



Autismegruppe for Unge

Emner



Hvad er autisme



Kommunikation og mentalisering



Stress og strategier



Hjernens kontrolfunktioner og søvn

Hvad er kommunikation

- Kommunikation er det vi siger med ord og det vi siger uden ord, fx gestik og mimik
- Det deles op som sproglig kommunikation og ikke-sproglig kommunikation
- Situationsfornemmelse
 - Hvornår er det passende at sige hvad?
 - Hvornår bør jeg tale/lytte
 - Hvornår skal samtalen slutte?



Sproglig kommunikation

- Hvad er formålet med small talk?
 - Det vigtigste formål med small talk er at lære ens samtalepartner at kende.
 - For at danne nye venskaber.
- For at kunne bruge small talk skal man kunne finde på noget at sige.
- Det er vigtigt, at du ikke stiller lukkede spørgsmål eller giver lukkede svar.
- Det er vigtigt, at fortælle om sig selv.
- Hvis samtalen ikke går i gang kan man svare på sit eget spørgsmål eller bidrage med ekstra information, så samtalepartneren også har noget at spørge ind til.

Sproglig kommunikation

- Eksempler på åbne spørgsmål
 - Hvornår, hvordan, hvor, hvad, hvem, hvis ...
 - Fortæl mig om ...
 - Hvad synes om ...
 - Hvordan kan det være ...
 - Hvor var du henne ...
 - Hvem var det ...

Sproglig kommunikation

Hvordan starter man en samtale?

- Hvad lavede du... (i weekenden, ferien, mm.)
- Hvad skal du... (i weekenden, ferien, mm.)
- Hvordan gik din... (tur i biografen, udflugt, ferie)
- Hvordan kender du... (en fælles bekendt eller ven)
- Har du hørt om... (noget der er sket i skolen eller nævnt i nyhederne)
- Kender du det når... (anekdote, en oplevelse der fortæller noget de fleste kender til)
- Det er en pæn kjole, hvor har du købt den?

Sproglig kommunikation

Hvad skal man passe på med, når man taler med andre?

- Upassende og grænseoverskridende spørgsmål
- At kommentere andres personlighed eller udseende.
- Personen kan blive krænket eller såret.
- At stille spørgsmål som er private og personlige
- Det kunne være, at spørge ind til seksuel præference, karakterer, kærester.
- Spørgsmål om fakta
- Undtagelse kan være fun facts
- At være bedrevidende
- Undtagelse kan være en faglig debat
- At være for ærlig

Ikke-sproglig kommunikation

- Kropssprog, tonefald, ansigtsudtryk og gestik kan bruges til at forstærke ens budskab, så det bliver mere overbevisende.
- Det kan også bruges som den primære kommunikation, så man slet ikke behøver at sige noget.

Ikke-sproglig kommunikation



Øvelse:

Hvad kan I aflæse når I ser på f.eks.
Donald Trump på det her billede?

Ikke-sproglig kommunikation: Ironi



Når mennesker kommunikerer, kan der nogle gange opstå misforståelser, især hvis man anvender ironi eller sarkasme.

Ironi/sarkasme = når den sproglige og den ikke-sproglige kommunikation er modstridende

Ikke-sproglig kommunikation



Når vi kommunikerer med hinanden over f.eks. SMS så er vi frarøvet alle de oplysninger som den ikke-sproglige kommunikation giver os. Det kan derfor være svært at vide, hvad den vi kommunikerer med egentlig mener eller føler.

Ikke-sproglig kommunikation



Min søster sender mig et billede af en kjole og spørger hvad jeg synes om den.

Jeg svarer:

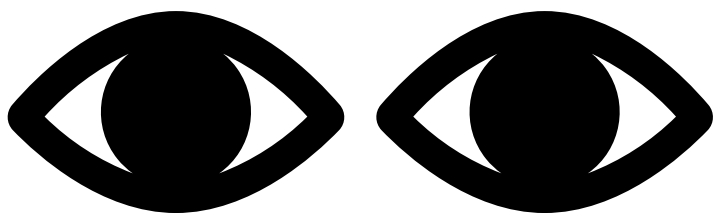
- Den er virkelig pæn

Ikke-sproglig kommunikation

Eksempel på betydningen af intonation:

JEG SAGDE IKKE, AT DU VAR **DUM**

Ikke-sproglig kommunikation



- Vigtigheden af at holde øjenkontakt, når man taler.
- Hvad signalerer øjenkontakt?
- Hvis man har svært ved situationsfornemmelse, så er øjenkontakt en af de vigtigste ting at holde øje med!

