



## AUTONOMI OCH KOMMUNIKATION

- Autonomi kommer från det grekiska ordet **autos** som betyder själv, och **nomos**, som betyder lag.
- Självbestämmande och självständighet.
- Kommunikation kommer från latinets **communicare** som betyder dela, meddela, förena, göra gemensamt.
- Kommunikation kräver att både **förstå och bli förstådd**.

4

---

---

---

---

---

---

---

---

## FÖRSTÅ

- Lyssna
- Uppmärksamma
- Uppfatta
- Bearbeta
- Tolka
- Förstå
- Komma ihåg, minnas, lagra

5

---

---

---

---

---

---

---

---



## FÖRSTÅ OCH BLI FÖRSTÅDD



- "Mitt huvud har ingen papperskorg"
- "Jag har alla ord i huvudet – men får inte ut dem genom munnen"
- "Som en vägg av ord - jag får inget grepp om orden"
- "När min hjärna är trött förstår den inte pratade ord"
- "Jag låtsas ofta att jag förstått – fast jag inte gjort det..."

6

---

---

---

---

---

---

---

---

## SÄG INTE "GÖR INTE SÅ"- BERÄTTA OCH VISA ISTÄLLET "GÖR SÄHÄR"

- "Under hela min barndom fick jag skäll varje dag, varje dag fick jag höra att jag gjorde fel och vad jag INTE skulle göra.
- Varför berättade de inte istället vad som var okej att göra och visade hur det gick till? Det var ju det jag hade behövt få höra och se istället!"

7

---

---

---

---

---

---

---

---

## AUTONOMISTÖDJANDE KOMMUNIKATIONSTÖD FÖR ATT FÖRSTÅ OCH BLI FÖRSTÅDD



8

---

---

---

---

---

---

---

---

## AUTONOMISTÖDJANDE KOMMUNIKATIONSTÖD



Autonomistödande kommunikationstöd. (Samtalsmetoder och Kommunikationstekniker)



Autonomistödande tankestöd (struktur, tid och strategistöd)



Autonomistödande kroppsspråk (ex pekprata, prompta)

9

---

---

---

---

---

---

---

---

## ANPASSA MUNTligt SPRÅK

- Prata "kort och konkreta" (Ge konkret information, undvik "luddiga instruktioner")
- Anpassa tempo (ge tid för bearbetning av din information)
- Förstärk med rösten (Intonation, tonfall)
- Förstärk visuellt (Bilder, föremål)
- Förstärk med kroppsspråk (Gester, tecken)
- Förstärk med (Signaler)
- Använd autonomistödjande kommunikationsmetoder

10

---

---

---

---

---

---

---

---

## FUNKARNA

Vadå, Vara, Lille När, Professor Varför, Sed-Ann, Hure och Vemmas



Sensibella, Titti och Hörnan

11

---

---

---

---

---

---

---

---

## AUTONOMISTÖDJANDE KOMMUNIKATION MED MOTIVERANDE SAMTAL (MI)



12

---

---

---

---

---

---

---

---



- Engagera - som mål att vara relationsgrundande.
  - Att vara aktivt lyssnande och lyssna efter styrkor och bekräfta dem
  - Lyssna och spana efter styrkor.
  - Bekräfta på för barnet:  
(jag hörde att du... jag såg att du...)
- Skapa allians. Bygg relation.

