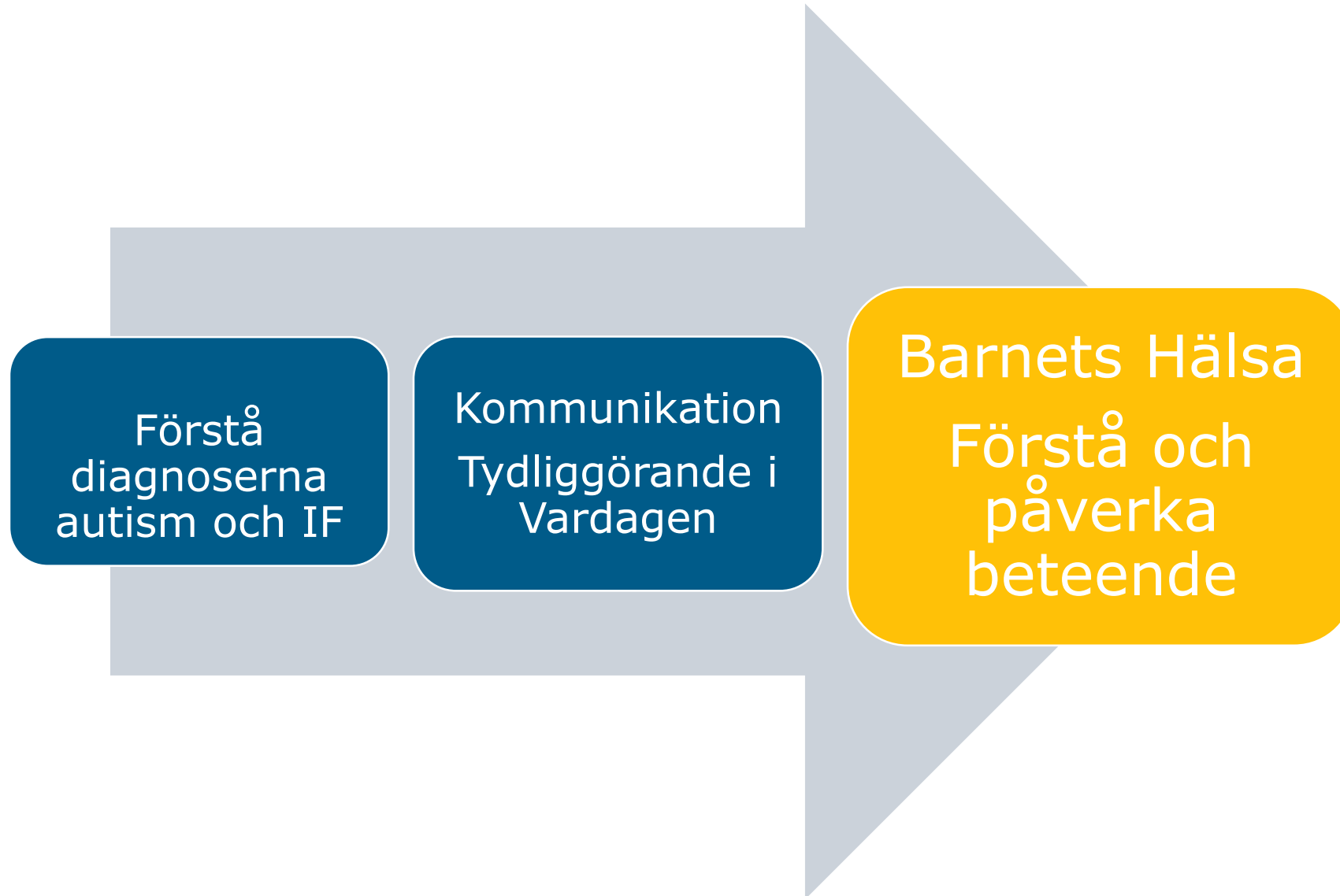


Autism och Intellektuell funktionsnedsättning - föräldrastöd

Tillfälle 3



Grundläggande kunskap som sträcker sig över tre tillfällen



Från förra veckan:

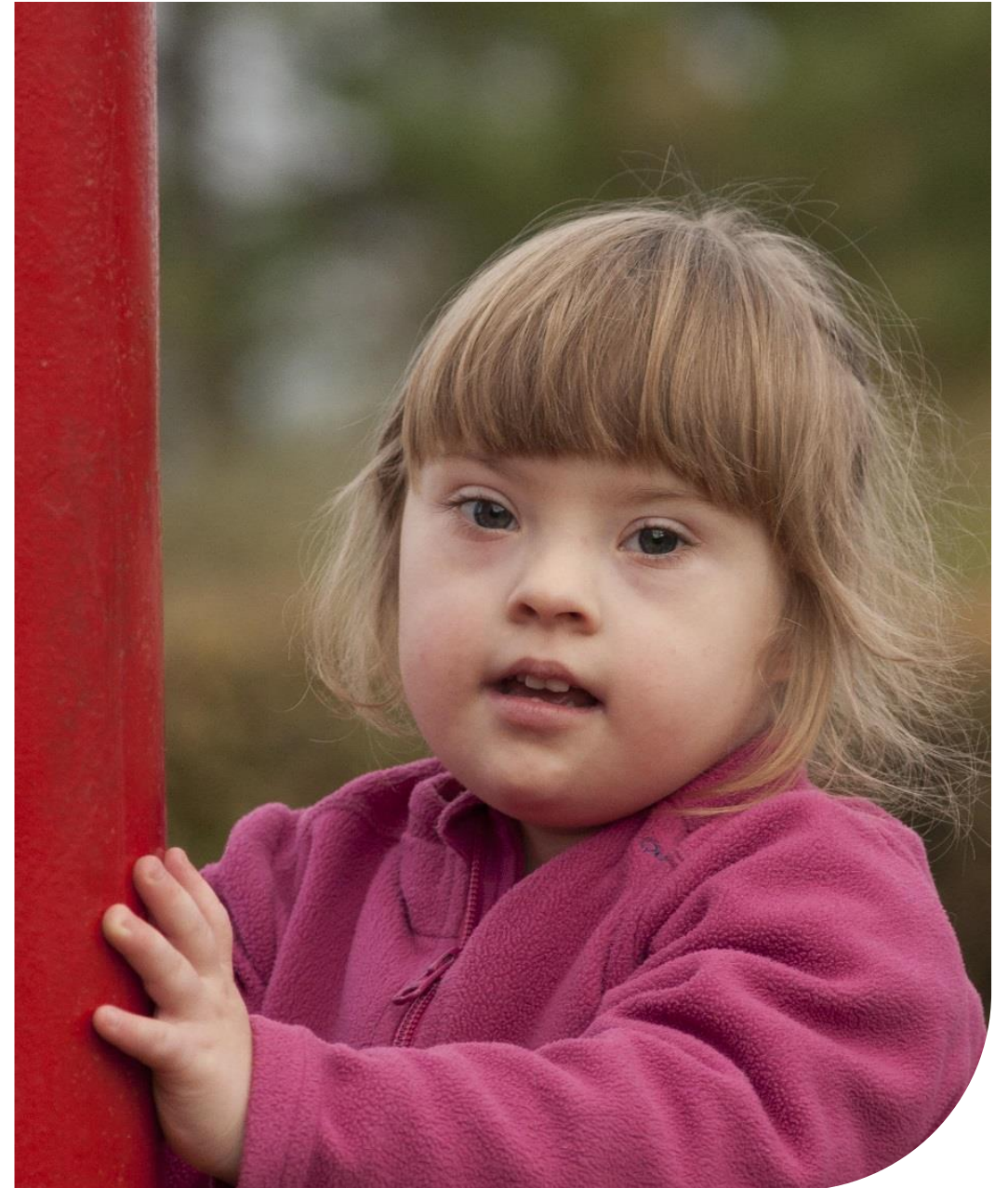
- Prova att anpassa din kommunikation och/eller att utveckla ditt barns kommunikation
- Rutiner är grunden – fundera på om ni har bra rutiner i vardagen

Någon som vill dela med sig?