Øvelse

jealous

panicked



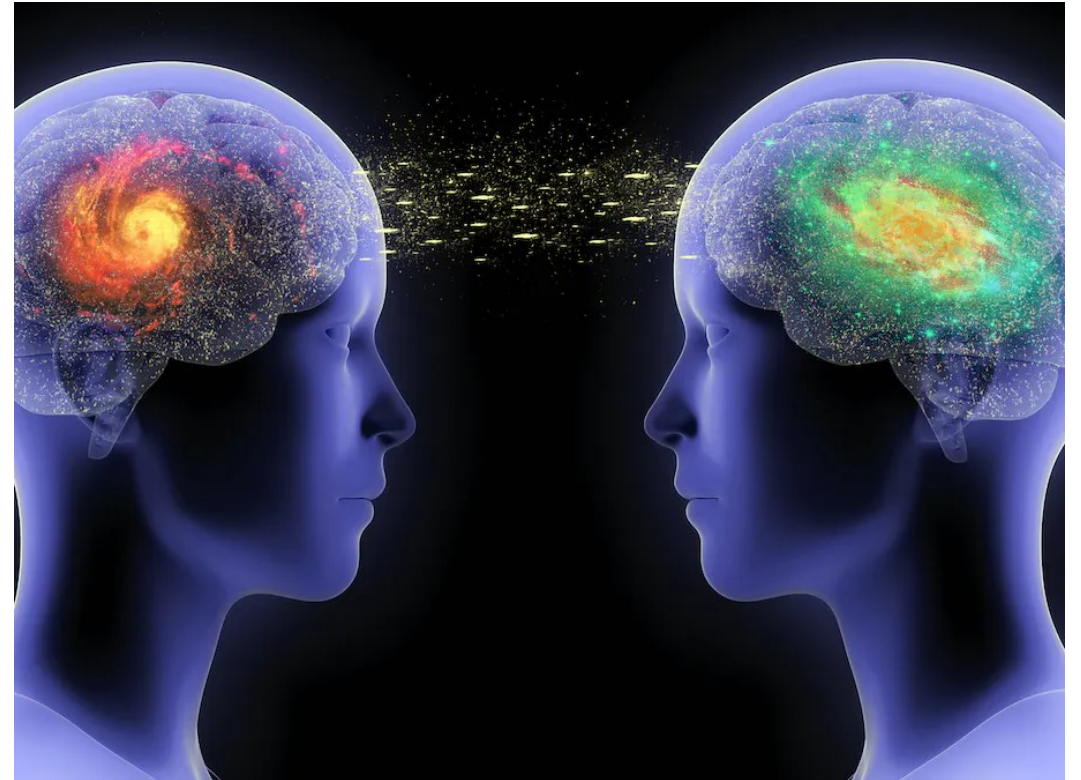
arrogant

hateful

© University of Cambridge

Hvad er mentalisering

- Mentalisering er at kunne forstå andres og sine egne tanker og følelser.
- Mentalisering er en form for “mind-reading”



Mentalisering

- Mentalisering handler om:
- At kunne se sig selv udefra, altså hvordan opfatter andre dig.
- Din måde at kommunikere på ikke-sprogligt og sprogligt, men også dine handlinger.
- At kunne sætte sig i andres situation og forstå deres ikke-sproglige og sproglige kommunikation og deres handlinger.

Mentalisering

- At mentalisere er lidt som at gætte på hvad andre tænker og føler.
- Desto mere information vi har til rådighed desto større er chancen for at vi kan mentalisere.
- For at kunne mentalisere er det vigtigt at vide noget om:
 1. Hvem er personen ?
 2. Hvordan er situationen. Er der sket noget tidligere, som er vigtigt for at forstå personens tanker og følelser ?
 3. Hvad kommunikerer personen ikke-sprogligt og sprogligt ?

Mentalisering er kendetegnet ved, at man kan identificere, rumme, forstå og udtrykke sine følelser

- **Identificere:** *Hvad mærker jeg, hvordan har jeg det*
- **Rumme:** *kunne holde til at være i følelsen.*
- **Forstå:** *Kunne vide, hvorfor følelsen er der, hvad handler følelsen om.*
- **Udtrykke:** *kunne dele følelser med andre, kunne sætte ord på sine følelser, turde lade andre hjælpe sig med at forstå følelser.*

