

Vardagsfärdigheter hos barn och ungdomar

Vardagsfärdigheter hos barn och ungdomar handlar om att lära sig att ta hand om sig själv och sitt vardagsliv. Kläder, hygien, måltider, hålla ordning och planera sin tid. För många tar det lång tid innan allt det här fungerar och en del behöver extra stöd och träning.

Annie Boström har arbetat som arbetsterapeut inom Habilitering & Hälsa, Stockholm. Hon har erfarenhet av att fundera på barns och ungdomars vardagsfärdigheter tillsammans med föräldrar. Annie brukar ibland beskriva vardagsfärdigheter som att få något på sig, i sig, om sig och kring sig.

Att få något på sig

Många har svårt att komma igång, till exempel på morgonen. Det finns ofta annat som pockar på uppmärksamhet: Där ligger senaste numret av favorittidningen! Vilken ordning ska kläderna på? Tyget i de nya jeansen känns för hårt!

Lugn omgivning underlättar

– Det är viktigt att miljön är lugn runt barnet, säger Annie. Då är det lättare att koncentrera sig. Att klä på sig kräver ordentlig fokusering. Och den som kämpat sig igenom morgonrutinen, förtjänar en stunds avkopplande belöning.

Det finns olika sätt att göra påklädningen enklare för barnet. Det är viktigt att hitta en struktur som passar ens barn och också att åskådliggöra strukturen så att det blir lättare att minnas. Man kan exempelvis lägga fram kläderna i en viss ordning. Det som ligger överst tas på först. Eller man kan komma överens om att man börjar klä på sig inifrån, det vill säga underkläder först, sedan byxor, tröja och så vidare. Det kan ta lång tid för ett barn med autism innan påklädningen blir automatiserad, det vill säga att det går av sig själv.

Att välja lämpliga kläder efter årstid, väder och dagens aktiviteter är komplext. Det kan vara svårt att avstå från invanda sommarplagg när hösten kommer eller att skilja mellan vad som är lämplig klädsel en kylig vårdag jämfört med en varm vårdag.

– Ibland hjälper det att man sätter ord eller bild på detta. Det kan vara enkla bilder som visar bilder på regn och sol kopplat till olika kläder, exempelvis.

Låt finmotoriken vänta

Många barn har också svårt att lära sig knäppa knappar och knyta skor och annat som kräver en bra finmotorik. Om påklädningen allmänt ställer till problem, kan det vara klokt att vänta med att barnet ska bemästra detta. Istället kan man försöka hitta kläder som barnet kan klara av själv utan stora problem, som tröjor utan knappar och skor med kardborrband.

– Att påminna och stötta barnet i den dagliga påklädningen får stor betydelse på sikt. Det gäller att ta små steg så att barnet får uppleva att det klarar av saker. Genom att sakta lägga mer ansvar på barnet ökar också barnets självförtroende.

Att få något i sig

En del barn med autism äter dåligt. En bra sak att tänka på som förälder är att barnet får tid att vänja sig vid ny mat och att det finns tydliga rutiner för måltiden.

– Enkelhet och rutiner är att föredra framför kulinariska utmaningar med stor variation. Svårigheterna med maten kan handla om att man föredrar mat med en viss konsistens, färg eller smak. Det kan också handla om att man inte riktigt kan tolka kroppens signaler och inte känner sig hungrig fast det är dags att äta.

Frukosten viktig

Just frukosten har många barn svårt att få i sig. Kanske är det trötthet eller allmän olust på morgonen som gör frukosten svårare än de andra måltiderna.

– Barn och ungdomar med autism har ofta en låg energinivå. Frukosten är viktig och bildar energidepå för förmiddagens aktiviteter. Att få äta ungefär samma sak varje dag skapar förutsägbarhet och ger därmed bra förutsättningar för att barnet får i sig frukosten.

