

## **Adreon's\* anbefaling vedr. ASF (AutismeSpektrumForstyrrelser)**

### **10 færdigheder dit barn bør lære inden det forlader skolen.**

At indøve adaptiv adfærd (tilpasset) er et af de områder som ofte bliver overset i forhold til velfungerende og højt fungerende personer med autismespektrumforstyrrelser. Det har imidlertid en fantastisk virkning på evnen til at benytte færdigheder i almindelige hverdags-situationer.

Følgende færdigheder er vigtige, hvis dit barn skal opleve succes uden din daglige hjælp. Hvert barn er forskelligt, for nogle er det ikke muligt at lære sig disse færdigheder inden de forlader skolen. Men de fleste børn kan forbedre deres færdigheder og blive mere selvstændige, hvis der bevidst arbejdes med indlæring færdigheder.

#### **1. Lær barnet at vågne til et vækkeur.**

De fleste forældre vækker deres børn om morgnen. Men, som barnet bliver ældre er det en god ide, at lære dem at blive vækket af et vækkeur. Det kan være nødvendigt, at eksperimentere i forhold til lyde: skal den brumme? Spille musik? Ringe? Og hvor højt skal det være?

Nogle personer har svært ved at vågne og det er måske nødvendigt at placere vækkeuret et stykke væk fra sengen.

Efterhånden skal barnet også lære at stille vækkeuret. Mere avanceret er når barnet skal lære at forudse/vurdere behovet for tid til, at gøre sig klar og derefter beslutte hvad tid vækkeuret skal ringe.

#### **2. Lær dit barn bruge uret og følge tid for, at udføre en opgave indenfor en given tid.**

En visuel tidtager, så som Time Timeren\*\* kan være en hjælp. Time Timeren viser grafisk hvor lang tid der er tilbage. En måde at begynde træningen på, er at lade barnet/den unge gætte hvor lang tid der skal bruges på opgaven og så sammen sammenligne det faktiske tidsforbrug.



### 3. Lær dit barn personlig pleje.

(bruse- el. bade hver dag, rede el. børste hår, deodorant, rent tøj).



ASF-børn finder tryghed ved rutiner. Lær derfor dit barn sunde rutiner. Mange børn har – i det lange løb – lettere ved at følge regler så som at tage bad dagligt, frem for hver 2. eller 3. dag. Træn specifikt barnet hvert trin i at vaske sig (kan være 4 gange under hver arm med vaskeklud med sæbe).

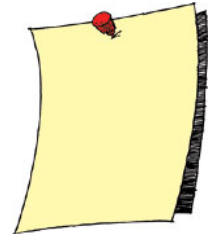
Dårlig hygiejne tolereres ikke rigtigt af omgivelserne.

### 4. Lær dit barn at være ansvarlig for sine ejendele.

Start med ting så som at have ansvar for, legetøj som barnet tager med på familiebesøg eller med i bilen. Lær barnet at det har ansvaret for, at få legetøjet med hjem igen. Udvid ansvarsområderne som f.eks. skoletaske og indhold som bøger, blyanter, madpakke m.m.

### 5. Lær dit barn at bruge visuelle tegn til, at huske opgaver.

Det kan være at opbevare medicin på en bestemt plads, sådan at barnet husker at tage det sammen med morgenmaden, hver dag. Eller det kan være, at skrive ordet ”frokost” på et stykke papir og sætte det fast på skoletasken for at huske at tage madpakke med.



### 6. Lær dit barn at lave mad.



a.

Små børn kan lære at smøre brød – lave sandwich og at forberede snacks som ikke skal koges/ varmes. Senere kan du lære barnet at følge en opskrift selvstændigt samt at bruge køkkenredskaber, på en sikker måde.

### 7. Lær dit barn at bruge telefonen.

Begynd med, at lære dit barn at tage røret når telefonen ringer, at tage imod en besked samt at videregive en besked. Udvid færdigheder til at ringe evt. til oplysningen for at få et tlf.nr., at



ringe til en butik og forhøre om en bestemt ting, at ringe efter teknisk hjælp f.eks. i forbindelse med pc'en, samt at bestille mad ved grillbaren.

### 8. Lær dit barn, selvstændigt, at gå et sted hen.

Det kan være at gå til et sted tæt ved jeres bolig, at gå til skolen, at bruge offentlige transportmidler, at cykle m.m.



### 9. Lær dit barn at medbringe ting på sig, når det forlader hjemmet.

Dette kan f.eks.være en mobil tlf. med vigtige tlf.nr., penge, nøgle.



### 10. Lær dit barn personlig sikkerhed.

Overvej færdigheder som hvornår det er passende at give hånd, hvordan og hvem man giver et knus, hvordan man diskret bærer



penge, **IKKE** at give personlige oplysninger til andre på Internettet, hvad man gør hvis man går på gaden og en fremmed henvender sig, eller hvis man føler sig forfulgt.

\*Diane Adreon, M.A., er meddirektør på University of Miami/Nova Southeastern University Center for Autism & Related Disabilities. Hun er også medforfatter til bogen Asperger Syndrome and Adolescence: Practical Solutions for School Success, som kan købes via ovenstående net-adresse.

\*\*Time Timeren kan købes via nettet på [www.spektrumshop.dk](http://www.spektrumshop.dk)