



TIL FERIER OG FRIDAGE

Nu er der snart fridage og JUBIL tænker mange

Rigtig mange og måske alle med autisme tænker: Kaos, ingen struktur, ulidelig varme, uforudsigelighed, frustrationer og mange børn med autisme længes allerede efter, at ferien og fridagene er slut og alt kan blive, som det plejer.

1. Diagnoser holder aldrig fri.

Så I skal egentlig fortsætte med at gøre som I gør resten af året, for diagnoser holder ikke fri, fyraften, weekend eller ferie.

Jo mere "som I plejer", desto bedre. Det er ikke sikkert, at alle i familien synes det, men så del jer op, så det bliver en succes for alle.

2. Husk at en lille succes stadigvæk er en succes.

Små eller mindre udflugter, som andre ikke tænker som noget særligt, kan sagtens føles som en mindre rejse for en med autisme.

Skriv evt. de 3 S'er hver aften, de 3 Små Sikre Succeser fra dagen. Skriv på et nyt stykke papir hver dag og læg dem i en bunke, som så vil visuelt vokse hver dag.

3. Meningsskabende aktiviteter er alfa og omega, hvis I vil have barnet med.

Måske giver det mening for mor og far at skulle besøge Djurs Sommerland eller Koldinghus, men det er ikke sikkert, at det giver mening for barnet med autisme. Så indtænk, hvordan det kan give mening for jeres barn og forklar det evt. ved hjælp af en social historie, som er med til at skabe sammenhæng for barnet. Se eksempler på hvordan du laver en social historie på vores hjemmeside: <https://autismenavigator.dk/sociale-historier/>

4. Forudsigelighed mindsker stressen.

Rigtig mange med autisme bruger energi på at tænke "HVAD NU HVIS?". Så lav planer og brug de 10 H'er:

1) Hvad skal jeg lave? (indhold); 2) Hvorfor skal jeg lave det? (mening); 3) Hvordan skal jeg lave det? (metode); 4) Hvor skal jeg lave det? (placering); 5) Hvornår skal jeg lave det? (tidspunkt); 6) Hvor længe skal jeg lave det? (tidshorisont); 7) Hvem skal jeg lave det med? (personer); 8) Hvor meget skal jeg lave? (mængde); 9) Hvem kan jeg få hjælp af? (person); 10) Hvad skal jeg lave bagefter? (indhold).

5. Genkendelighed giver tryghed.

McDonalds mad smager ens, uanset hvilken restaurant I køber ind ved, Magnum is smager ens, uanset hvilken butik eller iskiosk I køber den i. Det kunne også handle om, at barnet gerne vil gå i det samme tøj som ellers og ikke bryder sig om det nye "smarte" ferietøj, som mor og far lige har købt.

6. Sanserne er på overarbejde i ferien, så tag hensyn til dem.

Vær opmærksom på dette, hvis I er nye steder, mennesker, lugte, lyde, smage, folk der skubber og som råber osv.

7. Indlæg pauser.

Opladning af energibatteriet er en stor del af planlægningen. Du skal bruge samme tid på at oplade batterierne, som du har brugt på at aflade og måske dobbelt. Så hvis I har været ude og opleve i 5 timer, så har jeres barn måske brug for 10 timer til at lade batterierne op igen – indlæg pauser!

8. Forarbejdningstid.

Når man har taget mange indtryk ind, så kan mange have brug for at forarbejde indtrykkene og det kræver både voksne, som kan hjælpe med dette, men det kræver også tid. Så måske skal der ikke være en ny aktivitet hver dag, det skal måske være den samme alle dage og måske skal der indlægges pausedage imellem.

9. Nødudgang og sikkerhedsnet.

Hvad kan jeg gøre, hvis jeg ikke magter det og hvem hjælper mig?

10. Tålmodighed, tålmodighed og så tålmodighed.

Så kan det også blive nogle gode fridage for alle.

Hæng evt. listen op på opslagstavlen eller køleskabet, så kan I bruge den som tjekliste.

Vi ønsker jeg nogle gode autismevenlige fridage!

Bedste hilsner fra
AutismeNavigator