Förutsägbarhet

Generellt är förutsägbarhet ett nyckelord. Om man har ungefär samma veckomatsedel under en längre tid, kan det bli lättare för barnet att äta. Det är naturligtvis bra om man kan ha en överenskommelse att provsmaka ny mat. Då får barnet ny erfarenhet, även om det tar tid att vänja sig vid nya smaker. Samtidigt är det viktigt att respektera barnets tycke och smak som faktiskt kan ha att göra med en annorlunda upplevelse av matens smak, lukt och konsistens. Ibland kan det vara bra att bestämma en viss tidpunkt för måltiden och hur länge den ska hålla på.

När det gäller lunchen kan föräldrar behöva samverka med skolan om hur miljö och mat främjar barnets matlust. Man vill ju undvika låsningar kring måltiderna. Det försvårar både ätande och samvaro.

Kroppen behöver bränsle

Annie Boström menar att det inte är säkert att barnet förstår, eller själv kommer på varför man ska äta.

– Man kan behöva förklara för sitt barn att mat är viktigt för att kroppen ska fungera. Bilen behöver bensin och människan behöver mat. Förstår och upplever barnet att det faktiskt mår bättre om det äter, får måltiden en annan betydelse. Samtidigt får man inte skrämman barnet, då kan det verkligen bli problem. Men genom att vara konkret kan man skapa förståelse både för varför och hur vi bör äta och för hur kroppen fungerar.

Stress och mat hör inte ihop

Middagen med familjen är ett tillfälle att skapa en positiv stund tillsammans. Genom att alltid äta ungefär vid samma tid och kanske ha ungefär samma matsedel varje vecka, skapar man förutsägbarhet och underlättar därmed för barnet. För en del barn och ungdomar är det enda rätta att äta ensam i lugn och ro.

– Förr kunde varje veckodag stå för en viss sorts mat, såsom fisk på tisdag och soppa på torsdag. På söndagen hade man kanske stek. Liknande rutiner skulle kanske göra skillnad i familjer där barn har negativa förväntningar kring mat och måltider. En grundmatsedel kan underlätta för den som planerar maten och alla i hushållet vet ungefär vad som serveras.

Även miljön kring måltiden har betydelse. Tydliga regler före, under och efter måltiden kan bidra till en lugn stund.

– Det kan vara svårt att få till måltider där hela familjen samlas, eftersom mångas almanackor sträcker sig långt över middagstid. Tiden vill sällan räcka till. Går det att göra mer för att förebygga problem för barnet? Kan man begränsa antalet fritidsaktiviteter? Att sänka kraven på vad man ska hinna med, kan frigöra välbehövlig tid för vila, samvaro och vardagsrutiner som gör att alla i familjen mår bättre.

Att hantera det man har kring sig

När ett barn börjar skolan innebär det större krav på ordning och reda. Det här brukar fresta på både barn och föräldrar. Ett barn med autism behöver extra stöd från föräldrar och skola.

I skolan är det bra om barnen själva klarar av- och påklädning, skolluncher och toalettbesök. Skolväskan ska vara med varje dag, papper, läxor och böcker tas med hem och sedan tillbaka, gymnastikkläderna ska med vissa dagar, vantar, mössor och extrakläder ska ibland med både till och från skolan. Det här är krävande för alla barn och föräldrar. Med genomtänkt förberedelse brukar det gå smidigare.

Annie Boström menar att det är bra att aktivt pröva och öva de här färdigheterna. Oddsen blir då bättre att barnen klarar av det själva så småningom.

– Som förälder kan man inte förvänta sig att barnet ska klara av det här vid skolstart. Många barn kommer att behöva stöd under lång tid. Genom medveten och successiv både träning och anpassning, blir förutsättningarna för självständighet större.

Man kan börja väldigt enkelt, med att barnet bara tar ansvar exempelvis för att ta med sig en frukt på morgonen och föräldern tar ansvar för att packa resten. När barnet lyckats en period, gör man en ny överenskommelse med barnet att ta över ytterligare en liten del till exempel av packningen. Att kunna se en påminnelse i text eller bild hjälper många barn bättre än att få höra den. Prat blir lätt tjat och är jobbigt för både barn och förälder.

