

HUR ÄR DET ATT UPPLEVA VÄRLDEN ANNORLUNDA?

11 övningar att använda i klassen



Hur kan det kännas att uppleva världen på ett annorlunda sätt? Hur enkelt är det att följa en rak linje på golvet om du har en kikare framför ögonen? Hur känns det att spela ett spel där alla utom du förstår reglerna?

Övningarna i det här häftet ger elever som inte har autism möjlighet att prova på hur det kan vara att uppleva världen på ett annat sätt. Med en egen upplevelse får eleverna tillfälle att reflektera över frågor som hur vi kommunicerar, vad som är rättvist och hur de själva hade velat att omgivningen reagerat.

Förhoppningsvis leder det till en ökad förståelse för att människor kan tänka och tolka på många olika sätt.

Den som har autism kan ha svårt att leva sig in i hur andra människor tänker och känner. Sociala koder kan vara svåra att tolka och det som många andra uppfattar intuitivt kan gå en förbi.

Den som vill inleda övningarna i det här häftet med en lektion kring autismspektrumtillstånd kan använda materialet "Sjätte sinnet" som finns att beställa via Autism- och Aspergerförbundets webbshop <http://butik.autism.se>

ATT TÄNKA PÅ

Instruktionerna presenteras i duform. Tänk på att kontrollera så att ingen blir utsatt för en alltför jobbig situation eller upplevelse.

Det är viktigt att den som in-formerar är insatt i materialet så att det känns tryggt att genomföra och diskutera övningarna.

Klasskamraterna bör känna att de kan ställa "obekväma" frågor och få möjlighet att uttrycka frustration och tala om situationer de upplever som svåra.

Vissa övningar är utformade som tävlingar, om det passar gruppen bättre kan du ta bort tävlingsmomentet och bara genomföra övningarna och diskutera hur det kändes.

Om övningarna istället går för lätt kan du lägga till frågor eller lite "tjat" om det känns rätt att öka stressnivån för de som utför övningarna. Du kan även välja ut enstaka övningar beroende på vilken grupp du arbetar med.

Det är bra att ha kunskap om vad autismspektrumtillstånd innebär så att du kan svara på frågor och få en större förståelse för övningarna. Information hittar du på Autism- och Aspergerförbundets hemsida.

www.autism.se/autismspektrumtillstand

INNEHÅLL

Tålamodsburken.....	3
Motorikövningar	
Gå med kikare.....	4
Hoppa rep.....	5
Trä pärlor.....	6
Kommunikationsövningar	
Att förstå.....	7
Instruktioner.....	8
Spela spel.....	9
Övningar: Att bearbeta information	
Helhet och detaljer.....	10
Kopiera bild.....	11
Att läsa.....	12



Övningarna är gjorda av: Marita Falkmer
Foto: Christina Teuchler
Grafisk form: Sofie Ekholm
Autism- och Aspergerförbundet 2015

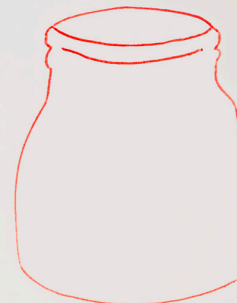
Tålamodsburken

Rita en tålamodsburk på klassrummets whiteboard. Diskutera hur svårigheter, irritation, trötthet med mera kan fylla upp burken så att en liten vanligtvis obetydlig sak kan få den att rinna över så att man tappar tålamodet.

Diskutera också vad som kan tömma burken för olika personer så att tålamod finns för hela dagen. I samband med varje övning i detta häfte kan tålamodsburken användas som stöd för diskussioner kring vad som kunde bidra till att fylla på respektive tömma deras tålamodsburk. Övningen är hämtad från Gunnel Lundkvists bok "När tålamodsburken rinner över".

