

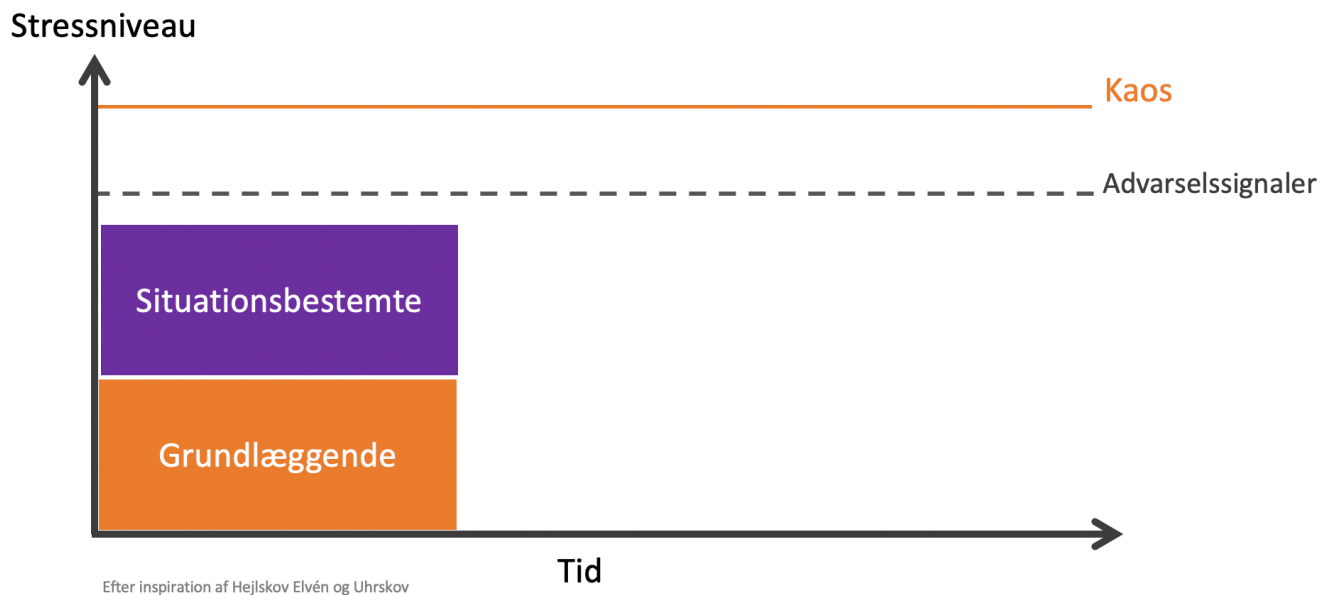
VÆRKTØJER AUTISME/ ANGST

BASEN KOMPETENCECENTER

Indholdsfortegnelse

1.	STRESSREDUKTION	2
2.	FØLELSEREGULERING	3
	2.A BEKYMRINGSBUEN	4
3.	STØTTE TIL EKSEKUTIVE VANSKELIGHEDER.....	5
4.	AT FLYTTE FOKUS	6
5.	STIFINDERØVELSE	7
6.	ENERGI & BALANCE.....	8
7.	EKSPONERINGSTRAPPEN	9
8.	UNDERSØGELSE AF UNDGÅELES- & SIKKERHEDSADFÆRD.....	10

