

# Overskud til hele familien - Også til søskende

- for at vi kan få mere energi og dermed overskud, skal vi bruge autisme pædagogik til hele familien
- vi skal skabe faste rammer og struktur i vores hverdag - Du vil opdage at dit barn bliver mere selvstændig og du får mere energi

Jeg vil komme med nogle bud på hvordan disse rammer kan se ud...

Rammer og struktur der frigiver energi når de er indkørt!

Rammer og struktur der også reducere konflikter...

Rammer og struktur der øger dit barns selvværd

# Morgenrutine:

- samme rutine hver dag
- gør gerne dig selv klar før du vækker barnet
- god tid - 1 - 1,5 time
- gøre klar aften før - Find tøj, pakke tasker, madpakker, dække bord

- gør evt. tiden visuel med et minatur, timetimer eller lad barnet selv stille sin alarm på telefonen
- lad barnet max. vælge mellem 3 morgenmadsmuligheder - Gør det klart hvad der kan vælges som morgenmad i hverdagen!
- beslut om toast og nutella høre hjemme i hverdagen eller weekenden og hold fast

- beslut om morgenmad indtages foran tv eller sammen rundt om bordet
- tøjet er valgt og lagt frem dagen før
- hjælp det mindre barn med at få tøj på
- brug evt. piktogrammer der viser rækkefølgen på tøjet

- er der tøj som altid skaber ballade så læg det væk
- fjern mærker fra tøjet
- køb strømper uden søm og tøj i behagelig stof, hvis barnet er påvirket på sine sanser
- overvej om langt hår er en god ide, hvis det skaber ubehag og konflikter hver morgen

- kom godt ud af døren via forberedelse - Brug evt. et minutur/timetimer
- tjek alle har alt med - Lad evt. barnet bruge et pakkeskema
- du må godt hjælpe med noget barnet har lært - Hvem vinder på der opstår en konflikt nu?
- overvej om der skal være skærmtid om morgen (barn og voksne) - Måske kan det erstattes af ægte nærvær

# Aflevering i børnehave/SFO/skole

- samme rutine hver dag
- vis at du tror på barnet afleveres et godt sted
- aflever dit barn hurtigt, fordi det skaber mere ro, da du ellers trækker afskeden ud
- vis sikkerhed og tydelighed så dit barn bliver tryk ved at blive afleveret



- byg ikke lange afskedsritualer op
- tag ansvar for dit barn ikke kommer for sent - Det skaber uro i barnet og forstyrre gruppen/klassen
- har du information som skal gives til en pædagog og det ikke er godt for barnet at høre, kan du aflevere en seddel (ifølge aftale) eller intra

# Afhentning af det mindre barn:

- lav en fast rutine for hvordan du henter dit barn
- barnet har brug for at vide hvad du forventer og hvordan han skal opføre sig
- spørg ikke om barnet vil med hjem - sig nu skal vi hjem!
- støt barnet i at rydde op/hjælp selv med at rydde op

- brug ikke din mobiltelefon ved afhentning
- tal ikke hen over hovedet - Brug intra, telefon, mail, møde
- tag hurtig hjem da det skaber uro for de børn der stadig er i børnehave/SFO
- lad barnet sige farvel til en voksen

## Eftermiddagsrutine:

- efter en dag i børnehave/skole med mange indtryk er det godt at komme hjem i faste rammer
- barnet ved hvad der forventes - hvor sko, jakke og tasken skal være
- nu er det rart bare at slappe af
- spis gerne eftermiddagsmad sammen - du må godt finde mad frem også til de større børn (Eller klar i køleskabet)
- det er helt okay hvis barnet ikke har lyst til at tale den første tid

- måske har barnet brug for tid foran en skærm
- efter 1-2 timer hjemme vil det være godt at lave lektier (Eller det tidspunkt hvor du har tid til at hjælpe)
- hjælp gerne også større børn med at planlægge lektielæsning
- overvej om det er en god ide at tage mindre børn med på indkøb - køb så lidt som muligt og gør det klart for barnet hvad der skal købes - Mindre børn har svært ved behovsudsættelse!

