



Bemötande och strategier för en enklare vardag

En introduktionskurs i färdighetsträning
för föräldrar till små barn med autism

Arbetsbok

Välkommen till introduktionskurs för föräldrar!

Syftet är att få kunskap och verktyg som underlättar i vardagen och ger dig möjlighet att stötta ditt barns utveckling.

Vi kommer visa strategier som du får prova hemma med ditt barn och sedan utvärdera tillsammans med kursledare och övriga föräldrar.

Kursen består av tre tillfällen med olika teman. I slutet av varje tillfälle går vi igenom hemuppgifter som du och ditt barn ska öva på till nästa gång. Ha med dig arbetsboken till varje tillfälle, i den planerar du hemuppgifterna och skriver hur det går.

Det är viktigt att du deltar alla gånger.

Ett aktivt föräldraskap

Vi visar vägen, men det är du som övar mellan gångerna

- Det är i vardagen lärandet sker
- Lärande sker bäst i lustfyllda situationer

Innehåll

Tillfälle 1 - Lek och samspel

Över- och underskott	3
Situation, beteende och konsekvens - SBK-kedjan	4
Barnets stund	5
Förslag på hur du visar ditt barn uppmärksamhet	6
Dagbok för barnets stund	8
Hur och varför kommunicerar ditt barn	10

Tillfälle 2 - Kommunikation

Situation, beteende och konsekvens - SBK-kedjan	12
Locka fram kommunikation	13
Hur gick det?	14
"Locka fram kommunikation" -strategi	15
Hitta förstärkare	16

Tillfälle 3 - Samarbete i vardagen

Samarbete i vardagliga rutiner	17
Hur gick det?	18
Fortsätt med strategierna	19
Individuell handledning	23

Över- och underskott

Överskott

Beteenden som

- alltid är problematiska
- förekommer för ofta
- förekommer i fel situation

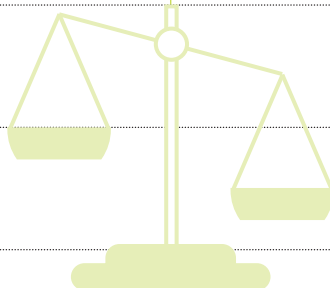
Underskott

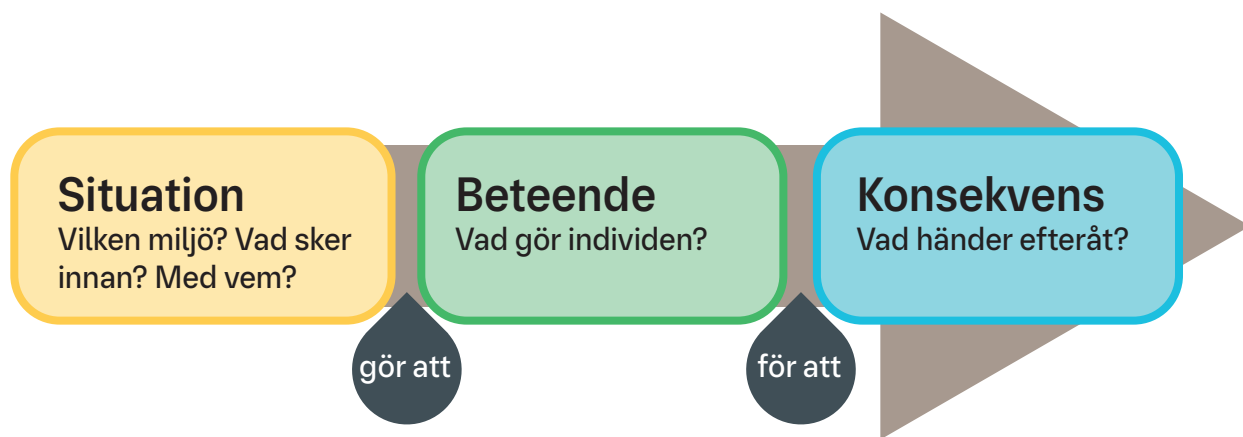
- Beteenden som saknas eller görs för sällan
- Beror på bristande färdigheter eller motivation

Beskriv vad ditt barn gör för mycket och för lite av:

Överskott

Underskott





Situation, beteende och konsekvens – SBK-kedjan

Om något positivt händer när vi utför ett beteende i en viss situation ökar sannolikheten för att vi upprepar det beteendet i en liknande situation.

