

Lektion 2: Beteende

Här kan du läsa innehållet i filmerna från lektion 2.

Kognition

Theory of mind eller mentaliseringsförmåga handlar om att förstå att andra tänker och hur andra tänker. Runt fyra års ålder brukar det märkas att barn förstår att andra kan tänka, tro och veta olika saker. Det vill säga, inte tänker samma som de själva gör. Efter hand blir barnet bättre på att läsa av och kunna förutsäga andras tankar och beteenden.

Om man har en nedsatt mentaliseringsförmåga vid autism har man svårt att se saker ur andras perspektiv och utgår oftast ifrån sitt eget. Man har också svårt att tolka andras känslor och förväntningar.

Det betyder inte att man saknar empati. Tvärtom kan personer med autism vara extra känsliga för stämninglägen, men kan ha svårt att förstå orsaken eller att veta hur man ska agera. Särskilt svårt blir det om man själv är känslomässigt involverad i situationen.

Eftersom mentaliseringsförmågan ofta är försenad vid autism och inte fungerar lika intuitivt så kan man behöva lära in hur det brukar vara och vilka reaktioner som kan vara lämpliga i olika sociala situationer.

Ungdomar med autism kan ofta reda ut vem som vet eller tycker vad rent teoretiskt, men kan ha svårare att hänga med i verkliga situationer där man måste vara snabb och flexibel.

Att hantera komplexa sociala situationer kan vara mycket energikrävande. Central koherens är förmågan att snabbt uppfatta det väsentliga, helheten och sammanhanget, när man ställs inför ny information eller en ny situation. Det är grunden för vår förmåga att generalisera, det vill säga att kunna se att företeelser är lika fast de inte är identiska i varje detalj. Personer med autism utgår ofta ifrån detaljerna och kan ha svårt att sortera bort det mindre viktiga i sammanhanget. Det tar längre tid att processa all information och det blir ansträngande att vara i nya situationer.

Exekutiva funktioner handlar om hur man överblickar och styr sina tankar och handlingar. Det innefattar en mängd förmågor, till exempel arbetsminne, planering, flexibilitet och impuls kontroll. Personer med autism har ofta svårare med planering och flexibilitet.

Som exempel kräver en sådan sak som morgonrutiner mer av exekutiva funktioner än man kan tro. Det gäller att kunna planera vad som behöver göras och i vilken ordning. Det krävs flexibilitet om något inte blir som man hade tänkt sig, till exempel att mobilen kan vara urladdad eller att mjölken är slut.

Perception

Nu ska vi gå över till att prata om det här med perception. Perception är hur vi tolkar våra sinnesintryck och hur de samverkar med varandra. Vi har yttre och inre sinnen och de yttre sinnen är det vi tolkar utifrån. Till exempel syn, hörsel, lukt, smak och känsel.

De inre sinnen är hur vi tolkar vår egen kropp i förhållande till omgivningen. Då finns det något som heter proprioception - som är förmågan att kunna känna av sin egen kropp i förhållande till sig själv och till omgivningen.

Att vi förstår att vår kropp hänger ihop, att bålen hänger ihop med armar och ben till exempel, och hur de rör sig i förhållande till varandra. Till exempel är det förmågan att jag kan veta att jag sträcker upp en hand i luften trots att jag har ögonen stängda. Det är det som är proprioception.

Det vestibulära sinnet är istället hur vi tolkar huvudets rörelser. Det hjälper till att stabilisera våra ögon när vi rör oss och är tätt sammankopplat med syn och hörsel. Det vestibulära systemet är också en slags volymkontroll. Det är det som anpassar hur mycket av olika sinnesintryck som vi släpper in så att vi kan anpassa oss utefter dagen och inte ta till oss för mycket av de sinnesintryck som kommer till oss.

Tillsammans bildar de här inre sinnen ett slags kroppens vattenpass så att vi kan lättare göra avståndsbedömningar till exempel. Eller det som gör att vi klarar av att gå i en trappa eller att gå på en båt som gungar.

Annorlunda perception

Personer med autism har ofta en annorlunda perception, men det kan ta sig lite olika uttryck. Till exempel kan de vara över- eller underkänsliga för olika sinnesintryck.

Till exempel så kan de kisa med ögonen eller tycka att det är för ljus eller reagera starkt på om en lampa blinkar till exempel.