Vad kan ge utrymme så att man orkar:

- Sömn
- Struktur
- Mat



Vad kan fylla på stress och irritation:

- Trötthet
- Missa bussen
- Ovisshet
- Lysrör



Gå med kikare

FÖRBEREDELSE:

- Tejpa två eller fler långa linjer på golvet

Om du har en stor grupp kan du dela upp gruppen i stafettlag inför denna övning. Tejpa två eller flera långa linjer på golvet. Du kan använda färgad tejp eller tejpa upp bitar av garn som fungerar som "lina".

Lagen ska gå fram och tillbaka på linan och det lag där alla i laget gått sin balansgång först vinner. Ett av lagen går som vanligt, i det andra laget ska alla gå med en kikare framför ögonen.

Om du har tid kan du låta lagen tävla flera gånger så att alla får chans att gå med kikare. Har du en liten kikare kan du förslagsvis vända på den för att göra det lite svårare.

Tänk på att eleverna kan prova på övningen istället för att tävla ifall du upplever att tävlingsmomentet skapar för mycket stress.



Hoppa rep

FÖRBEREDELSE:

- Ta fram vanliga hopprep
- Klipp lagom långa hopprep av garn

Några av barnen får vanliga hopprep och en eller två får hopprep av garn. Du kan lägga upp övningen så att det gäller att vara först att klara av fem hopp utan avbrott.

Du kan också, om du har en större grupp, dela upp barnen i stafettlag där något eller några barn i en av grupperna, eller alla barn i en av grupperna får hoppa med hopprep av garn.



Trä pärlor

FÖRBEREDELSE:

- Ta fram pärlor, nål, tråd, klumpiga handskar och glasburkar
- Lägg pärlorna i glasburkarna

Några av barnen får trä pärlor utan handskar och en eller flera får trä pärlor med klumpiga handskar på sig.

Även denna övning kan med fördel göras som en tävling mellan flera grupper, den som först trätt upp alla pärlor på tråden vinner. Den efterföljande diskussionen blir ofta ännu bättre om så många som möjligt fått prova att trä pärlor med handskar.

FÖRSLAG PÅ DISKUSSION PÅ DE TRE MOTORIKÖVNINGARNA:

- Hur det känns när man vet hur man ska göra men det ändå inte går så fort eller lätt som för de andra som inte har garn, handskar, kikare?
- Blir det lättare/svårare när någon stressar/tjatar/talar om hur lätt han eller hon hade det?
- Blir det lättare/svårare om någon samtidigt ställer frågor när man försöker utföra uppgiften?
- Varför blir det lättare eller svårare när någon stressar, tjatar eller ställer frågor?
- Beror svårigheterna man hade med garn, handskar, kikare på att man inte ville, inte ansträngde sig eller inte förstod vad man skulle göra?
- Hur ofta får man beröm för att man gjort något som var svårt jämfört med om man gjort något som resulterat i vinst?
- Hur hade andra kunnat göra för att uppmuntra/stötta de som hade garn, handskar, kikare?
- Hur skulle man kunna göra för att det skulle ha blivit rättvist?

FÖRBEREDELSE:

- Lägg ett antal föremål på ett bord

Prata "rappakalja" samtidigt som du sträcker ut din hand och visar att du vill att barnet ska ge dig något av föremålen på bordet. Låt mer och mer uppfordrande allteftersom barnet chansar och ger dig "fel" sak.

Ta sedan fram en bild eller ett skrivet ord och visa barnet samtidigt som du säger det "påhittade" ordet för denna sak. Då kan barnet plötsligt förstå vad du vill ha utan att förstå vad du säger. Förbered ett antal bilder så att du kan gardera dig för att barnet kan råka ge dig "rätt" sak direkt.

FÖRSLAG PÅ DISKUSSION:

- Att det kan vara svårt att uppfatta och förstå talat språk men med en bild som hjälpmedel så förstår man ändå.
- Hur man vill att andra reagerar när de ser att man har svårt att förstå.
- Hur man kan göra så att det blir rättvist när somliga förstår orden enkelt och somliga har svårt att förstå.



Instruktioner

Du ger instruktioner till en i gruppen, men nämner inget namn och tittar inte på den som du pratar till. Du kan spela irriterad när du inte får respons, eller får respons från någon du inte talade till.

