



Félagshæfnisögur

Bryndís Sumarliðadóttir

Efnisyfirlit

	Bls.
Inngangur	7
Félagshæfnisögur:	
Flugur	10
Að hátta á kvöldin	12
Að flýta sér	14
Má ég fá?	18
Ég safna hári	20
Tannlæknir	22
Blóðprufa	26
Ég er skáti og skátaútilega	28
Myrkur	32
Að borða með ömmu og afa	34
Ferming	36
Unglingavinnan	40
Að ropa með lokaðan munninn	42
Ég æfi mig tvisvar á dag	44
Lambhagasögur	46
Sigga í Árnesi	50
Kárius og Baktus	52
Erfiðar hugsanir	54
Sund	56
Ég get svo margt sjálf	58
Dagatal v/ utanlandsferðar	60
- Mamma og pabbi í Prag	
Önnur dagatöl	62
- Vika í sveitinni	
- Helgi í Árnesi	
- Unglingahelgi í Lambhaganum	
Niðurlag	67
Eftirmáli	69

Útgefandi:

Umsjónarfélag einhverfra,
Hátúni 10 B, sími 562 1590, fax 562 1526
Tölvupóstfang: einhverf@vortex.is
© 2004

Ábyrgðarmaður: Eiríkur Þorláksson
Prentun og umbrot: Prentsmiðjan Gutenberg

Inngangur

Ég heiti Bryndís Sumarliðadóttir og er gift Kristni Ásmundssyni. Saman eigum við þrjú börn.

Yngsta barnið okkar, Sigríður Erna, er einhverf.

Ég hef skrifað félagshæfnisögur fyrir dóttur okkar í nokkur ár en þannig sögur voru fyrst skrifaðar af bandarískri konu, Carol Grey. Einn nemenda Carol var kveikjan að sögunum hjá henni. Ég var svo heppin að komast í samband við Ásgerði Ólafsdóttur, sérkennara, fljótlega eftir að ég fór að skoða og nota þetta söguform. Hún var mjög áhugasöm, því sjálf hefur hún notað félagshæfnisögur mikið til að hjálpa sínum nemendum. Það hún mig að senda sér sögurnar mínar og gerði ég það með glöðu geði. Ég sendi einnig með umsögn, þar sem fram kom hvers vegna sagan var gerð og hvernig hún virkaði.

Þetta hafði varað í nokkurn tíma þegar Ásgerður og Sigrún Hjartardóttir, sérkennari/einhverfuráðgjafi, stofnuðu Einhverfuráðgjöfina Ás. Þær voru svo ótrúlega hugaðar að biðja mig, sem aldrei hafði staðið fyrir framan fólk og talað, að segja frá sögunum á námskeiðum hjá þeim og sýna þær um leið. Ég fæ aldrei fullþakkað það traust sem þær sýndu mér, því það að geta miðlað sögunum hlöð batteriinn og efldi sjálfstraustið, svo ég hélt áfram að búa til sögur fyrir dóttur mína.

Nú er komið að því sem margir hafa hvatt mig til að gera, að miðla þessum sögum til þeirra sem gætu hugsanlega hjálpað sínum börnum með svipaðri aðferð og gert um leið líf þeirra sem sinna börnunum ögn auðveldara. Þessari útgáfu er ætlað þetta hlutverk. Ég læt fylgja skýringar á undan hverri sögu; ég safnaði nokkru af því sem ég átti af frásögnum bæði af námskeiðunum og úr bréfum til Ásgerðar, og setti saman fyrir hverja og eina sögu.

Sigríður Erna eða Sigga, eins og hún er kölluð, er söguhetjan. Ég vil kalla hana hetju vegna þess hve oft hún hefur sigrast á erfiðleikum sem hafa mætt henni á ekki lengri ævi, þ.e.16 árum. Við hjónin og systkini hennar höfum reynt að hjálpa henni sem best við getum. Þessar sögur eru bara hluti af því starfi sem mætir fjölskyldum sem vinna með einhverf börn.

Ég byrjaði að skrifa félagshæfnisögur fyrir dóttur okkar þegar hún hafði verið nokkra vetrarmánuði hjá stuðningsfjölskyldu í sveit. Við hjónin sáum fram á að breytingarnar, sem yrðu þegar sumraði, gætu orðið til þess að hún hætti að vilja fara í sveitina einu sinni í mánuði. Við vissum t.d. að beljurnar yrðu ekki lengur hver á sínum bás heldur yrðu þær lausar um hagana og allar tiltækar vélar færu í gang, sem sagt allt fengi nýja mynd hjá henni og þetta indæla skipulag, sem veturinn bauð upp á, færi allt úr skorðum. Þá settist ég niður og bjó til sögu til að hjálpa henni. Þetta virkaði svo vel að hún er enn hjá sömu fjölskyldu fjórum árum síðar.

Við hjónin sáum strax að þarna var komin leið til að hjálpa henni að takast á við ýmsa hluti, og í dag er þetta eitt af því sem hefur hjálpað henni mest til þess að ná tökum á því sem hún annars hafnar alfarið og líka því sem hún er hrædd við.

Þess má geta að sama sagan getur dugað í mörg ár þegar þarf að taka á svipuðum vanda og hún var upphaflega skrifuð fyrir. Það hefur líka reynst mjög vel að hengja sögurnar sem við erum að nota hverju sinni upp á vegg, sérstaklega ef þær eru um hegðunarvandamál eða ótta. Sigga var ekki læs svo ég brá á það ráð að myndskreyta sögurnar svo hún þekkti þær aftur eftir að við vorum búnar að lesa þær oft yfir.

Ég hafði notað ýmsar aðferðir til að hjálpa henni, og áður en kemur að sögunum sjálfum finnst mér rétt að segja frá tveimur þeirra, til að lesendur geti áttað sig aðeins á barninu.

Fyrri frásögnin er af því hvernig henni var hjálpað að sofna sjálfri, þegar hún var um það bil 8 ára gömul. Þegar Sigga var yngri þurfti alltaf að svæfa hana, svo kom sá dagur að okkur fannst að hún þyrfti að læra að sofna sjálf. Undirbúningurinn var langur og fólst aðallega í því að beina athyglinni að því hvað hún væri orðin gömul. Hún er mjög myrkfælin og svo var sérstök formúla fyrir því hvernig allir hlutir gengu fyrir sig, spöng á sínum stað, sængin vel út í horn o.fl.

Hún byrjaði á smávægilegri spurningu, t.d. “dreymir mig nokkuð illa” eða eitthvað álíka. Smám saman bættist við og var þetta orðin alllöng runa, t.d. Hélt hún að Drakúla greifi, úr teiknimynd sem hún horfði á, myndi koma, að einhver klippti á henni hárið o. fl. Við þurftum að sannfæra hana um að allt yrði í lagi áður en hún sleppti okkur.

Ég settist niður og reyndi að finna lausn á þessu. Niðurstaðan varð sú að ég bjó til eins konar pakka sem allt var í – allt sem hún hræddist var sett inn í hann. Við töluðum um að hún þyrfti ekki að hræðast neitt sem væri í þessum pakka því við vissum báðar að allt væri í lagi. Þegar hún spurði á kvöldin um allt sem hún hræddist og vildi að ég sannfærði hana um að allt væri í lagi, sagði ég bara “þú veist það og ég veit það”. Eftir smá tíma hætti hún að spyrja því ég sagði að það væri nóg að segja “þú veist það og ég veit það”. Við vissum báðar hvað var inni í því. Hún bætir inn í þennan pakka enn í dag.

