



PEERS félagssfærninámskeið

Sigurrós Jóhannsdóttir og Thelma Rún van Erven
sálfræðingar á Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins



Unglingar á einhverfurófi

• Samræður / að spjalla

- Spyrja ekki nánar út í svar viðmælanda
- Gefa færri svör
- Tala um afmörkuð áhugamál
- Líta fram hjá áhugamálum viðmælanda
- Tónhæð og talsmáti sérstakur
- Fullorðinslegur orðaforði eða sérkennileg málnotkun

• Félagslegt

- Lítið augnsamband
- Lesa illa í félagslegar vísbendingar
- Erfitt að takast á við ágreining
- **Opna** ekki samskipti á viðeigandi hátt
- Erfitt að setja sig í spor annarra
- Óviðeigandi notkun „húmons“
- Erfitt að eignast og halda í vini
- Minni félagsleg virkni
 - Tómstundastarf
 - Hópar / klúbbar





Unglingar á einhverfurófi

- Geta verið auðtrúa („félagslega naïve“)
 - Auknar líkur á misnotkun sem getur verið margskonar
- Höfnun jafnaldra
 - Stríðni, einelti og slæmur orðstír
 - Félagsleg einangrun
 - Skortir innsæi varðandi vináttu
- Höfnun jafnaldra getur leitt til geðrænna vandamála
 - Þunglyndi, kvíði, neysla og sjálfsvígshugsanir



Kennsla í félagsfærni

- Mikilvægt að kenna börnum að takast á við stríðni, ágreining og setja mörk í samskiptum
- Góð vinátta (einn eða tveir nánir vinir) getur aukið lífsgæði og fyrirbyggt geðræna erfiðleika
- Fáar gagnreyndar aðferðir til sem aðstoða unglinga við að auka félagsfærni og eignast vini
 - Þar kemur PEERS til sögunnar 😊



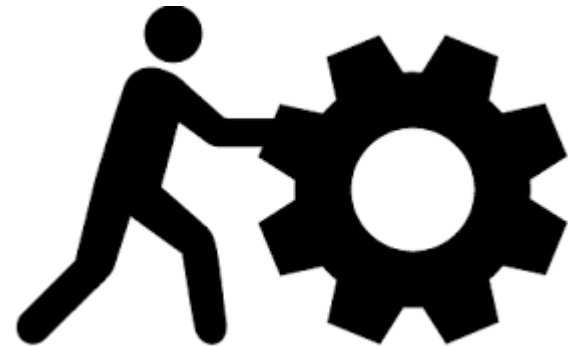
PEERS

- Gagnreynd aðferð við að kenna félagsfærni
 - Félagssfærniþjálfun fyrir unglinga (11-18 ára) og ungmenni (18-30 ára) með einhverfu og skyldar raskanir
 - Þróað hjá UCLA háskólanum
- Rannsóknir hafa sýnt fram á góðan árangur
 - Bætt félagsfærni, tíðari samskipti við jafnaldra og aukin félagsleg svörun (Laugeson, E. A. og Park, M. N., 2014; Lordo o.fl., 2016)
 - Minnkuð sjálfsvígshætta (Schiltz o.fl., 2017)
 - Langtíma árangur (Mandelberg o.fl., 2014)
 - Minnkað álag á fjölskyldurnar (Karst o.fl., 2014)



Gagnreyndar aðferðir

- Skýrar leiðbeiningar
 - Skipulögð dagskrá í hverjum tíma
 - Ákveðnar reglur / skref í félagsfærni
- Hlutverkaleikir
 - Sýnikennsla í viðeigandi og óviðeigandi hegðun
 - Kennsla af myndbandi
 - Æfingar í hegðun með viðgjöf
- Heimavinna
 - Auka tækifæri til að æfa félagsfærni
 - Yfirfærsla á aðrar aðstæður
- Stuðningur foreldra
 - Viðhalda árangri þjálfunar





Skipulag námskeiðs

- Á námskeiðinu eru bæði unglingar og foreldrar í sitthvorum hópnunum
 - hittast vikulega í alls 14 skipti
 - spurningalistar lagðir fyrir áður en námskeið hefst og eftir að því lýkur
 - fyrirfylgdarviðtöl og eftirfylgdarviðtöl
 - heimavinna og yfirferð
- Foreldrar mikilvægt hlutverk
 - þjálfaræfni
 - stuðningur við heimaverkefni



