

Å BYGGE BRO

Av Anne Marie Endresen (2015)



Barn med autismespekterdiagnoser (ASD) har et annerledes utgangspunkt når det gjelder kommunikasjon. For at de skal trives og samarbeide med oss må vi ta hensyn til dette og tilpasse vår egen måte å kommunisere på.

Barn med ASD opplever sjelden at kommunikasjonen foregår på deres premisser. Og selv om vi alle ønsker å hjelpe dem til å uttrykke seg best mulig og forstå andre, er det like viktig at vi forstår dem. Denne artikkelen er skrevet som en hjelp til hvordan barnets samtalepartner kan tilpasse sin måte å kommunisere og samhandle på når det er nødvendig.

Enten det er snakk om opplæring eller bare et mellommenneskelig møte, er det viktigste at vi forstår hverandre. Det er ikke alltid slik at en eier problemet og den andre har løsningen.

Selvfølgelig er det ikke én riktig måte å møte alle barn med ASD på. Det dreier seg om en meget uensartet gruppe. Faktorer som alder, grad av talespråk, behov for alternativ kommunikasjon, utviklingshemning, høy intelligens, personlighet, utfordrende atferd, sansetap og andre særtrekk ved barnet spiller inn.

Likevel vet vi at det på hele spekteret er en del vansker som går igjen og påvirker kommunikasjon og samhandling. Disse trenger vi å kjenne til og respektere. Nedenfor følger en gjennomgang av noen sider ved en autistisk utvikling som lett kan komme til å kollidere med det såkalt nevrotypiske (vanlige). Under hvert punkt er det tatt med forslag til hvordan samhandlingen kan fremmes.

Grunnlaget for kommunikasjon

Der andre spebarn automatisk retter sin oppmerksomhet mot andre mennesker og inngår i hyppige samspill med dem, er det vanskeligere å engasjere barnet med ASD i samspill. Dette fører til at de får færre erfaringer med å være i dialog, de lærer ikke å regulere følelsene sine og de bruker ikke den voksne som en referanse for hvordan de skal reagere på ting. Nevrotypiske barn er allerede i ettårsalderen rutinerte samspillspartnere som gradvis samkjører sin interesse for det som skjer rundt seg med sin interesse for andre mennesker. Dette viser seg ved at de både følger andres peking og selv peker på ting de vil vise frem og dele. Mangel på denne felles oppmerksomheten er et kjennetegn på autisme og kan gjøre det vanskelig å forstå hensikten med kommunikasjon. Sosiale normer oppfattes ofte ikke og barna har vansker med å leve seg inn i hva andre føler og tenker og hvordan de skal ta hensyn til dette. Følelsene kan være sterke og lite nyanserte.

Skap en rolig og avslappet stemning

Når vi prater med veldig små barn er det vanlig å snakke med blid stemme og smile mye. Også småbarn med ASD setter pris på en trygg og varm stemning. Gi tydelige og positive tilbakemeldinger på det barnet gjør og på dets egne tilbakemeldinger. Bruk hverdagssituasjoner aktivt til å kommunisere med barnet på et følelsesmessig nivå. Ikke gi opp om du får lite respons, men vis respekt for barnets behov for pauser.

Imiter hva barnet uttrykker og utvid det – Vær som et speil der barnet gjenkjenner egne uttrykk

Det er lettere for de yngste og de utviklingshemmede barna å gjenkjenne noe de allerede gjør selv. Hvis vi imiterer lyder og bevegelser blir barnet ofte mer oppmerksomt og det blir lettere å ha et felles fokus. Det at en annen person gjør det samme som barnet, gjør bevegelsen og/eller lyden til noe potensielt sosialt. Aksepter barnets stemningsleie og innstill deg på samme. Overdriv gjerne følelsesuttrykk slik man gjør med vanlige babyer.

Bekreft det du har oppfattet av barnets intensjoner og ønsker

Barn vet ikke alltid om vi har forstått hvordan de har det. Å bekrefte og vise aksept for hvordan barnet oppfatter en situasjon er ikke det samme som at hun får viljen sin til enhver tid. Det virker likevel som om barnet lettere aksepterer at hun må gjøre det den voksne sier når hun samtidig får en bekreftelse på at den voksne har forstått hva barnet selv vil.

La ikke barnet tape ansikt

Mange barn med ASD og høy intelligens synes det er vanskelig å tape. De er også veldig klar over at de ikke mestrer det sosiale spillet og reagerer sterkt på å bli ledd av eller ertet. Lev deg inn i hvordan den spøkefulle eller belærende kommentaren oppleves fra barnets synsvinkel. Hvis dere har vært uenige om for eksempel hva som trengs av klær ute, så ikke si «Hva sa jeg?» når barnet likevel ber om jakken du har tatt med for sikkerhets skyld.

Be om unnskyldning

Vi klarer ikke alltid å snakke og lytte på en autismevennlig måte. Hvis den du snakker med blir støtt av noe du sier eller gjør så ikke sammenlikn med hvordan jevnaldrende ville reagert. Tenk heller ikke på hvem som har «rett», men se det fra hans eller hennes synsvinkel. Ikke vær redd for å be om unnskyldning.