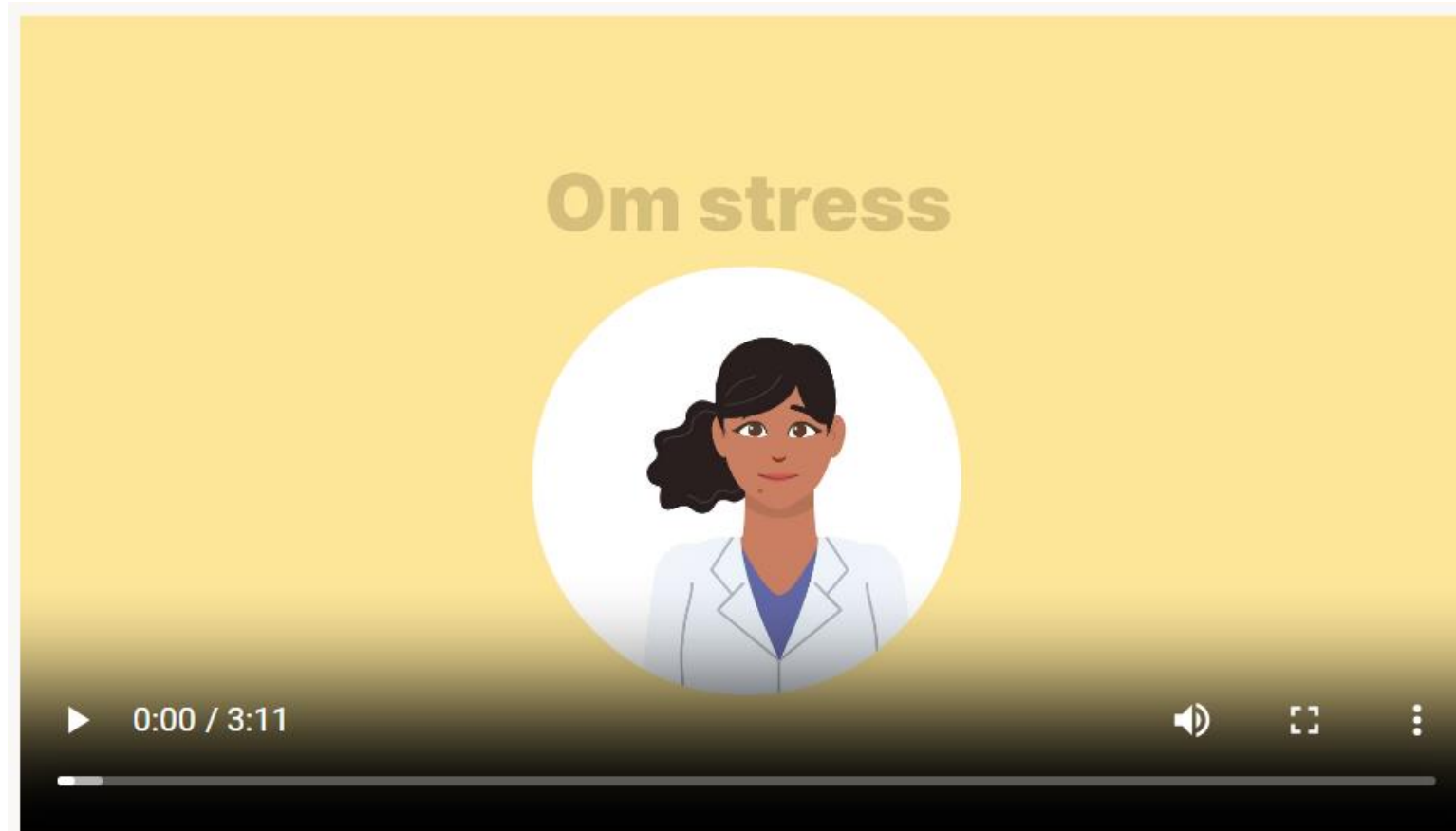


Autism och IF och psykisk hälsa

- Personer med autism och IF löper större risk att utveckla psykisk ohälsa och utmanande beteenden
- Förebyggande insatser kan minska dessa risker



Stress- och belastningsmodellen



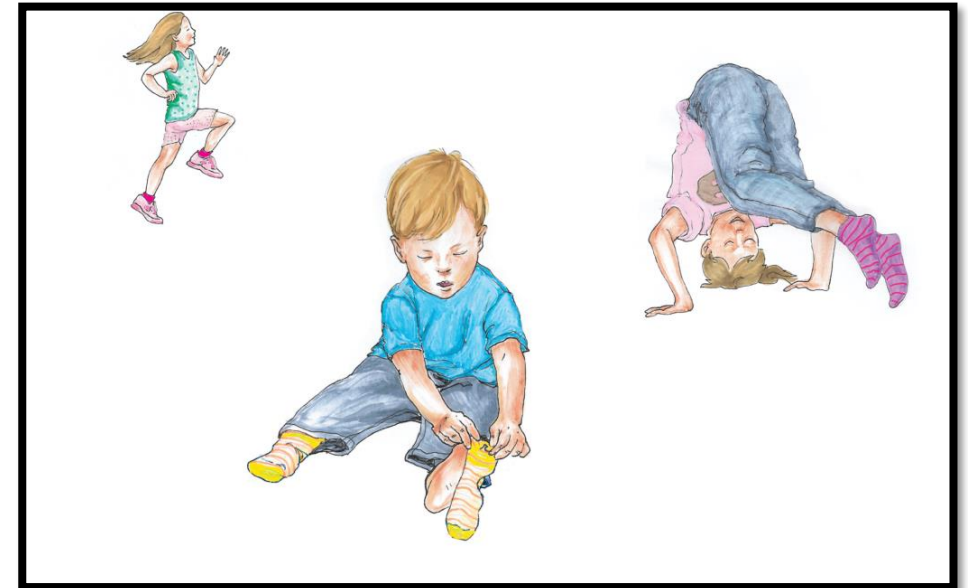
Rörelse och fysisk aktivitet

- Försök att hitta roliga, motiverande aktiviteter och uppmuntra till aktiv lek och fritid.
- Gör fysisk aktivitet till en del av den dagliga rutinen.
- För att öka motivationen kan man arbeta efter "först - sedan" principen. "Först går vi ut och leker – Sedan får du sitta med surfplattan."