Það varð smá þróun í þessu. Þegar hún var komin upp í rúm og bænirnar voru búnar, hljómaði rullan á þennan veg “þú veist það og ég veit það, ég ætla að hugsa um blómalandið góða nótt og dreymi þig vel”. Blómalandið bættist við þegar hún spurði um hvað hún ætti að hugsa ef hún gæti ekki sofnað. Hún vildi ekki hafa draumalandið, því það var svo óöruggt. Ég stóð við dyrnar og sagði “góða nótt og dreymi þig vel, sjáumst á morgun, sömuleiðis”. Hún vildi að ég endaði á sömuleiðis og er það mjög mikilvægt en hvers vegna veit ég ekki. Þetta var mikill léttir, þó enn í dag sé ekki alveg sama hver fer með henni inn að sofa.

Veturinn fyrir fermingu fór í að undirbúa fleira en ferminguna. Sigga flutti í nýtt herbergi um vorið og þennan vetur töluðum við mikið um það að fullorðið fólk vissi að inni í orðunum “góða nótt” væri öll rullan sem hún fór með á kvöldin. Það gekk eftir að Sigga samþykkti þetta, þannig að í dag er þetta eins og hjá flestum öðrum, þegar venjulegri sérvisku sleppir, bara sagt “góða nótt”. Í hæsta lagi spyr hún ef óöryggið sækir að “er allt inni í góða nótt?”

Seinni frásögnin lýsir því hvernig hún lærði að ná tökum á því þegar hún varð mjög pirruð, stappaði niður fótunum, fór að gráta o.fl., með því að anda djúpt og slappa af. Þegar hún var yngri og varð hrædd hljóp hún alltaf undir borð eða út í horn. Þetta þótti mér alveg óþolandi að horfa upp á, að barnið mitt leitaði ekki til mín þegar það varð hrætt. Ég fór alltaf á eftir Siggju og hélt henni í fanginu og talaði lágt og sefandi þangað til hún róaðist. Oftast var þetta mikill barningur og ótrúlega erfitt. Við hjónin erum sammála um að ég hafi gert rétt með þessu, því seinna kom að því að ég gat kennt henni að hafa vissa stjórn á því þegar hún var að missa tök á skapinu: lausnin var að anda djúpt og slappa af.

Þannig var að hún gat fengið köst þar sem hún missti vald á sjálfri sér og stappaði niður fótum og fór að gráta og gat ekki sagt hvað var að. Þetta gat að sjálfsögðu gerst úti í búð, í boði eða hvar sem var. Þegar hún var á tíunda ári fór ég að taka hana í faðminn þegar ég sá að þetta var í uppsiglingu og við önduðum djúpt, að og frá. Ég sagði og gerði “anda djúpt, slappa af”, aftur og aftur þangað til hún náði valdi á sér. Smám saman fann hún hvað þetta hjálpaði mikið og að hún gat ráðið við aðstæður sem hún réð ekki við áður. En ég varð að vera tilbúin að gera þetta hvar sem var fyrstu árin og gat ég ein notað þetta með henni. Hún lærði svo að nota þetta með öðrum, t.d. systur sinni, þabba sínum og í skólanum. Það kemur enn fyrir að hún noti þetta þegar hún missir stjórn á sér.

Færnin hefur aukist hjá henni og er hún eins og óperusöngvari þegar hún með handa-sveiflu andar inn og út sjálf og segir “anda djúpt, slappa af”, en notar mig þó ennþá ef mikið liggur við. Þegar hún komst á unglingsaldur notaði hún sjaldnar þessa aðferð við að koma erfiðum tilfinningum frá sér. Þess vegna gerði ég sögu um reiðina og erfiðar hugsanir, eins og kemur fram síðar.

Að lokum vil ég þakka Umsjónarfélagi einhverfra fyrir að standa að þessari útgáfu, og vona að þetta hefti eigi eftir að þjóna jákvæðu hlutverki fyrir sem flesta. Ég vona að þessar sögur og skýringar eigi eftir að hjálpa öðrum aðstandendum einhverfra einstaklinga við að búa til eigin félagshæfnisögur. Ég hvet alla til að lesa gaumgæfilega eftirmála Ásgerðar Ólafsdóttur, sérkennara og einhverfuráðgjafa, þar sem hún fjallar um gerð félagshæfnisagna á fræðilegum grunni; þess meira sem verður til af efni af þessu tagi, þess betur getum við vonandi hjálpað þeim einhverfu einstaklingum, sem við erum öll að reyna að liðsinna.

Bryndís Sumarliðadóttir.

Flugur

Með fyrstu sögunum, sem ég bjó til, var saga um flugur. Það var oft ekki gott að átta sig á því hvað olli ótta og kvíða hjá Sigu, en okkur var þó snemma orðið ljóst að hún kveið fyrir sumrinu. Seinna kom svo í ljós að það var vegna þess að hún var svo hrædd við flugur. Fannst mér því upplagt að prófa hvort flugusaga hefði eins mikil áhrif og sumarið og sveitin, sem var fyrsta sagan.

Ég las reglurnar nokkrum sinnum yfir og settist svo niður og myndskreytti þetta eins og fyrstu söguna. Ég las hana oft yfir um vorið áður en flugurnar fóru á kreik. Þegar sumraði gekk allt miklu betur en fyrri ár. En ég tók eftir því að hún vildi aldrei fara í gulan bol sem hún átti og spurði ég hana hvers vegna. Jú, það var af því að þá myndu flugurnar frekar halda að hún væri blóm. Þetta sagði mér allt um það hve mikið mark hún tók á sögunum og hvatti mig til að nota þessa aðferð frekar.

Sem dæmi um hversu vel gengur með flugnafælnina þá fórum við til Krítar fyrir tveimur árum og má segja að við værum hugrökkustu gestirnir í sundlaugargarðinum gagnvart stóru flugunum. Hafði hún söguna með niður í garð sér til halds og trausts. Flugurnar voru ansi stórar og tók ég þá áhættu að segja henni að þær væru of stórar til að ruglast á okkur og blómum. Og gekk það eftir. Ef þetta hefði brugðist hefði ég búið til nýja sögu.

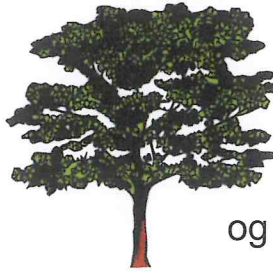
Nokkrum árum seinna vorum við með plastskýli yfir sólpallinum heima og sátum við Sigga þar dag einn þegar stór randafluga kom fljúgandi. Sigga hljóp strax inn en ég bað hana að sækja kúst og rak ég fluguna út. Svo sótti hún möppuna og við settumst út á pall og skoðuðum flugusöguna góðu, svo það er enn verið að nota hana.

Ég vil taka fram að allar sögurnar okkar Sigu eru í lit.

Flugur



Á sumrin koma fuglarnir og þá finnst mér gaman.

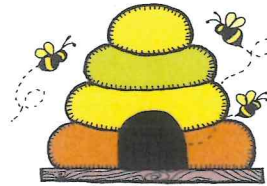


Það koma lauf á

og blómin eru svo falleg.

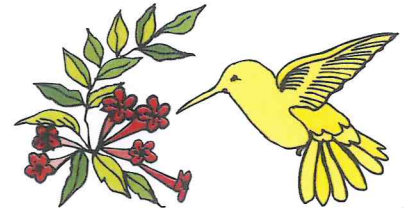


Það koma líka alls konar flugur.



Það er óþarfi að vera hrædd við flugur.

Ég veit að flugurnar hjálpa blómunum að verða til.



Stundum setjast flugurnar á mig, þá hristi ég þær bara af mér, þær hafa bara ruglast og haldið að ég væri blóm.



Ég hlakka til í sumar.



Að hátta á kvöldin

Það kom tímabil sem dóttir mín átti afskaplega erfitt með að sofna á kvöldin.

