen.



4. Stoppa in tallriken i diskmaskinen.

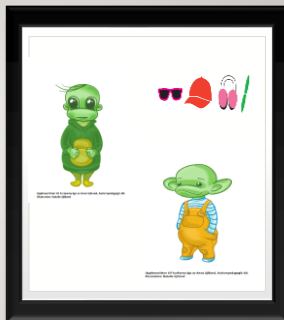


5. Stoppa in besticken i bestickkorgen.

29

SYN OCH HÖRSELINTRYCK

• Många använder keps, huvtröja och/eller solglasögon som en strategi för att sälla bort översvämande sinnesintryck.



30

HÖRSELINTRYCK



INTRYCKSSANERA
AKTIVITETSMILJÖER



HA HJÄLPMEDEL OCH
STRATEGIER ATT TILLGÅ

31

KÄNSELINTRYCK

- Intrycksvänlig möblering
- Intrycksvänligt material



32

LUKT- OCH SMAKINTRYCK

- Sopkorgar
- Lukter för att stänga ute andra lukter
- Behovskost



33

ÖVNING

Gå en intrycksrond

Gå en intrycksrond genom alla rum som huvudpersonen vistas i.

1. Hur är det med ljud? Tickande klockor, fläktsystem, element, ljud utifrån? Vilka ljud går att åtgärda?
2. Fortsätt med syn- och luktintryck. Hur är det med dem och vad kan åtgärdas? Tätslutande lock på sophanteringen?
3. Känslintryck? Finns det mjuka handdukar och mjukt toalettpapper? Alltför strävt toalettpapper kan kännas som att torka sig med sandpapper.
4. Skriv ner allt som du kommer på som kan behöva åtgärdas.
5. Skriv ner hur du kan åtgärda det du upptäcker.



34


KROPPSSINNE

- Svårt att känna var kroppen börjar och slutar.
- Tyngdtäcken, tyngdvästar, och tyngdkragar hjälper till att känna kroppens gränser och lugnar oroliga sinnen.




35

KOMMA IGÅNG- OCH AVSLUTA-VERKTYG



Svårigheter att reglera aktivitetsnivå gör det svårt att hamna på den redonivå som krävs för att kunna komma igång och/eller avsluta en aktivitet.



Den inre motorn kan antingen gå på lågvarv eller högvarv. Båda gör det svårt när man behöver komma igång och/eller avsluta något.



36

FUNGERA SOM EN STARTKNAPP



37

ÖVERGÅNGAR MELLAN AKTIVITETER

Pedagogiska
övergångsaktiviteter

Tv-hallå

Övergångskort

38

TIDSUPPFATTNING



Kunna räkna ut
hur lång tid en
aktivitet kan ta



Kunna räkna ut
när man behöver
avsluta något för
att hinna gå över
till nästa
aktivitet.



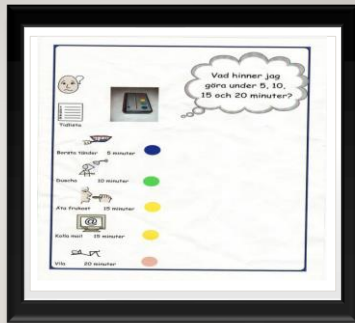
Tidshjälpmedel
kan göra tiden
mer överskådlig.
Till exempel
timstock och
time-timer.



Låtar på spotify
som tidsstöd

39

TIDSSTÖD



40

SVÅRT ATT SÄTTA ORD PÅ DET SOM ÄR SVÅRT I VARDAGEN



41

SKALOR

- Att använda skalor kan hjälpa eleven att uttrycka hur bra/dåligt hen upplever något.
- Skalor behöver individanpassas. Gladgubbe och ledsengubbe, eller upptumme och nedtumme är ofta mer begripliga än siffror.
- För en del är det mer motiverande att använda till exempel AIK-Hammarby (Det laget man tycker är bäst respektive sämst).



42

MI:S FÖRHÅLLNINGSSÄTT OCH DE FYRA UPPGIFTERNA



Engagera-
relationsgrundande.
Lyssnande.



Fokusera- fokus på
att "tinga in"
förändring



Framkalla-
framkalla/förstärk
förändringsprat



Planera- hjälp
klienten konkretisera
planerad förändring

46

ENGAGERA

- **Engagera** - som mål att vara relationsgrundande.
- Att bygga relation och förtroendekapital tar tid.
- Att vara **autonomistödjande** (be om lov frågan), **aktivt lyssnande** och **lyssna efter styrkor** och **bekräfta** dem kan hjälpa huvudpersonen att återfå tilltro till egen förmåga och bli mer motiverad.