Informationshörna

– Det kan vara bra att viga en särskild plats hemma till familjens information. Det kan exempelvis vara skolschema, fritidsaktiviteter eller förslag på mellanmål. Här kan man, på ett överskådligt och tilltalande sätt placera informationen och därmed underlätta för barnet att själv hitta svar på sina frågor. Att ha ett veckoschema där det exempelvis syns vad man ska ha med sig olika dagar är ett bra sätt att stärka barnets egen struktur och ge det bättre förutsättning att ha egen koll.

Genom att låta viktiga prylar få bestämda platser i hemmet, är det lättare också för barnet att lägga tillbaka dem efter användning och sedan hitta dem igen. Det kan exempelvis underlätta om alla har en egen krok för väska och ytterkläder. Kanske kan man också ordna varsin korg eller hylla för andra saker som nycklar och busskort.

Att förstå och hantera pengar

Även när det handlar om privatekonomi gäller det att förebygga svårigheter senare i livet. Det är bra att börja tidigt med rutiner och tydliggöranden kring hur man hanterar pengar.

– För många är det självklart att pengarna ska användas för att införskaffa något, men en del barn med autism kanske bara samlar pengarna på hög. Andra kanske spenderar alldeles för mycket på en gång. Det här är något man måste prata om och det är viktigt att man får stöd i att planera och köpa det man kommit överens om.

Så småningom kommer de flesta människor att vara tvungna att ansvara för sin egen ekonomi. Då är det viktigt att ha rutin på hur man hanterar pengar.

– Det kan vara bra att få se familjens budget. Vilka inkomster finns? Vad använder vi pengarna till? Vilka utgifter är ”måste”? Finns det utrymme för ”vill”?

Att yngre barn får en liten veckopeng och tonåringar en större månadspeng är ju vanligt. Vad ska 9-åringens pengar räcka till? Kanske godis och eget nära sparmål. Vad ska yngre tonåringens pengar räcka till? Kanske fika, vissa klädesplagg och ett sparande för något större. Vad ska studiebidraget räcka till? Kanske även nöjen och alla vardagens kläder och skor. Bestäm tillsammans när det är dags att kolla hur det fungerar och eventuellt omförhandla. Ett skriftligt ”avtal” med text och kanske bild förbättrar tydligheten.

Grundläggande kunskaper om ekonomi behöver alla barn. När det gäller barn och ungdomar med autism behöver man ha beredskap att vara mer konkret och ge stöd längre upp i åren.

Hygien

En viktig vardaglig färdighet är att sköta sin personliga hygien. Många barn och ungdomar med autism behöver extra stöd och träning för att hitta bra rutiner.

Hygien är ett område som många barn med autism har svårigheter med. Det kan hänga samman med en begränsad kroppsuppfattning, att man tycker att andras kommentarer om ens hygien är oviktiga eller att man upplever sinnesintryck på ett annorlunda sätt. Det här kan till exempel göra tandborstning till en obehaglig upplevelse.

– Många föräldrar som vi träffar, undrar om deras barn är ensamma om att inte klara av sina toalettbesök och handtvätt utan hjälp. Men det är inte ovanligt med barn som har svårt att klara av de här bitarna.

Svårigheterna att sköta sin hygien kan ibland beror på att barnet kanske inte riktigt vet var det ska börja och var det är viktigt att tvätta sig. Medan det fortfarande är naturligt att ha föräldrar med i badrummet kan man hjälpa och lära sitt barn på ett naturligt och lekfullt sätt. Om det behövs kan man så småningom gå över till stöd i form av kom ihåg-lappar i badrummet, en enkel bildserie var på kroppen, och i vilken ordning man tvättar sig, märkning av burkar och flaskor där det står vad de används till och hur mycket som behövs och punktlista över vad som ingår i morgon- och kvällsrutiner.

