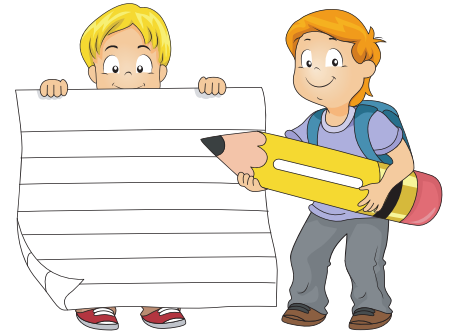


# Mine skolebehov

## For indskoling og mellemtrin



*Autistiske børn er lige så forskellige som alle andre mennesker, hvis ikke mere forskellige. Giv dig tid til at lære barnet at kende. Har barnet særlige interesser, så vær nysgerrig på disse, da det er den bedste investering, du kan gøre for at skabe en god relation.*

*Der er altid en årsag, hvis det autistiske barn reagerer anderledes end du forventer, så vær nysgerrig og undersøgende.*

*Børn med autisme har stort set alle sammen udfordringer med de eksekutive funktioner. Der rådes derfor til, at hvis du har en elev med autisme, at du sætter dig ind i hvad de eksekutive funktioner er.*

*Du kan finde viden om dem bl.a. her: [Eksekutive funktioner](#) | [Social- og Boligstyrelsen \(sbst.dk\)](#)*

*Barnet med autisme har brug for tid og forberedelse inden afkrydsning, da det er et dialogværktøj. Da funktionsniveau kan skifte over tid, vil det være aktuelt at udfylde skemaet igen. Dette skema kan med fordel udfyldes i et samarbejde med forældrene, hvor de udfylder den del, der handler om barnets behov inden og efter barnet møder i skolen.*

*Formålet med skemaet er at autisten får konkrete budskaber at forholde sig til, da det kan være svært selv at sætte ord på egne behov, pga en evt nedsat forestillingsevne. Skemaet kan genbesøges for status på evt. ændring af behov over tid. Autismen er en livslang neurologisk anderledeshed, med skiftende funktionsniveau.*

*Læs mere i vores foldere på <https://autisme-asperger.dk/foldere>.*

***Til dette skema hører folderen **Autisme - en guide til lærer/pædagog og vi opfordrer til at man også læser folderen **Autisme og skolemistrivsel.*******

# Mine skolebehov

For indskoling og mellemtrin

## Til eleven:

Dette er et skema man kan udfylde, for at finde ud af, hvad der er rart og godt for en, når man går i skole. Her kan du sætte kryds, om det der står er rigtigt for dig. Du kan svare JA, MÅSKE eller NEJ. Skemaet skal hjælpe de voksne med at forstå, hvad der gør din skoledag god og rar.

Man kan ikke altid selv lige sige, hvad der er svært eller hvad der er godt. Svarene kan du snakke med din lærer eller dine forældre om, når du udfylder det.

Der står en lille grå tekst i parentes til den voksne, under hvert tekst til dig, det er kun information til den voksne for at de bedre kan forstå hvorfor netop dette er vigtigt at få svar på.

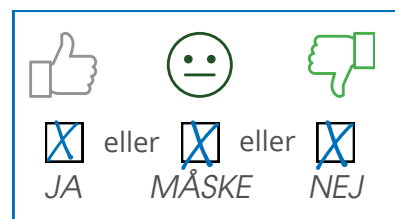
Giv dig god tid til at tænke dig om inden du svarer. For nogen af udsagnene mærker man nogen dage og nogen mærker man altid.

Man må gerne skrive noget på linjerne, som er særligt vigtigt om dig til spørgsmålet. det kan f.eks være at du ønsker dit skoleskema med forskellige farver på dagene eller lignende.

Det kan være en god idé, når udfylder skemaet, at du taler med din lærer eller forældre om det der står og hvad du mener det betyder. Læreren kan så bedre hjælpe dig, ved at kigge på alle svarene med Ja svar (grøn tommel op). Og læreren kan se hvad du ikke har brug for, på alle de svar med NEJ (rød tommel ned). Alle svarene med MÅSKE (gult ansigt med lige mund) kan I måske undersøge, om de kunne hjælpe dig, ved at snakke om dem og måske prøve det af.

Vi er voksne der har prøvet at have det ligesom dig og har derfor lavet dette hjælpeskema til de voksne der skal hjælpe dig med at få en god skoledag. Nogen gange går det dårligere end andre og så kan man prøve at udfylde skemaet igen. Vi håber det er med til at gøre din skoledag bedre.