47

RULLA MED MOTSTÅND

- Jag hör att det känns för svårt idag, kan vi försöka igen imorgon?
- Jag hör att detta är jobbigt för dig, berätta gärna om det finns något vi kan göra som kan underlätta.
- Vad säger du om att vi inte gör X utan Y istället?
- Jag förstår att du inte vill prata om det nu. Vi kan prata om det en annan gång istället.
- Finns det något annat du vill ändra på just nu?

48



FOKUSERA

- Ta upp det ämne som är aktuellt
- Lyfta fram personens idéer om hur det kan göras
- Börja titta på för- och nackdelar med att göra en förändring.

49



FRAMKALLA – FÖRÄNDRINGS-PRAT

- Vad skulle kunna vara ett första steg?
- Vad är du redo att göra?
- Vad är det första du kommer göra för att nå ditt mål?
- Vad tänker du göra nu?

50

SJÄLVTILLITSSKALAN

- På en skala mellan 1-10, hur motiverad är du att börja prova den nya lösningen?
- Vad är det som gör att du sätter en 7:a och inte ett lägre tal, t ex en 5:a?

51

"HEN ÄR INTE MOTIVERAD"



ÄR DU EN MOTIVERAD ELLER EN OMOTIVERAD MÄNNISKA?



VI ÄR MOTIVERADE TILL ATT GÖRA SAKER SOM GER MENING. INTE TILL ATT GÖRA SAKER SOM INTE GER MENING.



FÖR ATT KÄNNA MENING BEHÖVER DET VARA BEGRIPLIGT VARFÖR VI SKA GÖRA NÅGOT.

52

Energiinventering

När man gör en energiinventering bör man både titta på vad som ger och tar energi. Om vi tänker oss att vi har en skala från 0 procent till 100 procent, där 0 betyder ger eller kostar ingen energi och 100 procent betyder ger eller kostar all energi. Var på skalan hamnar då olika vardagsaktiviteter?

- ETT EXEMPEL**
- Vad som ger energi**
- Titta på Anime = 50 procent
 - Gosa med katten = 20 procent
 - Bygga lego = 60 procent
- Vad som tar energi**
- Tvätta = 60 procent
 - Myndighetskontakter = 90 procent
 - Borsta tänderna = 80 procent
 - Oförutsedda händelser = 90 procent
 - Röriga miljöer med överväldigande sinnesintryck = 90 procent



53



54

ANPASSA STÖD EFTER DAGSFORM



55

”HEN ÄR INTE MOTIVERAD”

- Är du en motiverad eller omotiverad person?
- Skilja på att inte **vilja** och inte **kunna**
- Vilka nedsatta funktionsförmågor kan ofta krocka med vardagens krav?

56

MOTIVATION

Vad som motiverar oss att göra olika aktiviteter är ett växelspel mellan inre (inherent) och yttre motivation.

För att känna en inre motivation att göra något behöver man se en mening med det. Här är det viktigt att förstå *varför* man ska göra det.

Det ställer krav på förmåga att kunna föreställa sig saker, att få en sammanhangsförståelse av dem och kunna räkna ut konsekvenser av att inte göra dem.

57

HEN KAN OM HEN VILL....

- En vanlig tankefälla är: "hen kunde ju förra onsdagen"...
- Förra onsdagen hade personen mer "vardagsvaluta" tillgodo.
- Den ojämna dagsformen är väl känd



58



ANPASSA EFTER ENERGINIVÅ OCH DAGSFORM

- **Röd nivå (10 minuter)**
 - Plocka ur diskmaskinen
 - Torka av diskbänken
 - Ta med soporna
- **Gul nivå (30 minuter)**
 - Dammtorka och dammsug
 - Plocka ur diskmaskinen
 - Torka av diskbänken
 - Ta med soporna
- **Grön nivå (2 timmar)**
 - Tvätta
 - Handla
 - Dammtorka och dammsug
 - Plocka ur diskmaskinen
 - Torka av diskbänken
 - Ta med soporna

59

KRAVANPASSA EFTER DAGSFORM!



60

FÖRLÅT-METODEN



Om du upptäcker att dina krav är för höga i förhållande till barnets/elevens förmåga kan du använda "Förlåt-metoden".



Då tar du det pedagogiska ansvaret: "Förlåt, jag har haft en dålig planering och lagt in för många saker. Jag ska försöka att planera bättre i framtiden."

61

”

Med
mindre ansträngning
finns mer kraft kvar
för utveckling.

-Tina Wiman

62

SKAPA EN EGEN TRYGGSÄCK MED STRATEGIER.



63

TACK FÖR ATT NI LYSSNADE!

Anna Sjölund www.autismpedagogik.se

Illustrationer: Terese Österholm, Maria Torstensson och Ossian Humble
Funkarna är illustrerade av Natalie Sjölund
Medverkande i filmer: Anna Planting Gyllenbåga och Sindre Sethfors