Orsak och verkan

Det är också viktigt för barnet att förstå varför man ska göra vissa saker. Om man till exempel inte borstar sina tänder ordentligt varje dag kan det få konsekvenser.

– Det är viktigt att förstå att det finns orsak och verkan kring vardagens rutiner. Man borstar tänderna för att tänderna ska förbli hela. Det kan göra ont i en trasig tand och besöken hos tandläkaren kan bli jobbiga. När man förstår varför man ska hålla tänderna rena, kan det bli lättare att stå ut med obehaget att borsta tänderna.

Tidsuppfattning

Eftersom många personer med autism har svårt med tidsuppfattning kan morgon- och kvällsrutinerna bli väldigt långdragna. Kanske blir barnet stående i duschen eller sittande på toaletten orimligt länge, vilket kan bli stressande för hela familjen. Det kan också vara svårt att veta när och hur ofta det är lämpligt att göra sig ren.

– Ibland kan man hitta enkla lösningar. En äggklocka i badrummet kan till exempel vara ett bra hjälpmedel för att hålla koll på tiden.

Rutiner, struktur och tid

Barn som tidigt får hjälpa till hemma lär sig olika vardagssysslor. Det förebygger problem senare i livet när man ska ta ansvar för sitt boende. Dessutom uppstår situationer som ger barn och vuxen möjlighet att samtala och samspela med varandra.

– Det är viktigt att tidigt förbereda för det egna ansvar barnet kommer att få som vuxen. Det kan kännas långt borta, men det gäller att efterhand pussla ihop fler moment som ingår i en sammansatt process exempelvis från smutsiga plagg vid avklädning till rena och torra i skåp och lådor. Hur förbereda för tvätt? Vad göra först? Vilken utrustning behövs? Hur mycket tvättmedel? Hur avsluta tvätten?

Det är inte säkert att ett barn själv har drivkraft eller ork att hjälpa till. Vad är vitsen med sysslan? Vad är vinsten med att hjälpas åt och att lära sig? Man måste kanske som förälder ställa lagom stora och individuella krav på att barnet ska vara med. Ibland kan man behöva koppla samman en syssla med en belöning för att motivera barnet.

Måltider och städning kan vara bra områden att börja med. Det finns många praktiska uppgifter för att få till en måltid. Ingredienser ska förberedas, kastrull passas, bord dukas, matrester tas om hand med mera. Uppgifterna kan fördelas så man vet i förväg när och för vad man ansvarar. Ofta är det bra att ha sin syssla en lång period innan det är dags att lägga på nästa moment eller helt byta ansvarsområde.

Så småningom kan barnet introduceras i och delta i sysslor som man inte gör varje dag, exempelvis att byta lakan, packa upp och ställa in den inhandlade maten eller skotta snö. Genom att låta barnet vara med, grundlägger man kunskapen om hur ofta och när det behöver göras och hur det går till.

Var sak på sin plats

Att var sak ska ha sin plats kan tyckas banalt men just struktur i hemmet kan vara det som gör att ett barn med autism klarar av sin vardag hyggligt och kan ta med goda vanor i framtiden. När vi håller ordning går mindre tid och energi bland annat till att hitta sina saker. Med gott om hyllor, lådor och fack går det lättare att ordna kläder, spel och böcker. Att välja och sortera bort är svårt. Det blir snart överfullt, särskilt hos den som växer. Kanske det går lättare med en regel, såsom ”en in och en ut”. Kanske kan färdig använda favoriter få en egen låda en viss tid.

– Om det behövs kan man märka upp lådor och förvaringsutrymmen så att barnet ser var det ska lägga till exempel sina rena kläder. Hittar alla lätt sin tandborste? Får man ha sitt smink ifred? Skulle det gå bättre om prylarna märks med färgprick eller namn?