Och när det gäller ljud så kan det vara att de tycker att vissa ljud är för höga eller för störande som typiska vardagsljud. Att till exempel dammsuga eller att någon skrattar på ett visst sätt. Medan andra ljud som andra tycker är störande, kan de uppleva som lugnande och på det sättet så är också perceptionen varierande.

När det gäller mat exempelvis, så kan de också reagera på viss mat och ha svårt att äta viss mat. Men då är det ofta en kombination av smak och lukt och konsistens.

Man pratar också om de inre sinnen. Det kan göra att de har ett annorlunda rörelsemönster eller att de kanske gör vissa aktiviteter med en annorlunda kroppsposition. Att man till exempel ligger ner och äter eller att man ligger upp och ner i soffan när man tittar på tv och sådana saker. På det sättet kan man se att de har en annorlunda proprioception som vi pratade om tidigare.

En annan sak som är annorlunda är att det kan vara fragmentarisk perception, vilket innebär att de fastnar i detaljer. Att de tar in detaljer i sinnesintryck men missar helheten.

Det kan också vara så att processtiden för sinnesintryck är långsam, vilket kan göra att reaktionen på sinnesintryck kommer mycket senare än att de har sett eller hört eller upplevt, vilket kan göra att man upplever den här reaktionen som för stark i den situation man befinner sig i just då. Det kan vara svårt att förstå för omgivningen varför barnet till exempel reagerar starkt när det som var, skedde för så länge sedan.

Andra exempel på annorlunda perception är att de här barnen ofta kan vara känsliga för till exempel nya kläder, hur de känns mot kroppen och kanske inte vill ha lapparna kvar utan man vill klippa bort dem. De kan också vara känsliga för viss typ av beröring, att de kan tycka att det är väldigt obehagligt på ett sätt som de flesta andra kanske inte skulle tycka. Där kan det vara viktigt att känna till och läsa av vad barnet är känsligt för.

Det kan också vara att man tycker andra saker är obehagliga som till exempel att höra cornflakes rassla ner i tallriken eller den typen av ljud som väcker obehag hos barnet medan andra ljud som andra tycker är obehagliga tycker inte barnet är obehagligt.

Det kan också vara med kyla eller värme att barnen kan vara över- eller underkänslig och att det kan påverka till exempel vad barnet vill ha för kläder på sig på varma dagar eller kalla dagar. Det kanske inte alls stämmer överens med vad du som förälder tycker att barnet ska ha på sig.

Anpassa miljön

De här olika exemplen som vi har tagit upp nu på annorlunda perception, de visar tydligt på vikten av att göra anpassningar i miljön och inte försöka ändra på personen.

Om vi har någon som till exempel klagar på att volymen är för hög i ett rum, då sänker vi volymen. Vi försöker inte ändra på örat.

Det är på det sättet vi behöver anpassa miljön och inte ändra på barnets annorlunda perception och beteende.

Social perception

Social perception handlar om sinnesintryck som tas in i det sociala samspelet.

Den som har en annorlunda perception kommer med stor sannolikhet att agera annorlunda i det sociala samspelet på grund av att man tolkar sinnesintrycken och de icke verbala signalerna på ett annat sätt.

Ni har säkert märkt av det här på era barn. Man kanske överreagerar och tolkar ett trött och lättirriterat tonfall som ett argt eller ilsket tonfall. Eller å andra sidan så kanske de reagerar långsammare, eller kanske i efterhand.

Socialt samspel kan av den här anledningen vara mycket uttröttande och energikrävande för den som har autism.

Perception och beteende

Det mesta som en människa gör fyller en funktion. Det gäller även personer med autism, även om andra kan tycka att det verkar meningslöst eller konstigt.

Anledningen till att vi agerar eller reagerar kan bero på olika saker. Antingen kan det vara för att det känns lustfyllt. Eller så kan det vara att det ger mening eller sammanhang.

Det kan också vara att vi reglerar känslor och får oss att kontrollera starka känslor i situationen. Eller så kan det vara att vi får tillbaka eller känner kontroll.

