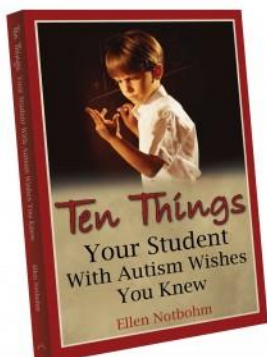


## Tio saker din elev med autism önskar att du visste

Det här passar bra för andra barn också



Från boken: *Ten Things Your Student with Autism Wishes You Knew*, 2nd edition (2012, Future Horizons, Inc.) © 2005, 2013, Ellen Notbohm, Veronica Zysk.

*Författarens inledning: När min artikel "Tio saker alla barn med autism önskar att du visste" publicerades 2004, hade jag knappast kunnat föreställa mig den respons jag fick.*

*Läsare runtom i världen skrev till mig för att säga att det borde vara ett krav för socialarbetare, lärare och släktingar till barn med autism att läsa texten. En mamma sa: "Det är precis vad min dotter skulle ha sagt om hon hade kunnat". "Jag önskar så att jag hade läst det här för fem år sedan. Det tog oss så lång tid att lära oss de här sakerna" sa en annan. Med en så utbredd respons, kunde jag bara dra slutsatsen att gensevaret kom ifrån rösten i texten, ett barns röst, en röst som inte hörs tillräckligt ofta. Det finns ett stort behov – och en ökad vilja – att förstå världen som barn med autism upplever den. Tio saker alla barn med autism önskar att du visste blev en bok 2005, och barnets röst återvänder i denna artikel för att berätta för oss vad alla barn med autism önskar att deras lärare visste. Även denna text har blivit mycket populär och min bok med samma namn publicerades 2006.*

Här är tio saker din elev med autism önskar att du visste:

1. **Beteende är kommunikation.** Allt beteende uppstår en anledning. Det berättar för dig, även när mina ord inte gör det, hur jag uppfattar det som händer omkring mig. Negativt beteende påverkar och stör min inlärning. Men att bara försöka bryta de här beteendena räcker inte. Lär mig att byta beteendet mot bättre alternativ så att jag kan fortsätta att lära mig.

Börja med att tro på detta: Jag vill verkligen lära mig att interagera på ett lämpligt sätt. Inget barn vill ha den negativa feedback som ges av "fel" beteende. Negativt beteende beror oftast på att jag överväldigats av sinnesintryck som är i olag, att jag inte kan kommunicera min vilja eller mina behov eller att jag inte förstår vad som förväntas av mig. Se bortom beteendet för att hitta källan till mitt motstånd. Anteckna vad som hände

precis innan: inblandade människor, tidpunkt på dagen, aktiviteter, omgivning. Över tid kan ett mönster träda fram.

2. **Förutsätt aldrig någonting.** Utan fakta som stöd är ett antagande bara en gissning. Jag kanske inte känner till eller förstår reglerna. Jag kan ha hört instruktionerna men inte förstått dem. Kanske visste jag det igår men lyckas inte komma på det idag. Fråga dig själv:

Är du säker på att jag verkligen vet vad som begärs av mig? Om jag plötsligt behöver gå på toaletten varje gång jag blir ombedd att lösa ett matteproblem, så kanske jag inte vet hur jag ska göra eller är rädd att mina försök inte ska vara tillräckligt bra. Stanna med mig så att vi kan repetera en uppgift tillräckligt många gånger så att jag känner att jag kan. Jag kanske behöver mer övning för att klara av en uppgift än andra barn behöver.

Är du säker på att jag verkligen känner till reglerna? Förstår jag varför regeln finns (säkerhet, ekonomi, hälsa)? Bryter jag mot regeln för att det finns något skäl till det? Kanske behövde jag äta lite nu, redan innan lunchen, för att jag var så orolig över ett projekt som skulle lämnas in så att jag inte kunde äta någon frukost - och nu är jag utsvulten.

3. **Leta först efter sådant som kan orsaka sensoriska obehag.** Mycket av mitt motstånd uppkommer på grund av sensoriska obehag. Ett exempel är fluorescerande lysrörsbelysning, som om och om igen har visat sig vara ett stort problem för barn som jag. Surrandet det ger ifrån sig är väldigt störande för min hyperkänsliga hörsel. Ljusets blinkande kan störa min visuella perception och få saker i rummet att se ut att vara i konstant rörelse. En lampa med vanlig glödlampa på min bänk kan minska flimrandet, likaså lysrör med naturligt ljus.