Fin- och grovmotorik

- Förenkla fin- och grovmotoriska aktiviteter genom att bryta ner dem i mindre delar, till exempel att barnet får dra upp sista biten av dragkedjan
- Öva på att hoppa genom att först hoppa ner från ett litet trappsteg.



Sömn

Sömnen behövs för att:

- kroppen och hjärnan ska få återhämta sig
- immunförsvaret ska stärkas
- tillväxthormoner produceras

Melatonin påverkar vakenhet och sömn



Sömn

- Regelbundna sömnvanor - somna och vakna på samma tid varje dag
- Tydliga och återkommande lägningsrutiner - gärna med bildstöd
- Fysisk aktivitet under dagen
- Daglig vistelse utomhus
- Undvik skärmar en timme före sovdags
- Mörkt och svalt rum



Mat och ätande

- Goda vanor kring mat gör att vi mår bra både fysiskt och psykiskt.
- Regelbundna måltider är viktigt för vår hälsa.
- Barnet behöver frukost, lunch och middag och 1-3 mellanmål om dagen.



Mat och ätande



- Regelbundna måltider.
- Barnet kan vara med och planerar vad som skall ätas.
- Barnet vet hur länge det ska sitta och äta samt vad det skall göra när det ätit.
- Barnet får själv lägga upp maten på sin tallrik.
- Barnet kan ha en separat tallrik bredvid där man kan lägga upp mat som barnet kan smaka på eller lägga undan mat som det inte tycker om.
- För en del barn kan det underlätta att äta före eller efter de andra i familjen.

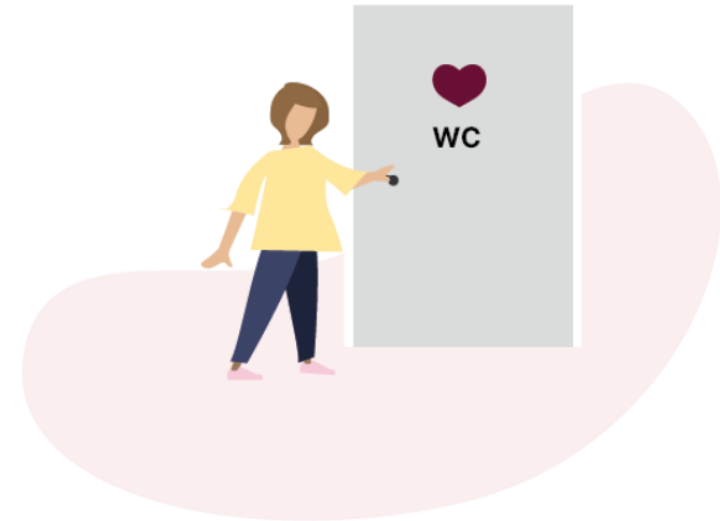
Toalett

- Att ha en fungerande mage gör att vi mår bra
- För barn med autism och IF kan det ta längre tid att bli torr (eller torrare)



Toalett

- Ta barnet regelbundet till toaletten
- Motivera toalettbesöken
- Skapa en bra sittställning
- Ge positiv uppmärksamhet
- Behandla förstoppning
- Om barnet fortfarande har blöja så sköt om allt som har att göra med kiss och bajs inne i badrummet.



Tonår och vuxenlivet



Tonåren kan vara en utmanande tid för alla, men för ungdomar med autism och IF kan det innebära särskilda svårigheter och behov.

