



TILRETTELEGGE I SVØMMEHALLEN

HVA ER AUTISME

Tenke

Føle

Sanse

Oppleve

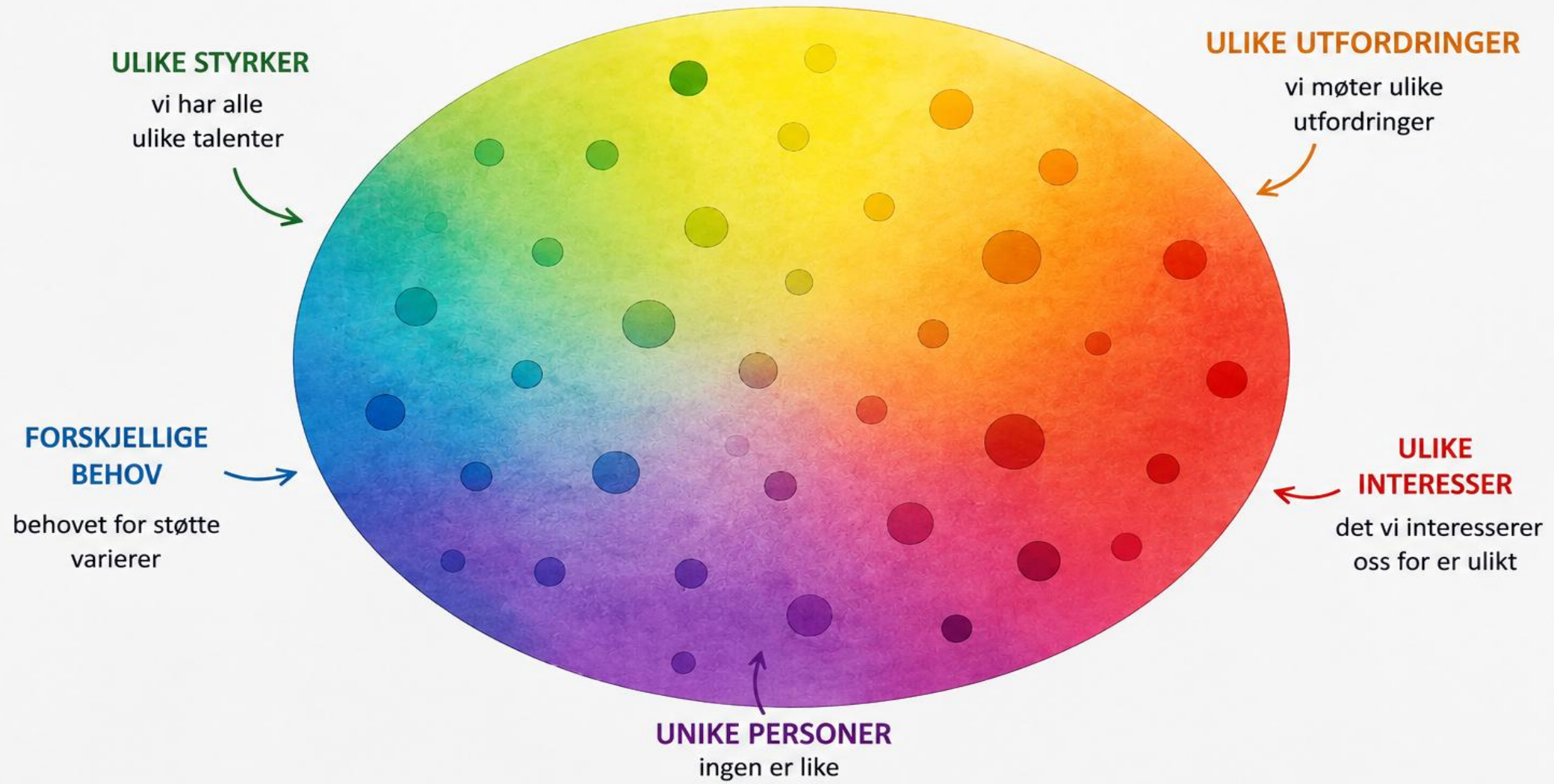
Bearbeide informasjon og sanseinntrykk

Kommunisere

Regulere seg