**Sådan gør du:** *Er dette rigtigt for mig?*  
*Sæt kryds*



## FØR JEG SKAL I SKOLE



Jeg har brug for et skoleskema jeg kan se, evt på væggen/opslagstavlen.  
Der må gerne være oplysninger med lokale, lærer og tid på mit skema

*(Autistisk børn kan , pga manglende forestillingsevne, have brug for støtte til at skabe struktur, overblik og tryghed)*



---

---



Jeg kan have brug for hjælp til at pakke min taske

*(Autistisk børn kan have udfordringer med planlægning og organisering, nogen børn kan sagtens selv, men det kræver energimæssigt alt for meget. Energien skal bruges til indlæring)*



---

---



Jeg har brug for at man sætter et ur / påmindelse om, hvornår jeg skal \_\_\_\_\_

*(Mange børn med autisme finder støtte og guidning ved hjælp af apps, timetimer eller piktogrammer. Det er vigtigt at barnet er deltagende i at skabe rutinen)*



---

---



Jeg har brug for at vide præcist hvilke lærere jeg skal have.

*(Autistisk børn kan , pga manglende forestillingsevne, have brug for at vide hvilke personer, de skal forholde sig til i skolen/løbet af dagen)*



---

---



Jeg har brug for at vide præcist hvilke fag jeg skal have.

*(Autistisk børn kan , pga manglende forestillingsevne, have brug for at vide hvilket fagligt indhold, de skal forholde sig til i skolen/løbet af dagen)*



---

---



Jeg har brug for billeder af dem der skal undervise mig

Der skal være navne på billederne, så jeg ved hvad de hedder

Jeg kunne ønske mig et klassebillede med de andre elever, jeg skal være sammen med

*(Autistisk børn kan , pga manglende forestillingsevne, have brug for at vide hvilke personer, de skal forholde sig til i skolen/løbet af dagen)*



---

---



Jeg har brug for at vide præcist hvilke aktiviteter jeg skal lave hver dag, både i skole og derhjemme:

*(Autistisk børn kan , pga manglende forestillingsevne, have brug for at vide hvilke aktiviteter, de skal forholde sig til i skolen/løbet af hele dagen. Forudsigelighed giver tryghed og ro.)*



---

---



Jeg har brug for mit tøj er ligger parat om morgenen.

*(Autistisk børn kan pga. nedsatte eksekutive funktioner, have brug for at tøjet ligger klar om morgenen. Dette for at mindske antallet af valg der skal træffes, da det kræver energi. Forudsigelighed giver tryghed og ro.)*



---

---



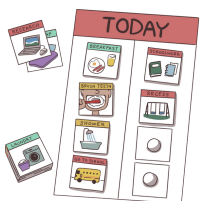
Jeg brug for min madpakke er klar til mig om morgenen.

*(Autistisk børn kan pga. nedsatte eksekutive funktioner, have brug for at madpakken er klar om morgenen. Dette for at mindske antallet af valg der skal træffes, da det kræver energi. Forudsigelighed giver tryghed og ro.)*



---

---



Jeg har brug for hjælp til at lave en plan for min tid om morgenen, så jeg når at få morgenmad og komme ud af døren i god tid.

*(Mange børn med autisme finder støtte og guidning ved hjælp af apps, timetimer eller piktogrammer. Det er vigtigt at barnet er deltagende i at skabe rutinen)*



---

---



Jeg har brug for ro (fra støj og brud på rutiner etc.) om morgenen, for at kunne følge min plan for morgenen.

*(Brud på rutiner kan udtrætte barnet fra morgenstunden af. Der kan være mange ting som kan påvirke morgenrutinen og det kan derfor være gavnligt at fortælle lærerne, hvis det har været en svær morgen. Det er vigtigt at lærerne ikke misforstår dette og er indforstået med at små ting, kan være store ting for autistiske børn.)*



---

---



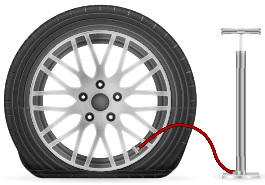
Hvis jeg har glemt noget derhjemme, har jeg brug for en plan for, hvad jeg så kan gøre.

*(Børn med autisme kan blive urolige og have svært slippe en bekymring eller en forventning om hvordan barnet havde tænkt at noget skulle have været. 'Pytknappen' kan ofte ikke "installeres i det autistiske styresystem")*



---

---



Jeg har brug for at vide hvordan jeg kommer hen til skolen (Taxa, bus, bil, cykel, gå etc.), og en plan for, hvad jeg skal gøre i situationer, hvor der sker uventede ændringer i den transportmåde jeg plejer at bruge.

