

Lektion 3: Kommunikation

Här kan du läsa innehållet i filmerna från lektion 3.

Kommunikation och samspel

Kommunikation handlar om mycket mer än bara språklig förståelse. För att kommunikationen ska bli effektiv i samspelet med andra så använder vi också en hel del ickeverbal kommunikation.

Här ser ni några av de viktigaste grunderna för att kommunikationen ska bli så effektiv som möjligt:

- Först det här med att samordna verbal och ickeverbal kommunikation till en helhet. Det handlar om att samordna det språkliga, men också den ickeverbala kommunikationen. Om jag till exempel känner mig arg så kanske jag använder både mitt kroppsspråk och mitt ansiktsuttryck, men också mitt språk för att förmedla att jag är arg istället för om jag till exempel bara skulle använda min språkliga förmåga och säga, "Jag är arg".
- En annan sak är att rikta kommunikationen för att etablera och också upprätthålla kontakt. Det handlar om att vända sig till den jag pratar med eller dem jag pratar med. Om jag till exempel ska ställa en fråga så behöver jag kanske använda både min kropp men också min blick om det är möjligt, för att skapa kontakt och rikta kommunikationen.
- Social ömsesidighet handlar om flera saker. Bland annat att använda turtagning när vi pratar med någon annan. Att först pratar jag och sen pratar den andra. Sen går det tillbaks till mig och så fortsätter det på det sättet. Men också om att kunna lyssna på andra. Att kunna stoppa sig själv. Man kanske känner att nu har jag pratat lite för mycket. Att på det stora hela ta hänsyn i det sociala samspelet.
- Avslutningsvis att kunna anpassa sig till den person vi möter. Är det ett barn eller en vuxen? Är det ett barn kanske jag sätter mig på golvet för att komma i samma nivå som barnet. Att anpassa uttryck och språket. Använder jag mycket svåra ord kanske jag behöver förtydliga och förklara de orden. Och om jag möter en person som talar ett annat språk än jag själv talar, eller om jag är i en miljö där det är mycket ljud och det hörs dåligt, då kanske jag behöver använda mig mycket av den ickeverbala kommunikationen.

Förståelse för andra

Då ska vi prata om det här med social ömsesidighet vid autism. I lektion 2 så pratade vi om det som kallas för Theory of mind eller mentaliseringsförmåga. Det handlar om att förstå att andra tänker och hur andra tänker och att andra har

andra tankar och känslor än vad man själv har. Den här förmågan utvecklas när vi är ungefär fyra år.

Barn som inte har utvecklat den förmågan ännu, de förstår oftast världen som att andra ser det de ser och tänker det de tänker. Men sen när man samspelar med andra och när man utvecklas kognitivt så får man förmågan att kunna förstå att andra har andra tankar. Men när det gäller barn med autism så är den här utvecklingen försenad, eller i alla fall så sker den inte helt automatiskt. Så där kan man behöva hjälpa till som förälder att få de här barnen att förstå olika situationer och hur man kan bete sig i olika situationer och social ömsesidighet.

Särskilt svåra situationer är när det är många olika människor som har olika relationer till varandra och man ska försöka förstå och hänga med i ett samtal. Om man tänker på ungdomar som ofta är ute och fikar flera stycken, där det kanske är mycket som sker, mycket att ta in i perceptionen. Där kan det vara särskilt svårt att hänga med i samtal och det här med turtagning som Charlotta var inne på förut, att det kan bli svårt.

Barn med autism kan ha särskilt svårt att läsa av andra människors känslor och också att dela en känslomässig upplevelse med någon. De kan också ha svårt att anpassa kommunikationen till person och situation. Det kan handla om att de till exempel pratar för mycket i en situation där det kanske är någon annan som vill komma in i samtalet. Eller att de pratar om för privata saker som kanske är olämpliga i situationen. Det kan vara en annan sak som kan ske.