Planlegge og gjennomføre handlinger på

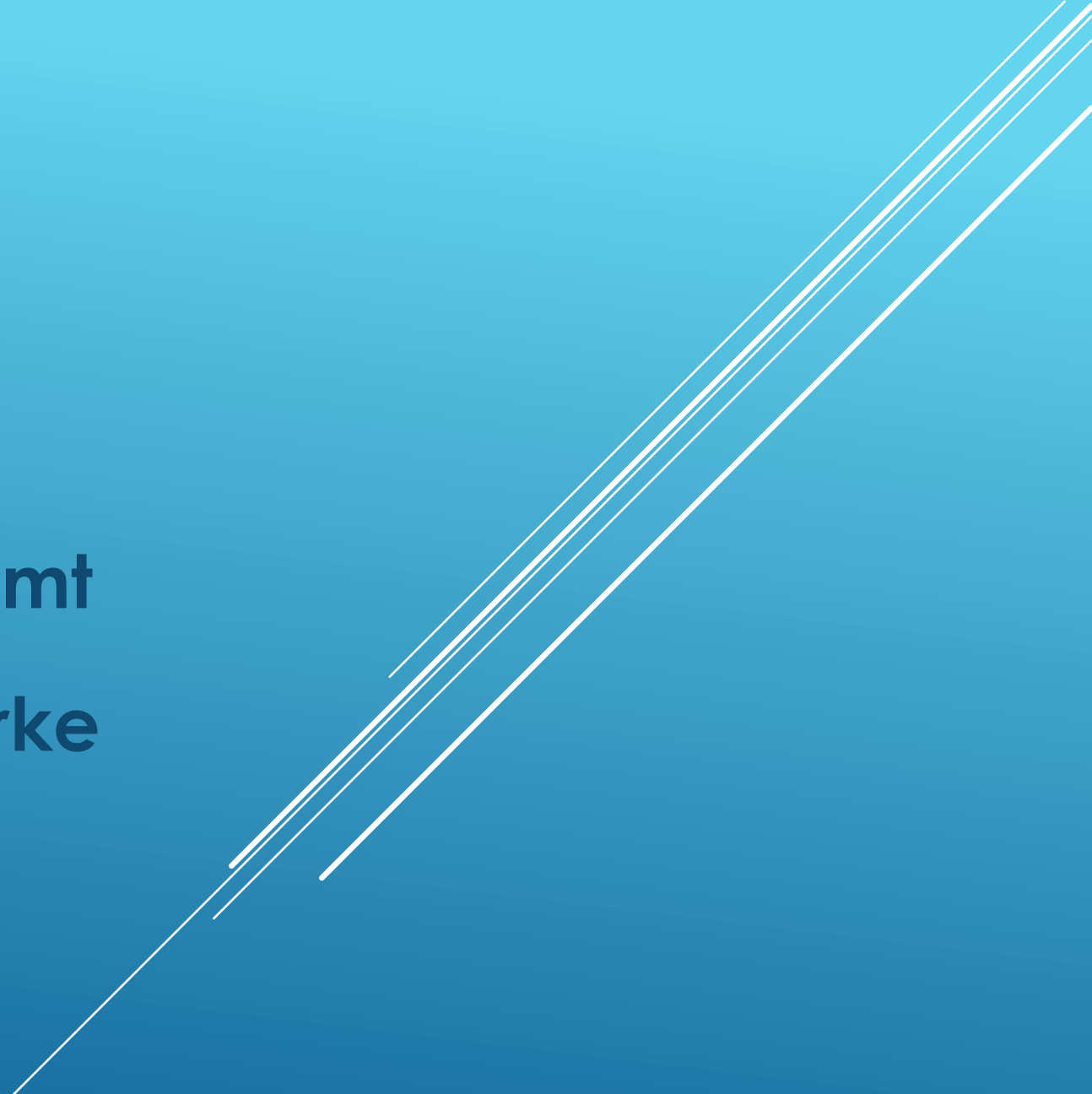
AUTISMESPEKTERET



Autismespekteret er ikke en rett linje fra A til Å.
Det er et mangfold av mennesker med ulike erfaringer, styrker og behov.

