

A woman with long dark hair, wearing a green hat and a red top, is painting a wall with a brush. The background is blurred, showing other people and a red wall. The text is overlaid on the image.

Aktiviteter

*För lyckade aktiviteter med barn
med NPF-diagnos
- eller en lyckad plan B.*

Anna Malcus



INNEHÅLL

Sida Kapitel

- | | |
|----|---|
| 1 | Lyckad aktivitet - vad innebär det? |
| 2 | Varför en plan? |
| 3 | Planera |
| 4 | Förebygg |
| 5 | Förbered - med de 7 frågorna |
| 6 | Min plan - <i>mall att fylla i själv</i> |
| 7 | Bildstöd |
| 8 | Börja smått |
| 9 | Visualisera aktiviteter |
| 10 | Aktiviteter - <i>mall att fylla i själv</i> |
| 11 | Efteråt |



LYCKAD AKTIVITET

Vad innebär det?

Först och främst - vad är en **lyckad** aktivitet eller plan!? För mig är en bra plan något som tar hänsyn till allas välmående och allas resurser.

Ibland gör vi fantastiska planer, förbereder och förebygger på alla sätt vi kan och ändå så kan vi inte genomföra det vi tänkt. Där kommer plan B in; vad gör vi om (när) vi inte kommer iväg? Hur får vi vårt barn att känna att hen gjort så gott hen kan ändå? Hur gör vi för att känna det för oss själva?

Med andra ord - av en lyckad plan mår vi alla bra, oavsett utfall!

Kom också ihåg, det är vi vuxna som är ansvariga för planen, även om våra barn kan få delansvar - om de är redo för det.



VARFÖR EN PLAN

Förståelig omvärld

Vårt mål är att göra världen förståelig och förutsägbar för personer som ofta har svårt att förstå sin omgivning.

Skapa trygghet och tillit

Genom att genomföra planen till punkt och pricka, utan att lägga till spontana aktiviteter, så bygger du upp och skapar tillit och trygghet för barnet. Det gör att de kan lita på dina planer och på att världen kan vara förståelig och förutsägbar.

Ställa krav

Många genomförda planer på det här sättet underlättar för framtida planer. Detta möjliggör också att skapa vanor och att vi, längre fram, kan lägga in vissa aktiviteter i en kravbild som våra barn kan hantera.

PLANERA

När ditt barn känner otrygghet inför en aktivitet, ny som gammal, är det bra att planera för den. Här är några hjälpfrågor för att underlätta din egen planering:

- Hur viktigt är det att genomföra aktiviteten ihop med ditt barn? Har du en plan B (och en plan C) ifall ni behöver avbryta tidigare eller ifall det inte går alls?
- Vilka anpassningar och vilket stöd behöver finnas? Innan och under tiden.
- Vad behöver du ta reda på innan du förbereder ditt barn?
- Vad kommer barnet göra precis innan den planerade aktiviteten? Hur lång tid tar det att växla från det?
- När bör du gå igenom planen med ditt barn första gången? Behöver du upprepa planen? *Vid genomgången kan du få ledtrådar till vad ditt barn känner större oro för.*
- Hur ska du presentera planen? Kan du hitta något som hakar in i barnets egen motivation så hen *vill* vara med?



FÖREBYGG

Så energin finns där

Vad kan du göra INNAN aktiviteten för att skapa extra trygghet och göra så barnet mår så bra som möjligt och är på ett generellt bra humör? Helt enkelt underlätta för att energin ska finnas för att göra något utmanande.

Ju mer utmanande aktivitet ni ska göra, desto mer insatser behövs och under längre tid. Undvik exempelvis alla onödiga konflikter (mer än vanligt). Finns det någon favoriträtt/efterrätt som ni sällan äter, kan ni titta på någon favoritfilm, läsa ur en favoritbok, vara med och spela datorspel? Eller handlar det om att låta ditt barn få äta middag själv på sitt rum, få sovmorgon eller sova i er säng?

FÖRBERED

Med de 7 frågorna

Ju sämre ditt barn mår, rent generellt, och ju mer oro ditt barn har inför en specifik aktivitet desto tydligare och med fler detaljer behöver du förbereda. Särskilt personer med autism behöver ofta hjälp med en framåtriktad och tidsbestämd plan. Svara gärna på dessa frågor för att hjälpa barnet känna trygghet i en annars obegriplig situation:

1. Vad ska jag göra?
2. Var ska jag vara?
3. Hur länge ska det hålla på?
4. Vem ska jag vara med?
5. Vad händer sen?
6. Vad behöver jag ha?
7. Varför ska jag göra det?

Vissa personer blir också hjälpta av att få svar på frågan:
Hur ska jag gör det?

MIN PLAN

Vad ska jag göra?