13

---

---

---

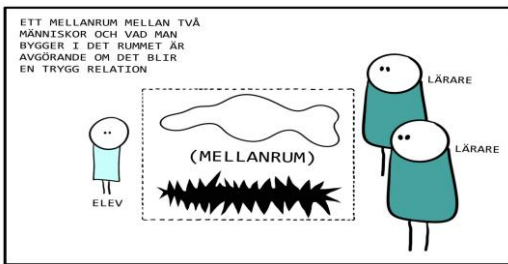
---

---

---

---

---



14

---

---

---

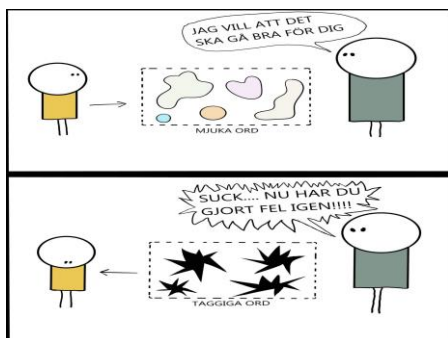
---

---

---

---

---



15

---

---

---

---

---

---

---

---



- Vilja övertyga, säga hur det egentligen är eller rätta påståenden man upplever vara felaktiga.
- Kan av barnet upplevas som att man uttrycker:
- Du har fel och vet inte vad som är bäst
- Du vet inte hur det egentligen är

16

---

---

---

---

---

---

---

---

## RULLA MED MOTSTÅND

- Jag förstår att du inte vill prata om det nu. Vi kan prata om det en annan gång istället.
- Vad säger du om att vi inte gör X utan Y istället?

17

---

---

---

---

---

---

---

---

## VAR DAGSSAMTAL (MI)

- Använda naturliga tillfällen i vardagen som start till förändring.
- Be om lov frågan – "Är det okej att jag frågar dig om...?"

18

---

---

---

---

---

---

---

---



- Ta upp det som är aktuellt att förändra.
- Utforska med U-T-U och ritprat i kombination.
- Lyft fram barnets idéer om vilka strategier som kan testas.
- Vid behov - titta på för och nackdelar med att göra en förändring. ( plus och minuslista med bildstöd.)

19

---

---

---

---

---

---

---

---

### UTFORSKA MED U-T-U

- Med U-T-U utforskar du först hur barnet upplever/förstår och tänker kring situationen. I nästa steg tillför du information. Sedan utforskar du på nytt.
- **U- utforska.** Vad tänker/upplever barnet i situationen? Ställ frågor för att ta reda på hur barnet upplever/förstår situationen. Använd ritprat när du utforskar.
- **T- tillför information.** Kort, visuell information anpassad till barnets funktionsnivå. Titta på informationen som visualiserats tillsammans. Sammanfatta den nya informationen överskådligt.
- **U- Utforska** sedan hur barnet tänker kring vilken förändring som behövs, efter att ha tagit del av ny information om den.

20

---

---

---

---

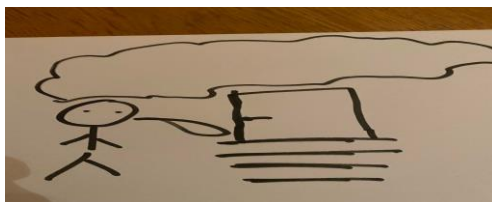
---

---

---

---

### UTFORSKA MED U-T-U OCH RITPRAT



21

---

---

---

---

---

---

---

---

## UTFORSKA BARNETS PERSPEKTIV



22

---

---

---

---

---

---

---

---

## TILLFÖR INFORMATION



23

---

---

---

---

---

---

---

---

## SAMMANFATTA OCH UTFORSKA PÅ NYTT

- Du spottar på trappan när du går in från rasten för att vara säker på att inte en fluga flugit in i munnen.
- Du har inte vetat om att klasskompisar tyckt att spott är äckligt och känt sig rädda för att behöva trampa i spottet.
- Nu vet du att andra är rädda att trampa i spottet på trappan, vad skulle kunna vara en bättre strategi än att spotta på trappan?
- "Jag skulle kunna spotta i buskarna bredvid trappan istället"

24

---

---

---

---

---

---

---

---



Förberedande Förstä-hjälj med ritprat och Professor Varför, Hure, Vemna och Lille När



25

---

---

---

---

---

---

---

---



- Förstärk förändringsprat med reflektioner och sammanfattningar.
- Framkalla och förstärk motivation hos barnet.
- Uppmärksamma och förstärk barnets förändrings- och åtagandepat.
- Förstärk motivationen genom att hjälpa till att sätta ord på de fördelar med en förändring barnet själv ser.
- Visa tilltro till att barnet kommer att lyckas.
- Förstärk barnets autonomi.