SANSEPROFIL

**Svømmehallen er et ekstremt
sanserikt miljø. Så hvordan
kan de ulike sansene påvirke
en svømmetime?**





HVILKE SANSER HAR VI

Lukt

Syn

Hørsel

Smak

Taktilt



HVILKE SANSER HAR VI

Propriosepsjon

Interosepsjon

Vestibulærsansen - balansesansen



EKSEKUTIVFUNKSJONEN

THE THEORY OF SPOONS



The Spoon Theory

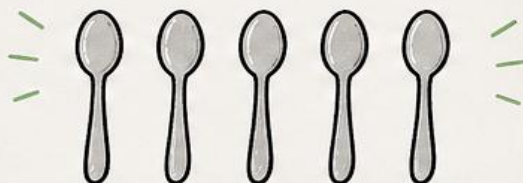
Hva er theory of spoons?

Forestill deg at barnet ditt har et begrenset antall «skjeer» hver dag. Hver skje er energi. Når skjeene er brukt opp, er barnet helt tomt.



Du starter dagen med et visst antall skjeer

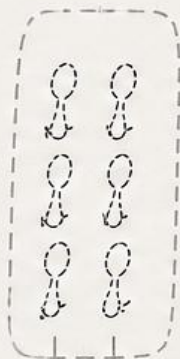
Antallet kan variere fra dag til dag



Når skjeene er brukt opp

Da kan barnet bli:

- Overveldet
- Irritabel
- Få utbrudd
- Trekke seg tilbake
- Få økt angst
- Bli helt utmattet



Dette handler ikke om å oppføre seg "riktig" – det handler om at kroppen og hjernen er tom for energi.

Husk



Balanse og valg

Hjelp barnet ditt med å bruke skjeene sine på det som er viktigst. Det handler om å prioritere, si nei til noe, og ta pauser.



Fyll på med hvile, pauser, ro og interesser som gir energi



Planlegg dagen sammen med barnet ditt



Feir det som går bra – også de små seirene!

Målet er ikke å bruke opp alle skjeene. Målet er å ha nok igjen til å ha det bra. Med forståelse, tilrettelegging og fleksibilitet kan barnet ditt få en bedre hverdag.



Skjeer brukes på mange ting

Både store og små oppgaver bruker energi.

Noen ting koster mer skjeer enn andre.



Gå i barnehage/skole (mye inntrykk og krav)



Være sammen med andre (sosialt samspill)



Endringer i planer (uventede endringer)



Lyd, lys og andre inntrykk (sansestimuli)



Konsentrasjon og læring (faglig arbeid)



Egne interesser (det som gir glede)



Personlig stell (dusje, kle på seg)



