

Om att samtala med barn och ungdomar som har diagnos inom autismspektrat, ASD

Många med ASD mår bra av att hitta alternativa och kompletterande sätt att kommunicera, trots att man både kan prata och läsa. Här kommer några idéer om vad som kan underlätta. Det är viktigt för omgivningen att tänka på att allt inte gäller för alla.

- Var konkret. Säg vad du menar och mena vad du säger. Många med ASD har svårt att filtrera vad som är viktig och vad som är mindre viktig information. Att lägga kraft på att medvetet sortera och sälla tar energi.
- Undvik ironier. Av samma anledning som ovan kan ironier vara stressande. Om ironier uppstår, ta dig tid att förklara.
- Undvik tjat. Barnet/ungdomen kanske håller på att formulera ett svar. Att då komma med samma fråga eller uppmaning en gång till kan skapa stress och gör kanske att han/hon måste börja om i sitt tänkande.
- Berätta gärna hur du känner dig. Många med ASD tolkar inte gester och kroppsspråk.
- Att äta är en jobbig situation för många med ASD. Att dessutom behöva prata samtidigt kan vara stressande. Småprat kanske ibland är överflödigt.
- Var kreativ. Skicka SMS, maila, skriv brev, använd bilder. Huvudsaken är att ni når fram till varandra. Försök komma överens om vilken form som passar dig och barnet/ungdomen.
- Ställ konkreta frågor. Att fråga "Hur var det i skolan idag" är ofta en alltför öppen fråga som ger svaret "Jag vet inte". Fråga om det du verkligen vill ha svar på, till exempel "Vad gjorde du på långrasten idag". Några behöver också någon timme på sig att "landa" hemma innan man orkar med någon som helst kommunikation.
- Använd skalor. Hur trött är du på en skala 1-10? Hur stressad? Hur mycket gillar du matten på samma skala? Svenskan? Skalor kan vara en hjälp i att nyansera samt för barnet/ungdomen att få kunskap om sig själv och sina egna behov.
- Ställ kryss-frågor. Att kryssa i "Ja, Nej, Vet inte" kan vara lättare än att svara på öppna frågor.
- Ringa in. Skriv ner några påståenden och be barnet/ungdomen att ringa in det som stämmer. Även detta kan vara lättare än att svara på en öppen fråga.
- Ge ställtid/processtid. För att kunna ta ställning till en fråga kan barnet/ungdomen behöva tid på sig att tänka ut konsekvenserna av ett svar. Ställ en skriftlig fråga och be om att få återkomma senare för att få svar