Exempel

Jag säger "Hej!" till grannen när vi möts i affären, grannen svarar "Hej!" och ler. Sannolikheten för att jag ska heja nästa gång vi ses i affären ökar.

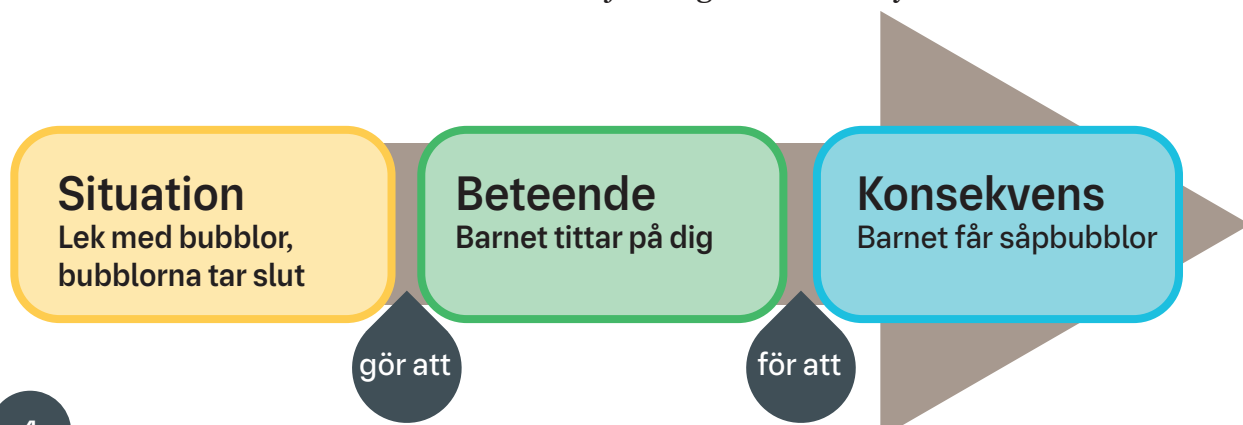
Exempel

Jag säger "Hej!" till grannen när vi möts i affären, grannen tittar bort med ointresserad min. Sannolikheten för att jag ska heja nästa gång vi ses i affären minskar.

När vi vet hur våra beteenden formas kan det användas för att lära barnet nya beteenden. Vi ser till att det händer något positivt när barnet utför ett beteende som vi vill se mer av.

Exempel

Ni leker med såpbubblor, du blåser och barnet trampar på bubblorna. Du avvaktar sedan medvetet, när det inte kommer några bubblor tittar barnet på burken och när du håller burken vid ditt ansikte tittar barnet kort på dig och du får ögonkontakt. Eftersom att ge ögonkontakt är ett under-skott och ett beteende du vill se mer av börjar du genast blåsa nya bubblor.



Barnets stund

Att visa uppmärksamhet och intresse för ditt barn. Skapa en grund för samspel och så småningom färdighetsträning.

Syfte

Syftet är att ge ditt barn kravlös uppmärksamhet och ladda dig själv som rolig person att vara tillsammans med. Du får lära dig att låta barnet vara sig själv, och att släppa förväntningar och önskningar om hur det borde vara. Barnet får lära sig att det är roligt att vara tillsammans.

Mål

Att barnet ska uppleva att det är roligt och avkopplande att umgås med dig. Du ska lära dig att ge positiv uppmärksamhet utan att förvänta dig eller kräva uppmärksamhet tillbaka.