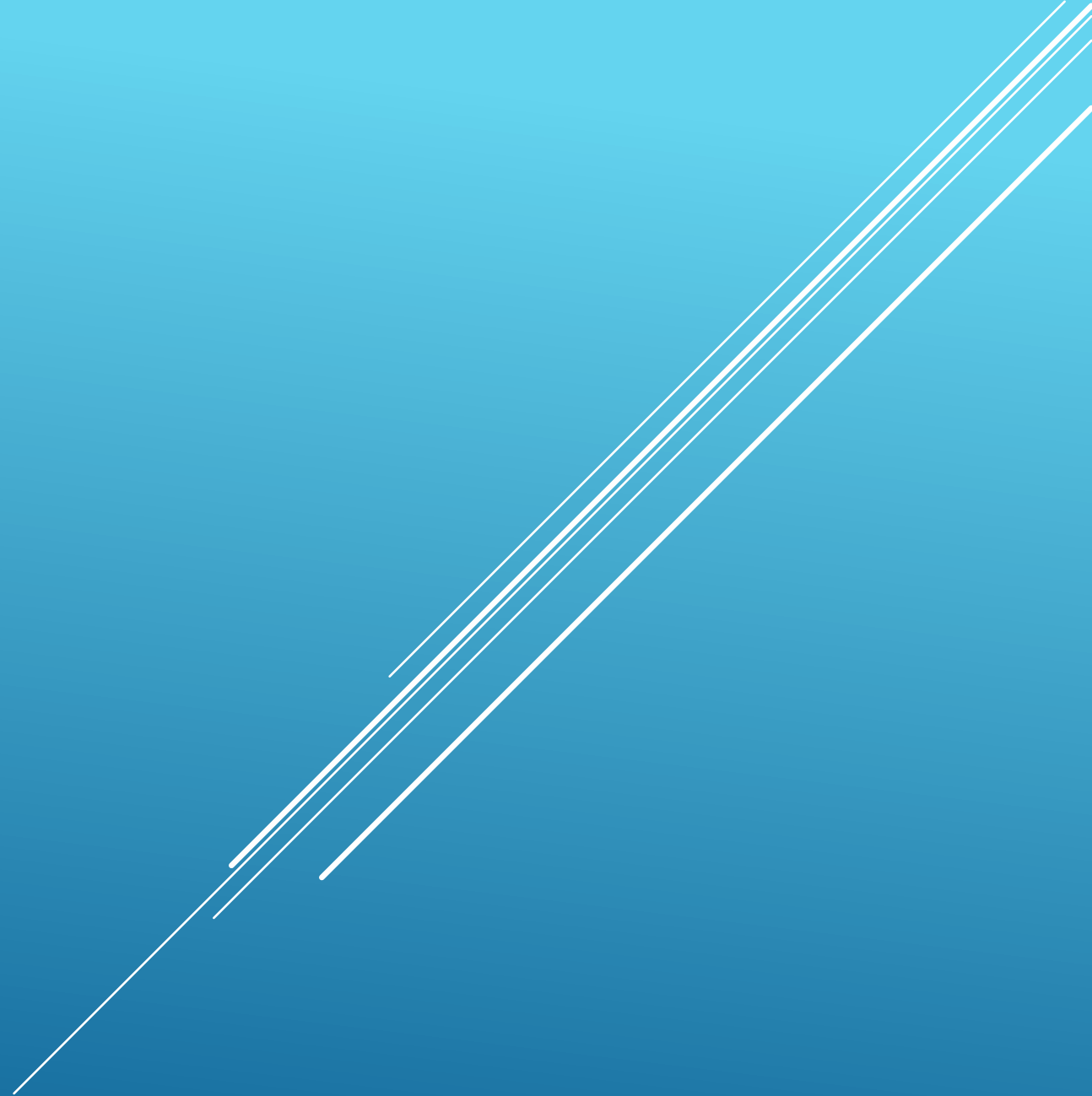
Reise/transport (planlegging og gjennomføring)



Alle barn er forskjellige. Ting som er lette for andre, kan koste mange skjeer for ditt barn.



HVORDAN
TILRETTELEGGE?



NÅR DET IKKE GIKK SOM FORVENTET

Et barn kan gå gjennom:

belastning → **stress** → **overbelastning** → **shutdown/meltdown**

Da er målet ikke læring.

Målet er **regulering og trygghet**.

Ikke legg inn mer krav når kapasiteten allerede er brukt opp.

Ikke:

«Nå må du skjerpe deg.»

Men:

«Det ble mye nå. Vi tar en pause.»

PDA

Pathological Demand Avoidance (PDA) kan kort forklares som et sterkt behov for å unngå krav og forventninger – også ting personen egentlig ønsker å gjøre.

Det handler ikke om å være lat, trassig eller ulydig. Krav kan oppleves som så stressende eller overveldende at personen automatisk prøver å unngå dem eller få tilbake følelsen av kontroll.

Hos autistiske personer med PDA-lignende trekk eller PDA profil kan det derfor hjelpe med **fleksibilitet, valgmuligheter, samarbeid og mindre direkte krav**

HVA KAN DU GJØRE I MORGEN?

1. 1. Atferd er informasjon
2. Se på sansene
3. Gjør det forutsigbart
4. Reduser kravene når kapasiteten er lav
5. Gi kontroll

Valg, pauser og forutsigbarhet gir trygghet.

LENKER/LITTERATUR

Autismeforeningen i Norge:

Materiell – Autismeforeningen i Norge (gratis nedlastbare brosjyrer pdf, kan også bestilles i vår nettbutikk for fysiske utgaver)

Pernille Hebsgaard: Materiale ::

www.pernillehebsgaard.dk (dette er gratis informasjonsfoldere, på dansk)

Neurowild: Facebook (hun er også på instagram, illustrasjoner som gir forståelse og kunnskap)

TAKK FOR MEG!

**Vi skal fjerne de
utfordringene som ikke
handler om å lære å
svømme.**

