

Näin luet tilannetta

Käytös on viesti hermoston tilasta. Näillä neljällä sivulla opit lukemaan sen, etkä enää arvaa.



ILMAINEN · YMMÄRRYS

Vireystilan pikatarkistus: neljä väriä	s. 2
Käytös on viesti: salapoliisikortti	s. 3
Puhumattomuus ei tarkoita viestimättömyyttä	s. 4
10 asiaa muistettavaksi	s. 5

Tämä on sinun. Et tarvitse tiliä, sähköpostiosoitetta etkä rahaa. Tulosta vain ne sivut joita tarvitset, ja jaa eteenpäin jos siitä on jollekin apua.

Vireystilan pikatarkistus

Vireystila kertoo, mitä hermostossa tapahtuu juuri nyt. Kun tunnistat värin, tiedät mitä kannattaa tehdä, ja mitä ei.

Kenelle: autistisen ihmisen läheisille ja ohjaajille, jotka haluavat lukea tilannetta ennen kuin toimivat.

Muista: keltainen ja sininen ovat samalla kuormitustasolla. Sininen ei ole rauhallinen tila, eikä hymy tarkoita että kaikki on hyvin.

Vihreä: säädelty, tavoitettavissa

- ☐ Kasvot ja keho rentoja
- ☐ Ottaa kontaktia omaan tapaansa
- ☐ Siirtymät ja pyynnöt onnistuvat



Mitä teen nyt: Tämä on oppimisen ja yhdessä tekemisen hetki. Käytä se.

Keltainen: alkava ylikuormitus

- ☐ Levottomuus tai vauhti kasvaa
- ☐ Toistava liike lisääntyy
- ☐ Ohjeet menevät heikommin perille



Mitä teen nyt: Vähennä ärsykeitä ja vaatimuksia heti. Keinot tehoavat vielä.

Sininen: matala vireys

- ☐ Vetäytyy, hidastuu tai lamaantuu
- ☐ Hakee voimakkaita aistikokemuksia
- ☐ Voi näyttää iloiselta, kuorma silti kasvaa



Mitä teen nyt: Kontakti on yhä mahdollinen. Mene lähelle rauhassa, tarjoa aistituki, älä vaadi suorituksia.

Punainen: dysregulaatio

- ☐ Aggressio tai itsensä satuttaminen
- ☐ Akuutti sulkeutunut romahdus, ei kontaktia
- ☐ Pakeneminen tai jähmettyminen



Mitä teen nyt: Turvallisuus ensin. Ei vaatimuksia, ei opettamista. Odota, suojaa, ole läsnä.

Kun haluat rakentaa aistien tuntemuksesta pysyvän työkalun, Aistikansio ja lyhyt verkkokurssi auttavat siinä.

Käytös on viesti: Salapoliisikortti

Pysähdy – Havainnoi – Selvitä viesti – Älä reagoi, vaan tutki.

Käytä tätä korttia kun kohtaat haastavan tilanteen. Kulje askeleet läpi järjestyksessä.

1



MITÄ NÄEN?

Kuvaile objektiivisesti

kuvaile: "hän lyö pöytää kämmeneellä".

2



MITÄ TAPAHTUI ENNEN?

Edeltävät tapahtumat

5 min sitten? Siirtymä? Uusi ärsyke? Pitkä odotus? Edellinen ruokailu?

3



MILLAINEN ON AISTIYMPÄRISTÖ?

Tarkista ympäristö

Äänet? Valot? Tuoksut? Ihmismäärä? Lämpötila? Piiloaistimukset?

4



MIKÄ ON VIESTI?

Mitä henkilö yrittää kertoa

Hakeeko jotakin? Haluaako pois? Onko kipua? Onko sietokyvyn sanko täynnä?

5



MITEN OMA ENERGIANI VAIKUTTAA?

Tarkista itsesi

Olenko kireä, kiireinen, turhautunut? Käytänkö liikaa sanoja?

6



MITÄ MUUTAN?

Muuta ympäristöä, älä henkilöä

Vähennä ärsykkeet? Tarjoa ruokaa? Tauko? Kuulokkeet? Oma tila?

Muista: Tavoite ei ole korjata henkilöä. Tavoite on ymmärtää viesti.

Puhumattomuus ei tarkoita viestimättömyyttä

Puhumaton ihminen viestii koko ajan. Kysymys ei ole siitä, viestiikö hän, vaan siitä, osaako aikuinen lukea.

Kenelle: kaikille, jotka elävät tai työskentelevät puhumattoman autistisen ihmisen kanssa.

1. Keho

Näet jännittyneet hartiat, muuttuneen asennon tai kiihtyvän liikkeen. Keho kertoo kuormituksesta usein kauan ennen muuta.

2. Ääntely

Ääntelyn korkeus, voimakkuus tai rytmi muuttuu. Sama ääntely eri sävyllä voi tarkoittaa iloa, kipua tai hätää.

3. Katse

Mihin katse hakeutuu tai mistä se kääntyy pois. Katse osoittaa kiinnostuksen kohteen ja sen, mikä on liikaa.

4. Toiminta

Ihminen vie sinut jääkaapille, tuo esineen tai toistaa tekemistä. Toiminta on usein suoran pyyntö, joka hänellä on.

5. Vastustus

Kieltäytyminen, poistoyöntäminen tai jähmettyminen. Se on viesti ei, liikaa tai en ymmärrä, ei tottelemattomuutta.

6. Vetäytyminen

Ihminen vetäytyy nurkkaan, peiton alle tai omaan tekemiseensä. Hermosto suojaa itseään, kuorma on jo ylittänyt sietokyvyn.

Näin vastaat

1. Nimeä ääneen mitä näet: huomaan, että kääntynyt pois, tämä taitaa olla liikaa.
2. Toimi viestin mukaan, vaikka et olisi varma. Väärä arvaus hyvässä hengessä on parempi kuin ohitettu viesti.
3. Kirjaa ylös mitä näit ja mikä toimi. Näin viesteistä kasvaa yhteinen kieli.

Muista: jos viestintä muuttuu äkillisesti, syynä voi olla kipu tai sairaus. Se selvitetään lääkärissä, ei arvaamalla.

Kun haluat koota nämä viestit paperille, joka kulkee ihmisen mukana, Tunnekansio ja Kommunikointipassi tekevät sen puolestasi.

10 asiaa muistettavaksi

Kymmenen periaatetta, jotka kantavat arjen vaikeissa hetkissä.



1

Käytös on viesti, ei ongelma. Selvitä viesti.

2

Hermosto reagoi automaattisesti. Meltdown ei ole valinta.

3

Muuta ympäristöä, älä henkilöä. Vähennä kuormaa.

4

Pysähdy ennen kuin reagoit. Hengitä. Havainnoi.

5

Sietokyvyn sanko täyttyy pikkuhiljaa. Ennakoi keltaisessa, punaisessa on jo myöhäistä.

6

Yhtäkkinen käytösmuutos = tarkista somaattiset syyt ensin.

7

"Hyvä päivä" ei tarkoita helppoa päivää. Masking kuluttaa kaiken.

8

Tasainen aikuinen lainaa rauhaa hermostolle. Sinun energiasi tarttuu.

9

Sama aisti voi olla yliherkkä, aliherkkä ja vaihdella nopeasti. Tutki yksilöllisesti.

10

Tavoite: henkilön ei tarvitse käyttää käytöstä tullakseen kuulluksi.