*(Autistisk børn har gavn af forudsigelighed. Lav evt. en hvad-nu-hvis plan, som beskriver hvad barnet skal eller kan gøre, hvis der sker ændringer. Dette kan med fordel overføres til mange andre situationer)*



---

---



Jeg kunne godt tænke mig at min mor/far følger mig i skole og hjælper mig ind hver dag.

*(Autistisk børn kan pga. udfordringer med skift i miljø og rammer, have glæde af at blive hjulpet af mor/far i skiftet mellem hjemmet og skolen. Dette kan medvirke til ro og tryghed og dermed spare på energien.)*



---

---



---

---



---

---



Jeg har brug for at vide præcist, hvor jeg skal gå ind og hvor jeg skal være i skolen også ved skemaændringer.

*(Autistisk børn kan pga. nedsatte eksekutive funktioner, være udfordret af at skulle møde ind forskellige steder på skolen, eller have svært ved at orientere sig i store og overstimulerende rammer.)*



---

---



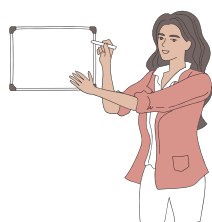
Jeg har brug for hjælp til at lægge f.eks. madpakke i køleskabet.

*(Autistisk børn kan pga. udfordringer med skift i miljø og rammer, samt grundet overbliksvanskeligheder, have glæde af at blive hjulpet med at lægge ting på plads.)*



---

---



Jeg har brug for hjælp til at få forklaret mit dagskema, når jeg kommer på skolen.

*(Børn med autisme kan have svært ved at overfører information, givet i fx hjemmet til skolen. Derfor kan det være gavnligt at gennemgå dagen i de rammer barnet nu befinder sig i.)*



---

---



Jeg har brug for at regler og aftaler bliver overholdt

*(Autistiske børn kan have tendens til at blive utrygge, hvis det der aftales ikke overholdes. Hvis der sker ændringer eller at klassen får brug for en ny regel, så udvis forståelse og omsorg for, at barnet kan have brug for tid til at vænne sig til det nye. Intet nyt er godt nyt - alt nyt er dårlig nyt)*



---

---



Jeg har brug for et skema, hvor der fremgår detaljeret hvad jeg skal hvornår, hvorlænge, med hvem og hvad meningen er med det.

*(Børn med autisme har brug for forudsigelighed og at en given opgave er meningsgivende/forståelig.)*



---

---



Når der sker ændringer i mit skema/aktivitet/opgave/lokale eller personale, har jeg brug for at vide det hurtigst muligt. Jeg har brug for tid, da det kan være svært når der sker skift og ændringer i min plan.

*(Børn med autisme kan reagere følelsesmæssigt/energimæssigt på uventede ændringer, hvilket ofte er en del af en alm. hverdag i skolen. Derfor kan større ændringer trække flere veksler på barnets energikonto - benyt evt. 'Mit batteri' som du kan finde som udprint på foreningens hjemmeside)*



---

---



Jeg har brug for en rolig påmindelse om hvad vi laver, hvis jeg mister overblikket/går i stå.

*(Autistiske børn kan nemt blive afledt af lyde som andre ikke registrerer eller af tanker/dagdrømmeri, dette skyldes den neurologiske anderledeshed og derfor kan mennesker med autisme ikke påkræves at tilpasse disse indre og ydre stimuli)*



---

---



Jeg kan have svært ved at forstå beskeder til hele klasse og har derfor brug for at du fortæller mig beskeden, ved at du kommer hen til mig og taler med mig om hvad der skal ske. Jeg kan have spørgsmål der er vigtige at få besvaret, så jeg forstår hvad vi skal.

*(Autistiske børn kan ofte have udfordringer med kollektive beskeder, derfor bør børn med autisme have beskeder eller informationer i rammer der ikke forstyrrer opmærksomheden.)*



---

---



Jeg kan have brug for at du forklarer mig opgaven igen, fx hvis beskeden er givet i et andet lokale end der hvor opgaven skal udføres.

*(Børn med autisme kan have udfordringer med at overfører konteksten fra en til en anden ramme)*



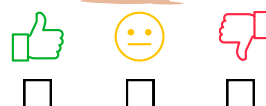
---

---



Jeg kan have brug for at se en opgave blive vist på forskellige måder, evt. med en video som jeg kan gense igen og igen.

*(Børn med autisme kan have en anderledes indlæringsmåde end børn uden autisme, vær nysgerrig på hvad der virker for den enkelte - tænk gerne ud af boksen eller tag udgangspunkt i barnets særlige interesseområde)*



---

---



Jeg har brug en tydelig afgrænset opgave. Opgaver i hæfter kan være uoverskuelige for mig.