Att förstå och planera tid

En utvecklad tidsuppfattning kräver en kognitiv mognad, som infinner sig först ganska långt upp i skolåldern hos alla. Personer med autism kan ha svårigheter med tidsuppfattningen under hela sitt liv.

– Tid har fått större betydelse i vårt komplexa samhälle, säger Annie. Mycket kretsar kring tider som ska passas och det är stressande för många. Barn med autism kan ha ett eget sätt att uppfatta tidens gång och har dessutom ofta en låg stresströskel. För många kan det vara bra att undvika eller välja bort en del moment i vardagen. Det kan vara svårt att gå mot strömmen och göra annorlunda än majoriteten. Men vinsten kan bli stor, både för barnet och för familjen.

Det är ändå viktigt att föra in grundläggande och konkreta begrepp om tid och planering i vardagen.

– Det är inte meningen att det lilla barnet exempelvis måste lära sig klockan, utan det handlar mer om att väcka ett intresse för och få en känsla för tid. Det är användbart att veta vilken ordning det är smart att göra saker, kunna ta reda på vilken dag det är, när man ska göra vissa saker och ungefär hur lång tid det vanligtvis tar.

Det här är sådant som alla barn övar och lär sig. För barn och ungdomar med autism går det ibland lättare att få se tiden på ett mer konkret sätt än en vanlig klocka, till exempel en äggklocka eller någon annan form av konkret tidvisning. Då kan känslan för tid utvecklas lättare och barnet får bättre koll på sin tillvaro och kan agera mer självständigt.

Hjälpmedel för att tydliggöra vardagen

Det finns en mängd hjälpmedel som kan ge stöd i vardagen, både för barnet och för familjen. Mycket kan man med enkla medel göra själv eller köpa. En del tekniska hjälpmedel går också att låna hos en hjälpmedelsverksamhet. Här följer ett par listor med tips och exempel på olika hjälpmedel.

Tid och planering

- Äggklocka – Ett enkelt tidshjälpmedel som kan användas för mer än matlagning, till exempel för att veta hur länge man ska vänta på sin tur eller hur länge man får eller ska hålla på med något.
- Timer – Sätts i vägguttag. En lampa eller radio kan anslutas och styras att lysa eller låta viss tid. Man kan göra en överenskommelse med barnet att när kvällslampan tänds är det dags att göra sig i ordning för natten och när den släcks är det dags att sova.
- Timstock – Ett modernt timglas som med färger och lysdioder visar hur mycket tid som finns kvar av exempelvis en timme.
- Listor – Hjälper till att skapa överblick i olika sammanhang, till exempel över vad som ska finnas med i skolväskan, vad som ska köpas eller vad man kan göra när man är ledig.

- Mobiltelefon – Kan användas till mycket mer än att ringa med. I ett sms till exempel kan det gå lättare att besvara en fråga eller uttrycka en åsikt.
- Scheman – Man kan göra scheman för en vanlig dag, vecka eller för ett helt år, beroende på barnet och syfte.
- Program – Som förberedelse till en ovanlig dag såsom en utflykt eller julafton, kan man göra ett speciellt program med text och bild. Då kan den speciella dagen bli något man lyckas med och inte bara medföra obehagliga överraskningar.
- Almanacka – Med ett blad per vecka eller månad, beroende på barnet. Skriv in händelser som har betydelse för barnet.
- Rivalmanacka – Utmärker tiden till något som ska hända, exempelvis nedräkning till sommarlovsstart. Häfta ihop lämpligt antal papper som dras bort ett i taget.

Vardagsrutiner

- Serier som visar vardagsgöromål, till exempel hur man diskar.
- Instruktioner i text eller bild som visar morgon- och kvällsrutiner.
- Överenskommelse om ansvarsuppgifter hemma.
- Kom ihåg-lista för den som går sist hemifrån.
- Avvikelse från det vanliga, exempelvis när föräldrar kommer hem.
- Tips på mellanmål.
- Matsedel över veckans mat.
- Tidtabell för till exempel buss.