Að hátta á kvöldin var orðið að hálf dramatískri athöfn. Það þurfti alltaf einhver að fylgja henni eftir meðan hún háttaði sig og tannburstaði, og vera hjá henni allan tímann. Þetta gat orðið ansi löng stund og var heimilisfólkið orðið frekar þreytt á þessu. Þegar hún loks var komin upp í rúm og öll rullan var búin (*þú veist það og ég veit það, ég ætla að hugsa um blómalandið, góða nótt og sjáumst á morgun, sömuleiðis*) þá tók við heilmikið ferli þar sem hún var að koma fram og kalla á okkur.

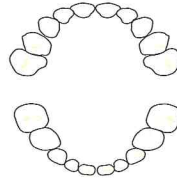
Ég var búin að prófa allt mögulegt og þá datt mér í hug að búa til sögu um að fara að sofa. En nú var eitthvað nýtt á ferðinni, þessi saga virkaði engan veginn eins og hinar. Ég spurði sjálfa mig hvort þessi aðferð virkaði kannski ekki eins vel og ég hafði haldið. Sem betur fer ákvað ég að búa til nýja sögu. Ég hengdi hana upp svo hún sæi hana þegar hún lá í rúminu. Ef hún gat ekki sofnað, lásúm við söguna saman og ótrúlegt en satt það virkar eins og svefn-meðal í flestum tilfellum.

Í dag, fjórum árum seinna, þarf ekki að nota söguna en hún hangir samt enn uppi hjá henni og tek ég hana ekki niður í bráð, nema hún biðji um það.

Að hátta á kvöldin

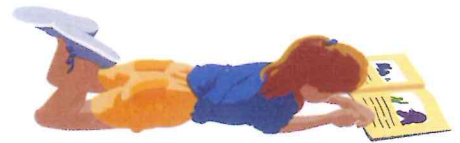
Á kvöldin þegar ég fer að sofa þarf ég að hátta mig, þvo mér

og tannbursta mig.



Ég fer með þuluna sem allt er inni í, þú veist það og ég veit það, hugsa um blómalandið, góða nótt og dreymi þig vel, sjáumst á morgun, sömuleiðis.

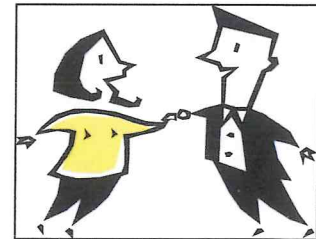
Ef ég get ekki sofnað strax skoða ég bók og fer svo að sofa.



Ég get ekki sofnað standandi og ekki sitjandi. Svo best er að leggjast í rúmið og slappa af og kúra hjá bangsa.



Ekki kalla aftur og aftur á pabba eða mömmu því það er leiðinlegt.



Það er gaman að vera dugleg.



Að flýta sér

Það er gaman að segja frá þessari sögu, því um leið er hægt að segja örlítið frá því hversu aðlögunarhæf fjölskyldan er við erfiða umgengni og aðstæður.

Dóttir mín hefur alla tíð átt afskaplega erfitt með að flýta sér. Það er eitthvað sem hefur alltaf fylgt henni og gerir í raun enn, og á örugglega alltaf eftir að fylgja henni. Fjölskyldan var von þessu, svona var Sigga bara og það hafði einhvern veginn alltaf verið gert ráð fyrir því. Ég tel þó að það sé mjög æskilegt að hreyfa við þvíumlíku, því annars verða aldrei framfarir.

Tilfnið var að við þurftum að fara skyndilega til Reykjavíkur þegar Sigga var tólf ára og ná fyrir vissan tíma. Við urðum að þjóta út í bíl eins og við stóðum og ekkert múður. En að sjálfsgöðu gat Sigga þetta ekki. Í fyrsta lagi var spennan í okkur og það á mjög illa við hana, í öðru lagi þurfti hún að fara út í bíl í óreimuðum skónum og óupprendri úlpunni. Þetta var að sjálfsgöðu ekki hægt, svo hún fór að gráta og þá þurfti að anda djúpt og slappa af og tók það langan tíma, því við höfðum rekið á eftir henni og henni var mikið niðri fyrir.

Það var eins og allur vindur væri úr okkur, við urðum máttlaus og dofin, misstum af því að ná á tilteknum tíma svo allir þurftu að fara inn aftur. Hugsunin var að sjálfsgöðu, Sigga er svona og getur ekkert að því gert. En væri ekki hægt að hjálpa henni með sögu að læra að stundum þarf að flýta sér?

Þessi saga gagnaðist vel, hún gaf okkur tækifæri til að lesa hana yfir og hugleiða vandamálið með Siggu. Við töluðum saman eftir að við lásum söguna og smám saman fór hún að skilja þetta og á góðum degi gat hún jafnvel farið út í óreimuðum skónum og með úlpuna undir hendinni. Það er með árangurinn af sögunni eins og allt hjá Siggu að þegar illa stendur á hjá henni, eins og gerist stundum, er eins og öll færni minnki svo mikið. En hún vitnaði enn í söguna þegar hún var 14 ára.

Það er gaman að segja frá því að þegar ég gerði þessa sögu tók ég fyrst eftir hvað myndirnar skiptu miklu máli. Ég setti mynd af bíl með manni í, og reykspólaði bíllinn. Þegar ég las söguna fyrst, fann ég að hún tók illa eftir og fór hún hálf að skæla og sagðist ekki vilja hafa reiðan mann í okkar bíl. Ég breytti því að sjálfsgöðu og þá var eins og hún heyrði fyrst söguna.

Að flýta sér 1

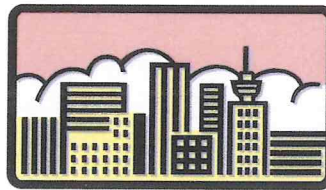
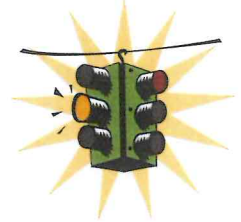
Fyrri sagan: Þessa sögu vildi hún ekki.



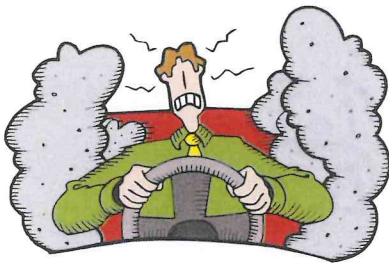
Þegar ég fer út vil ég vera búin að reima skóna og fara í úlpu eða peysu.

Ég fer oft með mömmu og pabba, afa, ömmu eða Birnu eitthvað í bílnum.

Mér finnst gaman að fara með annaðhvort út í búð eða kannski til Reykjavíkur.



Stundum þegar þau fara þá eru þau að flýta sér.



(Sigga vildi ekki hafa þennan reiða mann í bílnum okkar svo ég setti nýjar myndir og þá var allt í lagi.)

Mér finnst ekki gott að flýta mér, ég þarf að greiða mér og klára allt áður en ég fer.
En það er ekki alltaf hægt að klára allt.



Ég veit að ég get klárað að reima eða greiða mér í bílnum. Það væri gott að venja sig á það svo ég geti líka flýtt mér og enginn verði of seinn.

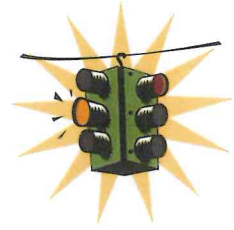
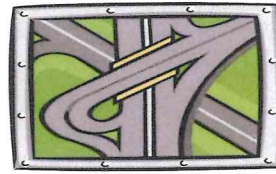
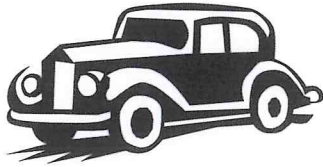
Því það er svo gaman að vera dugleg og geta flýtt sér.