Personer med autism har inte den här känslan för att göra som alla andra eller att imitera andra människor för att passa in i olika situationer. De har inte den sociala autopiloten, kan man säga. Att agera så som andra förväntar sig att de ska agera, vilket kan göra att det blir situationer där de anses bete sig på ett konstigt sätt eller att man agerar för starkt i en situation som man inte förväntat att man ska göra.

Genom att ha förståelse för barnets annorlunda perception så kan det vara lättare att förstå barnets reaktioner och beteenden.

Vanliga beteenden

Här är en lista med vanliga beteenden vid autism som kan hänga ihop med till exempel brister i flexibilitet och fokusering på detaljer.

- Personer med autism vill gärna skapa struktur i det de gör, till exempel genom att samla, sortera och rada upp saker eller information och fakta.
- De har också en tendens att upprepa handlingar eller aktiviteter på samma sätt varje gång, som en rutin eller ritual. Vissa har speciella ljud eller rörelser som de gör om och om igen. Så kallade stereotyper. Att ha eller göra saker på ett speciellt sätt ger en känsla av kontroll och trygghet. Särskilt om det är mycket annat som är rörigt eller nytt.
- Man har svårt att hantera sånt som är osäkert, otydligt eller oförutsägbart. Till exempel att ta till sig att en regel kanske gäller ibland och ibland inte. Att det beror på.
- Man fastnar lätt i rätt eller fel. Ett så kallat svartvitt tänkande. Många föräldrar beskriver detta som en utmaning då det kan leda till utbrott eller låsningar om det inte blir som barnet eller ungdomen tänkt sig.

- Personer med autism kan också ha svårt att hantera om de blir avbrutna i en aktivitet och många känner motstånd mot att pröva nya saker.
- Specialintressen kan alla ha, men vid autism är de ofta väldigt starka och periodvis kan de ta över helt. Samtidigt kan specialintressen vara en tillgång som man kan använda till exempel för att motivera barnet i skolarbete. Genom att utgå ifrån intresset har man en större möjlighet att vidareutveckla färdigheter och kunskaper än om man försöker introducera något helt nytt.

Vardagsutmaningar

Nu ska vi gå in på det här med vardagsutmaningar som är kopplade till beteenden.

Det som kan vara särskilt utmanande är till exempel beteenden som är svåra att förutsäga eller beteenden som krockar med omgivningens förväntningar.

Det kan också vara beteenden som skadar barnet eller omgivningen. Det är viktigt att du som förälder försöker förstå vad det är som ligger bakom barnets beteende för att lättare kunna anpassa omgivningen så att barnet lugnar ner sig, till exempel. Och särskilt det här som vi pratat om är att det kan vara en längre processtid av perceptionen.

Det kan vara så att den här reaktionen kommer senare än förväntat och det kan vara viktigt att ta ett steg tillbaka och säga, Okej, vad är det som har hänt här precis innan som gör att barnet reagerar på det här sättet?

Ofta är det uttryck för olika typer av känslor och det kan ju vara både positiva och negativa känslor som oro eller upprymdhet eller glädje eller ilska. Och det kan vara viktigt att ta reda på vilken känsla det handlar om.

Det är vanligt att de här vardagsutmaningarna ökar i situationer där barnet inte riktigt vet vad som förväntas. Det kanske är en ny situation eller någonting som sker plötsligt som barnet inte är förberedd på. Och där kan det vara extra viktigt att vara vaksam på att försöka göra barnet så väl förberett som det bara går i nya situationer.

Exempel vardagsutmaningar

Här ser ni några exempel på vardagsutmaningar. Vi kommer gå igenom några av dem för att prata om hur man kan lösa olika situationer.

- **Hygien:** Hygien är en sådan sak som kan bli en källa till konflikt. Många barn med autism har svårt med att duscha till exempel. Och det kan bli svårare ju äldre barnet blir, eftersom det dels finns ett större behov av att sköta sin hygien oftare, men också en förväntan om att barnet ska klara sig själv ju äldre det blir. Då kan det öka den här utmaningen.