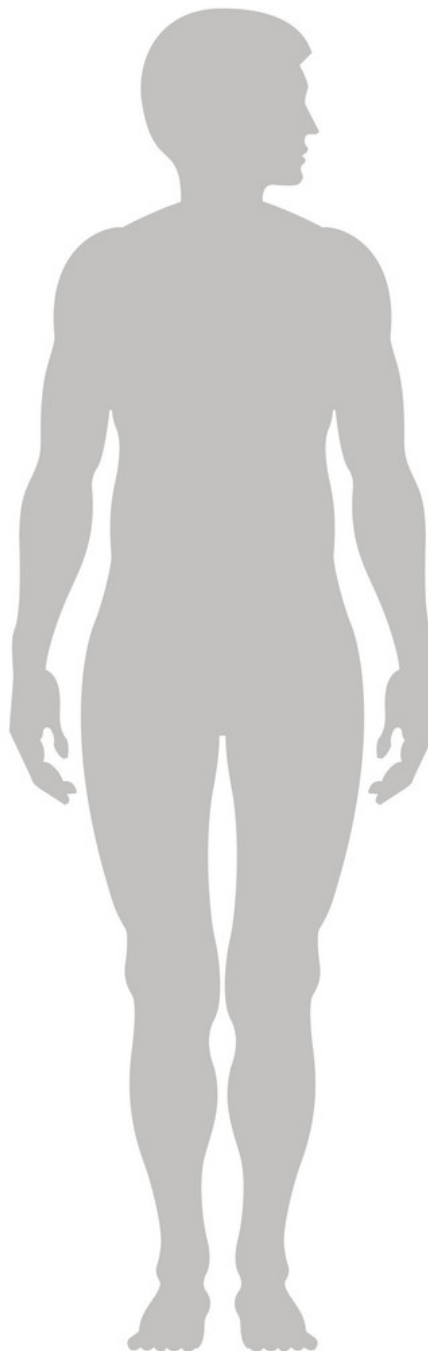
1. STRESSREDUKTION



2. FØLELSESREGULERING

- Hvordan følelser påvirker kroppen

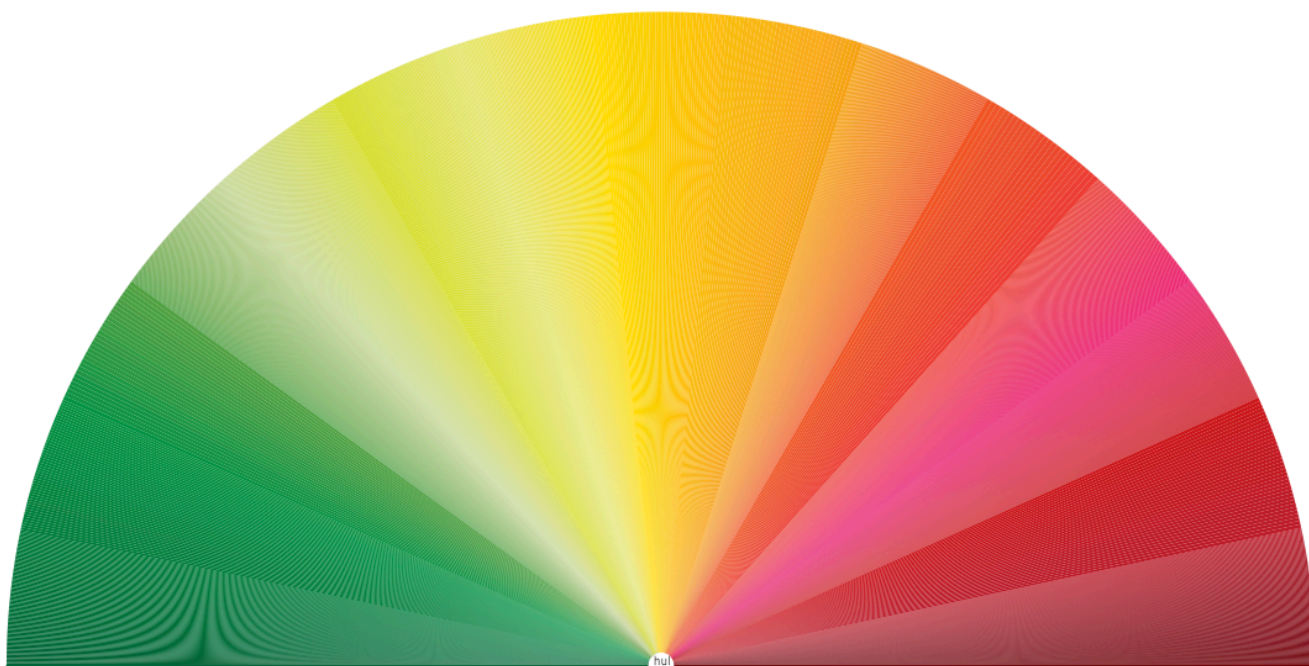
- Vrede
- Glæde
- Ked af det
- Ængstelse
- Angst for:
- Præstationsangst
- Angst for andre mennesker
- Urolig
- Forpinthed
- Afmagt
- Apati
- Ensomhed
- Forlegenhed
- Frustration
- Generthed
- Sorg
- Panik
- Håb
- Frygt
- Sult
- Mæthed
- Veltilpas
- Tørst



2.A BEKYMRINGSBUEN

FREMGANGSMÅDE

1. Klip figuren ud, og lav et lille hul nederst på bekymringsbuen.
2. Klip den sorte pil ud, og lav ligeledes et lille hul nederst på pilen.
3. Pilen og buen samles med en prøveposelukker, så pilen kan dreje hen over buen.