Att vara förälder till ett barn med funktionsnedsättning



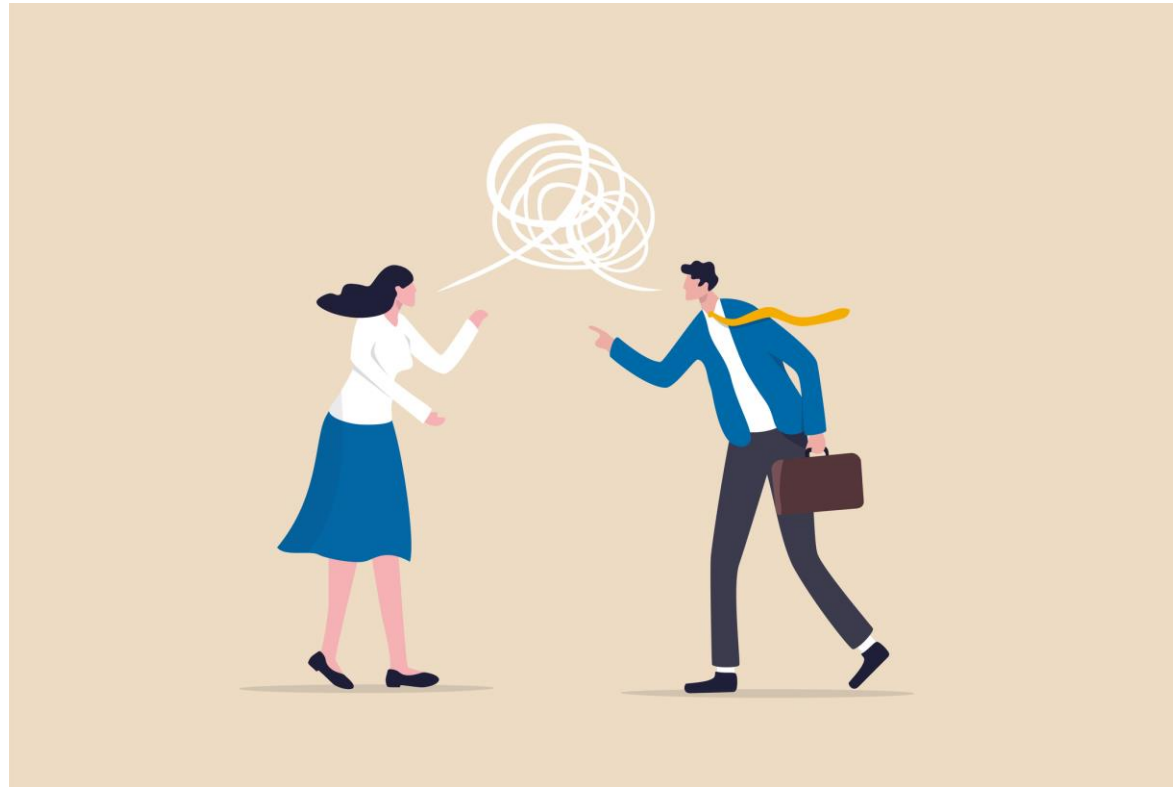
Reflektion

- Har ditt barn svårigheter inom något av dessa områden?
- Finns det något du vill börja med att prova?