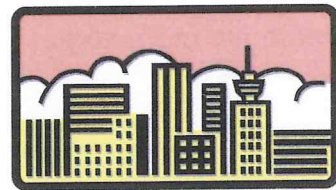
Að flýta sér 2



Þegar ég fer út vil ég vera búin að reima skóna og fara í úlpu eða peysu. Ég fer oft með mömmu og pabba, afa, ömmu eða Birnu eitthvað í bílnum.



Mér finnst gaman að fara með annaðhvort út í búð eða kannski til Reykjavíkur.



Stundum þegar þau fara þá eru þau að flýta sér.



Mér finnst ekki gott að flýta mér, ég þarf að greiða mér og klára allt áður en ég fer.



En það er ekki alltaf hægt að klára allt. Ég veit að ég get klárað að reima eða greiða mér í bílnum. Það væri gott að venja sig á það svo ég geti líka flýtt mér og enginn verði of seinn.

Því það er svo gaman að vera dugleg og geta flýtt sér.



Má ég fá?

Það var lengi sem við þurftum að lesa í hegðun dóttur okkar til að vita hvað hana vantaði og hvað hún vildi. Í einhvern tíma (ég veit ekki hve lengi) hafði hún spurt um það sem hana vantaði eða langaði í. Á stuttum tíma breyttist svo spurningin hjá henni úr “má ég fá?” í “af hverju má ég ekki fá?” Af einhverjum ástæðum breyttist þetta hjá henni. Líklega hefur hún einhvern tíma verið alveg gáttuð yfir því að hún fengi ekki það sem hún var að biðja um. Alla vega hljómaði þetta svona í langan tíma. Þegar við tókum eftir þessu, svöruðum við fyrst “auðvitað máttu fá” eða “auðvitað máttu gera þetta eða hitt” ef það var í lagi. Smám saman fór þetta þó að verða óþægilegt og frekar þreytandi. Það var alveg eins og alltaf væri verið að banna henni það sem hana langaði að fá eða gera.

Við vorum til svo margra ára búin að ýta undir hana að gera alls konar hluti sem eru svo einfaldir fyrir önnur börn en erfiðir fyrir hana. Svo þegar þetta var farið að hljóma á undan öllu sem hún bað um varð að grípa til einhverra ráða. Það mátti prófa sögu.

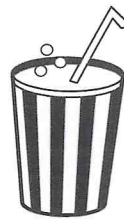
Það var með þessa sögu eins og söguna “að flýta sér”, það gerðist ekkert strax. Við lásum söguna oft yfir, aftur og aftur, og smám saman hvarf þetta. Þegar það hrökk óvart út úr henni brostum við bara og minntum á söguna. Hún spyr núna nánast undantekningarlaust “má ég fá”?

Má ég fá?

Það er margt sem mér finnst gaman að gera.



Það er líka margt sem mér finnst gott og langar í.



Þegar mig langar í eitthvað, þá þarf ég að spyrja pabba eða mömmu um leyfi.



Ég veit að það á að spyrja:

“Má ég gera þetta?” eða “má ég fá?” eða “má ég fara?”

Oftast spyr ég “af hverju má ég ekki gera þetta?” eða fá eða fara.

Núna veit ég að þannig spyr maður bara ef búið er að banna manni. Svo nú ætla ég alltaf að spyrja “má ég?”

Það er svo gaman að vera dugleg að læra að spyrja rétt.



Ég safna hári

Það var um það bil ár í að Sigga ætti að fermast og hana langaði að vera með sítt hár eins og systir hennar þegar hún fermdist. En hárið hafði alltaf verið klippt stutt vegna þess að hún varð alltaf að hafa spöng í hárinu, hún gat aldrei verið með teygju eða spennur, varð alltaf að hafa það eins og var spöngin allsráðandi þetta tímabilið. Það var alveg ómögulegt fyrir Siggu að safna hári því hún hefur mjög þykkt og mikið hár og flæktist það ótæpilega svo við höfðum alltaf klippt það. Ég var búin að reyna mjög margt til þess að fá hana til að setja teygju í hárið eða spennu, bara eitthvað til að halda því saman annað veifið. En allt kom fyrir ekki.

Þá datt mér í hug að búa til sögu. Þetta gekk vonum frammar en ég get sagt það jafnframt að hún var með tagl fram að fermingu, hún gat ekki haft spöng einn daginn, tagl þann næsta og kannski fléttur þriðja daginn. Ef við vorum í útilegu þá mátti flétta hana ef ég talaði mikið um það áður: 15 ára var hún eingöngu með spöng en hárið var klippt eftir fermingu. Hún getur helst ekki haft neitt annað í hárinu en spöngina en sagan hjálpaði að breyta úr spönginni í teygju.

Í dag, 16 ára, breytir hún til en það eru alltaf löng tímabil í einu.

Ég safna hári

Ég safna



hári



Ég hef þykkt og fallegt hár.
Það er oft flókið því ég er bara með spöng.

Mér finnst vont að láta greiða mér
af því ég er hársár.



Ef ég set hárið í tagl eða fléttu verður
það minna flókið en mér finnst
ópægilegt að hafa eitthvað í hárinu.



Ég ætla að venja mig á að hafa eitthvað í hárinu
því þá er svo gott að greiða það
og þá slepp ég við að láta klippa það stutt.

Það er gaman að venja sig á eitthvað nýtt.



Tannlæknir

Sagan er um tannlæknaferð þegar dóttir mín var 12 ára. Hún var kölluð í eftirlit og hafði ýmislegt gengið á fram að því í tannlæknamálum.

Það hafði tekið mörg ár að lokka hana í tannlæknastólinn og hafði Sigríður tannlæknir fram að því skoðað hana standandi. En eins og með aðra hluti ef nógu lengi er þroukað þá kom loks sú stund að dóttir mín settist í stólinn. Það hafði gerst tvisvar þegar kom að því að Sigríður tannlæknir sá litla holu. Sigga var þá 10 ára. Hún spurði dóttur mína hvort hún mætti ekki bora smá og svaraði hún því engu. En ég átti að vita betur, að best væri að koma sérstaklega í það og undirbúa hana, en svona gerast hlutirnir stundum. Það varð úr að Sigríður boraði agnarögn í tönnina, gekk það vel og við fórum heim að því loknu. Svo leið hálf tónn og aftur var dóttir mín kölluð í eftirlit en þá kom annað hljóð í strokkinn. Hún sagði þvert nei, einmitt það sem ég hefði átt að sjá fyrir, því hún þroukar oft í gegnum hluti eins og hjá því sé ekki komist þegar þeir koma óvænt en gerir einfaldlega þennan tiltekna hlut aldrei aftur. Svo nú var um að gera að reyna sögu og athuga hvernig það gengi. Má segja að þetta hafi verið fyrsta sagan sem var notuð á þennan hátt, sem virkaði svona ótrúlega fljótt og vel.

Ég bjó til sögu og las hana fyrir Siggu daginn áður en við áttum að fara til tannlæknis. Hún fór að gráta og vildi fá nýjan endi á söguna sem var “ég hlakka til að vera dugleg”. (Ég held reyndar í dag að það hafi verið vegna kvíðans en ekki endilega að sagan hafi endað vitlaust.) Ég lagaði endinn og las aftur.

Það ótrúlega sem gerðist þarna, kannski vegna þess að hún var orðin vön því að vinna eftir og með sögum, var að það kom aldrei til greina að hægt væri að sleppa því að fara til tannlæknis. Ég las söguna aftur um morguninn og í bílnum þegar við lögðum af stað. Það er ótrúlegt að segja frá því en satt engu að síður, að Sigga kom til tannlæknisins og settist í stólinn, allt gekk eins og í ævintýri.