- **Klädsel:** En annan utmaning är det här med kläder. Det kan vara till exempel, att ju äldre barnet blir, vill ha sin egen stil, vilket kanske inte alltid passar överens med den stilen som föräldrarna har tänkt till barnet. Där kan man behöva ha diskussionen i den mån det går, men också låta barnet få utvecklas när det gäller sin stil. Men det kan också vara det här med att inte ha årstidsadekvat klädsel. Utifrån sin annorlunda perception så kanske barnet inte bryr sig om att det är kallt, för de kanske inte känner kylan på samma sätt som alla andra och därför inte vill ha mössa eller kanske gå i shorts i december. Eller tvärtom att det kan vara att de har för varma kläder på sig när det är 25 grader varmt ute och sol. Så det kan också vara en källa till konflikter i hemmet.
- **Mat:** En tredje situation eller vardagsutmaning är det här med maten. Att många barn med autism kan ha ett selektivt ätande, alltså att de bara äter vissa typer av mat eller kanske undviker vissa konsistenser eller vissa dofter eller äter absolut inte soppa eller vad det kan vara. Det kan också vara att man i matsituationen inte vill sitta med familjen utan kanske måste titta på skärm eller så. Där kan man också behöva göra anpassningar:
- **Sänggående eller dygnsrytm:** Sänggående eller dygnsrytm kan också vara en sådan sak som leder till konflikt eller som kan vara en vardagsutmaning. Och det är ytterligare en sådan sak som ökar med åldern. En utmaning som ökar med åldern, just för att en ungdom kanske ställer högre krav på att få välja själv när man går och lägger sig eller när man ska stänga av skärmen och så vidare.
- **Skola och läxor:** Det kan också handla om det här med att sköta skola och läxor eller att hålla koll på tider när man ska gå till träningen eller när man ska gå iväg. Att man ska packa väskan på morgonen och vad man ska ha med sig. Det är en sådan sak som ändå kan lösas.

Många av de här sakerna som jag har tagit upp är sånt som kan lösas med god planering. Att öka barnets möjlighet att sköta sig själv och ta eget ansvar med till exempel bildstöd som vi kommer att gå igenom i lektion 3.

När det gäller lov och resor och nya miljöer så är det viktigt att försöka skapa förutsägbarhet för barnet när det går utanför de rutiner som barnet är van vid.

Då kan man göra så att man svarar på ett antal frågor:

- Var ska vi vara?
- När ska vi åka dit?
- Hur ska vi åka dit?
- Vad ska vi göra när vi kommer fram?
- Med vem ska jag vara?

Men en annan sak som kan vara särskilt utmanande när det gäller tonåringar så är det att de kanske uttrycker sig på ett sätt som inte är acceptabelt när de uttrycker sina åsikter. Att det ofta ökar med åldern och det kan vara en källa till konflikt för att barnet eller ungdomen inte förstår den andra personens reaktion.

Så där kan man behöva finnas till hands och försöka förklara hur det kan påverka andra personer när man säger på ett visst sätt.

Stressbägaren

Vi har alla olika förmågor och våra förmågor är inte konstanta. Vilka förmågor vi har beror dels på våra grundförutsättningar, men de påverkas också av olika faktorer i en given situation.

Antalet faktorer kan spela roll för hur stor tillgång vi har till just våra förmågor eller hur liten tillgång vi har till våra förmågor.

Om vi tittar på den här bilden med de här två bägarna (*se film om stressbägaren*) så handlar det här om att förstå vad som kan bli utmanande för just en person med autism i en given situation. På den här bilden som illustrerar en morgonsituation så ser vi att det är faktorer som att välja kläder, att duscha och att yoghurten är slut som spelar roll för personer med autism. Men också det här att bussen är försenad och att det är en vikarie i skolan.

Samtidigt ser vi att det inte är riktigt samma faktorer som påverkar den person som inte har autism. Så antalet faktorer och hur de här faktorerna påverkar oss kommer att spela roll för huruvida bägaren rinner över eller inte.

Vad kan vi då göra för att hjälpa den som har autism?

Ja, vi kan behöva vara öppna lite på kranen som sitter på deras bägare och försöka förebygga och kanske förändra och förtydliga för barnet med autism. Kanske kan vi till exempel välja kläder dagen innan. Samma sak kanske med duschen, att vi duschar på kvällen innan vi ska iväg till skolan. Kolla om yoghurten som barnet gillar finns hemma så att inte den är slut på morgonen. Att bussen är försenad, det är svårt att påverka. Samma sak med att ha vikarie i skolan, det är också svårt att påverka. Men om man har ett bra samarbete med skolan och kanske har upprättat någon typ av kommunikation så kanske man kan få en hint från skolan om att det är vikarie idag och då får man också en möjlighet att förbereda barnet på den här situationen. På det sättet kan vi skapa en mindre utmanande tillvaro för personen med autism.