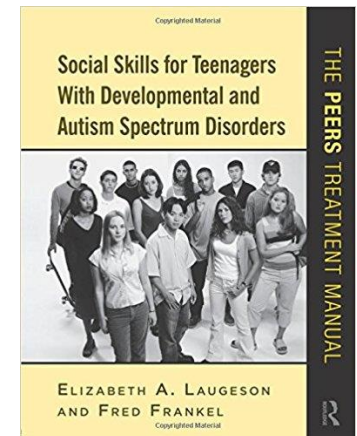


Efni námskeiðs

- Samræður
 - Skiptast á upplýsingum
 - Finna sameiginleg áhugamál
 - Látbragð, tónhæð o.fl.
- Rafræn samskipti
 - Netöryggi og samfélagsmiðlar
- Velja viðeigandi vini og tómstundir
- Viðeigandi notkun á húmor
- Nálgast jafnaldra
 - Að koma inní hópsamræður
 - Að ljúka samræðum
- Að vera góður félagi
 - Koma vel fram í spilum, leikjum og íþróttum
- Hittingar
 - Vera góður gestgjafi eða gestur þegar þau hittast með vinum
- Ágreiningur milli jafnaldra
 - Taka á ágreining við vini
- Höfnun jafnaldra
 - Takast á við stríðni og einelti
 - Hvernig á að svara fyrir sig
- Útskrift
 - Lokayfirferð og athöfn (pizza 😊)

PEERS og Ísland

- Þjálfunarnámskeið var haldið fyrir fagfólk á Íslandi árið 2015
 - Elizabeth A. Laugeson, Psy. D., einn höfunda efnis kom til landsins
- Þátttakendur fengu réttindi til að halda PEERS á sínum vinnustöðum
- Samstarfsverkefni BUGL, GRR, ÞHS og Velferðarsviðs Reykjavíkur á vegum endurmenntunar HÍ