Material

De föremål som barnet själv väljer att syssla med och hanterar bra.

Situation

Alternativ: du arrangerar en leksituation genom att ta fram leksak eller gör aktiviteter som du vet att barnet tycker om.

Säg till barnet "Nu är det din stund" (eller något liknande) när du är redo att börja lekstunden.

Beteende

Du är helt fokuserad på barnet och vad det gör. Du uppmärksammar och bekräftar barnet på olika sätt utan att använda värderande ord. Visa att allt barnet gör är intressant för dig.

Konsekvens

Barnet får uppmärksamhet och/eller aktivt deltagande i lek på sina villkor.

Du hittade!

**Jag tycker om att
leka med dig!**

Kul!

Förslag på hur du visar ditt barn uppmärksamhet

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

Vad du kan säga, exempel

Sätt ord på det som sker:

"Nu kraschar bilen!"

"Sch, dockan sover."

"Oj, kossan hoppar."

Sätt ord på vad barnet gör:

"Tänk vad du springer!"

"Du hittade en pusselbit till!"

Sätt ord på stunden:

"Vad mysigt vi har."

"Jag tycker om att leka med dig!"

"Vilken härlig tjej/kille du är!"

Ettordssnabbisar:

"Kul!"

"Oj!"

"Wow!"

"Hoppsan!"

"Nämen!"

Ljudhärmande ord:

"Krasch!"

"Wrooom"

"Boink!"

"Wiiii!"

Tips för barnets stund

- Hur länge är det lagom för dig och ditt barn att leka? Avsätt fem till femton minuter. Helst ska inga syskon delta för att du ska kunna fokusera. Antingen kan du säga till ditt barn att det är dags för lekstund, eller bara haka på en lämplig aktivitet.
- Låt barnets intresse styra, inom rimliga gränser. Titta på skärm är ingen bra aktivitet eftersom det är svårt att göra tillsammans, och ditt barn kanske inte märker att du är med.
- Släpp alla förväntningar om hur man ska leka! Börja med att observera ditt barn i några minuter och ge dig sedan in i leken. Följ barnet.
- Du ska bara visa intresse och ge ditt barn uppmärksamhet. Du bygger tillit när det blir tydligt att den här stunden inte innehåller krav eller förväntningar som ditt barn har svårt att leva upp till.
- Prova att beskriva vad barnet gör. Det passar särskilt bra om du har ett barn som inte kommunicerar eller leker så mycket med dig. När du sätter ord på vad barnet gör visar du att du är intresserad och närvarande. Det hjälper också dig att hålla fokus. Var gärna inlevelsefull och anpassa ditt språk efter barnets utveckling.
- Du ska inte använda stunden till att lära ditt barn något!
- Ställ inga frågor och ge inga uppmaningar.
- Undvik värderande ord som ”bra”, ”fin” och ”duktig”. Beröm innebär att det finns ett ”rätt” sätt att leka och att du vill att barnet ska fortsätta med det. Det blir ett slags krav.
- Gör barnet något skadligt ska du självklart inte följa med i det. Det är ok att stoppa barnet vid behov. Försök att avleda genom att introducera en annan aktivitet om det går.

Dagbok för barnets stund

Datum:

Antal minuter:

Aktivitet:

Vem leker?

Vad gjorde du annorlunda?

Hur reagerade barnet?

Datum:

Antal minuter:

Aktivitet:

Vem leker?

Vad gjorde du annorlunda?

Hur reagerade barnet?

Datum:

Antal minuter:

Aktivitet:

Vem leker?

Vad gjorde du annorlunda?

Hur reagerade barnet?

Datum:

Antal minuter:

Aktivitet:

Vem leker?

Vad gjorde du annorlunda?

Hur reagerade barnet?

Datum:

Antal minuter:

Aktivitet:

Vem leker?

Vad gjorde du annorlunda?

Hur reagerade barnet?

Datum:

Antal minuter:

Aktivitet:

Vem leker?