Møt alle initiativ til samtale med entusiasme

For barnet som har en del språk men sjelden tar initiativ til samtale, er det viktig å bli møtt med entusiasme og oppmerksomhet selv om initiativet kommer i en uvanlig form. Hvis vi vil de skal interessere seg for det vi sier, må vi først vise interesse for det de selv er opptatt av.

Unngå å kjeft når barnet ikke oppfører seg ordentlig

Vær klar over at det oftere skyldes manglende evne enn manglende vilje når barn med ASD oppfører seg uhensiktsmessig. Unngå at din egen irritasjon gjenspeiles i stemmen din. Følelser smitter. Vær spesifikk og påpek hva barnet skal gjøre. Heller «Du tok ballen fra Kari. Gi den tilbake» enn «Fy, det var dårlig gjort!». Hvis man sier det siste er det slett ikke sikkert at barnet vet hva du henviser til. Hva var dårlig gjort? Hva betyr det at noe er dårlig gjort? For å forklare sosiale normer er det en saklig forklaring, ikke kjeft, som er mest effektivt. Å belønne god oppførsel etter avtale er også virksomt.

Bokstavelig, konkret forståelse

Barn med ASD har en konkret måte å tenke på. De forstår det de hører bokstavelig og ser ikke meningen med ordtak eller overført betydning. Dette gir problemer med å lese mellom linjene og forstå kulturelt innhold i kommunikasjonen – det man «bare vet». Ord og uttrykk i overført betydning er nyttig å kjenne til, men ta ikke for gitt at barn med ASD har forstått dem eller at de noen gang vil få sansen for dem.

Si det du mener og men det du sier

Unngå for mange ord med relativ mening (kanskje, av og til på en måte etc.) når målet er å bli forstått. Barn med ASD vil ha en entydig verden. Det kan vi ikke alltid gi dem. Men vi kan ofte uttrykke oss tydeligere. Vi kan si «Når denne sangen er slutt er du ferdig med å hoppe i sofaen» i stedet for å si «Nå må du snart slutte med det der».

Unngå sarkasme og ironi og begrens billedlig tale

Det er krevende å snakke konkret nok. Vi bruker mye mer billedlig tale enn vi er klar over. Men hvis du ikke blir forstått, kan dette være en av grunnene. Prøv da å endre det du sa og se om det blir forstått. Hvis du ironisk sier til et i overkant pratsomt barn: «Ja, jeg har jo ikke lyst til å si noe», kan barnet bli usikkert. Si heller enkelt og vennlig «Nå er det min tur til å snakke».

Snakk på en rolig og saklig måte

Som et utgangspunkt kan det være lurt å snakke med et rolig tonefall og uten for mange innskutte bisetninger og andre krumspring. Snakk tydelig, rolig, korrekt og med vekt på meningsbærende ord. Jo viktigere det er at barnet oppfatter hva du sier, jo færre ord, tydeligere tale og mer visuell støtte.

Gi barnet spesifikk ros

Fordi barn med ASD har problemer med å se sammenhenger, kan det være vanskelig å gjette hvorfor de får skryt eller belønning for noe de har gjort. Hvis vi ønsker at ros eller belønning skal øke sannsynligheten for at de gjentar handlingen, må vi tydeliggjøre sammenhengen slik at de knytter belønningen til det de gjorde. Si heller «Takk for at du vannet plantene» enn «Så flink du har vært»

Annerledes sansebearbeiding og oppmerksomhetsretting

Barn med ASD sanser som andre, men bearbeider inntrykkene annerledes. Mange er enten over- eller underfølsomme eller begge deler i forhold til en eller flere sanser. Konsekvensen kan bli manglende overskudd til å samhandle og at barnet ikke oppfatter innspill fra andre. Det er også mulig at barnet med ASD trekker seg unna fordi samtalepartneren snakker for høyt eller for lavt eller lukter noe barnet ikke liker. Når det foregår mye rundt dem bruker de oppmerksomheten og energien til å prøve å navigere i dette og da blir kommunikasjon lett en ting for mye. Dette er det viktig å være klar over og respektere, slik at man om mulig kan fjerne kilden til ubehaget.

Barn med ASD har problemer med oppmerksomhet og konsentrasjon rundt oppgaver og samtaler de ikke ser meningen med eller interesserer seg for. De kan ha oppmerksomheten rettet mot noe andre mener er uvesentlige detaljer og er ofte ikke klar over hvor samtalepartneren har sin oppmerksomhet. De har også problem med viljestyrt å flytte oppmerksomheten mellom forskjellige stimuli/hendelser som foregår parallelt.

Sørg for at samtalen ikke må konkurrere med for mange eller ubehagelige sanseintrykk

Hjelp barnet å holde fokus på tema, men ikke forvent god kommunikasjon hvis det er mange konkurrerende sanseintrykk. Ikke bagatelliser det ubehaget barnet føler.

