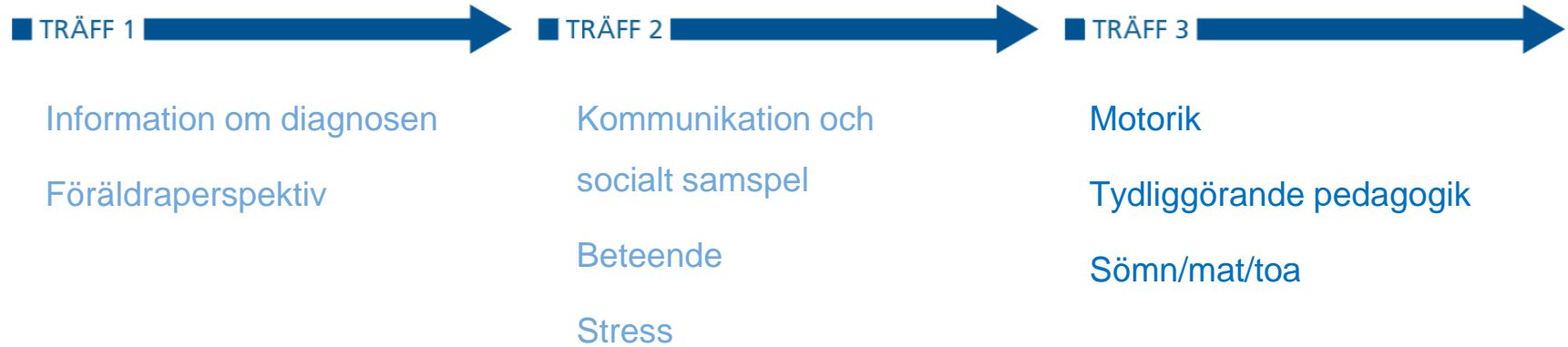


Om autism

information för föräldrar

Välkommen till tredje tillfället!

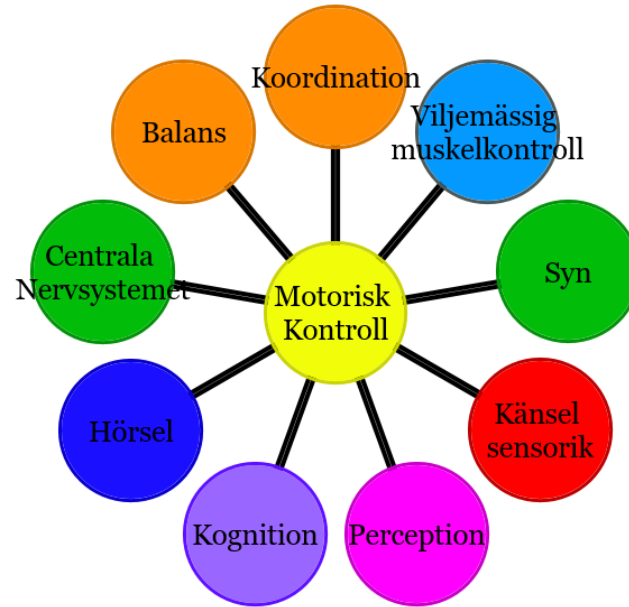
Autism



Motorik vid autism



Vad är motorik?



Finmotorik

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



Grovmotorik

- Cykla och simma
- Smyga/springa fort, kasta boll
- Bedöma avstånd, hälla
- Balans
- Känna beröring, värme/kyla
- Ta fart på gungan, äta med bestick



Varför är rörelse viktigt?

Våra kroppar är gjorda för rörelse. Fysisk aktivitet ger ett allmänt välbefinnande. Kroppens muskler och bentillväxt stärks samt kondition och uthållighet ökar. Den psykiska ohälsan motverkas.

Fysisk aktivitet,
rörelse, är bra för

- Hjärta och hjärna (genom förbättrad syresättning)
- Koncentration och inläring
- Självförtroende
- Minskad stress
- Sömn
- Mage
- Starkare skelett
- Motorisk utveckling
- Balans och kroppskontroll

Rörelseförståelse



"Att röra på sig och kunna använda kroppen adekvat är lika viktigt som att kunna läsa, skriva och räkna."