Vad gjorde du annorlunda?

Hur reagerade barnet?

Kommunikation

Fyll i hur och varför ditt barn kommunicerar och uttrycker sig.

Hur? På vilket sätt uttrycker mitt barn sin vilja?	Varför? Vad vill mitt barn?							
	Få uppmärksamhet	Få hjälp	Få något ätbart	Få föremål/leksaker	Starta/fortsätta aktivitet	Visa något	Benämna, kommentera spontant	Protestera, vägra
Tal, ettordssatser	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tal, flerordssatser	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ekolali	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
TAKK	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
PECS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pekar på bilder	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ger föremål	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kroppsspråk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Skakar på huvudet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Drar i handen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pekar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fixerar blicken	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Skriker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Utbrott, kastar, slår	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Självskadebeteende	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Visar inte alls	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vet inte, annat	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Kommunikation

Fyll i hur och varför ditt barn kommunicerar och uttrycker sig.

Hur? På vilket sätt uttrycker mitt barn sin vilja?	Varför? Vad vill mitt barn?							
	Svara på "Vad är det?"	Svara ja eller nej	Svara på fråga om val	Påtala smärta	Sätta ord på känslor	Hälsa	Tacka	Be om ursäkt
Tal, ettordssatser	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tal, flerordssatser	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ekolali	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
TAKK	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
PECS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pekar på bilder	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ger föremål	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kroppsspråk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Skakar på huvudet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Drar i handen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pekar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fixerar blicken	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Skriker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Utbrott, kastar, slår	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Självskadebeteende	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Visar inte alls	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vet inte, annat	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

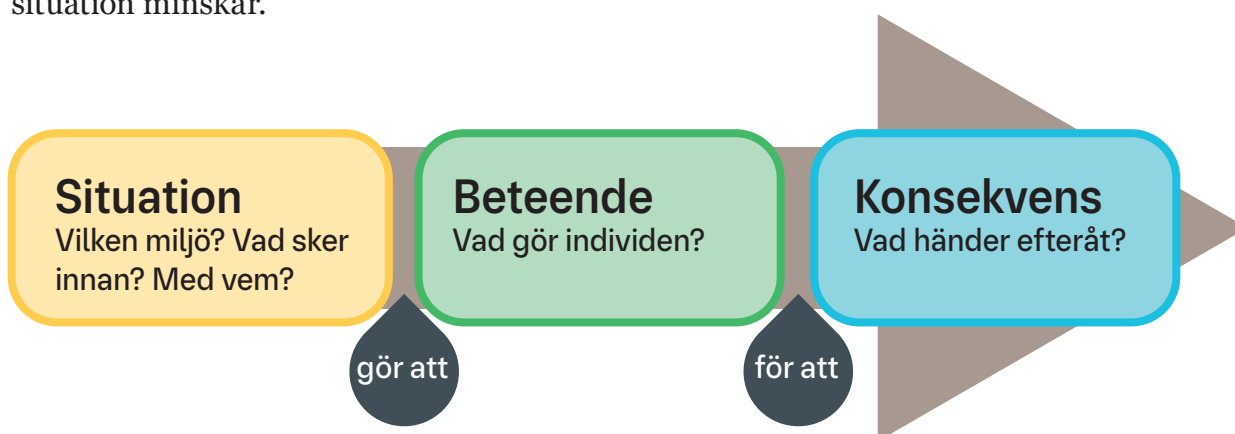
Situation, beteende och konsekvens – SBK-kedjan

Om något positivt händer när vi utför ett beteende i en viss situation ökar sannolikheten för att vi upprepar det beteendet i en liknande situation.

Exempel

Jag ber personen som skymmer min sikt på bion att ta av sig kepsen och hen gör det så att jag ser bättre. Sannolikheten för att jag ska be någon om detta i en liknande situation ökar.