## Venner på besøg:

- overvej om legeaftaler for det mindre barn er for barnets skyld
- sig nej til legeaftaler hvis dit barn ikke magter det
- lav evt. en aftale med de større børn om der må komme venner med hjem 2 gange om ugen
- lav aftale om hvilken type mad de og deres venner selv kan finde om eftermiddagen

- aftal på forhånd om venner må spise aftensmad hos jer den pågældende dag

## **Fritidsaktiviteter:**

- overvej om det er en god ide for mindre børn at gå til noget i fritiden
- beslut dig for hvor mange fritidsaktiviteter dit barn må gå til

# Skærmtid:

- vores telefoner, ipad, tv, computer og spillemaskiner ødelægger meget nærvær!
- find en fordeling af skærmtid og nærvær der passer til din familie
- gør den fordeling tydelig for dit barn
- kom ikke med dårlige bemærkninger om at barnet bruger for meget tid bag en skærm, hvis du ikke tager ansvar for at skabe en ramme!



- se på hvad der er realistisk du selv kan overholde (Rollemodel)
- tænk over om dit barn kan tro din telefon er vigtigere end barnet
- tænk over om den larm telefoner, tv og spillemaskiner giver, forstyrre den ro i alle har brug for
- du er nødt til bevidst at beslutte hvor meget tid der skal bruges bag en skærm

- tænk over om du opdager alle dit barns signaler, hvis ikke du er 100% nærværende
- skal tv være tændt når ingen se det?
- børn kan blive påvirket og udvikle angst ud fra skræmmende ting de ser i tv (Krig, terror, naturkatastrofer, sygdom)
- måske skal du beslutte om visse programmer skal ses sammen med det mindre barn

- lav en ramme over hvor meget skærm tid der er om dagen
- find ud af hvordan barnet kan holde styr på forbrugt skærmtid
- forbered barnet 10 minutter før der skal slukkes/banen skal gøres færdig
- gør barnet modstand skal du ikke komme med en lang tale som får barnet til at føle sig forkert men blot gøre opmærksom på der er skærmtid igen i morgen

# Ingen skærmtid - Hvad så?

- der er fuld fart over hverdagen og skal vi kan holde til det høje tempo i længden er der brug for ro og afslapning uden de store påvirkninger!
- det gælder både børn og voksne
- tænk over hvor svært det kan være at få hverdagen til at hænge sammen og selv weekenden kan være fyldt helt op
- vi vælger ikke ting til i weekenden - vi vælger ting fra som vi ikke kan nå eller få til at hænge sammen!

- det er nemmere at lære børn de huslige pligter, når de ikke går glip af skærmtid
- det er nemmere at lave lektier, når de ikke går glip af skærmtid
- fantasien får lov at udvikle sig - Tænk på de lege du selv fandt på som barn
- bring gamle ideer på banen - bygge hule, fingermaling, vandkamp, lege med ler, lave teater, hoppe i sjippetov, kastanjedyr, fingerstrik, hinke...
- spille bold, læse i blade/bøger, bage en kage, spille dart, brætspil, tegne, kemisæt, skrive brev til oldemor...

## **Aften-spisning:**

- de større børn kan være med til at lave aftensmad 1-2 gange om ugen
- det giver mulighed for hygge og nærvær, men kun hvis alle i familien ikke er stresset!
- find et nogenlunde fast spisetidspunkt
- fast plads skaber forudsigelighed
- beslut om familien spiser sammen rundt om bordet eller foran tv

- kald på barnet 5-10 minutter før maden er færdig, så en leg kan afsluttes/bane færdiggøres
- skal barnet blive siddende ved bordet til alle er færdige? Lad det være ens hver dag
- tidspunktet er godt til at øve at samtale går på tur
- her kan fortælles om dagens oplevelser og lyttes på den øvrige families oplevelser

- børn der hjælper med at lave mad har nemmere ved at smage på nyt
- det er ikke en god ide at tvinge børn til at smage eller spise mad de ikke bryder sig om
- det er nemmere at smage på nyt hvis man må spytte ud og fortryde sit valg
- kan barnet ikke lide maden kan der være et "kedeligt" alternativ



- læg mærke til om barnet nemmere kan spise hvis maden er opdelt (se hvad maden indeholder)
- lad være med at snyde dit barn til at spise noget som er "gemt" i maden - Barnet kan med rette miste sin tillid til dine ord!
- sæt aldrig fokus på mad, hvis et barn har svært ved at spise, men se på hvad der udløser denne reaktion - Stress? - Mobning? - Lavt selvværd?