Þegar til stóð að fara til tannlæknis hálfu ári síðar sýndi ég henni söguna og sagði “þú ferð til Sigríðar tannlæknis á morgun” og var það nóg. Svipaðar sögur notaði ég oft eftir þetta, t.d. vegna blóðprufu sem hún þurfti að fara í, og kemur hún á eftir tannlækna sögunni.



Tannlæknir 1

(Ég varð að breyta endinum á sögunni.)



Allir þurfa að fara til tannlæknis að láta skoða tennurnar.
Það geri ég líka.

Ég bursta tennurnar á hverju kvöldi og hverjum morgni.

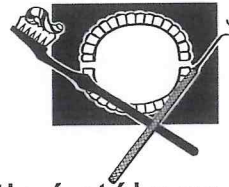
Ég er 12 ára, alveg að verða þrettán.

Ég er dugleg stelpa og get margt eins og fullorðnir.



Tannlæknirinn minn heitir Sigríður alveg eins og ég.
Þegar hún hringir fer ég með mömmu og læt skoða
tennurnar mínar.

Ég fór fyrst þegar ég var lítil, þá var ég hrædd og vildi standa.
Einu sinni var borað í tönn, ég fann ekkert til, en ég var hrædd.



Núna er ég alveg að verða 13 ára og ætla að sitja í stólum
og hætta að vera hrædd því ég veit að tannlæknirinn er góður.

Ég fer til Sigríðar á miðvikudaginn kl. hálf tvö.

Mamma kemur og sækir mig í skólann
og við förum saman til Sigríðar.

Ég hlakka til að vera dugleg og fá verðlaun
sem ég vel sjálf.



Ég hlakka til að vera dugleg.

(Svona átti hún að enda en Sigga sagði grátandi að það væri asnalegt að
hlakka til að vera dugleg, svo ég spurði hvernig sagan ætti að enda og
vildi hún þá bæta verðlaununum við hana.)

Tannlæknir 2



Allir þurfa að fara til tannlæknis að láta skoða tennurnar.

Það geri ég líka.

Ég bursta tennurnar á hverju kvöldi og hverjum morgni.

Ég er 13 ára, ég er dugleg stelpa og get margt eins og fullorðnir.

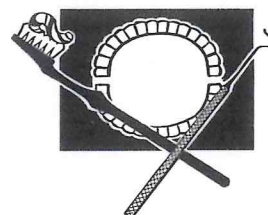


Tannlæknirinn minn heitir Sigríður alveg eins og ég.

Hún hringdi og sagði að ég ætti að láta skoða tennurnar mínar á morgun kl.12.

Það þarf að setja flúor svo tennurnar verði sterkar.

Ég fór fyrst þegar ég var lítil, þá var ég hrædd og vildi standa.



Ég ætla að sitja í stólnum og hætta að vera hrædd því ég veit að tannlæknirinn er góður.

Ég fer til Sigríðar á morgun kl.12. Mamma kemur og sækir mig í skólann og við förum saman til Sigríðar svo förum við aftur í skólann.

Ég hlakka til að vera dugleg og fá verðlaun sem ég vel sjálf.



Blóðprufa

Það átti að taka rauðhundapróf á Sigu þegar hún var tólf ára. Ég fékk hálfpartinn í magann þegar ég hugsaði til þess hvernig í ósköpunum ætti að ná blóðprufu úr Sigu. Hún er svo læknishrædd. Við vorum nýbúnar að nota tannlæknasöguna svo ég ákvað að prófa og bjó til sögu um blóðprufu. Sagan er líka svo frábær leið til að undirbúa hana undir það sem er framundan því það er óvissan sem er verst.

Ég fór eins að og með tannlæknasöguna, las hana aftur og aftur, þó tek ég fram að það var að áeggjan Sigu. Hún vildi fá að heyra hana aftur og aftur og gaf það okkur tækifæri til að tala um það sem framundan var. Þegar ég las söguna fyrir hana fyrst fór hún að gráta en virtist gera sér grein fyrir að hjá þessu yrði ekki komist. Við ákváðum í sameiningu að ég skyldi hringja í konuna á spítalanum sem væri kölluð meinatæknir. Ég hringdi í meinatækninn og sagði henni frá því að von væri á okkur næsta morgun og spurði hana hvernig þetta gengi fyrir sig. Vildi hún gefa mér plástur sem deyfir til að setja á Sigu. Þáði ég það og sóttum við svo plásturinn.

Það þarf ekki að orðlengja það, hún kom, sá og sigraði. Labbaði inn á undan mér, þegar inn var komið settist hún í stólinn, rétti fram hendurnar og beið. Það var eins og hún hefði aldrei gert annað. Þetta var algjör upplifun hjá mér, ég hafði kviðið ótrúlega fyrir þessu og sá alls ekki fyrir að þetta gengi upp.

Þegar sagan er fyrir framan hana sér hún að hjá því verður ekki komist að takast á við það sem framundan er. Þetta segir allt um það hvað undirbúningur er mikilvægur.

Blóðprufa



Ég er orðin 12 ára og þá þarf ég að gera margt eins og fullorðnir.



Og ég finn að ég er miklu duglegri en þegar ég var 11 ára.

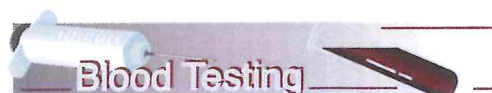


Í febrúar verð ég 13 ára og þá get ég enn meira.

Það þarf að athuga, eins og hjá öllum stelpunum í bekknum, hvort ég haf fengið veiki sem heitir rauðir hundar.

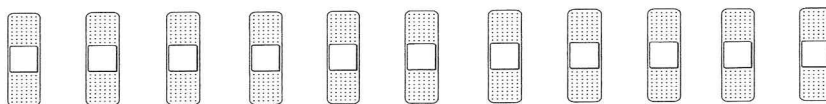


Þess vegna á ég að fara í blóðprufu.



Það er ekki eins vont og ég held, bara smá stunga fyrst og svo er settur plástur.

Mamma kemur og sækir mig í skólann kl. 10.00 og fer svo með mig aftur strax þegar þetta er búíð, ég ætla að vera dugleg svo ég komist fljótt aftur í skólann og þá ætla ég að



Það er svo gaman að vera dugleg.

Ég er skáti og skátaútilega

Sigga starfaði í skátunum en skátar á Selfossi voru mjög velviljaðir að taka einstaklinga inn sem þurftu meiri athygli en aðrir krakkar. Það tók langan tíma að fá hana til að fara og við vorum aldrei viss hvort hún fengist til að fara inn eða ekki þegar við keyrðum hana á fundi, en einhvern veginn hafðist þetta allt saman. Við töldum það mjög gott fyrir hana að fá tækifæri til að umgangast jafnaldra sína í leik og starfi með skátunum eftir að hún hætti í fimleikum. Það hefur örugglega hjálpað að við vorum búin að leggja mikla vinnu í það á undangengnum árum að hún væri með í fimleikum. Þar mættum við alveg sérstaklega miklum velvilja og skilningi þjálfara sem gerðu henni kleift að vera með, hún þurfti svo mikið á því að halda að þjálfast í hóp. En það kom sá dagur að henni fannst gaman að fara á skátafundum.

Síðan kom að fyrstu útilegunni og þá fékk ég systur hennar, sextán ára, til að fara með og gekk það mjög vel. Þá kynntist Sigga því hvað gerðist almennt í útilegum og gekk það svo vel að næst þegar farið var í útilegu fór hún ein með foringjunum sínum og krökkunum í flokknum.