Var ska jag vara?

Hur länge ska det hålla på?

Vem ska jag vara med?

Vad händer sen?

Vad behöver jag ha?

Varför ska jag göra det?



BILDSTÖD

För en del personer och yngre barn underlättar det att använda bildstöd för att tydliggöra aktiviteter. Många är visuella och behöver se vad det är som ska hända för att kunna förstå det. Här är några tips på var du hittar bildstöd eller tips kring det.

Kostnadsfria bilddatabaser

- bildstod.se
- papunet.net/svenska/material/bildverktyg
- picturemylife.se/gratis-bildstod-att-ladda-ner-2/

Appar

Det finns många appar, här är två förslag:

- KeepTrack calendars (gratis) 
- Niki Agenda (38kr Google Play / 59kr AppleStore) 

Facebookgrupp

- facebook.com/groups/bildstod/

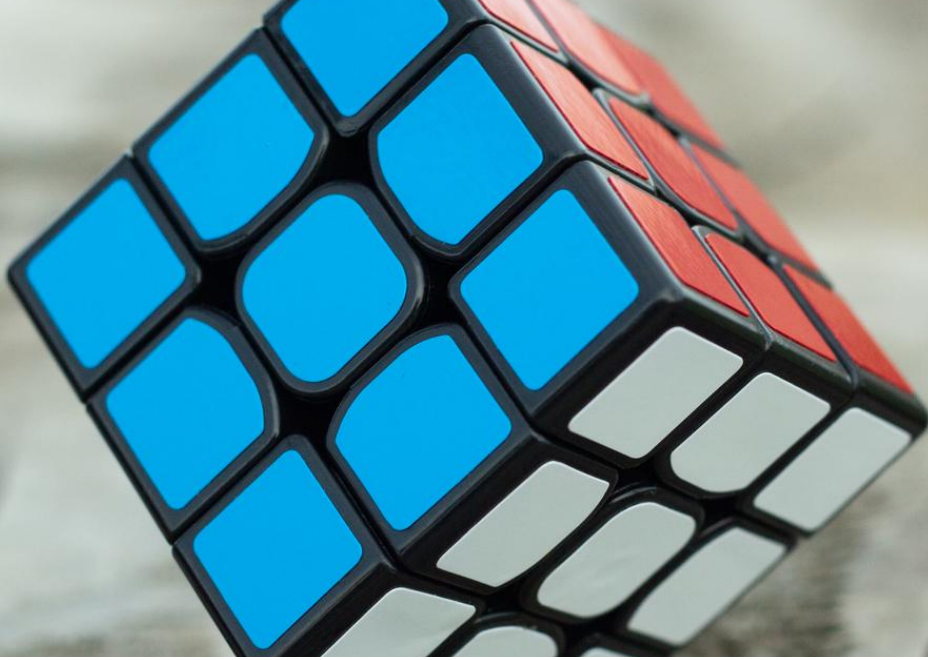


BÖRJA SMÅTT

Är en lång utflykt, besök hos tandläkaren eller middag hos vännerna ett alldeles för stort steg just nu? Börja smått!

Även kortare och enklare aktiviteter kan behöva mycket förberedelse - allt beror på nuläget hos er. Förutom planering - visualisera gärna aktiviteterna med hjälp av mallen på de kommande 2 sidorna (*med inspiration av supermamsen*). Gör en egen, använd som en meny att välja mellan aktiviteter, som bingo, eller hitta på något eget!

Ställ gärna en timer för det ni valt att göra och avsluta när klockan ringer.



VISUALISERA AKTIVITETER

5 min	15 min	30 min
Ta tokiga selfies.	Gör såpbubblor.	Baka något gott.
Lek med google translate.	Ha picknick inomhus.	Titta på YouTube-videos tillsammans.
Tävla om flest burpees på 20 sek?	Experimentera med cola zero & mentos.	Gå ut på en kort utflykt.
Rimma på objekt i er omgivning.	Kasta frisbee.	Spela datorspel tillsammans.
Bygg ett torn av toalettrullar.	Bygg en koja av filter och kuddar.	Bygg barnets rum i lego.



AKTIVITETER

5 min	15 min	30 min



EFTERÅT

Oavsett om ni genomförde plan A, B eller C så tog det antagligen på ditt barns energi. Tänk på att se till att hen får sin återhämtning, ha fortsatt sänkta krav resten av dagen och kanske även nästkommande dag. Kanske även du behöver ta en paus från krav och måsten?

Då kan HELA upplevelsen av det ni gjort bli positivt för er alla.

Lycka till!

Sammanställt av Anna Malcus med information från tydliggörande pedagogik, egna erfarenheter, andra NPF-familjer, samt BUP.

2020

www.annamalcus.se