Eller så kanske jag behöver sitta närmare dig. Jag förstår inte vad du säger för att det är så många ljud emellan oss – gräsklipparen utanför fönstret, Jasmine som viskar till Tanya, stolar som skrapar, och någon som vässar en penna.

Fråga vaktmästaren om hur man kan förbättra miljön i klassrummet! Det är bra för alla barn, inte bara för mig.

4. **Se till att jag får en chans till återhämtning innan jag behöver det.**

Ett tyst hörn av rummet med heltäckningsmatta, några kuddar, böcker och

hörlurar ger mig utrymme att samla mig när jag känner mig överväldigad, men är inte längre bort än att det blir lätt för mig att komma tillbaka in i aktiviteter igen.

**5. Säg vad du vill att jag ska göra på ett positivt sätt snarare än att kräva.**

”Du lämnade en röra på diskbänken!” är en redogörelse av fakta för mig. Jag klarar inte av att tolka att det du menar är ”Tvätta ur din färgburk och släng hushållspappret i soporna.” Tvinga mig inte att gissa eller lista ut vad det är jag ska göra.

**6. Ha rimliga förväntningar på mig.** När hela skolan samlas med hundratals barn i aulan och någon kille tjarar på om jultidningsförsäljning blir det obekvämt och meningslöst för mig. Kanske passar det mig bättre att få vara någon annanstans och hjälpa till med något som läraren behöver hjälp med, att hjälpa till att sätta ihop ett nyhetsbrev eller något annat.

**7. Hjälp mig med övergången mellan aktiviteter.** Det tar längre tid för mig än för andra att förbereda mig för att byta från en aktivitet till en annan. Informera mig fem minuter innan, och två minuter innan, det nya ska börja, och ge mig några extra minuter på slutet om jag inte är klar. En vanlig klocka eller en timer på min bänk gör att jag ser när det är dags att byta och hjälper mig att bli mer självständig.

**8. Gör inte en dålig situation värre.** Även om du är vuxen, kan du ibland fatta dåliga beslut i stundens hetta. Det är verkligen inte min avsikt att det ska bli en ”härdsälta”, att jag ska visa ilska eller på annat sätt störa i ditt klassrum. Du kan hjälpa mig att komma över det snabbare genom att inte själv gå igång på ett sätt som gör det svårare för mig. Se upp för att använda beteenden som kan förstärka min härdsälta snarare än lösa upp den:

- Att höja tonen eller volymen på din röst. Jag hör att du ropar och skriker, men hör då inte orden.
- Att håna eller härma mig. Sarkasm, förolämpningar, att kalla mig för olika saker för att göra mig förlägen kommer inte göra så att mitt beteende försvinner.

- Att komma med ogrundade anklagelser.
- Att åberopa tvetydigheter och dubbelmoral.
- Att jämföra mig med ett syskon eller en annan elev
- Att dra upp tidigare eller orelaterade händelser
- Att generalisera: ”Alla barn som du är likadana”.

**9. Kritisera försiktigt.** Var ärlig - hur duktig är du själv på att acceptera ”konstruktiv” kritik? Mognaden och självförtroendet som behövs för att kunna göra det är långt över mina förmågor just nu.

- Snälla! Försök *aldrig, någonsin* att utöva disciplin eller korrigera mig när jag är arg, upprörd, överstimulerad, avstängd, ängslig eller på annat sätt oförmögen att interagera emotionellt med dig.
- Åter igen, kom ihåg att jag kommer att reagera lika mycket, om inte mer, på hur du använder din röst, än på orden du säger. Jag kommer att höra dig skrika och vara irriterad, men jag kommer inte att förstå orden och därför kommer jag inte att kunna förstå vad jag gjort för fel. Tala i lågt tonläge och sänk din kroppshållning, så att du kommunicerar på min nivå snarare än över mig.
- Hjälp mig att förstå vad som är ett olämpligt beteende, på ett stödjande, problemlösande, sätt snarare än att straffa eller skälla på mig. Hjälp mig att sätta fingret på vilka känslor som utlöser beteendet. Jag kanske säger att jag var arg men jag kanske var rädd, frustrerad, ledsen eller avundsjuk. Försök att se bortom min första reaktion.
- Öva eller rollspela – *visa* mig – ett bättre sätt att hantera situationen nästa gång. En berättelsetavla, berättelse med foton eller sociala berättelser hjälper. Förvänta dig att det kommer att bli många rollspel med tiden. Det finns inga engångslösningar. Och när jag lyckas göra det på rätt sätt ”nästa gång”, säg det då till mig på en gång.
- Det hjälper mig om du själv är en modell med ett bra beteende för att svara på kritik.