# Aften/nat-rutine

- find en aftenrutine som er ens hver aften
- fast sengetid udfra hvornår barnet skal op næste morgen
- nok søvn er vigtig for at have overskud næste dag
- lav en fast rækkefølge på f.eks. slukke skærme, frugt, bad, nattøj, børste tænder
- forbered barnet på det er sengetid evt. med et minutur (svært ved skift i aktivitet)

- beslut hvor barnet skal børste tænder (På badeværelset - foran tv)
- skal du børste tænder på barnet skal han have ro og tid til at åbne munden stille og roligt
- har I badekar er det en god måde for barnet at slappe af på inden sengetid

- godnathistorie skal være uden skræmmende elementer for de mindste
- hjælp barnet med at få sat tankerne på plads
- et barn der er overstimuleret i løbet af dagen kan have svært ved at sove
- sørg for værelset er køligt og udluftet
- sæt evt. mørklægningsgardiner op

- vil barnet f.eks. ikke gå i seng, kan du når der er ro om dagen, snakke med barnet om hvad der er svært... Lav en plan sammen, så barnet føler sig hørt men indenfor dine grænser
- du løser gentagende konflikter i fredstid og ved sammen med barnet at lave en ramme som er tryk - Det er dig der har ansvaret
- en god måde at spørge på er ved at sige:  
Hvad skal der til for at du kan...

Hvad kan vi som forældre gøre for at skabe den nødvendige ro og overskud i hverdagen

Måske kan vi ændre på nogen praktiske ting i hverdagen som frigiver mere energi?

## Det kan f.eks. være:

- lave aftensmad til 2 dage af gangen
- lave en madplan
- købe eller lave nemme løsninger til madpakker som du har i fryseren - F.eks. pølsehorn og pizzasnegle som nødløsning, hvis der ikke er tid til at lave madpakker (når din morgen ikke går som planlagt!)
- planlæg indkøb til 2 gange om ugen og lav din indkøbsseddel efter rækkenfølgen i din faste butik
- køb ind på nettet

- lav en fælles kalender som kan skabe ro og overblik
- inddrag børnene i pligter og gerne en fast pligt igennem en periode
- betal dig fra rengøring og vinduespudsning
- køb forskellige gaver ind til børnefødselsdage, sådan du blot kan lade barnet vælge en gave fra skuffen



- fordel opgaver imellem jer sådan I præcis ved hvem der gør hvad
- når du laver madpakker, kan du lave ekstra madder, gulerodsstave, ostebjælker mv. som er klar i køleskabet til om eftermiddagen
- vær på forkant ved at lægge tøj frem om aften, dække bord til morgenmaden inden du går i seng

- køb tøj og sko som er nemt for barnet at tage på - Velco og lynlås fremfor snørebånd og knapper
- skab systemer og orden i hjemmet. Pak væk og smid ud så er det nemmere at holde orden og gøre rent
- sæt billeder på kasser med f.eks. legetøj og skuffer med tøj. På den måde kan børnene bedre hjælpe til med at ryde op

- du skal være rolig for at få rolige børn!
- find ud af hvad der giver dig energi, sådan du har overskud
- det er helt okay at barnet sidder med en skærm, hvis du kan slappe af imens og bagefter være mere nærværende

## Hvem kan hjælpe?

- er der bedsteforældre i nærheden?  
(være sammen med børnene 1 x mdr. for I kan komme ud som par?)
- bedsteforældre der kan lave mad til din fryser
- kan en voksenven være en ide?  
(frigiver tid til at være sammen med søskende)
- kan barnet være i netværksaflastning?  
(tid til søskende og tid til du kan få ny energi)
- kan det være en mulighed at søge hjælp igennem kommunen?  
(barnepige - tabt arbejdsfortjeneste - ledsager - kontaktperson - aflastning)