Att förstå och påverka beteenden

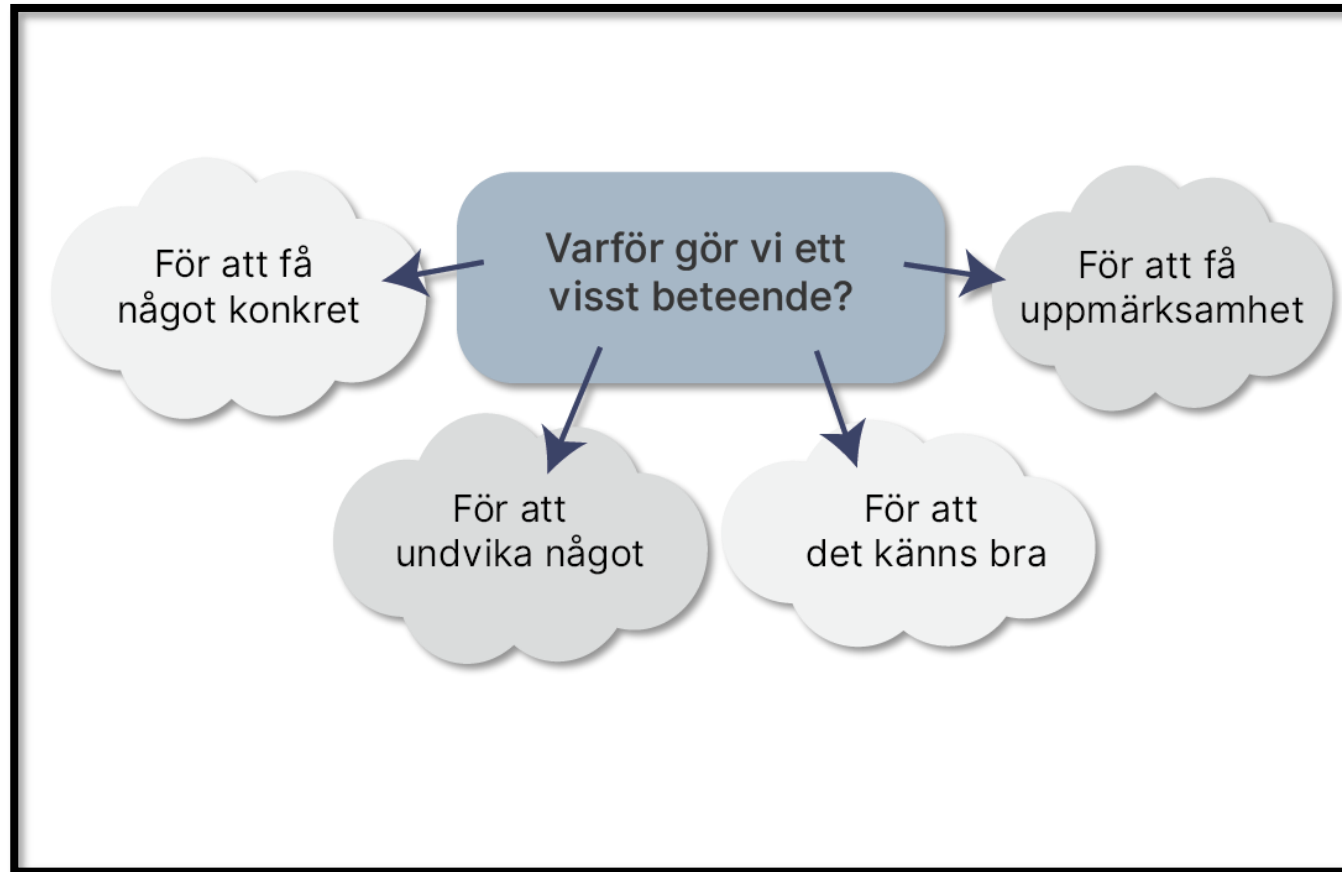


Utmanande beteende

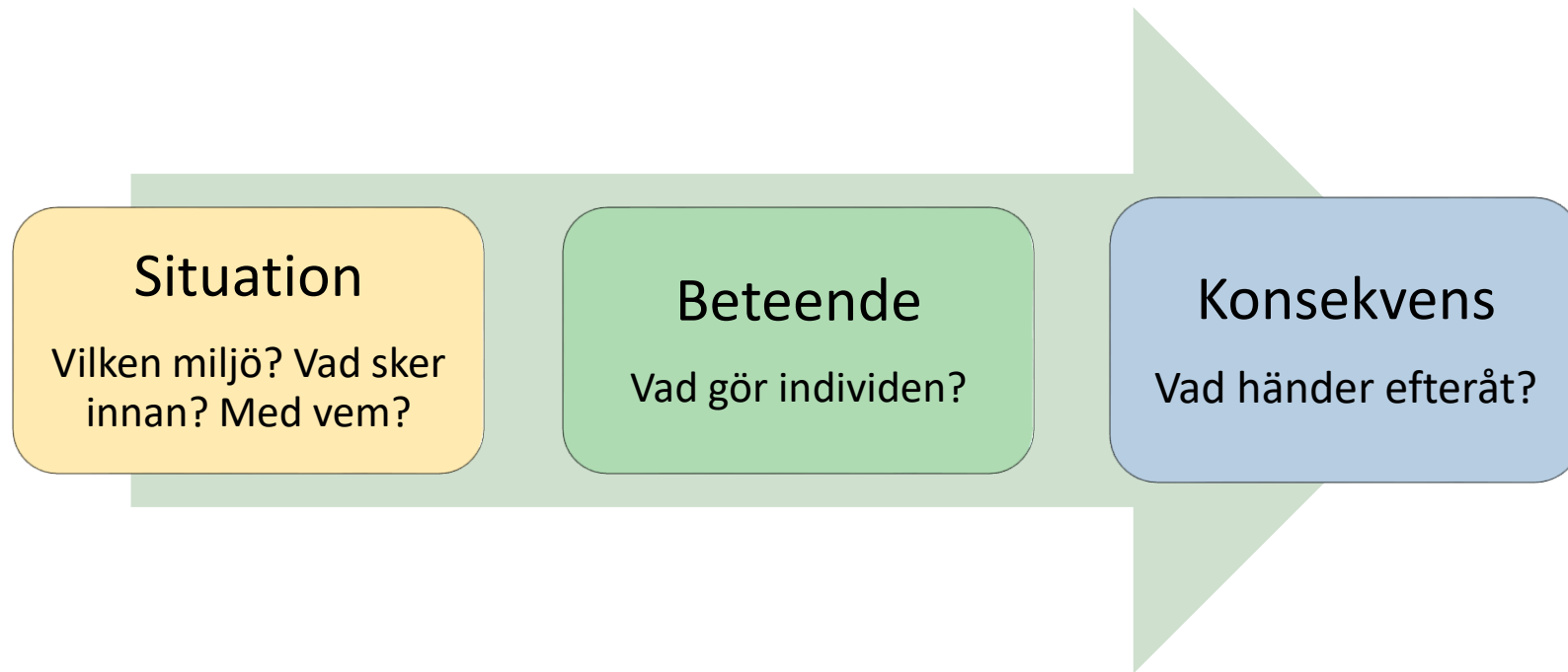
- Utåtagerande beteende – biter, sparkar eller slår
- Självskadebeteende – dunkar huvudet, biter eller river sig
- Socialt problematiska beteenden – skriker ihållande, kletar med avföring, onanerar offentligt
- Andra beteenden – passivitet eller ständigt upprepande av något