3. STØTTE TIL EKSEKUTIVE VANSKELIGHEDER

Hvad skal jeg lave? (Indhold)	
Hvorfor skal jeg lave det? (Mening)	
Hvordan skal jeg lave det? (Metode)	
Hvor skal jeg lave det? (Placering)	
Hvornår skal jeg lave det? (Tidspunkt)	
Hvor længe skal jeg lave det? (Tidshorisont)	
Hvem skal jeg lave det med? (Personer)	
Hvor meget skal jeg lave? (Mængde)	
Hvem kan jeg få hjælp af? (Person)	
Hvad skal jeg lave bagefter? (Indhold)	

4. AT FLYTTE FOKUS

ØVELSE

Find to forskellige erindringer, en erindring der trigger dine bekymringer og en der har været interessant og god.

Placer mentalt de to erindringer i hver sin hånd.

Øvelsen består i, at øve sig i at flytte fokus mellem de to hænder, når den voksne peger på hhv. den ene og den anden hånd.



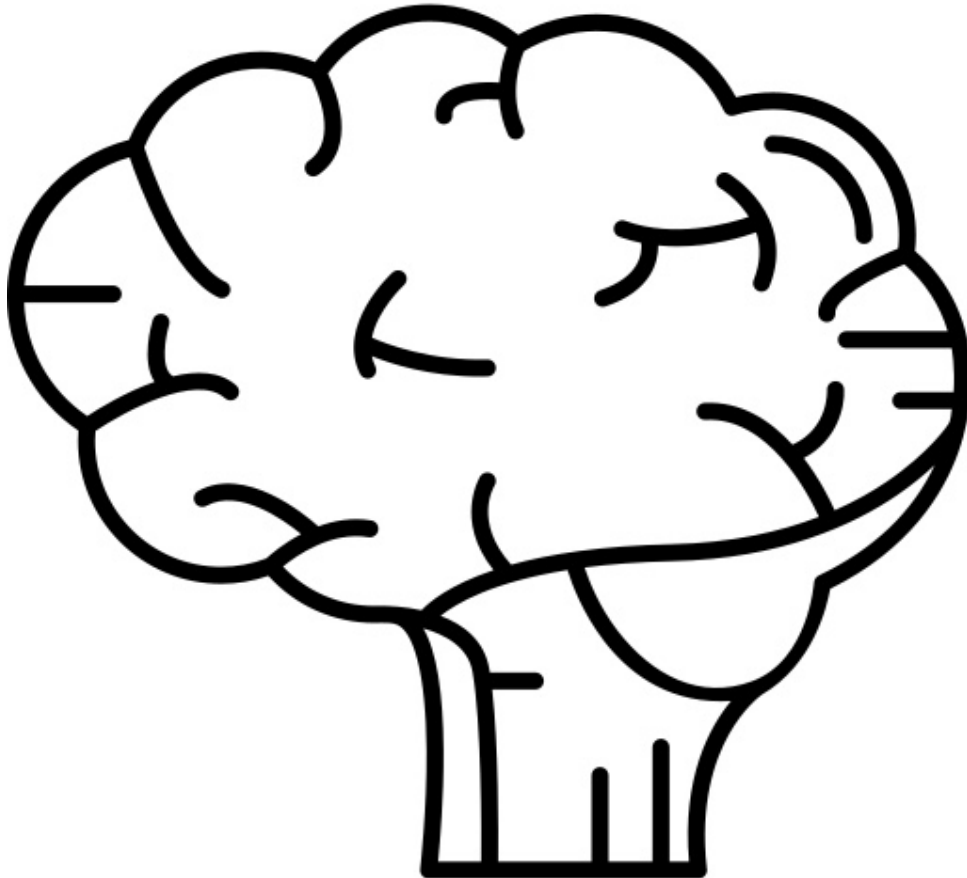
OBS TIL DEN VOKSNE

- Den interessante erindring skal kunne fange barnet/den unge. Dette kræver ofte at den voksne bliver lige så begejstret som barnet/den unge selv.
- Flyt frem og tilbage mellem de to hænder nogle gange, så barnet/den unge får oplevelsen af at kunne afbryde bekymringsprocessen.
- Bekymringerne forsvinder ikke, men træder i baggrunden.

Formålet med øvelsen er, at arbejde med forståelsen af, at tanker træder i baggrunden, hvis man ikke giver dem opmærksomhed. Man kan derved genvinde kontrol, ved at vælge hvad man vil tænke på, og hvad man bare vil lade ligge.

5. STIFINDERØVELSE

- Stærkt inspireret af Anette Prehn



Når du går den samme vej gennem skovbunden flere gange, tramper du en sti.

Første gang forsvinder den hurtigt. Det samme sker, hvis du nøjes med to, tre eller fire gange. Men går du den samme vej hver dag, får du en tydelig sti. Det samme sker i hjernen.

En sti er ligesom en vane.