Það gekk allt vonum framar í langan tíma en þá fór hún í útilegu til Vestmannaeyja þar sem óvæntir hlutir gerðust. Það komu gestir í útileguna og það var ekki alveg nógu gott að hennar mati, þeir voru með ærsl og læti og varð Sigga mjög hrædd og hélt meðal annars að þeir myndu stela dótinu. Hún grét og foringinn þurfti að vera með henni í sér herbergi. Alla vega var þetta óvænt og óundirbúið og vorum við lengi á eftir að fást við þetta. Hún þraukaði út tímenn, en eins og svo oft áður þegar eitthvað óvænt kemur upp á, þá virðist hún taka ákvörðun um það að hlutirnir gerist aldrei aftur og þarna ákvað hún einfaldlega að fara aldrei aftur í útilegu.

Hér koma tvær sögur sem hjálpuðu Siggum í gegnum erfiðleikana sem fylgdu í kjölfarið.

Sú fyrri heitir “Ég er skáti” og tók ég þar á því sem hafði gerst í Vestmannaeyjum, því hún ætlaði hreinlega að hætta í skátunum eftir það til að taka enga áhættu. Þessi saga gekk vel og henni snerist hugur. Næsta saga er um skátaútilegur, og ég bjó til sögu fyrir hverja útilegu og gengu þær alltaf vel, með miklum velvilja skátaforingjans. Einnig verð ég að taka fram að krakkarnir í flokknum hennar voru hreinlega eins og sér-valin til þess að þetta gengi. Ef við gátum komið því við fórum við á þann stað sem útleган átti að vera helgina áður. Það verður nú að segjast eins og er að við gátum aldrei verið viss hvort það gengi upp þegar í skátaútilegu var farið. Þegar talað var um útilegur á fundi kom hún alltaf heim með kökkinn í hálsinum og sagði “ég ætla ekki í útilegu”. Sagði ég þá alltaf við hana “við tölum um þetta á morgun”. Þannig vannst mér tími til að búa til sögu og tala hana til í gegnum söguna, og árangurinn hefur verið sá, að ég man ekki eftir skipti sem hún fór ekki með.

Þetta hefur verið dýrmæt reynsla fyrir Siggum þó svo að hún hafi ekki tekið mikinn þátt í útileikjum heldur bara verið með, þá gefur það mikið að fylgjast með jafnöldrum sínum í leik og starfi og eiga við þá samneyti.

Ég er skáti



Ég er skáti, það er gaman að vera í skátaflokki.



Skátar eru ávallt viðbúnir.



Þegar ég fór í skátaútilegu til Vestmannaeyja með Herjólf, gleymdi ég að vera alveg viðbúin að það kæmu gestir. Skátar úr Vestmannaeyjum komu í heim-sókn, ég var hrædd um að þeir tækju dótið.



Núna veit ég að skátar eru góðir og stela aldrei dóti frá okkur.



Þeir eru kannski að ærslast og með læti en ég veit núna að ég þarf aldrei að vera hrædd.

Það er gaman að vera skáti.



Skátaútilega



Ég er skáti, það er gaman að vera í skátaflokki.

Skátar fara oft í útilegu, ég hef farið í margar útilegur og það er gaman.

Næsta föstudag förum við í Hólaskóga í Þjórsárdal með rútu.



Við erum búin að skoða húsið og er það mjög flott. Lena og hinir skátaforingjarnir undirbúa útileguna.



Á föstudagskvöldið komum við okkur fyrir og förum í leiki. Það verður farið í draugaleik en ég og fleiri krakkar ætlum ekki að vera með, gera eitthvað skemmtilegt á meðan.

Ég er ávallt viðbúin og geri eins og hinir krakkarnir. Lena heldur að það komi engir gestir, en ef þeir koma sofa þeir ekki, og ég ætla að vera alveg róleg því það er svo gott að vera með Lenu og hinum skátunum.

Mér finnst gaman að fara í skátaútilegur og að vera skáti.



Myrkur

Eitt erfitt viðfangsefni sem við Sigga þurftum að glíma við var myrkur. Þegar hún var 14 ára hitti ég að lokum á að gera sögu um það sem náði að virka vel.

Það er ekki óalgengt að börn séu myrkfælinn. En þegar Sigga á í hlut þá varð fælnin svo yfirþyrmandi að hún stjórnaði öllu hennar lífi yfir veturinn. Þetta varð verra eftir því sem Sigga varð eldri og við sáum að færni hennar í að takast á við myrkrið jókst ekki. Þegar haustaði og myrkrið færðist yfir náði óttinn tökum á Siggu; hún komst ekki um húsið nema hurðir væru lokaðar eða allt kveikt. Hún gat ekki setið í rólegheitum inni í stofu nema dregið væri fyrir gluggana og ekki mátti vera opið inn í herbergin sem sést inn í úr stofunni, þeim þurfti að loka og gat hún ekki gert það sjálf. Þegar hún var t.d. að tannbursta sig inni á baði og við sátum frammi og ég kallaði á hana og spurði hvernig gengi, brá henni svo mikið að hún kom hlaupandi grátandi og var lengi að jafna sig. Það er sem sagt langt síðan við lærðum að þegar við köllum á Siggu í rökkrinu þá verðum við að nota söngtækni, byrja veikt og styrkja síðan röddina, þá gengur það.

- Hver maður sér því að þetta er mjög streituvaldandi fyrir hana og ekki síður aðra sem eru á heimilinu.

Ég hafði reynt að búa til sögur en engin passaði alveg. Ég hafði unnið mikið í því að telja henni trú um að myrkrið væri mjúkt og allt eftir því. Ég hafði tekið eftir því að þegar hræðslan við myrkrið nær tökum á henni verður næmni hennar svo mikil að hún hverfur langt aftur í tímann í hegðun sem fylgdi almennri hræðslu. Það er eins og skynjunin verði svona miklu meiri við óttann.

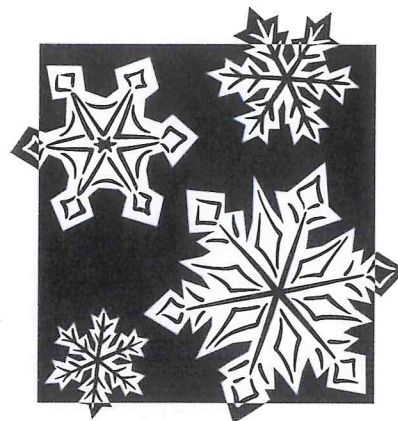
Ég skal taka dæmi. Hún var úti að leika sér eitt haustkvöldið, fór út í björtu en svo myrkvaðist veröldin smám saman. Hún komst heim, opnaði inn og kallaði eins og allt væri að hrynja í kringum hana. Ég kom og spurði hvað væri að og sagði hún mér að hún gæti ekki sett hjólið inn. Hún gat ekki horft inn í myrkrið við hlið hússins. Smátt og smátt hætti hún að fara út seinnipart dags vegna óttans við myrkrið, þá hætti hún að hjóla og hreyfa sig. Það var svo einn daginn að hún kom hlaupandi inn og sagði við mig "ég var svo hrædd þegar mótórhjól fór í gang". Ég fann að hún var hálf hissa á því sjálf. Ég leit á hana og spurði hvort hún væri ekki löngu hætt að vera hrædd við mótórhjól. Hún leit þá á mig og sagði að ég yrði að búa til sögu um það að hún vissi að hjólin stjórnðu sér ekki sjálf, að menn stjórnðu þeim. Þannig höfðum við komist yfir hræðsluna á árum áður, þó það tæki reyndar mörg ár.