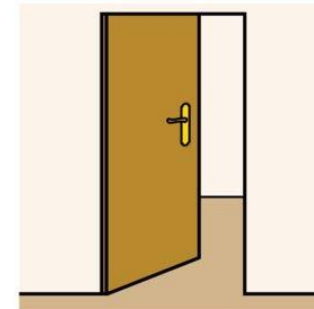
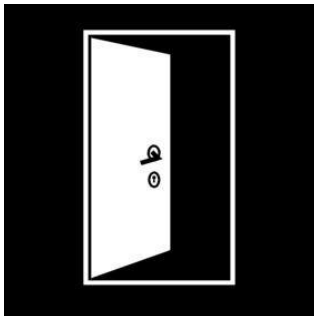
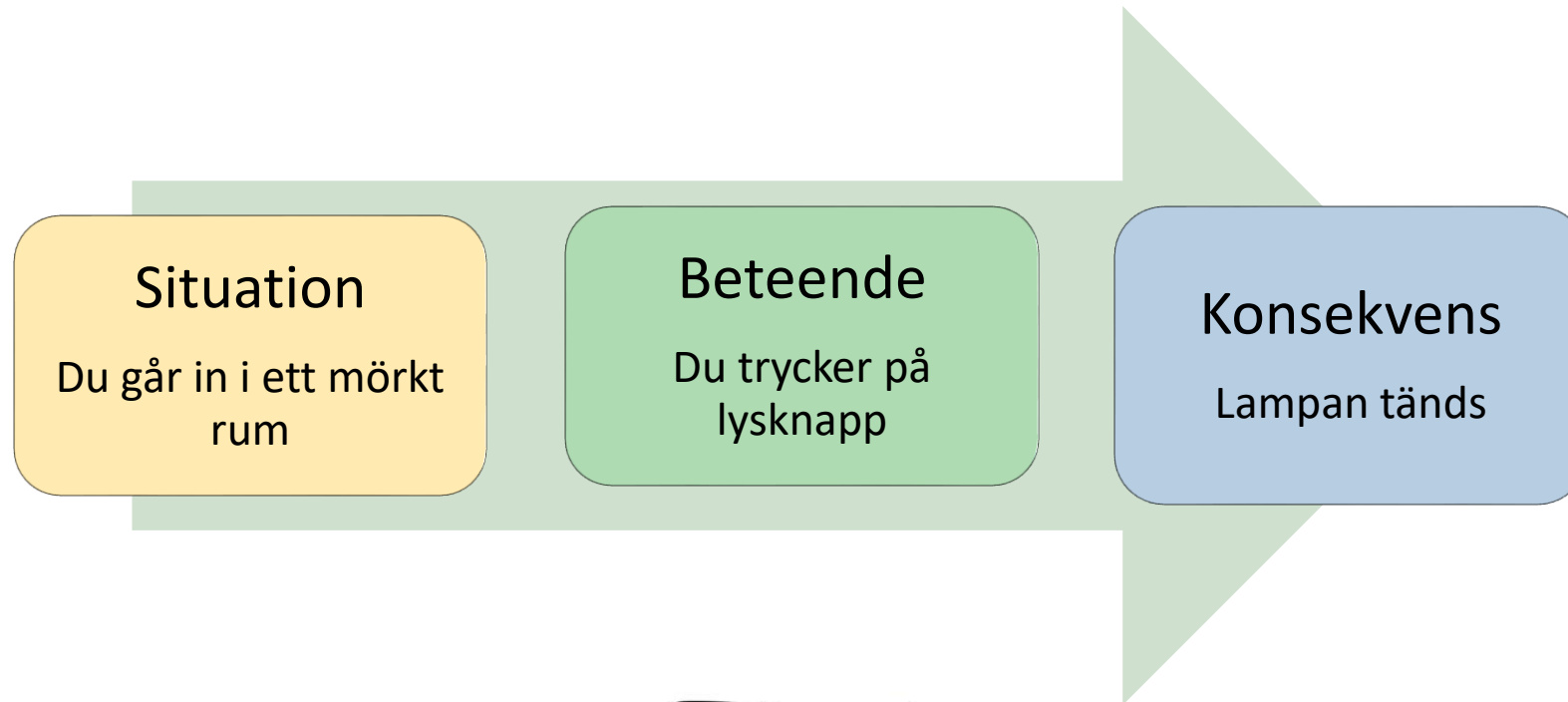