Du kan göra det lite "svårare" genom att några i gruppen får gå ut en stund. Ni som är kvar bestämmer ett tecken som betyder "alla" så att det är tydligt för alla utom de som varit ute när du talar till hela gruppen.

Ni kan också bestämma att när du inte gör tecknet för "alla" så talar du alltid till den/de som varit ute.

FÖRSLAG PÅ DISKUSSION:

- Att det kan vara svårt att veta om du talar till mig, eller till oss alla när jag inte riktigt vet vilka tecken jag ska uppmärksamma.
- Att det kan vara svårt att förstå att någon kan missa ett tecken som är så uppenbart för många andra.
- Hur hade den/de som inte förstod istället ha velat att de övriga skulle göra för att det skulle vara till hjälp och kännas rättvist?



SPELA SPEL

Du kan konstruera ett spel med enkla regler till yngre barn eller välja det kortspel som beskrivs nedan.

Ett av barnen i varje spelande grupp får gå ut medan du förklarar reglerna för de andra. Förklara att ni ska låtsas att detta är ett spel som alla kan.

När barnet/barnen kommer in så sätter spelet igång. Alla utgår ifrån att reglerna är kända för alla, så ingen förklarar spelet under tiden det spelas. På frågor svarar man till exempel:

- Vi gör som vanligt
- Alla kan ju reglerna
- Det vet du väl

När en spelare gör "fel" reagerar man på det som var fel men förklarar inte hur han/hon skulle gjort istället.

KORTSPEL:

Dela en kortlek i så många delar som det finns spelande barn. Alla barn får en hög framför sig med baksidan av korten uppåt. Alla lägger, i tur och ordning upp ett kort framför sig.

Den som har det högsta kortet vinner sticket och får lägga det bredvid sin hög. Den med flest stick vinner spelet. För att det ska gälla som vunnet stick måste dock vinnaren göra olika saker beroende på färg innan korten får tas.

TILL EXEMPEL:

Klöver- rör vid någon av spelarna bredvid dig

Hjärter- res dig något från din stol

Spader- klia dig i håret

Ruter- knäpp händerna framför dig

Deltagarna som fått reglerna förklarade för sig kan behöva en fusklapp i sitt knä under spelet.

FÖRSLAG PÅ DISKUSSION:

- Hur kändes det att inte kunna reglerna?
- Hur länge är det roligt att spela när man inte förstår riktigt hur det går till?
- Hur hade du velat att de andra skulle agera för att det skulle kännas rättvist?
- Hur skulle du kunna stötta klasskompisar under spelets gång?
- Hur skulle du kunna förbereda innan spelet så att det blev mer rättvist?



ATT BEARBETA INFORMATION

– Helhet och detaljer



FÖRBEREDELSE:

- Välj ut 10 bilder
- Kopiera upp så att du har två exemplar av varje bild.
- Klipp sönder ett av exemplaren i mindre delar.
- Limma fast delarna en bit ifrån varandra på ett pappersark, så att det är svårt att direkt se vad bilden föreställer.

Dela in barnen i två lag. Placera lagen så att du kan sitta i mitten och visa dem var sitt kort samtidigt utan att lagen ser varandras kort.

Ha två högar med kort. Ha de ”sönderklippta” bilderna i en hög och de hela bilderna i den andra högen.

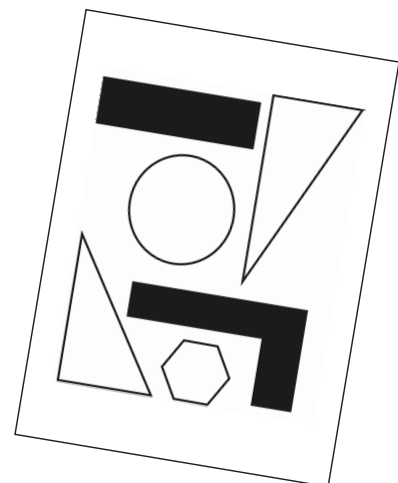
Förklara för lagen att det gäller att först nämna vad de ser på bilden. Visa båda lagen var sin bild samtidigt. Ge poäng till det lag som först nämner vad som är på bilden.