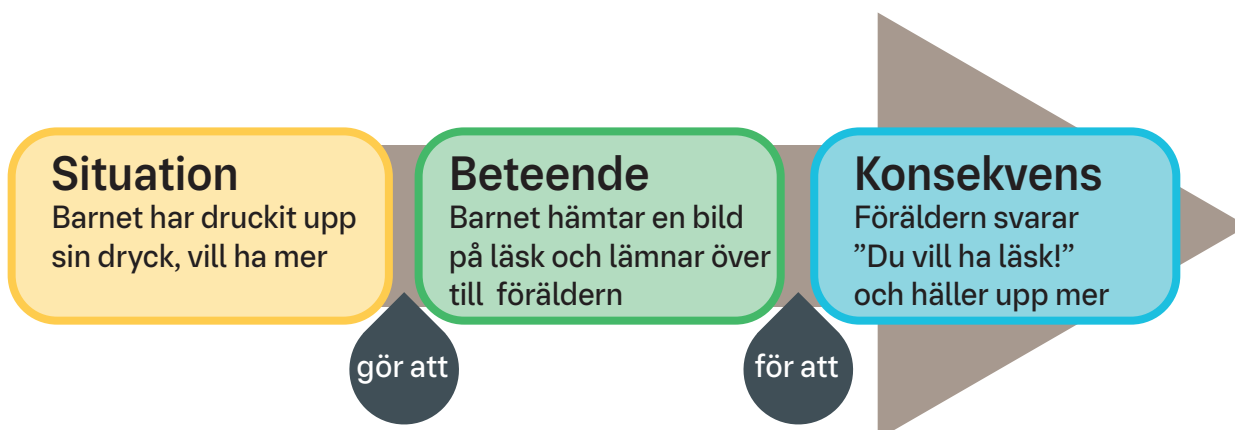
Jag ber personen som skymmer min sikt på bion att ta av sig kepsen och hen svarar surt nej och sträcker på sig. Sannolikheten för att jag ska be någon om detta i en liknande situation minskar.



När vi vet hur våra beteenden formas kan det användas för att lära barnet nya beteenden. Vi ser till att det händer något positivt när barnet utför ett beteende som vi vill se mer av.

Exempel

När barnet får sin favoritdryck serveras den i pyttesmå glas från dockservisen så att det tar slut fort. När barnet druckit upp avvaktar du tills barnet kommunicerar att hen vill ha mer på det sätt som ni övar på, exempelvis med ett ord/tecken/bild. Eftersom att kommunicera med ord/tecken/bild är ett underskott och ett beteende du vill se mer av håller du genast upp ett par klunkar till i glaset.



Locka fram kommunikation i vardagen

Utgå från vad barnet gillar, arrangera en situation som ger barnet anledning att kommunicera. När barnet signalerar att det vill ha mer/fortsätta, förstärk den signalen genom att ge mer/fortsätta. Kanske behöver du hjälpa/prompta barnet att göra en tydlig kommunikativ signal?

Tillvägagångssätt

Lägg föremål inom synhåll, men utom räckhåll

- Favoritleksak på hylla
- Fukt i kylskåpet

Ge små portioner

- Dela kex eller frukt i småbitar och ge en bit i taget
- Häll upp lite dryck åt gången

Korta aktiviteter

- Såpbubblor
- Blåsa upp ballong
- Rasa torn
- Leksaker som barnet behöver hjälp att starta igång

Låt barnet välja

- Vill du ha mjölk eller vatten?
- Ska vi gunga eller åka rutschkana?
- Vill du titta på Babblarna eller Pippi?

Paus i rolig aktivitet

- Stanna upp i jagalek
- Stanna upp i sång eller ramsa
- Gunga och stanna upp

Så här ska jag göra

Hur gick det?

När ni har testat att locka fram kommunikation enligt ovan, redovisa på nästa sida hur det gick!

Hur gick det?

Situation: Vilken situation arrangerade du för att barnet skulle vilja ha mer/fortsätta?