Rörelseförståelse handlar om att utveckla fysiska, psykologiska, kognitiva och sociala färdigheter för att skapa möjlighet till att vara fysiskt aktiv hela livet.

Rörelsenyckeln 0-5 år

Barn mår bra av att röra på sig stora delar av sin dag!

- Locka till rörlig lek.
- Öka vardagsaktiviteten.
- Var aktiva ihop. Busa och lek ihop med ditt barn.
- Var utomhus.



Rörelsenyckeln 6-11 år

För att må bra ska barn röra på sig så att de blir varma och lite andfådda i genomsnitt 60 min varje dag, t.ex. genom att leka, gå eller cykla

Du som vuxen är viktig! Du kan stötta ditt barn till en aktiv livsstil!

- Minska stillasittandet
- Var en förebild – rör på dig du med!
- Hjälp ditt barn med praktiska saker som träningskläder, transport och planering
- Tänk på att visa förståelse, ha tålamod och undvik att jämföra med andra
- Stärk och stötta genom att uppmuntra och ge positiv feedback!

Hur kan vi hjälpa barn med autism att bli mer fysiskt aktiva?

Motivera

Viktigt att barnet blir motiverat

Välj
lustfyllda aktiviteter

Rimlig nivå

Ställ rimliga krav i förhållande till ålder och utvecklingsnivå

Barn med autism behöver längre tid på sig och många upprepningar av samma rörelse

Öka svårigheten

Undvik inte det som är svårt

Hjälp barnet i små steg så att barnet så småningom klarar hela aktiviteten

Stödjande åtgärder

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

Du som vuxen
kan vara modell
och visa hur
man gör

Hjälp barnet i början
av momentet och låt
barnet göra sista
delen

Håll i barnets
händer/ben
och utforma
rörelsen

Utgå från barnets
styrkor och
intresse

Diskussionsfrågor

- Har ditt barn motoriska svårigheter?
- Vilka strategier har ni använt för att hantera dessa?
- Har ert barn träffat fysioterapeut?

Tydliggörande pedagogik



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?



Personer med autism har ofta en visuell styrka

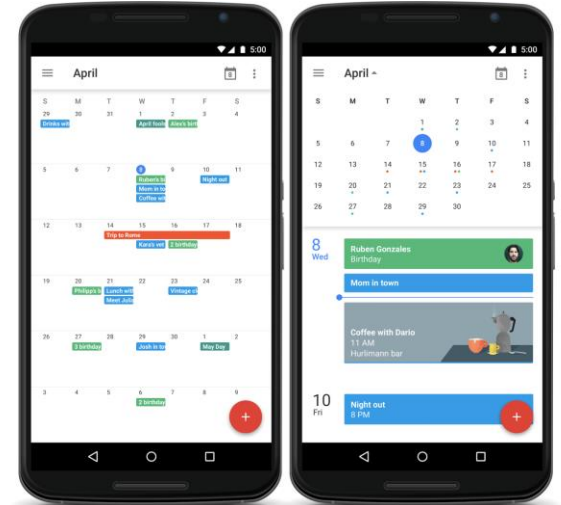
Visuella hjälpmedel underlättar för att

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

Dagschema

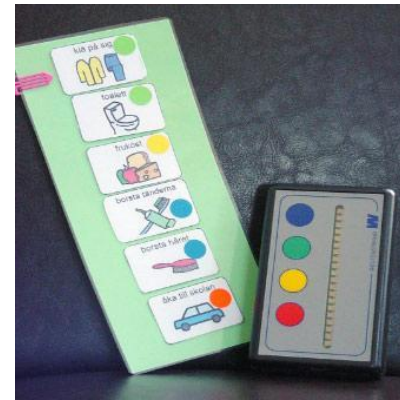


Veckoschema



Aktivitetsschema

- På- och avklädning
- Måltider
- Toalettbesök
- Morgonrutin
- Kvällsrutin
- Dusch
- Utflykter/resor



Organisera miljön



Bestämda platser för olika aktiviteter



Märk upp rum, krokar och platser



Var sak på sin plats

Att utveckla tidsuppfattning

Tidsupplevelse

FÖRSKOLEÅLDER

Förstå att olika saker tar olika lång tid
Lära sig idag, igår och imorgon

Tidsorientering

SKOLÅLDER

Förstå "först, sedan och sist". Inse att tiden går oberoende av mig
Avläsa och förstå klockan, år, månader, veckor och dagar