# **Støtte igennem det offentlige system som også kan være godt for søskende:**

- aflastning §84
- barnepige §41
- tabt arbejdsfortjeneste §42
- ledsager §45
- støttekontaktperson §52

# Egenomsorg:

Det er vigtigt at vi passer på os selv, for at have energi til at hjælpe vores barn og kan rumme den stress systemet udløser

Det handler både om at finde ud af hvad der giver energi og hvordan vi kan planlægge, sådan unødvendige ting ikke dræner os for energi

Du skal skabe et overblik og lave overvejelser

Find ud af hvad der fylder mest for dig lige nu!

Find papir og blyant frem - Sæt dig ned og skriv alt hvad du kan komme i tanke om der fylder og tager din energi

- når du ved hvad der dræner og fylder i dit liv, kan du vurdere, hvad du vil arbejde på nu og hvilke løsninger du kan finde

Kan du få hjælp? (netværk eller kommune)

Kan du bruge strategier som minimere konflikter?

Kan du planlægge sådan du laver mad kun hver 2. dag?

Er der personer i din omgangskreds, du ikke skal se i en periode?



# Find ud af hvad der giver dig energi:

F.eks.

- at gå en tur
- høre afslappende musik
- se film - tv serier
- hvile dig
- motion
- snakke med en ven/veninde
- mindfulness
- skrive dagbog

Når du ved hvad der giver dig energi, skal du vurdere på i hvilke omfang det kan indføres i din hverdag

### **Kan du planlægge:**

- 15 minutter hver dag i ro med musik?
- 1/2 times løbetur?
- hvile dig 20 minutter i ro?
- 1 time i motionscenter 1 gang om ugen?
- 1/2 time med en god bog?

Det handler i høj grad om, at planlægge og prioritere omsorg for dig selv, i det omfang det er muligt under dine nuværende vilkår

Kig på om der er nogle vaner der kan ændres på, som vil frigive mere energi

- bruger du meget tid med telefon, computer mv?  
- Det er en tidsrøver
- får du den mad som giver energi og sikre et stabilt blodsukker?
- husker ud at drikke nok vand?
- får du sovet nok om natten?

# Hvis det er muligt så husk de sociale relationer

- kan dine børn blive passet?
- planlæg samvær med venner i god tid
- planlæg at mødes et neutralt sted f.eks. på cafe, bowlingcenter, biograf - Sådan du ikke skal stå med et rent hus og 3 retter mad klar

Hvis du ikke kan få opfyldt alle dine ønsker om egenomsorg...

## **Find ud af hvilke område der er vigtigst:**

- alenetid - læse/skrive/se film/hvile
- at være sammen med andre - sociale relationer/gå til en fritidsaktivitet
- at være aktiv - gå til sport/løbe en tur/ gå i naturen

# Åndedrætsøvelse

- find den form for åndedrætsøvelse der virker bedst for dig
- det hjælper til at genfinde roen
- du kan bedre håndtere konflikter og dermed undgå at optrappe dem
- åndedrætsøvelser kan bruges over alt

Frigive så meget energi som muligt ved at få tanker ud af dit hoved

- skriv i din kalender når en sagsbehandlingstid er gået, hvornår du forventer opfølgningsmøde mv.
- print alle vigtige akter og kom dem i en mappe - Skab et overskueligt system

## Parforhold:

- tal med hinanden om de følelser der er svære og den sorg I måske oplever
- benyt en psykolog som aflastning til de ting der fylder mest - Være OBS på at jeres samtaler i parforholdet ikke altid omhandler de svære ting
- have fokus på at lytte på din partner - Ikke afbryde eller tage for givet hvad den anden tænker og føler



- give hinanden plads - Lav en plan selvom det kun er 20 minutter om ugen
- lav en forventningsafstemning omkring praktiske opgaver
- skab enighed omkring jeres børns opdragelse
- gøre det tydeligt for din partner, at I er fælles om opgaven og giv tryghed i at I nok skal klare det sammen

Spørgsmål :-)