Beteende: Vilken kommunikativ signal gjorde barnet? Gav du någon hjälp/prompt?

Konsekvens: Vad blev det för konsekvens?

Situation

Beteende

Konsekvens

För att konsekvensen ska bli förstärkande behöver ni ha roligt tillsammans och barnet måste få det som önskats - mer/fortsätta. Ibland behöver vi tillföra något extra för att barnet ska tycka att det är värt besväret, det kan till exempel vara beröm, high five, en leksak, såpbubblor eller något gott.

”Locka fram kommunikation” - strategi

Barn har olika intressen, olika åldrar och olika utvecklingsnivåer och därför passar inte alla tips alla barn. Kom ihåg att det ska vara roligt och motiverande för ditt barn!

Kvällsrutin

- Vänd boken upp-och-ned när du ska läsa saga
- Läs fel, till exempel säg fel namn på sagofigurer
- Stoppa upp när du läser högt. Ge barnet möjlighet att säga ”fortsätt!” eller bläddra!”
- Göm gosedjuret under tröjan på barnet och låtsas leta efter det
- Sätta på hårdrock i stället för ”den vanliga” godnattmusiken eller sagan
- Lagg fötterna på huvudkudden och täcket över huvudet
- Göm barnet under täcket, tryck sedan lätt på täcket och undra vad det är som ligger där. Låtsas att det är olika personer eller något annat som barnet känner igen.

Påklädning

- Klä på ”fel” plagg på ”fel” kroppsdel
- Sätta skorna någonstans högt upp där barnet ser, men inte når
- Ta fram mammas eller pappas skor och ta på barnet
- Låtsas att man inte får upp ytterdörren, trots att man trycker allt man kan på den
- Ta fram paraply när det är sol

Matsituation

- ”Glöm” att duka fram till barnet
- Sätt dig på ”fel” plats, till exempel på barnets stol
- Lägga upp väldigt lite på tallriken
- Ett barn som matas – ta skeden i din mun istället, eller stanna upp mitt i matningen
- Den vuxne tar på sig barnets haklapp

TV eller skärm

- Slå på ”fel” kanal
- Stäng av ljudet

Badrummet

- Tänd inte lampan
- Sätt handduken på huvudet eller över barnets huvud
- Göm badleksakerna
- Stanna upp i hållandet
- Släppa ned en leksak, som inte brukar vara i badrummet, i vattnet
- Tvåla in en annan kroppsdel än man säger till barnet

Ute

- Håll i gungan utan att släppa den
- Sätt dig själv i baksätet på bilen
- Gå baklänges i stället för framlänges
- Stanna upp och inte sparka i väg bollen, när man sparkar boll
- Gräv ned en fot i sanden i sandlådan

Hitta förstärkare

Instruktion: Försök att lista minst tio förstärkare, helst inom flera olika kategorier. Skriv bara det som barnet tycker om just nu.

Datum:

Ifyllt av:

Förstärkare, exempel

Äta

(vindruvor, choklad, chips)

Dricka

(saft, vatten, välling)

Lyssna på

(musik, rassel, ljudleksaker)

Titta på

(skärm, såpbubblor, glitter, saker som blinkar eller snurrar)

Känna på

(vibrationer, bli kliad, olika material)

Sysselsätta sig med

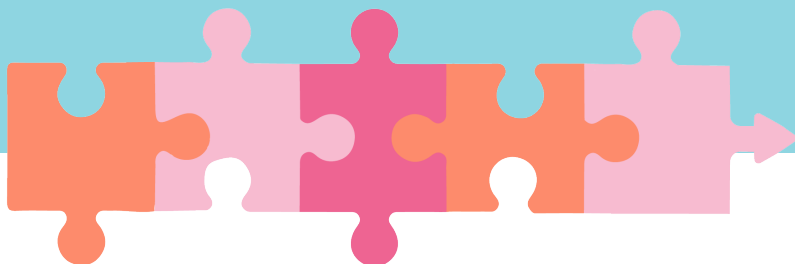
(rada upp bilar, kulbana, pussla)

Göra tillsammans

(kittellekar, sjunga sånger, bli jagad)

Det här tycker barnet extra mycket om nu:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
-
-
-
-



Samarbete i vardagliga rutiner

Rutin:

Detta klarar barnet:

Detta klarar barnet med hjälp:

Detta klarar barnet inte:

Planera

Situation

Hur ska jag
anpassa miljön?
Vilken tydlig
instruktion ska
jag ge?