**10. Erbjud riktiga valmöjligheter – och bara riktiga valmöjligheter.**

Erbjud mig inte valmöjligheter eller ”Vill du ...?”-frågor om du inte är villig att acceptera nej som svar på frågan. ”Nej” kan vara mitt ärliga svar på frågan ”Vill du läsa högt nu?” eller ”Vill du dela färger med William?”

Det är svårt för mig att lita på dig när valmöjligheterna inte alls *är* valmöjligheter.

Du tar alla de valmöjligheter du har i vardagen för givna. Du väljer ständigt ett alternativ framför andra, med en medvetenhet om att, både *ha* valmöjligheter och att *kunna välja* mellan dem ger dig kontroll över ditt liv och din framtid. För mig, är valmöjligheterna mycket mer begränsade, och det är därför det kan vara svårare för mig att känna tilltro till mig själv. Att erbjuda mig fler valmöjligheter hjälper mig att bli mer aktivt engagerad i min vardag.

- När det är möjligt, låt mig då få välja även när det gäller saker som behöver göras. Alltså, hellre än att säga: "Skriv ditt namn och datumet överst på pappret", så kan du säga: "Vill du skriva ditt namn först, eller vill du skriva datumet först?". Eller, "Vad vill du skriva först, bokstäver eller siffror?".  
Fortsätt genom att visa mig: "Ser du hur Jason skriver sitt namn på sitt papper?"
- Att ge mig valmöjligheter hjälper mig att lära in lämpligt beteende, men jag behöver också förstå att det finns tillfällen när du inte *kan* låta mig välja. När det inträffar, kommer jag inte bli lika frustrerad om jag förstår varför:
  - "Jag kan inte låta dig välja i den här situationen för att det är farligt. Du kan göra illa dig."
  - "Jag kan inte låta dig välja det eftersom det blir dåligt för Danny."
  - "Jag ger dig många möjligheter att välja, men den här gången behöver det vara en vuxen som väljer."

### **Det sista ordet: Tilltro**

Som den där bilkillen Henry Ford sa, "Oavsett om du tror att du kan, eller om du tror att du inte kan, har du vanligtvis rätt". Tro på att du kan göra skillnad för mig!

Det krävs stöd och anpassningar, men autism är en öppen funktionsnedsättning utan inbyggda övre gränser för jag kan prestera. Jag kan uppfatta mycket mer än jag kan kommunicera, och det som är allra viktigast för mig att känna är att du "tror att jag kan".

Förvänta dig mer av mig och du kommer att få mer. Uppmuntra mig att vara allt jag kan vara, så att jag kan känna det också efter att jag har lämnat ditt klassrum!

*Texten är, med författarens tillstånd, översatt till svenska av Sara Håkansson och Gertrud Edquist.*

© 2012 Ellen Notbohm [www.ellennotbohm.com](http://www.ellennotbohm.com)

Kontakta författaren för att använda materialet på något sätt, även när det handlar om att posta det på internet.



*Ellen Notbohm är prisbelönt författare och mamma till söner med ADHD och autism. Hennes böcker och artiklar har upplyst och glatt miljoner på fler än tjugo språk. Hon har erhållit utmärkelserna Bronze Medal in Psychology, ForeWord Book of the Year Awards och flera andra fina utmärkelser. Ellen Notbohm har bidragit till många publikationer, konferenser och webbplatser världen över. För att kontakta Ellen och läsa mer om hennes arbeten och böcker, besök hennes webbplats [www.ellennotbohm.com](http://www.ellennotbohm.com)*