ILMAINEN · YMMÄRRYS

LAINATTU RAUHA® · PIENET TULOSTETTAVAT

Näin luet tilannetta

Käytös on viesti hermoston tilasta. Näillä neljällä sivulla opit lukemaan sitä, ja arvailu vähenee.

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 ne sivut, joita tarvitset, ja jaa eteenpäin, jos siitä on jollekin apua.

VIREYSTILA · M.I.K.S.I.®

Vireystilan pikatarkistus

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

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

Muista: keltainen ja sininen ovat samalla kuormitustasolla. Sininen voi näyttää rauhalliselta tai iloiselta, vaikka kuorma kasvaa.



Vihreä: säädelty, tavoitettavissa

- Kasvot ja keho rentoina
- Ottaa kontaktia omalla tavallaan
- 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 ärsykkeitä ja vaatimuksia heti. Keinot tehoavat vielä.



Sininen: matala vireys

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

Mitä teen nyt: Kontakti on yhä mahdollinen. Mene lähelle rauhassa ja tarjoa aistitukea. Suoritukset voivat odottaa.



Punainen: dysregulaatio

- Aggressio tai itseä vahingoittava käyttäytyminen
- Akuutti sulkeutunut romahdus, kontaktia ei saa
- Pakeneminen tai jähmettyminen

Mitä teen nyt: Turvallisuus ensin. Odota, suojaa ja ole läsnä. Vaatimukset ja opettaminen odottavat.

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

© Lainattu Rauha® · M.I.K.S.I.®

KÄYTÖS ON VIESTI · M.I.K.S.I.®

Salapoliisikortti

Pysähdy, havainnoi ja selvitä viesti. Tutki ennen kuin reagoit.

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

1



MITÄ NÄEN?

Kuvaile objektiivisesti

Mitä näet ja kuulet, esimerkiksi "hän lyö pöytää kämmenellä".

2



MITÄ TAPAHTUI ENNEN?

Edeltävät tapahtumat

5 minuuttia 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 hän jotakin? Haluaako pois? Onko kipua? Onko sietokyvyn sanko täynnä?

5



MITEN OMA ENERGIANI VAIKUTTAA?

Tarkista itsesi

Olenko kireä, kiireinen tai turhautunut? Käytänkö liikaa sanoja?

6



MITÄ MUUTAN?

Muuta ympäristöä ensin

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

Muista: tavoitteena on ymmärtää viesti.

Kasvatuksellinen tukimateriaali. Se ei korvaa terveydenhuoltoa tai terapiaa. Sulje fyysiset syyt pois ja konsultoi tarvittaessa ammattilaista.

© Lainattu Rauha® · M.I.K.S.I.®

KOMMUNIKOINTI · M.I.K.S.I.®

Puhumattomuus ei tarkoita viestimättömyyttä

Puhumaton ihminen viestii koko ajan. Aikuisen tehtävä on oppia lukemaan viestit.

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. Äänteley

Äänteleyn 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 suorin pyyntö, joka hänellä on.



5. Vastustus

Kieltäytyminen, poistyöntäminen tai jähmettyminen. Se on viesti: ei, liikaa tai en ymmärrä.



6. Vetäytyminen

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

Näin vastaat

1. Nimeä ääneen, mitä näet: "huomaan, että käännyt 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.

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

© Lainattu Rauha® · M.I.K.S.I.®

MUISTA NÄMÄ · M.I.K.S.I.®

10 asiaa muistettavaksi

Kymmenen periaatetta, jotka kantavat arjen vaikeissa hetkissä.

Lainattu Rauha®

1. Käytös on viesti. Selvitä, mitä se kertoo.
2. Hermosto reagoi automaattisesti. Meltdown on hermoston hätäreaktio.
3. Muuta ympäristöä ensin. Vähennä kuormaa.
4. Pysähdy ennen kuin reagoit. Hengitä. Havainnoi.
5. Sietokyvyn sanko täyttyy pikkuhiljaa. Ennakoi keltaisessa, punaisessa on jo myöhäistä.
6. Kun käytös muuttuu yhtäkkiä, tarkista somaattiset syyt ensin.
7. Hyväkin päivä voi olla raskas. Masking kuluttaa voimia.
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.

© Lainattu Rauha® · M.I.K.S.I.®