Beteende

Vad ska mitt barn
göra? Vilken hjälp
ska jag ge och
i vilket moment?

Konsekvens

Hur förstärker jag?

Hur gick det?

Situation

Hur anpassade jag miljön? Vilken tydlig instruktion gav jag?

Beteende

Vad gjorde mitt barn? Vilken hjälp gav jag och i vilket moment?

Konsekvens

Hur förstärkte jag?

Fortsätt med strategierna

Barnets stund

När och hur länge?

Aktiviteter vi kan göra tillsammans

Detta ska jag göra under barnets stund:

- ☐ Imitera mitt barn
- ☐ Använda tydligt kroppsspråk och mimik
- ☐ Undvika frågor och uppmaningar
- ☐ Beskriva vad mitt barn gör

Så här ska jag komma ihåg:

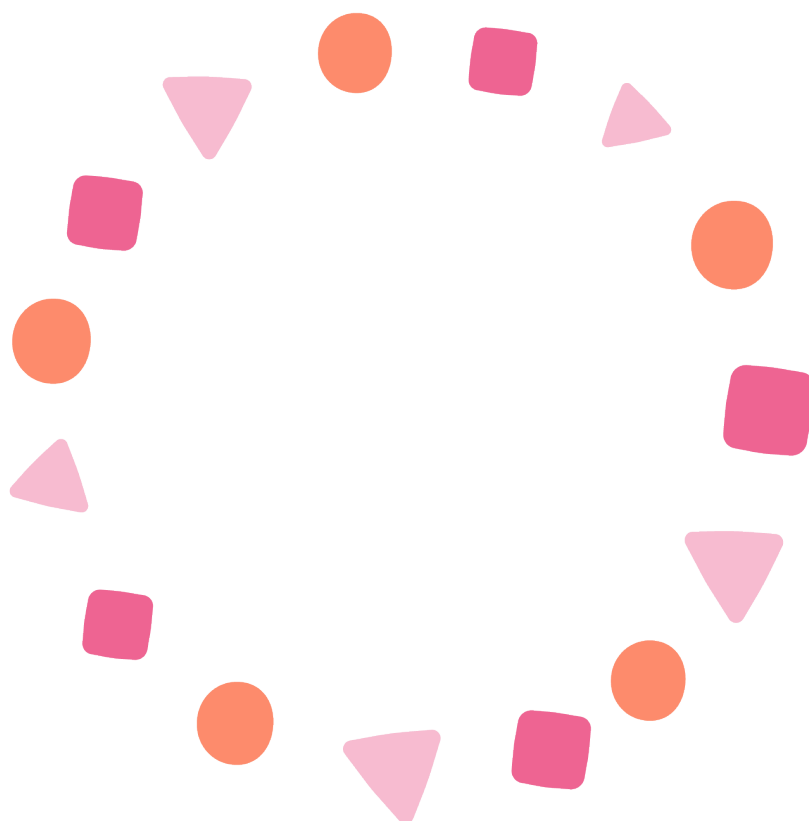
- ☐ Lägga in en påminnelse i mobilen
- ☐ Be någon påminna
- ☐ Sätta upp en lapp någonstans där jag ofta ser den

Locka fram kommunikation

De här två övningarna kan jag göra för att locka fram kommunikation

1.

2.