Nú reyndi ég enn eina ferðina að beita öllum hugsanlegum ráðum og aðferðum við sögugerðina. Þessi saga heppnaðist alveg einstaklega vel, og hengdum við hana upp í herberginu hennar. Hún hefur t.d. labbað ein á milli Lambhaga og heimilis, og er ekki lengur eins upptekin og áður af því að alls staðar sé kveikt, og það er alveg einstakt.

Miklar framfarir hafa átt sér stað, og í dag truflar myrkrið líf Siggu nánast ekkert. Ég get t.d. sagt frá því að nú er hún farin að sofa í almyrkvuðu herbergi. Ég veit jafnframt að smá atvik gæti sett allt aftur í gamla farið hjá henni og hún misst færni, en þá verður bara að byrja upp á nýtt og alltaf tekur það styttri tíma í annað og þriðja sinn.

Myrkur

Mér finnst gaman að hjóla úti, líka á kvöldin, stundum hjóla ég þegar mamma og pabbi labba. Ef ég labba finnst mér betra að einhver sé á eftir mér.



Nú er komið myrkur og þá heyri ég miklu betur í öllu í kringum mig. Ég heyri betur í trjánum sem hreyfast. Ég heyri kisu hlaupa, líka hunda. Ég heyri bílahljóð og mótórhjólahljóð. Ég heyri alls konar hljóð.



En ég er heppin að vita að maður eða kona stjórnar bílum og mótórhjólum. Mótórhjólin keyra ekki sjálf. Það veit ég. Ég veit líka að kisu eru góðar og líka öll önnur dýr sem eru úti á Íslandi.



Svo ég get verið róleg þó ég heyri í einhverju í myrkrinu.

Ég er líka heppin að ég hef lært að anda djúpt og slappa af. Þá líður mér betur í myrkrinu.



Ég er glöð að vera orðin stór og skilja þetta.



Að borða með ömmu og afa

Það getur margt ótrúlegt gerst, t.d. þegar á að borða hjá ömmu og afa. Sigga var nýorðin fimmtán ára þegar þetta átti sér stað. Það má segja að maður sé svo oft samofinn ástandinu að eftirtektin sé ekki alltaf upp á það besta. Ef til vill er það líka að Sigga er svo mikið með okkur að hlutirnir “eru bara”, og ganga þar af leiðandi oftast upp.

Þannig er að við fengum okkur í flestum tilfellum pizzu á föstudagskvöldum. Það er í sjálfu sér ekki tiltökumál. Ef það er ekki hægt, hefur verið talað um það og oftast ákveðið fyrirfram að hafa þá pizzuna á sunnudagskvöldum. Við þurftum að fara í skyndi á föstudegi til Reykjavíkur vegna veikinda ættingja. Ekki var talað um hvenær við kæmum heim, því það var ekki vitað. Sigga fór bara til mömmu og það virtist ekkert mál; en það átti eftir að breytast. Þegar mamma bauð upp á dýrindis kvöldmat sagði mín stúlka nei, og ætlaði að fá pizzu þegar mamma kæmi heim. Amma hennar reyndi allt sem hún gat til að tala um fyrir henni en hún sat við sinn keip, stappaði niður fótunum og sagði nei, fór að gráta og heilmikið gekk á. Þannig urðu málalýktir að hún borðaði ekki kvöldmat, heldur beið þar til við komum heim kl. 21.30 um kvöldið.

Ég verð að segja að þetta kom mér fyrst á óvart. En svo sá ég að ég hef í flestum tilfellum undirbúið hana svo vel þegar einhver breyting verður að svona hlutir gerast ekki. Þegar ég kom heim um kvöldið sagði ég eldri dóttur minni hvað hefði komið upp á og var hún ekkert hissa, sagði þetta oft koma fyrir þegar þær væru saman og að enginn tjónkaði við hana nema ég. Hún hefur aldrei kvartað yfir þessu. Þannig sér maður aðlögunarhæfnina í sinni bestu mynd, þegar systkini gera sér ekki rellu út af því sem ekki er hægt að breyta. Ég verð að taka fram að hún fékk að sjálfsögðu ekki pizzu og urðu miklar útskýringar og mikið grátið og talað. Mér finnst mikilvægt að vera meðvitaður um að þetta er mikil þráhyggja, en ekki óþægð.

Ég bjó til söguna og lás um við hana oft yfir með henni og fór hún með hana með sér fyrst á eftir þegar hún fór til ömmu sinnar og afa. Fyrst þegar ég las söguna yfir fyrir Sigggu stóð á einum stað “ég læt stundum svolítið barnalega”. Hún sagði strax “ég vil ekki hafa barnalega” svo ég setti kjánalega inn í staðinn. Það segir manni svo vel hversu mikilvægt orðavalið er, og hversu bókstaflega sagan er tekin. Þegar ég sagði henni að ég ætlaði að hafa svona sögu heima hjá ömmu lagðist hún fyrir aftan mig. Ég spurði þá hvort hún vildi ekki að amma notaði hana og neitaði hún því. Við töluðum heillengi um það og að lokum var hún sátt við að amma mætti líka nota söguna. Við höfum annað eintak í möppunni hennar. Við lesum hana hér heima og tölum um að amma geti líka notað hana.

Að borða með ömmu og afa

Mér finnst gott að vera hjá ömmu og afa.

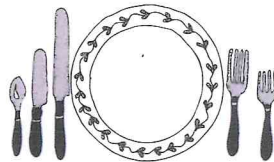


Amma gefur mér að drekka ef ég er á kaffitíma hjá henni.

Mér finnst gott að vera á kaffitíma hjá ömmu.



Þegar ég er á matartíma hjá ömmu læt ég stundum svolítið kjánalega og segist ekki vilja matinn sem amma er með. Ég segist ætla að borða heima.



Núna, þegar ég er orðin svona stór, veit ég að ég á að borða það sem amma er með ef ég er á matartíma hjá henni því þá borða ég ekki heima.



Ég veit að það á að smakka allan mat. Ef maturinn er ekki góður, borða ég bara lítið.

Það er svo gaman að vera orðin stór og dugleg.



Ferming

Sigga byrjaði hjá prestinum í nóvember 2001. Mikill undirbúningur var af okkar hálfu. Ég sá strax hvað heppileg saga myndi hjálpa henni mikið að höndla álagið og skipta miklu máli til að allt gengi sem best. Ég bjó því til sögu í þremur hlutum, en las hana ekki fyrir Siggu fyrr en ég vissi að allt gengi eftir sem kom fram í sögunum.

Ég sá fljótlega að Sigga var búin að búa til mynd í huga sér um ferminguna, og var það spegilmynd af því hvernig var í fermingu systur hennar fimm árum áður. Var ótrúlegt hversu vel hún mundi eftir öllum smáatriðum. Hún vildi kjól eins og Birna og sem betur fer var tískan álíka og við fengum kjól við hæfi.

Ég ákvað að fara ekki í prufugreiðslu með Siggu, því hún er mjög hársár og gat alveg eins komið til þess að hún færi ekki í greiðslu ef hún fyndi mikið til, svo best var að bíða með það. Við fórum og völdum greiðslu eftir mynd og hárið var sært að neðan og svo fór hárgreiðsludaman að spá í toppinn og velta fyrir sér hvort ekki væri rétt að klippa hann þynnri svo greiðslan kæmi rétt út. Það var ekki möguleiki að Sigga fengist til þess og hágrét hún þarna á hárgreiðslustofunni og var hin óöruggasta, það hafði ekki verið talað neitt um það áður. Toppurinn var því klipptur eins og vant var að hafa hann. Það kom líka í ljós þegar velja átti greiðslu að hún vildi hafa hana eins og hjá Birnu. Þá var ég mjög fljót að hugsa og sagði að dökkhærðum væri alltaf greitt öðruvísi en ljóshærðum (Birna er ljóshærð). Þetta dugði, henni fannst þetta vera nægjanleg rök.