Tidsplanering

TONÅR

Beräkna och fördela tidsåtgång till olika aktiviteter
Planera, starta, genomföra och avsluta aktiviteter
Kunna passa tider

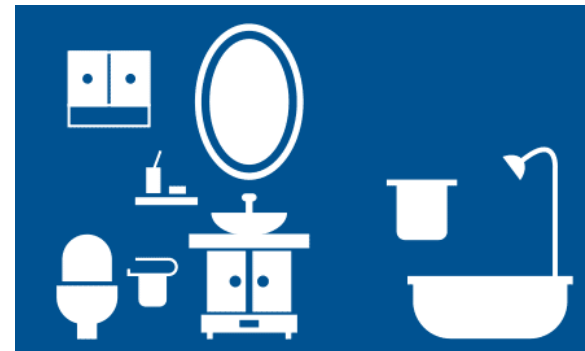
Tidshjälpmedel



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?

Sömn, mat och toalett





Om sömnstörningar

Barn med
autism kan

- Ha svårt för att somna
- Vakna många gånger under natten och ha svårt att somna om
- Vakna tidigt (får för lite sömn)
- Sova oroligt, röra sig mycket, ha mardrömmar, skrika i sömnen
- Lätt störas av ljud, ljus och förhållanden i sängen

Råd och tips för god sömn



Sömnhygien (allmänna råd):

- Regelbundna sömnvanor = somna och vakna på samma tid varje dag
- Förutsägbara lägningsrutiner
- Fysisk aktivitet
- Daglig utevistelse
- Undvik skärmar eller LED-ljus en timme före sovdags
- Mörkt och svalt rum

Kompletterande råd:

- Bestämd och fast sovplats
- Inte sova för mycket eller för sent under dagen
- Ni föräldrar är överens om hur lägningsrutinen går till och hur ni gör om barnet vaknar på natten
- Medicinsk behandling (melatonin)

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

Råd och tips för mat och ätande



- Skapa regelbundna och förutsägbara måltidsvanor, tydliga rutiner inför och efter maten
- Erbjud 3 mål mat om dagen + 2 mellanmål
- Inte äta eller dricka på natten
- Ta hänsyn till sinnesintryck: erbjud nya smaker och konsistenser gradvis t.ex på en tallrik bredvid
- Skapa positiva måltider i en lugn miljö
- Ät tillsammans med barnet



Toalett

En del barn
med autism

- har svårt att sluta med blöja eller potta
- kissar på toaletten men bajsar i blöjan
- är rädda för att sitta på toalettstolen
- vill inte gå in i badrummet
- går bara på en viss toalett
- har problem med förstoppning
- känner inte igen signalerna
- har inte ro att sitta kvar på toaletten



Råd och tips för toalettbesök

- Sköt allt som har att göra med kiss och bajs på toaletten
- Ta barnet regelbundet på toaletten – skapa rutiner så tidigt som möjligt
- Motivera: gör badrummet attraktivt (toaleksaker), social berättelse
- Bra sittställning; att sitta när man både kissar och bajsar, fotpall och lätt framåtböjd
- Behandla ev. förstoppning

Diskussionsfrågor

- Har barnet svårigheter inom något av dessa områden?
- Hur har ni hanterat det i så fall?
- Har ni egna tips att delge varandra?

Till sist – tänk på att ...

- **Vara tydlig i din kommunikation**
 - säg vad du menar
 - undvik ironi och omskrivningar
 - information: kortfattat och en sak i taget, sammanfatta
- **Skapa struktur** och gör dagen förutsägbar – förbered inför förändringar
- **Ställa tydliga och rimliga krav**
 - stress och belastningsmodellen
 - skapa lugna miljöer
- **Bekräfta och behåll lugnet** vid utbrott
- **Analysera** vad (det oönskade) beteendet står för
- **Håll i och håll ut** i de strategier ni provar

Intresseföreningar

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

Många av dessa har även lokala föreningar!

Tack för oss!

Prata gärna med ert team om
fortsatt planering!