Underlätta för samarbete i vardagliga rutiner

Det är enklare att delta när man vet vad man förväntas göra. Jag ska underlätta för mitt barn att samarbeta i följande aktivitet:

Jag ska ställa rimliga krav. I den här aktiviteten kan mitt barn göra detta själv:

Mitt barn klarar av att göra detta med min hjälp: :

Det här måste jag göra åt mitt barn eftersom det är för svårt:

Jag ska ta bort sådant som kan störa:

- ☐ Stäng av teven
- ☐ Lägg undan skärmar
- ☐ Inga syskon i rummet
- ☐ Annat

Jag ska anpassa mitt sätt att kommunicera:

- ☐ Fånga uppmärksamheten genom att vara mitt emot och i samma höjd
- ☐ Tala i kortare meningar
- ☐ Tala långsamt och tydligt
- ☐ Inte ge en uppmaning i form av en fråga
- ☐ Annat

Jag ska använda visuellt stöd:

- ☐ Göra en gest
- ☐ Visa en bild
- ☐ Visa ett föremål
- ☐ Visa ett schema
- ☐ Visa ett tidshjälpmedel

Prompt

Med prompt (hjälp att lyckas) kan mitt barn öva på nya färdigheter.
Jag ska prompta i den här aktiviteten:

Jag ska prompta genom att:

- ☐ Fysiskt hjälpa barnet genomföra en rörelse
- ☐ Tydliggöra med en gest (till exempel peka)
- ☐ Vara modell och visa vad jag vill att mitt barn ska göra
- ☐ Visa med en bild vad jag vill att mitt barn ska göra
- ☐ Med ord tala om vad jag vill att mitt barn ska göra

Förstärkning

När mitt barn gör något som jag vill se mer av ska jag förstärka det beteendet genom att genast ge mitt barn något det tycker om:

När mitt barn gör något som jag vill se mer av ska jag förstärka det beteendet genom att genastöra något mitt barn tycker är roligt:

Individuell handledning

Nästa steg i vårdförloppet är individuell handledning vid fyra tillfällen. Tillsammans med en behandlare på habiliteringen sätter du ett rimligt mål, kommer överens om lämpliga övningar som du utför hemma och utvärderar insatsen. Strategierna du lärt dig här på kursen är grunden.

Vilken färdighet vill du öva med ditt barn?

Har du fyllt i vilka över- och underskott du ser hos ditt barn? Om inte, gör det nu på sidan 3. Fundera över underskotten, är det någon eller några av de färdigheterna som du tror att ditt barn är redo att lära sig eller göra mer av?

Kommunikation

Gå tillbaka till tabellen där du fyllde i hur och varför ditt barn kommunicerar, finns det sätt att uttrycka sig eller anledningar till att uttrycka sig som du tror att ditt barn är redo att lära sig eller göra mer av?

Rutiner

En dag innehåller många rutiner, vilket ställer krav på samarbete mellan dig och ditt barn. När det finns moment i en rutin som barnet klarar själv eller med hjälp kan strategierna prompt och förstärkning användas för att göra barnet mer delaktigt. Anpassningar kan också underlätta. Finns det rutiner i vardagen som du vill få hjälp att förändra?

Lycka till!
**Kom ihåg att ta med dig den här
arbetsboken till handledningen!**

Välkommen till introduktionskurs för föräldrar!

Syftet är att få kunskap och verktyg som underlättar i vardagen och ger dig möjlighet att stötta ditt barns utveckling.

Vi kommer visa strategier som du får prova hemma med ditt barn och sedan utvärdera tillsammans med kursledare och övriga föräldrar.

Kursen består av tre tillfällen med olika teman. I slutet av varje tillfälle går vi igenom hemuppgifter som du och ditt barn ska öva på till nästa gång. Ha med dig arbetsboken till varje tillfälle, i den planerar du hemuppgifterna och skriver hur det går.

Det är viktigt att du deltar alla gånger.

Tillfälle 1 - Lek och samspel

Tillfälle 2 - Kommunikation

Tillfälle 3 - Samarbete i vardagen