Rimliga förväntningar

Behovet av stöd för ungdomar med autism kan variera mycket från situation till situation och från en dag till en annan.

För att hamna rätt gäller det att ha realistiska förväntningar utifrån ungdomens Förmåga och att som förälder kunna förhålla sig dels till samhällets krav, dels till ungdomens egna föreställningar och förväntningar.

Provocerande beteenden är ofta ett tecken på att balansen mellan stöd och utmaning inte är riktigt bra.

Då är det dags att ta ett steg tillbaka. Kanske gå igenom tankemodellen för att få en bättre förståelse för barnets reaktion.

Med lite äldre barn eller ungdomar kan det vara bra att försöka komma på lösningar tillsammans, att göra en gemensam problemlösning.

Gemensam problemlösning

Gemensam problemlösning är precis vad det låter. Det vill säga att man löser det som är svårt tillsammans med barnet. Man brukar dela in det i tre olika steg.

1. Det första steget är att ta reda på vad som är svårt för barnet, vad barnet tycker blir jobbigt i den situationen som uppstår. När du som vuxen har fått en samlad bild, så upprepa gärna det barnet har berättat så att ni båda har samma uppfattning om vad som är svårt.
2. Steg nummer två är där du som vuxen förklarar för barnet varför det är viktigt för dig att lösa det här problemet.
3. När bådassvårigheter har blivit klarlagda så är det dags att bjuda in till diskussion. Finns det något sätt vi kan lösa detta på så att båda blir nöjda?

Ett exempel på hur gemensam problemlösning kan gå till:

Jag är mamma till Ulrika som är tolv år gammal och hon har svårt med att duscha vissa dagar.

- Ulrika, jag har märkt att det är svårt för dig vissa dagar när du ska duscha. Vad tänker du om det?
- Vet inte... det är bara tråkigt.
- Okej... bara tråkigt?
- Tråkigt och jobbigt...
- Hur kommer det sig?
- Det vet jag inte.
- Det är bara tråkigt och jobbigt?
- Ja, typ...
- Jag förstår inte riktigt. Vi har samma rutiner. Jag förbereder före duschningen. Vi har fasta duschdagar. Vi har samma schampo...
- Jag vet inte, det är inte det... Det är bara dötrist och jättetråkigt.
- Men om vi tittar på de dagar som fungerar bra, hur kommer det sig?
- Det är ju lördag, det är filmkväll. Då måste jag skynda mig så jag blir klar.
- Aha, det har inte jag tänkt på. Det är något roligt efter duschningen som gör det...
- Ja, jag sa ju det...
- Okej. Det hade varit väldigt bra om vi kunde lösa onsdagar så att vi slipper bråka varenda onsdag. Det är så jobbigt.
- Så jag slipper höra dig tjata hela tiden! Så jobbigt...
- Finns det något sätt som vi kan lösa så att det blir bra på onsdagar också?
- Ja, vi kan kolla på film.

- Fast det går ju inte, det vet du. Det går inte att titta på film på veckodagar. Det blir för sent och du kommer inte upp till skolan dagen efter. Finns det inget annat roligt än att titta på film?
- Nej!
- Men du kan väl fundera lite?
- Jag drar nu...
- Vi tar en paus och sen pratas vi vid senare igen.

- Men du Ulrika, kan du komma lite? Vi skulle ju prata vidare om det här med duschandet på onsdagar. Har du funderat något på det?
- Nej.
- Okej, en film blir för långt.
- Okej.
- Finns det ingenting kortare som du kan titta på efter?
- Nej, jag vet inte...
- Kan vi spela spel?
- Nej, det är dötrist.
- Finns det ingen serie som är bra?
- Alla serier är kass.
- Finns det något annat med kortare avsnitt?
- Ja, men Idol då? Det är ju 30...
- Det är ju perfekt!
- Jag måste bara kolla vilka jag har sett. Den har jag inte sett.
- Aha, hade det känts bra för dig och titta på det efter...
- Innan...
- EFTER duschen på onsdagar, känns det okej?
- Okej.
- Jättebra. Då kör vi på det.