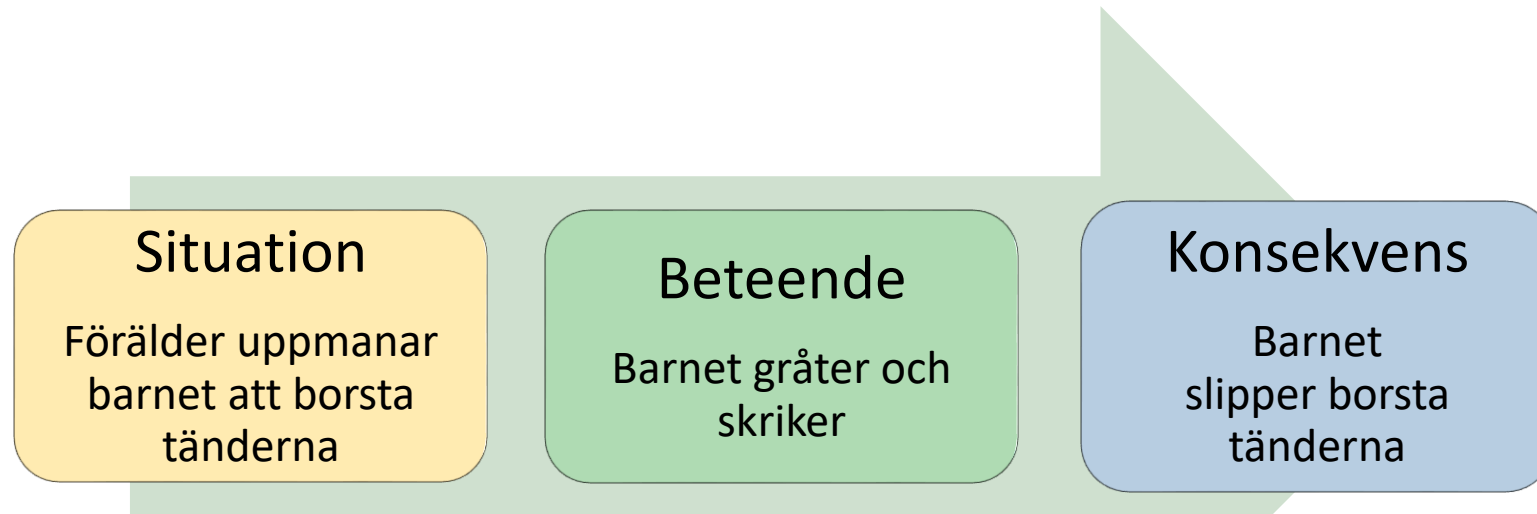
Beteenden fyller en funktion



Hur beteenden uppstår



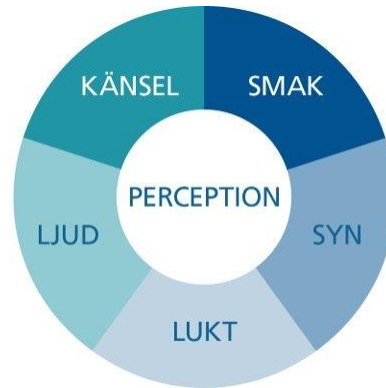




Uppmärksamma önskvärda beteenden



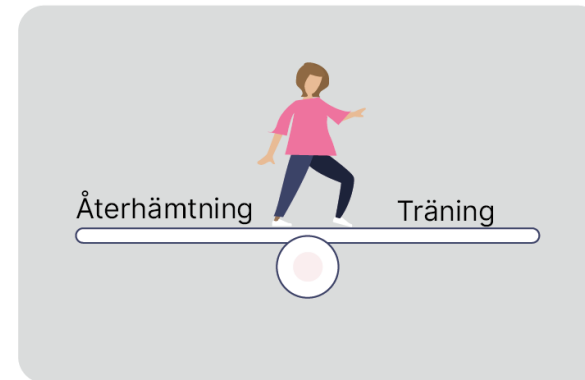
Förändring tar tid



AKK



Tydlighet och struktur



Reflektion

- Vad tar du med dig från kursen som du tror kan förebygga att ett utmanande beteende uppstår?



Hur går vi vidare?

- Barnets stund



Förslag på hur du visar ditt barn uppmärksamhet

- Imitera det barnet gör
- Visa uppmuntrande och tydliga ansiktsuttryck som att le, se förvånad eller förvåntansfull ut
- Använd tydligt kroppsspråk, gör tummen upp, ge en kram, rufsa i håret

Utvärdering

<https://mellanarkiv-offentlig.vgregion.se/alfresco/s/archive/stream/public/v1/source/available/sofia/hh4583-411773181-3711/surrogate/Utv%c3%a4rdering%20BIG%20n%c3%a4rst%c3%a5ende%20BoU%20och%20Vuxen.pdf>