Mentalisering

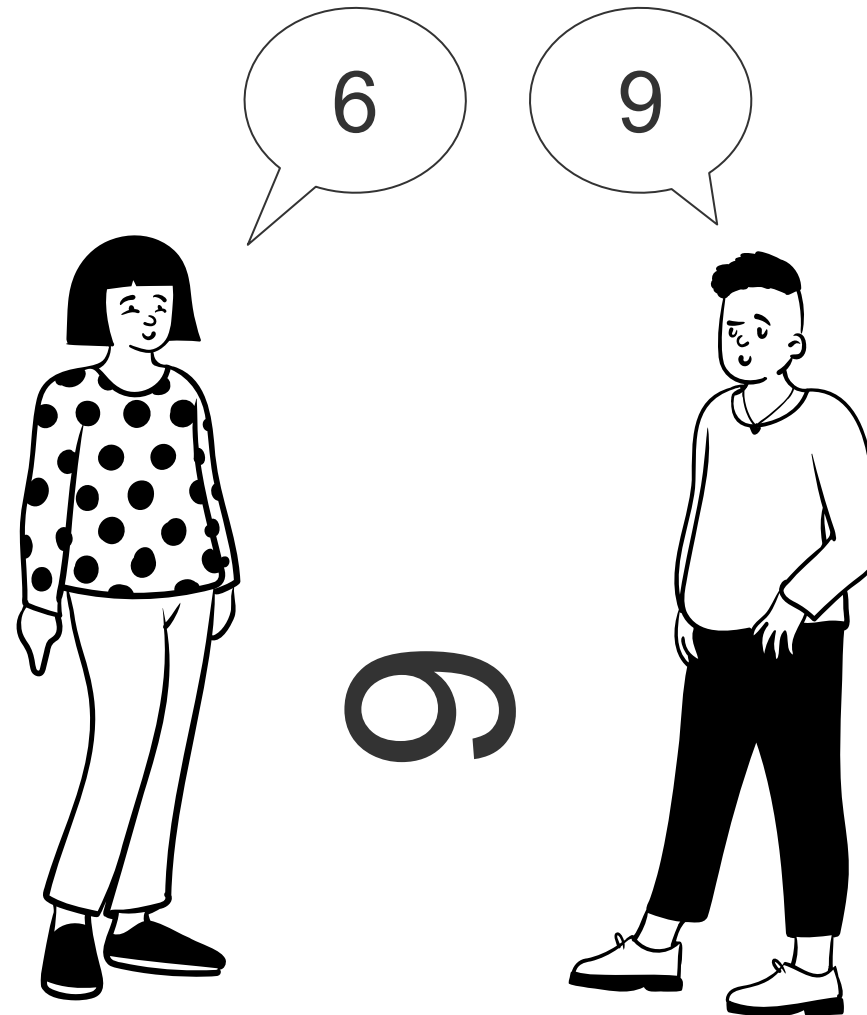
- Man kan mentalisere i første led:
 - Hvad tænker og føler jeg om mig selv?
 - Hvad tænker og føler den anden person?



Mentalisering

- Man kan mentalisere i andet led:
 - Hvad tænker og føler en person om hvad en anden person tænker og føler (eksempelvis dig).
- Man kan mentalisere i tredje led:
 - Hvad tænker og føler en person at en anden person tænker og føler om hvad en tredje person tænker og føler (eksempelvis dig).
- Man kan mentalisere i næsten uendeligt mange led

Mentalisering



Mentalisering – hvad er vigtigt at være opmærksom på?

- Hvem er personen?
 - Mentalisering handler blandt andet om personlige motiver, behov og værdier.
 - Personlighed er svært at måle, det er ikke 100% objektivt.
- Eksempler på personlighedstræk:
 - Nogle mennesker er positive, andre er negative.
 - Nogle mennesker er udadvendte, andre er indadvendte.
 - Nogle mennesker har et stærkt temperament.
 - Personlighed fortæller noget om, hvordan et menneske normalt opfører sig, tænker og føler.
 - Hvem er du som person ? Oplever andre dig anderledes som person, end du selv gør?

Mentalisering – hvad er vigtigt at være opmærksom på?

- Overvej:
 - Hvad er situationen?
 - Hvad er gået forud for situationen?
 - Hvad sker der i situationen?
- Mentalisering handler om at have situationsfornemmelse, at fornemme hvornår man siger eller gør noget upassende eller afbryder (at kunne læse mellem linjerne).
- Mentalisering handler også om at forstå misforståelser. Hvis man misforstår andres hensigter, kan man eksempelvis føle sig mobbet.

Emner



Hvad er autisme



Kommunikation og mentalisering



Stress og strategier



Hjernens kontrolfunktioner og søvn