Vad kan vara annorlunda

Vi ska nu ge några exempel på vad som mer kan vara annorlunda i kommunikationen när man har autism.

Till exempel det här med ögonkontakt. Det är inte alla som har svårt med ögonkontakt som har autism, men många kan ha det och kan tycka att det är väldigt obehagligt. Det kan också vara svårt att reglera ögonkontakten så att man antingen har för mycket ögonkontakt eller inte har ögonkontakt alls.

Det här med turtagning har vi varit inne på. Vad är lagom mycket när man är i ett samtal med en annan person? Vissa med autism kan ha svårt att avsluta det de pratar om. Det kan bli väldigt långa monologer och svårt att släppa in den andra i samtalet.

Och åt andra hållet också, att det är svårt att veta när man ska börja prata i ett samtal. Det här med delad uppmärksamhet handlar om att kunna följa när någon annan vill att man ska titta på något. Det är en förmåga som utvecklas under barnets första levnadsår. Det är en utveckling som barn med autism inte alltid följer i samma takt som andra barn. Det kan vara ett tidigt tecken på autism att man inte utvecklar den förmågan att kunna följa med när någon pekar på någonting.

Sen det här med indirekt språk och metaforer och ironi kan också vara någonting som personer med autism har väldigt svårt för. Till exempel "Kan du skicka

smöret?" att det mer är en fråga om en förmåga att skicka smöret än att faktiskt säga det direkt, "Skicka smöret". Då blir det enklare att förstå.

"Nu är du ute och cyklar", är en metafor som också kan vara svår att förstå om man har autism. Det finns andra, som att vi ska "hoppa över maten" eller "slänga ett öga på spisen". Den typen av metaforer kan vara väldigt svårt att förstå.

Ett annat är underförstådda meningar. Om man tar ett exempel att en pappa som ska köra sitt barn till skolan och så kommer de ut till bilen. Så har pappan glömt bilnycklarna och ropar till barnet, "Kan du kolla om bilnycklarna ligger på hallbyrån?" Barnet tittar in genom dörren och stänger dörren och kommer ut i bilen. Och så frågar pappan, "Tog du inte med nycklarna?"

"Nej, men det sa du inte" säger barnet.

Och det kan vara en sådan sak för att i pappans värld så var det underförstått att nycklarna skulle med ut. Men barnet som har autism kanske bara hörde "Kan du kolla om nycklarna ligger i hallen?".

Sen det här med gester och ansiktsuttryck kan vara väldigt svårt att tolka och att också koppla till en känsla. Det kan vara till exempel att barnet hänger upp sig på något utifrån sin annorlunda kognition. Att barnet hänger upp sig på detaljer, till exempel på en bekymrad rynka i pannan, att föräldern är bekymrad för någonting. Det kanske barnet tolkar som att föräldern är arg. Det kan vara en typisk sådan sak, att man tolkar in fel i olika ansiktsuttryck och kan också ha svårt att förstå ansiktsuttryck. Det hänger ju också ihop med att de har svårt att förstå ironi, att man kanske ser ut på ett visst sätt och låter på ett visst sätt i sitt tonfall, men det man säger stämmer inte överens. Det kan vara väldigt svårt att förstå om man har autism.

Och det är också det här att tolka kommunikationen som en helhet. Att inte hänga upp sig på detaljer. Det hänger ihop med det som vi har sagt tidigare.

Andra svårigheter kan vara det här med att förstå instruktioner i grupp. Att om man till exempel sitter i skolan och läraren säger någonting till hela klassen så kan det vara svårt för ett barn med autism att förstå vad som faktiskt gäller just det barnet.

Sen det här, att hålla en röd tråd i det som berättas, att faktiskt ha ett sammanhang och inte hoppa iväg i något annat som man associerar till. Det kan också vara en sådan sak som fungerar annorlunda.