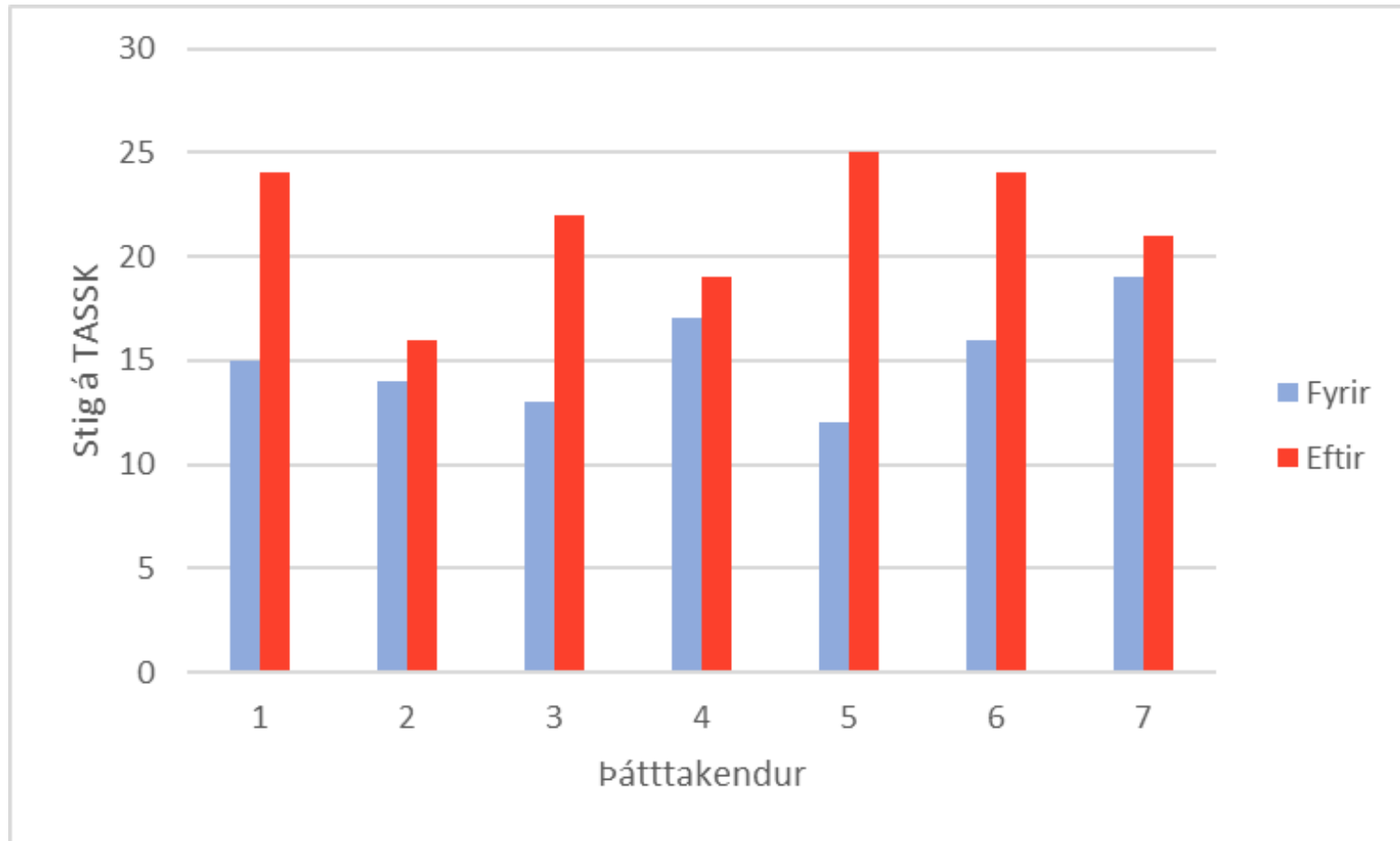
PEERS á GRR

- Það hafa verið haldin tvö námskeið á Greiningarstöðinni (GRR)
- Þátttakendur:
 - Unglingar með röskun á einhverfurófi og foreldrar þeirra
 - 6-8 unglíngar á námskeiði
 - Aldur frá 13 til 18 ára





Spurningalisti sem metur kunnáttu unglings í félagsfærni





Umsagnir þátttakenda

- Framfarir unglinganna
 - Námskeiðið hefur opnað nýjar leiðir í samskiptum hjá stráknum mínum við jafnaldra og við getum rætt á dýpri hátt um félagsfærni og samskipti
 - Erum bæði mjög ánægð og sjáum miklar framfarir hjá okkar manni
 - Allir taka eftir því að X hefur bætt sig í samskiptum
 - Eftir námskeiðið er hann búinn að kynnst nýjum vinum og er minna einn heima
 - Opnar augun fyrir óskrifuðu reglunum sem mitt barn hafði ekki
 - Kenndar óskrifuðu reglurnar sem gert er ráð fyrir að allir kunni en þarf að kenna einhverfum
- Samskipti foreldris og unglings
 - Gott að opna umræður á milli foreldra og barns
 - Barnið mitt tekur betur eftir tilsögn/leiðbeiningum varðandi samskipti við aðra
 - Gott að fara á námskeið með barninu á sama tíma



Umsagnir þátttakenda

- Foreldrahópur
 - Mér fannst kostur að hitta aðra foreldra sem eru í sömu stöðu og maður sjálfur
 - Fann fyrir stuðningi í foreldrahópnum
 - Gott að vera í foreldrahóp og heyra frásagnir annarra foreldra
- Heimavinna
 - Góðar hugmyndir sem auðveldara var að fá unglinginn til að taka þátt í vegna pressu frá námskeiðinu
 - Heimaverkefningin góð og koma til með að halda áfram að verða notuð
 - Ég held að það sem nær fram árangri hjá mínum manni eru heimaverkefningin
- Námskeiðið sjálft
 - Vel upp sett, skýr markmið, góð námsgögn og tekið á mikilvægum þáttum
 - Námskeiðið gaf foreldrum og barni góð verkfæri og jók sjálfstraust beggja til að fást við þau mál sem upp koma og það sem hefur vafist fyrir okkur
 - Bæði PEERS og Klókir krakkar sem við fórum á voru mjög gagnleg, leiðbeinendur voru til fyrirmyndar og gagnlegt að hitta foreldra og börn sem eru að fást við svipaða hluti



Framhaldið

- Stefnt er á það að halda fleiri námskeið á Greiningarstöð
 - Sem og á fleiri stöðum
- Frábært að þetta námskeið sé komið til Íslands 😊
- Spurningar eða vangaveltur?