*(Børn med autisme kan have svært ved at danne overblik, når der er flere fokuspunkter/opgaver på en side eller aktivitet)*



---

---



Hjælp mig til at vide, hvem jeg skal og må spørge om hjælp ved. Gerne hver gang der skiftes lærer/hver dag. En ny dag er en ny dag og derfor kan jeg have brug for at få ting gentaget.

*(Aftal evt. et bestemt symbol en voksen kan bære, barnet ved hvem det kan søge hjælp ved)*



---

---



Jeg kan have brug for hjælp til at bede om hjælp.

*(Brug evt. et lille farvet skilt, rød farve kan associeres med farer/fejl, så find gerne en anden farve. Det kan også være et armbånd eller en lille bamse, som er nem for læren at se)*



---

---



Hjælp til at færdiggøre opgaver eller vide hvornår de er færdige.

*(Børn med autisme har grundet deres nedsatte eksekutive funktioner, have svært ved at planlægge, organisere og udføre en opgave fra start til slut. Nogen autistiske børn kan have tendens til at fokusere overdrevent meget på en enkelt detalje og derfor kan have brug for hjælp til at komme videre)*



---

---



Brug ikke jokes/sarkasme/ironi, da jeg bliver forvirret og utryg.

*(Autistisk børn tager ofte sproget meget bogstaveligt og kan derfor misforstå jokes/sarkasme/ironi og være påvirket af dette længe, hvis det ikke bliver oplyst at det er for sjov)*



---

---





Når du siger noget, hører jeg præcist de ord du siger, hvis du vil have mig til at forstå, så er det vigtigt at du er præcis med det du siger og ikke mener noget andet.

*(Autistisk børn tager ofte sproget meget bogstaveligt og derfor er det vigtig at du er meget konkret i din kommunikation)*



---

---



Tålmodighed ved forandringer, det kan være hvis vi får nye pladser, ny sidekammerat, når timer foregår i andre lokaler end klasseværelset.

*(Børn med autisme bruger ekstra meget energi på at orientere sig i verdenen, derfor er ændringer energikrævende og kan skabe "uro" i alle andre rutiner/aftaler/situationer)*



---

---



Jeg har brug for at have den samme plads i klasselokalet.

*(Autister er forskellige, derfor kan nogen børn have glæde af at skifte plads. Tal altid med barnet, inden der rokeres rundt, det kan være svært hvis det kommer som en "overraskelse")*



---

---



Nysgerighed på min kommunikationsmåde. Når jeg siger ting, der lyder grove eller måske upassende, er det ofte ikke min hensigt, så vær sød at spørge ind til, hvad jeg mener.

*(Mange autister oplever at blive misforstået og det er vigtigt at lære hele klassen at rumme forskellige måder at kommunikere på. Det er langt fra altid, det autistiske barn, der har sagt noget forkert, men mere måden andre opfatter det på. At korrekse skaber afstand og maskering)*



---

---



Afskærmning for sanseindtryk, da de stresser mig og gør mig overstimuleret – hjælp mig til at blive skærmet.

*(Lyd, lys, lugt o.l kan overstimulere autister. Barnet kan blive urolig og/eller meget træt/udmattet)*



---

---



Redskaber og legetøj vi bruger til aktiviteter i timerne eller i frikvartererne gør mig utryg. F.eks. bolde i idræt og frikvarterene.

*(Bolde kan fx gøre ondt at blive ramt af og mange autister mærker taktilt stimuli anderledes end mennesker uden autisme. Ting der kilder for andre kan være smertefuld og andre gange kan autister ikke mærke at de har brækket en knogle.)*



---

---



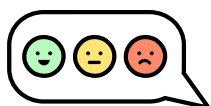
Hjælp mig med at huske på, at jeg passe på mit eget "batteri" bliver op, ved hjælp af f.eks. pauser, ro, beskæftigelse med særinteresse, sansemotorisk træning, læsning, ipad, pc eller evt. I en hule, hvor der er mørkt.

*(Børn med autisme kan have svært ved at energiforvalte og især frikvarterene kan være udfordrende og energikrævende for denne gruppe børn)*



---

---



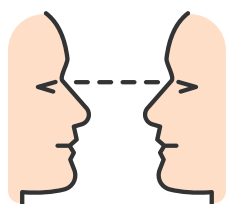
Hjælp mig med at finde andre måder at fortælle/udtrykke mine behov, uden brug af ord.