Att förstå hur mycket information som behöver delas för att den andra personen ska förstå vad man menar. Att både i detaljer och också att beskriva hur man känner och tänker, det kan vara svårt att avgöra.

Att förstå öppna frågor eller generella frågor eftersom de inte har ett rätt svar eller bara ett svar, det kan också vara svårt. Och sen att sätta ord på det man känner och tänker. Det hänger ihop med svårigheter att beskriva känslor och tankar generellt och även både hos sig själv och hos andra.

Underlätta kommunikation

Nu kommer vi gå vidare till det lila fältet som heter Förtydliga.

Vi kommer komma mer in på hur man kan underlätta kommunikationen och samspelet för personer med autism. Vad kan vi göra för att underlätta kommunikationen?

Ja, generella rekommendationer fungerar inte på alla, men här är några saker som du kan tänka på i det sociala samspelet med barnet som har autism:

- Utgå från barnets perspektiv. Utgå helt enkelt ifrån att barnet inte kan ta ditt perspektiv. Träna på att ta just barnets perspektiv.
- Försök att hålla kommunikationen så tydlig och konkret som möjligt. Försök också vara neutral. Använd få ord. Undvik att bli babblig och långrandig. Det är en sådan sak som också kan minska stress och krav i kommunikationen.
- Kräv inte ögonkontakt. Försök hitta en situation där du och barnet har samma fokus. Det kan vara om ni till exempel sitter i en bil tillsammans. Det kan vara ett tillfälle att kommunicera med sitt barn utan att man behöver ha ögonkontakt.

Andra saker som kan underlätta kommunikationen och minska stress och krav är visuella hjälpmedel. Sådant som vi kan använda för att förtydliga för personer med autism. Visuell information, till exempel. Det fungerar ofta bättre än bara muntlig information. Här kan man använda bilder och man kan kombinera bilder och text. Det finns något som heter ritprat, seriesamtal och sociala berättelser. Det kommer ni få höra mer om alldeles strax.

Det finns en hel del IT-baserade verktyg och också en hel del appar. Här kan man söka på till exempel kognitivt stöd och bildstöd för att hitta den typen av hjälpmedel. Även olika typer av bilder och scheman, checklistor och annat kan förtydliga kommunikationen för ditt barn med autism.

Bilder och scheman

Till skillnad från det vi säger så stannar bilder kvar och är exakt likadana nästa gång som man tittar på dem. Därför kan bilder användas för att förbereda, förtydliga och förklara tillsammans med de här frågorna.

- Var ska vi vara?
- Vad ska vi göra?
- Varför? När?
- Med vem? Hur länge?
- "Vad ska vi göra sedan?"

När du använder de här frågorna kan du komplettera med olika bilder eller scheman för att ytterligare förtydliga för ditt barn. Scheman kan användas för olika tidsintervall. Det kan vara veckoschema eller bara för en dag eller för en specifik aktivitet.

Det är ju individuellt hur detaljerat ett schema behöver vara och hur långt i förväg som barnet behöver förberedas på det som ska hända. Men ett exempel är ett veckoschema för skoltiden. Barnet ser då alla dagar och vad som händer varje dag och när det är någonting som är avvikande från det vanliga schemat, till exempel på torsdagen är det en utflykt.

Ett tydligt schema ökar förutsägbarheten för barnet och minskar oron. Och det leder också till ökad självständighet. Barnet kan själv titta vad som ska hända härnäst. Ett sånt här schema kan finnas på whiteboard till exempel, eller i en vanlig papperskalender. Man kan också ha det som en app i mobilen eller datorn. Eller på kylskåpet.

Man kan även använda en checklista eller arbetsordning när barnet ska göra en specifik uppgift. Då sätter man alla delar av uppgiften på en lapp. Sedan stryker man när man har gjort varje del av uppgiften. Då vet barnet vad som ska göras när barnet är klart och vad som händer sedan.

Du svarar då på de frågorna, "Vad", "Hur", "Hur länge?" och "Vad händer sen?"