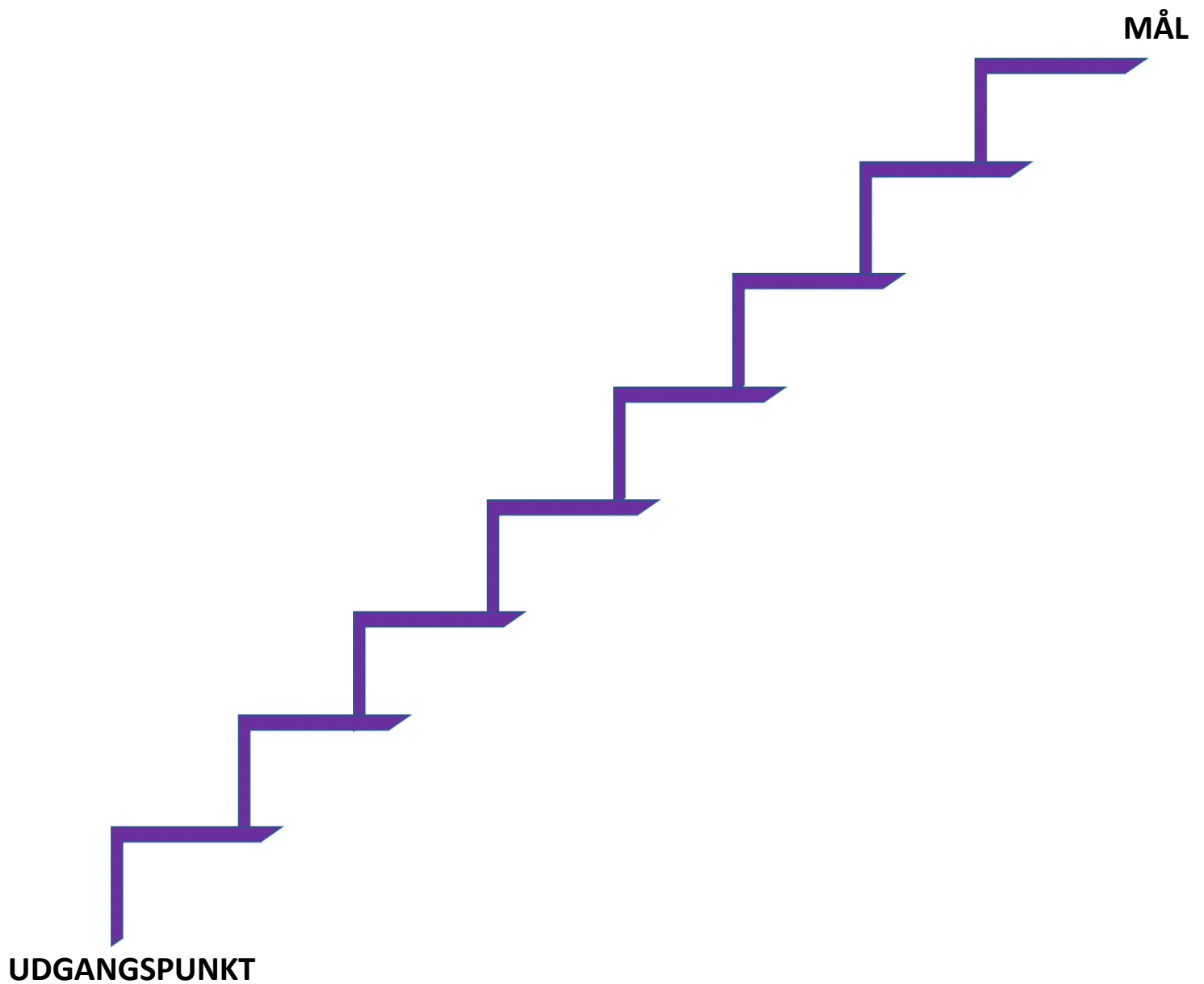
En sti kan være som en ny vane vi gerne vil lære. Blive bedre til matematik, tegne, spille bordfodbold, snakke med en ven osv.

6. ENERGI & BALANCE



HVAD STRESSER MIG?	HVAD BEROLIGER MIG?

7. EKSPONERINGSTRAPPEN



8. UNDERSØGELSE AF UNDGÅELES- & SIKKERHEDSADFÆRD

HVAD ER JEG BANGE FOR?	HVAD GØR JEG FOR AT UNDGÅ DET	HVIS JEG <u>SKAL</u> , HVORDAN SIKRER JEG SÅ MIG SELV?
Eks. Jeg er bange for at andre opdager, at jeg ikke kan finde ud af at læse.	Eks. Jeg læser ikke, hverken foran andre, eller når jeg er alene.	Eks. Jeg gemmer mig i min hætte og lader være med at åbne munden.