*(Tænk kreativt og ud af boksen, dette kan evt. gøres med piktogrammer eller ved brug af bamser der "taler sammen"/rollespil)*



---

---



Jeg har svært ved øjenkontakt, så når du taler til mig/forklare mig noget, så hører jeg bedst hvad du siger når vi ikke skal kigge hinanden i øjnene.

*(Mange mennesker med autisme har svært ved øjenkontakt. Dette handler ikke om at barnet ikke vil, men fordi at autister kan have svært ved at sortere visuelle indtryk fra, så kan ansigtsmimik forstyrre og derfor høre man ikke det der bliver fortalt)*



---

---



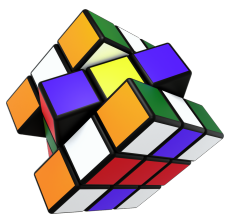
Jeg prøver somme tider at skjule at jeg føler mig anderledes i skolen. Jeg vil helst være som alle de andre børn.

*(OBS Mange autistiske børn maskerer i skolen og derfor kan der være stor forskel på det du, som lærer/pædagog ser i skolen i forhold til, hvad forældrene oplever derhjemme. Læs mere i vores folder om maskering.)*



---

---



Jeg har brug for dimse-ting, som jeg kan stimme med, for at holde koncentrationen oppe eller give afladning for stress.

*(Stimming er en naturlig måde at stimulere sanserne på. Alle mennesker stimmer i varierende grad. Autistiske børn stimmer ofte for at fokusere opmærksomhed, berolige sig selv eller opnå sensorisk velvære.)*



---

---



Vær nysgerrig på hvorfor jeg kan reagere anderledes end andre. Det kan være alt fra at jeg ikke har forstået hvad vi skal, til at jeg er bange for det vi skal.

*(Tag barnet seriøst også selvom at det kan opleves som ingenting for dig. Autister oplever verdenen på en anden måde og for at finde en fælles forståelse, er det vigtig at være nysgerrig på barnets reaktion)*



---

---



---

---



---

---



---

---



Når jeg kommer hjem er mit hoved så træt, jeg bliver måske nemt ked af det eller vred og jeg ved ikke helt hvorfor det sker.

*(OBS Mange autistiske børn maskerer i skolen og derfor kan der være store forskelle på det du, som lærer/pædagog ser i skolen i forhold til, hvad forældrene oplever derhjemme. Læs mere i vores folder om maskering.)*



---

---



Jeg kan lide at gemme mig under dynen eller sengen eller i skabet for at få ro i mit hoved og min krop.

*(Børn med autisme kan meget let blive sansemæssigt overstimulerede. Hvis barnet gemmer sig kan det være pga. overstimuli, vær nysgerrig på om afskærmning fra stimuli evt. kan afhjælpe dette.)*



---

---



Jeg har brug for f.eks en tung dyne, vægtdyne eller et kram fordi min krop føles urolig eller sitrende efter en lang skoledag

*(Børn med autisme kan meget let blive sansemæssigt overstimulerede. Hvis barnet føler fysisk uro kan det være pga. overstimuli, vær nysgerrig på om afskærmning fra stimuli evt. kan afhjælpe dette.)*



---

---



Jeg kan have svært ved at fortælle om min dag når jeg kommer hjem.

*(Børn med autisme kan meget let blive udtrættede og opleve (s)elektiv mutisme. Giv barnet tid og ro og lad barnet selv tage initiativ til samtale, når det er klart.)*



---

---



Jeg vil så gerne fortælle om min dag, når jeg kommer hjem. Hjælp mig gerne til at kunne fortælle om én ting fra min skoledag.

*(Dette kan evt. gøres med et tegning af noget som vi har lavet eller at du som lærer aftaler med barnet, at sende et billede til barnets mor/far på sms. Det kan hjælpe barnet med at formidle en situation.)*



---

---



Jeg har brug for ro og at ingen snakker til mig når jeg kommer.

*(Det er vigtigt at indtænke pauser og restitution ind i barnets dagsplan, for at mindske antallet af nedsmeltninger. Autistiske hjerner kan ikke altid mærke hvornår den trænger til en pause.)*



---

---



Jeg har brug for hjælp til evt. lektier.

*(Børn med autisme grundet de nedsatte eksekutive funktioner, have stor gavn af hjælp til at udfører deres lektier, hvis de går i et tilbud der giver lektier med hjem. Autistiske hjerner udtrættes langt hurtigere end ikke-autistiske hjerner. Derfor kan det være særligt udfordrende for autistiske børn at lave lektier.)*



---

---



---

---



---

---



---

---