26

---

---

---

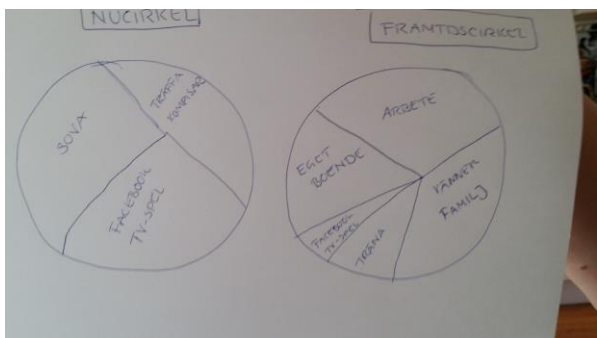
---

---

---

---

---



27

---

---

---

---

---

---

---

---

## FRAMKALLA FÖRÄNDRINGSPRAT

- Hur skulle du vilja ha det?
- Hur kan du göra?
- Vad kan vara ett första steg?

28

---

---

---

---

---

---

---

---



På en skala mellan 1-10, hur motiverad är du att försöka börja prova den nya strategin?

Vad är det som gör att du sätter en 7:a och inte ett lägre tal, t ex en 5:a?

29

---

---

---

---

---

---

---

---

## ATT PENDLA MELLAN PROCESSER

- Ibland kan man, beroende av hur samtalet utvecklar sig, behöva gå framåt eller bakåt i processordningen.
- Exempel: När ni börjar planera märker du att barnets motivation minskar.
- Du kan behöva gå tillbaka och förstärka motivation.
- Du kan behöva fördara steg som ska göras mer.
- Kan du ha gått fram för fort?
- Kan det behövas mer anpassningar och stöd?

30

---

---

---

---

---

---

---

---



**PLANERA**

31




---

---

---

---

---

---

---

---

**PLANERA**

- Konkretisera det som ska göras.
- Gör en handlingsplan.
- Omformulera eventuella misslyckanden till lärosituationer.

32




---

---

---

---

---

---

---

---

**FÖRSTÅ OCH BLI FÖRSTÅDD**

33




---

---

---

---

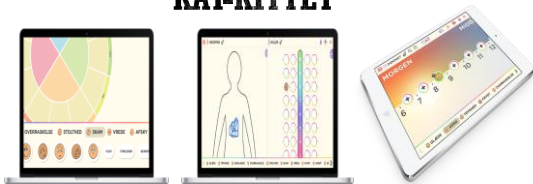
---

---

---

---

## KAT-KITTET



34

---

---

---

---

---

---

---

---

## VAD KAN HJÄLPA NÄR MAN ÄR LEDSEN?



- Krama ett gosedjur
  - Be om hjälp från en vuxen som kan trösta, krama, klappa eller hålla handen
  - Rita en arg gubbe som visar hur arg man är
  - Att nån vuxen är med en
  - Att nån säger "Det är inte farligt, det är bara bus."
  - Lyssna på musik
  - Rita
  - Ligga med ett tungt täcke över sig
- Material: 1:2*

35

---

---

---

---

---

---

---

---

## ÖVERGÅNGAR



SED-ANN



- "TV-HALLÅN"
- MJÖLKPAKETET OCH POST-IT LAPPEN
- ÖVERGÅNGSAKTIVITETER
- ÖVERGÅNGSKORT

36

---

---

---

---

---

---

---

---

## UTBROTT



"När man har ett utbrott kan man må illa inuti kroppen. Det kan vara svårt att prata och tänka." /Mathilda, 7 år

37

---

---

---

---

---

---

---

---

## LÅGAFFEKTIV STRATEGI

- 1. Ta ett steg bakåt. Att gå närmare höjer barnets stressnivå.
- 2. Släpp kraven i stunden.
- 3. Kräv inte att barnet ska se dig i ögonen. Kräv inte ögonkontakt i mer än tre sekunder.
- 4. Känslor smittar. Lugna dig. Ta ett djupt andetag. Sätt dig, slappna av.
- 5. Ta inte tag i barnet. Barn få lätt panik av att bli fasthållna.
- 6. Om du ändå måste ta tag i barnet, för att hindra att det gör något illa, gör såhär: Ta i barnet med avslappnade muskler. Släpp efter en kort stund.

