

Bilag 3: Tjeklisten

Tjeklisten⁴ laves af forældrene, da det er dem, der kender deres barn bedst. Det vil være godt, hvis barnet er med til at finde fokuspunkter, som det skal arbejde med. På den måde bliver det et fælles mål, og barnet får en opfattelse af at blive taget alvorligt. Barnet lærer at reflektere over sine egne handlinger. Når nogle færdigheder er lært, tager man fat i nogle andre, men det er vigtigt ikke at slippe de lærte færdigheder og tage for givet, at de nu er automatiseret, og at man ikke behøver at træne dem. Det vil være urealistisk at tro, at barnet med urolig eller udadreagerende adfærd aldrig mere vil slå, hvis det har været et fokuspunkt.

Barnet med urolig adfærd vil ofte tænke unuanceret: ”Enten klarer jeg fokuspunktet eller også gør jeg ikke”. Derfor må man tale med barnet om de gråzoner, som det kan komme ud i, og forklare det, at det er okay at fejle engang imellem.

Det er individuelt, hvor mange fokuspunkter der kan arbejdes med ad gangen. Men et par stykker, højst tre, vil være det mest hensigtsmæssige.

Fremgangsmåde

Til at starte med skal man finde ud af, hvad der kan være svært for barnet med urolig eller udadreagerende adfærd. Derefter finder man frem til, hvad barnet skal øve sig på, og skriver ned, hvordan man helt konkret kan hjælpe sit barn (eventuelt i samarbejde med pædagoger eller lærere) med at øve sig på sine fokuspunkter. Eksempel:

⁴ Inspireret af Ross Grenes AMFUP-skema.

Alexander er et særligt sensitivt barn, der har svært ved:

- ☒ At håndtere overgangssituationer, når han skal skifte miljø (eksempelvis når han skal i skole om morgenen).

Alexander skal øve sig på:

- at søge hjælp hos en voksen, når han kan mærke, at han bliver utryg.
- at tage sine hørebøffer på, når han kan synes, der er for meget larm omkring ham.

Vi skal som forældre være opmærksomme på, at Alexander kan have det svært, når han kommer i skole, og vi skal hjælpe ham ind på sin plads, hvor vi skal sætte ham i gang med en stille aktivitet, indtil timen begynder. Vi skal vise Alexander, at både vi og lærerne forstår hans situation og tager hans utryghed alvorligt. Vi kan aftale med lærerne, at de viser Alexander, at de har set ham om morgenen, så han kan henvende sig til dem, hvis han bliver utryg.

Navn: _____

- Svært ved at håndtere overgangssituationer, at skifte fra én tankegang eller opgave til en anden.
- Svært ved at håndtere overgangssituationer, når der skal skiftes miljø (fra én time til en anden eller fra skole til fritid).
- Svært ved at koncentrere sig om at arbejde vedholdende med opgaver, der er udfordrende, anstrengende eller kedelige.
- Svært ved at gøre ting i den rækkefølge, som står på støttevejledningen.
- Dårlig tidsfornemmelse.
- Svært ved at reflektere over mange tanker eller ideer samtidigt.
- Svært ved at fastholde fokus på opgaver om problemløsning.
- Svært ved at vurdere de sandsynlige udfald eller konsekvenser af handlinger (impulsiv).
- Svært ved at overskue en række løsninger på et problem.
- Svært ved at udtrykke interesser, behov eller tanker i ord.
- Svært ved at forstå, hvad der bliver sagt.
- Svært ved at styre følelsesmæssige reaktioner på frustration og tænke rationelt (evnen til at rumme følelser).
- Kronisk irritabilitet og/eller ængstelse, der i betydeligt omfang hæmmer evnen til at løse problemer.
- Svært ved at se ”gråzoner”. Konkret, bogstavelig, sort-hvid tankegang.
- Svært ved at afvige fra regler, rutiner og oprindelig plan.
- Svært ved at håndtere uforudsigelighed, tvetydighed, usikkerhed, nyt stof.

- Svært ved at forlade en oprindelig idé eller løsning, svært ved at tilpasse sig ændringer i planlægningen eller nye regler, kan være stædigt vedholdende eller har tvangstanker.
- Svært ved at tage højde for situationsbestemte faktorer, der kræver, at man ændrer sin handlingsplan.
- Ufleksibel, unøjagtig fortolkning/kognitive forvrængninger eller fordomme (for eksempel "Alle er ude efter mig", "Ingen kan lide mig", "Du giver altid mig skylden", "Det er ikke retfærdigt", "Jeg er dum", "Det lykkes aldrig for mig").
- Svært ved at være opmærksom på og/eller at fortolke sociale signaler korrekt, ringe opfattelse af sociale signaler.
- Svært ved at indlede en samtale, komme ind i en gruppe, skabe relationer til andre.
- Svært ved at få opmærksomhed på hensigtsmæssige måder.
- Svært ved at vurdere, hvordan hans eller hendes adfærd påvirker andre mennesker, ofte overrasket over andres reaktioner på sin opførsel.
- Svært ved at vise empati over andre, værdsætte andres synspunkter eller meninger.
- Svært ved at vurdere, hvordan han eller hun fremstår eller opfattes af andre.