



FORSTÅELSE AF FØLELSER

AT ARBEJDE MED KONKRETE FORSTÅELSER AF EGNE FØLELSER

Dette dokument tager udgangspunkt i materiale, der er udarbejdet til brug for forældre og personale, som skal støtte en bestemt person. Det indeholder en række forslag, som har relation til den person, der skal støttes. Det kan give dig inspiration til, hvordan du i samarbejde med din søn/datter kan udvikle hans/hendes forståelse af egne eller muligvis andres følelser.

Tænk over hvad autismen betyder

- *Tænk på hvordan vanskeligheder i forskellige sociale sammenhænge viser sig; social kommunikation, fleksibel tænkning og social forestilling*
- *Tænk på vanskeligheder ved de underliggende psykologiske teorier; theory of mind, (Baron-Cohen, Leslie & Frith, 1985), svag central kohærens (Frith, 1989), eksekutive funktioner (Ozonoff, 1991)*

Foreslåede strategier til at støtte din søn/datter i at forstå og benævne følelser:

- *Vær konkret: Ret deres opmærksomhed mod deres følelser og foreslå benævnelse*
Tag for eksempel et foto af en situation, hvor de er glade og kald det "glad". Du kan også bruge et spejl til at vise og navngive følelsen "glad". Gør det samme ved andre følelser, så de kan få et passende ordforråd for følelser. "Post-it"-sedler kan være rigtig gode at bruge.
- *Fokuser i første omgang udelukkende på positive følelser, så denne nye fremgangsmåde læres først i en positiv og ikke stressende sammenhæng.*

- Udforsk deres evne til at forstå disse abstrakte begreber. Vurder, hvor meget de kan rumme ved for eksempel at fokusere på en følelse ad gangen.
- Gråzoner er specielt svære for mange mennesker med autisme at forstå ----- hvor en lang række af ansigtsudtryk for eksempel kan udtrykke "glad". Vær sikker på, at du præsenterer mange ansigtsudtryk for hver følelse og ikke kun et foto af hver.
- Sørg for ikke kun at vise fotos af dem selv, vis også fotos af andre mennesker, fotos som viser de samme følelser. Kan de også forstå og benævne dem?
- Lav bøger med "følelser" som en slags scrapbøger, som indeholder specifikke følelser. Lav en "glad bog" med fotos, souvenirs, beskrivelser og så videre, som gør dem glade. Gør det samme ved andre følelser inklusiv nogle negative. Gentag følelsen på hver side (for eksempel "ting, der gør mig glad") og bekræft det med fotos af en række af ansigtsudtryk de bruger, når de er glade for at prøve på at generalisere deres viden.
- Negative følelser kan være mere angstfremkaldende at lære; dette kan blive understøttet ved at forbinde disse følelser til information og strategier, som de kan bruge, når de har det på den måde.
- Hvis det er muligt så forsøg for hver følelse at koble deres forståelse til det skrevne/symboler.
- Beskriv eller skriv situationer ned, som de kan forbinde til følelser, for eksempel nydelse, frygt, vrede, gør det tydeligt med visuel støtte.
- Forsøg at lave et spil med kort, med beskrivelser af følelsesmæssige situationer og fotos af ansigtsudtryk, der passer til. I kan skiftes til at matche kort og fotos.

- *Brug klip fra film (DVD), lav stillbillede og vis, hvor forskelligt folk udtrykker følelser –husk evnen til at generalisere*
- *Hjælp dem med at beskrive fysiologiske følelser og forbinde dem til bestemte følelser (for eksempel at min vejrtrækning bliver hurtigere og min mave rumler, når jeg tænker på at gå ud, er en følelse af bekymring)*
- *Forbind bevidstheden om følelser til strategier til håndtering af negative følelser. En strategi, som har hjulpet nogle mennesker med autisme, er at bruge et "vrede-termometer". Det kan udformes på mange måder, du kan se et eksempel med en vulkanfigur i uge 3*
- *Et godt kapitel "Teaching about emotions" kan findes i Howlin, P., Baron-Cohen, S. & Hadwin, J. (1999) "Teaching Children With Autism to Mind-Read". Chichester: Wiley. Selvom den er lavet til børn, kan den også tilpasses voksne. Kapitlet dækker:*
 - *Niveau 1: Genkendelse af ansigtsudtryk på fotos*
 - *Niveau 2: Genkendelse af følelser på stregtegninger*
 - *Niveau 3: Identifikation af følelser ud fra situationer*
 - *Niveau 4: Følelser ud fra ønsker*
 - *Niveau 5: Følelser ud fra viden (tro)*