Barnet kan också vara hjälpt av att ha olika scheman och visuella hjälpmedel i telefonen med hjälp av appar och olika klockfunktioner. Alarmfunktionen kan till exempel ställas in hela veckan för att påminna barnet om olika uppgifter eller aktiviteter. Man kan också ha sms kontakt med barnet via telefonen för att påminna i stället för att ringa. Det kan kännas mer som tjat.

En arbetsterapeut eller en specialpedagog kan hjälpa till att hitta rätt hjälpmedel för just ditt barn. Det finns även andra tidshjälpmedel som Timstock eller Timetimer.

Vi använder bilder och symboler i vår vardag för att förtydliga utan att vi tänker på det. Till exempel Ikeas instruktion eller vägskyltar eller en väldigt vanlig visuell instruktion i en hiss.

Med hjälp av bilder och symboler och text så kan man förklara hur man gör något eller varför man gör det och när man är färdig. Det är ett bra sätt att ge instruktioner när barnet ska arbeta självständigt med någonting. Att barnet kan följa visuellt vad det är som ska hända. Det kan vara en hemsyssla eller en skoluppgift. Exempel ett duschschemat. Där både text och bild som visar vad barnet ska göra, i vilken ordning och hur länge.

Den här typen av aktivitetsschema kan också gälla till exempel att packa inför en utflykt eller packa skolväska eller resväska.

Man kan även använda en visuell instruktion, som till exempel handlar om källsortering, där man har bildsatt varje ord i instruktionen. Det kan vara för barn

som har särskilt svårt att förstå kommunikation genom ord. Att man också visar bild.

Det är viktigt att tänka på när det gäller det här med visuella hjälpmedel att kolla av med ditt barn om det är någonting som faktiskt fungerar.

Ritprat och seriesamtal

Ett ritprat eller seriesamtal är ett samtal där man använder sig av enkla ritade bilder och/eller text. Bilderna eller orden illustrerar det man pratar om och fungerar som ett visuellt stöd.

Man kan använda ritprat för att tillsammans prata om något som har hänt eller förbereda barnet på något som ska hända. Sparade ritprat kan vara bra att titta på igen.

Tänk på att inte använda ritprat när barnet är i affekt.

Social berättelse

En social berättelse är ett redskap för att visa barnet olika perspektiv i en situation och hitta alternativa strategier. Den sociala berättelsen blir ett handlingsschema för hur man kan agera.

Beskriv tillsammans situationen utan värderingar. Beskriv tillsammans vad de leder till och hur det blir problem. Hitta gemensamt förslag på alternativa strategier och hur det kan leda till något positivt.

En social berättelse byggs upp av beskrivande, perspektiva, direktiva och kontrollmeningar:

- Beskrivande meningar beskriver situationen: "Ibland finns det många platser att välja på, ibland är det nästan fullt."
- Perspektiva meningar förklarar känslor och reaktioner hos barnet själv eller hos andra: "I dag hade jag otur, min favoritplats var upptagen."
"Om den är upptagen blir jag arg."
- En direktiv mening visar på ett önskvärt beteende: "I dag får jag sitta på en annan plats fast jag inte gillar det."
- En kontrollmening är en ledtråd för att hålla sig motiverad till att utsätta sig för en liknande situation igen: "Jag kommer att få sitta på min favoritplats när den är ledig."

När ni bestämmer er för att göra en social berättelse så är det viktigt att förstå barnets individuella behov. Då kan ni utgå från vad som är en svår situation för barnet och också tecken på att det är något i en viss social situation som barnet inte har förstått.

Det kan börja med ett seriesamtal för att ta reda på hur barnet har uppfattat situationen. Och när ni är klara med berättelsen så kan ni läsa berättelsen tillsammans och kanske utvärdera och förändra om det är något som barnet har missförstått eller inte förstår av berättelsen.