Sikre deg at du har barnets oppmerksomhet før du snakker

Problemet disse barna har med å flytte oppmerksomheten fra det de er engasjert i til noe nytt er høyst reell. Å si navnet og vente litt kan hjelpe barnet til å oppfatte at du henvender deg og at han må høre etter. Hvis barnet ikke er tilgjengelig til å snakke med deg nå, prøv senere og ikke ta det personlig.

Gjør det lønnsomt å kommunisere

Hvis barnet erfarer at det gjennom å kommunisere med andre får det det vil ha eller vil gjøre og at det har det hyggelig i prosessen, vil dette lede til mer kommunikasjon.

Skap mangelsituasjoner slik at barnet opplever et behov for å kommunisere

En leke kan plasseres innen synsvidde, men utenfor rekkevidde. Gi dem attraktive leker som de trenger hjelp til å få til å virke. Vær den som ordner opp og bruk anledningen til å understreke at det er DU som får det morsomme til å skje. Dette må imidlertid ikke trekkes så langt at barnet blir frustrert eller føler seg lurt eller gjort narr av.

Bruk av spørsmål

Mange barn med ASD synes det er vanskelig og meningsløst å svare på spørsmål. Manglende respons kan skyldes at barnet ikke forsto spørsmålet eller ikke visste svaret. Mange er også usikre på hva et spørsmål er og vet ikke at vi forventer svar på dem. Bruk ikke spørsmål for å småprate eller fylle hull i samtalen. Et barn med ASD vet ofte ikke hvilke spørsmål de forventes å svare på så la dem slippe å gjette.

Forbered på at et spørsmål kommer

For å sikre både at barnet er oppmerksomt og at det kan forberede seg på et spørsmål, kan man si: «Kari, nå skal jeg spørre deg om noe.»

Vær forsiktig med spørreord

Barn med ASD har vansker med å reflektere og undre seg over sammenhenger. Det kan være vanskelig å forestille seg **hvorfor** noen er sinte eller glade. Mange strever også med å forklare **hvordan** noe er gjort, for eks. hvordan de fant svaret på mattestykket. Noe som kan hjelpe er å lage hypoteser og presentere dem. Da kan barnet si hva det kjenner seg igjen i.

Skill tydelig mellom spørsmål og beskjeder/instruks

«Kan du ta på deg regnbuksen din?» er et spørsmål. Svaret kan bli «Nei, jeg vil ikke» «Ta på deg regnbuksen» er en instruks. Den kan sies like vennlig og det blir lettere for barnet å oppfatte hva du vil.

Nonverbal kommunikasjon

Barn med ASD har problemer med å analysere kroppsspråk og andre nonverbale tegn. Det betyr ikke at de ikke sanser noe av det. Tvert imot virker det som om mange veldig lett fanger opp stemninger. Problemet er å tolke dette og se en eventuell sammenheng med egen atferd. De oppfanger kanskje at noen ser sure og uengasjerte ut, men knytter ikke dette til at de selv har forelest om skinnesystemer i Norge i 20 minutter i bursdagsselskapet.

Ha et tydelig kroppsspråk som passer til det du sier

Ikke forvent at kroppsspråk og andre nonverbale tegn er nok til at barnet forstår hva du vil. Forklar gjerne sammenhengen mellom det du sier og hvordan du ser ut. Jo tydeligere vi er, jo enklere er det for barnet å oppfatte og lære.

Tolk barnets kroppsspråk og atferd som kommunikasjon

Mye av det vi tolker som problematisk atferd kan være en måte å kommunisere på. Denne kommunikasjonen er ikke nødvendigvis tilsiktet, men noe barnet gjør i mangel på bedre strategier. Tolk raust og lær barnet bedre måter å uttrykke det samme på.

Tid og overganger

Barn med ASD er sårbare for stress og tåler dårlig å ha liten tid. De synes det er vanskelig å avslutte aktiviteter de er i gang med og gå videre. I tillegg har mange en forsinket latenstid i forhold til kommunikasjon. Det vil si at det tar lenger tid enn vi forventer fra et budskap sendes og til de har oppfattet og bearbeidet det.

Ta hensyn til latenstid og tål pauser

Mange barn med Asperger klager over at de voksne maser. Vi er ofte veldig raske med å gjenta en instruks, gjerne med andre ord hvis ikke barnet umiddelbart viser at han har oppfattet budskapet. Pauser i samtalen bør ikke fylles med småprat.

Visualiser og lag planer som støtter opp om det du sier

Bilder og skriftlig kommunikasjon kan gjøre det enklere for barnet å fortelle om erfaringer, ønsker og konflikter de står oppe i og det kan strukturere samtalen og gi et felles fokus. Tid må ofte konkretiseres og bruk av planer og bilder har vist seg å hjelpe barn med ASD. De får oversikt, en forståelse for rekkefølgen i aktiviteter og forutsigbarhet.

.....

Ved å respektere at kommunikasjon er et krevende område for barn med ASD, kan vi tilpasse oss og på den måten gjøre det enklere for dem både å bli forstått og å forstå oss. Det kan føre til mindre stress i hverdagen og gjøre det lettere for begge parter å føle seg vel sammen. Det krever forståelse og tålmodighet å kommunisere med barn med ASD, men det er verd innsatsen.

Lykke til!