När bilderna är slut, visa lagen att de visserligen fått se exakt samma bild men att de ändå var olika.

FÖRSLAG PÅ DISKUSSION:

- Hur var det att få ihop det till en hel bild när man bara såg detaljer?
- Hur hade du velat att de andra reagerade om du var den som såg ”sönderklippta bilder”
- Hur hade du velat att de skulle göra för att det ändå skulle kännas rättvist?
- Kan du komma på något annat sammanhang där det är lättare att se detaljer än helheter.

Kopiera bild



FÖRBEREDELSE:

- Välj ut bilder med geometriska figurer och med föreställande figurer

PLACERA BARNEN TVÅ och två på stolar med ryggarna mot varandra. Se till att barnen bredvid varandra inte har samma bild. Förklara för barnen att ni ska öva på kommunikation.

När man kommunicerar så använder man mimik och kroppsspråk. Man pratar ibland och lyssnar ibland. I den här övningen ska ett av barnen i varje par vara den som pratar, den andra får bara lyssna. Den som pratar får en bild som han eller hon ska beskriva för den som lyssnar. Den som lyssnar får ett blankt papper och en penna och ska rita bilden som beskrivs.

Den som pratar får inte se den som lyssnar och den som lyssnar får inte se bilden eller på något sätt kommunicera med den som pratar. Alla par börjar samtidigt och när de är klara får de jämföra sina bilder.



FÖRSLAG PÅ DISKUSSION:

- Hur kändes det att vara "talare" när man inte såg den man talade till?
- Hur viktigt är det att man ser och kan tolka mimik och kroppsspråk hos den man talar till för att anpassa sina instruktioner?
- Hur kändes det att vara "lyssnare", och inte ha möjlighet att fråga eller be om andra förklaringar?
- Hur lätt var det att lyssna till de instruktioner som var riktade till dig när alla andra talade om ungefär samma saker omkring dig?
- Hur länge hade du orkat koncentrera dig på att lyssna om du uppfattat alla ljud omkring dig så som du gjorde nu?
- Varför var det lättare att kopiera "föreställande bilder"?

DENNA ÖVNING KAN också göras i helklass. Börja med att be en elev stå framför klassen och beskriva en bild utan att använda gester.

Du kan "slå vad" med klassen om att du kan beskriva en liknande bild på ett sätt som gör att de kan kopiera den nästan exakt. När det blir din tur visar du dem den bild de ska kopiera på OH eller PowerPoint. Diskutera fördelar med att visa jämfört med att förklara.



Att läsa

FÖRBEREDELSE:

- Smörj in skyddsglasögon med salva

Ge någon eller några av barnen ett par skyddsglasögon som du tejpat eller smort in med salva så att endast små utspridda ytor går att se klart igenom. Be barnen turas om att läsa högt för varandra.

FÖRSLAG PÅ DISKUSSION:

- Hur känns det att läsa för andra när det är så svårt?
- Hur påverkar det läsandet om andra suckar, fyller i?
- Beror lässvårigheterna på att man inte kan läsa, inte förstår texten eller på att ett av sinnen fungerar annorlunda?
- Vilken reaktion hade de som läste med glasögonen velat få från de andra?
- Hur hade du velat att det skulle vara för att det skulle kännas rättvist?

AUTISM- OCH ASPERGERFÖRBUNDET arbetar för att skapa bättre villkor för barn, ungdomar och vuxna med autism, Aspergers syndrom och andra autismliknande tillstånd. Förbundets medlemmar är personer med egen funktionsnedsättning, närstående och professionella. 2015 har Autism- och Aspergerförbundet ca 14 000 medlemmar fördelade på 24 distrikt.

Övningarna i detta häfte är en del i det Arvsfondsfinansierade projektet Förbättrad hälsa genom ökad delaktighet för elever med autism/Aspergers syndrom i den lokala grundskolan.



www.autism.se