/ Källa: Boken Barn som bråkar - att hantera känsloutbrott barn i vardagen av Bo Hejlskov Erwin och Tina Wiman, Natur & Kultur

38

---

---

---

---

---

---

---

---

## ANPASSA KOMMUNIKATION EFTER DAGSFÖRM



39

---

---

---

---

---

---

---

---

## OLIKA ORK OLIKA DAGAR

- Alla människor har olika ork olika dagar. Dagar de har mer ork gör de mer saker, dagar de har mindre ork gör de färre saker, och/eller tar hjälp av andra med saker. De anpassar kraven på sig själva utifrån sin dagsform.
- Jag, Eva, har höga krav på mig själv. Jag blir ledsen och besviken på mig själv de dagar jag inte klarar allt jag vill klara själv. Mina assistenter ser att jag blir ledsen, de vill försöka hjälpa mig att anpassa mina krav på mig själv till min ork.
- Vi har bestämt att vi kan testa att använda oss av ett trafikljus. En dag med bra ork - en **grön** dag kan jag köra på. En dag med mindre ork - en **gul** dag - saktar jag in och gör färre saker och mina assistenter ger mig mer stöd. En dag helt utan ork - en **röd** dag stannar jag hemma och vilar.
- När min assistent kommer pekar jag på var jag befinner mig på trafikljuset, så vet assistenten hur jag behöver få stöd den dagen. Det är okej att ta emot mer stöd dagar man har mindre ork. Det är okej att ställa in saker när man har helt slut på ork. Alla människor behöver anpassa kraven på sig själva utifrån sin dagsform.

40

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Min energi idag

	Det här gör jag:	Det här gör personalen:
		
		
		

*Leifette Lindberg*

41

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## SKÄLL



Att få skäll är som att använda ett sandpapper som slipar ned självkänslan. Skäll kan bidra till att barnet får ett negativt grundantagande om sig själv.

42

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# AGATA KAOS – EN "TJAFS OCH BRÅKAVLEDARE"



43

---

---

---

---

---

---

---

---

# NU OCH SEDAN



44

---

---

---

---

---

---

---

---

# TIDSSTÖD



Time timer



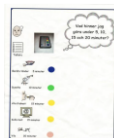
Timer minutglas



Timstock



Apple Watch



Spotify lista

45

---

---

---

---

---

---

---

---

### VIDEO MODELLING ("HURE-FILMER")



46

---

---

---

---

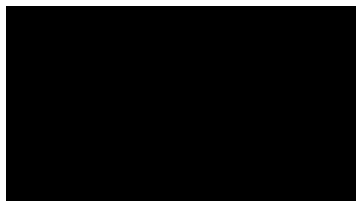
---

---

---

---

### AUTONOMISTÖDJANDE KOMMUNIKATION



47

---

---

---

---

---

---

---

---

### TACK FÖR ATT NI LYSSNAT!

#### Illustrationer

- Funkarna är illustrerade av Natalie Sjölund
- Kommunikationsstödsymboler och Förstå-hjälpen väskan är illustrerade av Terese Österholm
- Bilderna på hur kommunikation kan kännas är illustrerade av Ossian Humble
- Bilderna på mjuka och taggiga pratbubblor är illustrerade av Anna PG och Linda.
- Bilden på min energi idag är illustrerad av Låselotte Lindberg.
- Bild på Draken följer med är från SVT Barn. Du kan se Draken följer med på SVT Play.

#### I filmerna medverkar

- Elmie Gerhardsson
- Anna Planing Gyllenbåga
- Sindre Seltfors

Mer info om Funkarna hittar du på: Funkarna.se

**Anna Sjölund**

www.autismpedagogik.se  
anna.sjolund@autismpedagogik.se

48

---

---

---

---

---

---

---

---