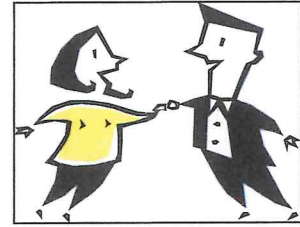
Það hríslaðist kvíðabylgja um mig þegar ég hugsaði um hvernig allt yrði í fermingunni. Það varð síðan kveikjan að því að undirbúa allt sérstaklega vel. Ég sagði henni t.d. frá því að hún fengi kannski margar gjafir, það gæti verið að sumar gjafirnar væru alveg eins og að það væri allt í lagi. Ég sagði henni að gestirnir vildu skoða herbergið hennar. Ég talaði aftur um það áður en gestirnir komu, ég reyndi að hugsa um hvert smáatriði sem gæti komið upp yfir daginn.

Birna fór með henni í greiðslu um morguninn og gekk allt mjög vel. Ég tel að sögurnar hafi líka hjálpað mér að hugsa frá hennar forsendum. Við ákváðum að hafa veisluna heima svo það væri meira hennar veisla. Ég er sannfærð um að hlutirnir gengu svona vel vegna sögunnar. Hún treysti mjög á hana. Ég tók t.d. ekki fram í sögunni að hún mætti fara í inniskó ef hún yrði þreytt í fótunum. Þegar hún spurði mig um kl. hálf átta um kvöldið hvort hún mætti fara úr skónum, mundi ég að hún hafði verið á skónum frá því kl. átta um morguninn. Ég sagði að hún mætti að sjálfsögðu fara úr skónum og benti henni á að ég væri komin í inniskó, og fór hún þá í sína. Um kvöldið komu aðrir gestir og þegar þeir komu fór hún strax í skóna aftur, ekki mátti skemma heildarmyndina.

Allir þeir sem þekkja Siggu og vita hvað hlutirnir eru oft erfiðir voru hreinlega agndofa yfir hversu vel gekk. Því er mér sérstök ánægja að miðla þessari sögu, því ég tel að sögugerðin hafi hjálpað mikið. Mig langar að taka fram að við hjónin vorum búin að ganga til altaris með Siggu og prestinum á sérstakri æfingu, til þess að fara yfir alla hluti og fá að smakka oblátur og messuvín, og æfa altarisgöngu, því æfingin með öllum krökkunum var ekki nægjanleg að okkar mati. Þegar hún svo var fermd leið henni mjög vel og var alveg örugg með sig.

Ferming

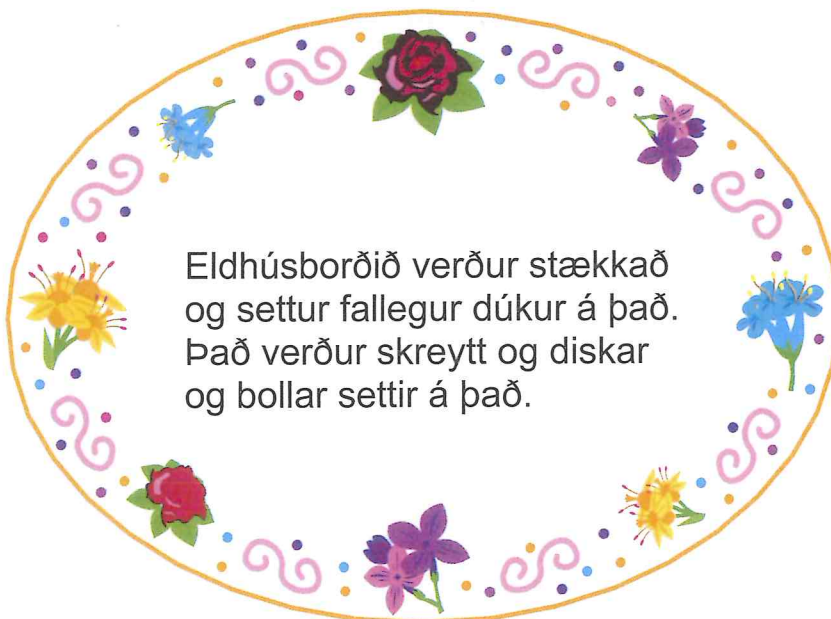
Þegar ég fermist þarf margt að gera: pabbi, mamma, Birna og ég hjálpumst að.



Pabbi setur plast yfir pallinn svo það verði mikið pláss.



Á laugardeginum fyrir fermingu verður rúmið hennar Birnu sett út í skúr. Það koma margar stólar sem við fáum lánaða inn til hennar, það verða líka settir stólar út á pall.



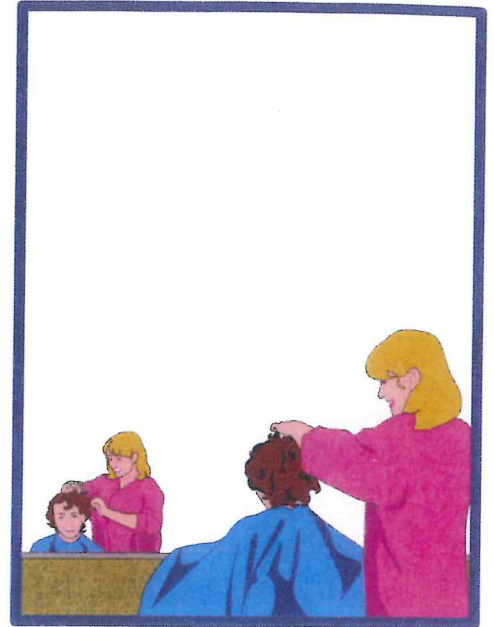
Það verða settir aukastólar og borð í stofuna, og stóri burkninn verður settur upp á skáp inni hjá Birnu.

Þegar haldin er stór veisla verður að breyta. Við setjum allt á sinn stað á mánudaginn.



Ferming, annar hluti

Ég þarf að vakna kl. sjö á sunnudagsmorguninn og fara til Önnu hárgreiðslukonu kl. 8.00. Hún ætlar að greiða mér svo ég verði fín á fermingardaginn.



Ég þarf að vera mjög dugleg og sitja stillt í stólnum meðan Anna greiðir hárið mitt og setur í það blóm og fína lokka.

Svo fer ég heim og hvíli mig.



Ég fer í kirkjuna með pabba og mömmu.



Þar fer ég með krökkunum og fer í kyrtil eins og allir hinir. Ég verð búin að æfa mig í kirkjunni með prestinum og hinum krökkunum.



Við förum öll saman heim og slöppum svolítið af.

Ferming, þriðji hluti

Ég fer í myndatöku kl. eitt.

Þá tekur maður fermingarmyndir af mér.
Ég veit að ég get verið mjög dugleg.
Þá gengur allt svo vel.



Þegar við komum heim verður allt tilbúið.
Saumaklúbbskonurnar ætla að hjálpa okkur.
Við skoðum allt og sjáum hvað það verður fínt.

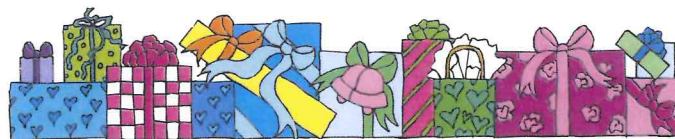
Gestirnir koma kl. 3. Við ætlum að bjóða upp á
kökur, brauð, kaffi og kók.

Það verður gaman að fá marga gesti.



Um kvöldið kemur svo saumaklúbburinn
hennar mömmu og fleiri vinir.

Ég hlakka til á fermingardaginn.



Unglingavinnan

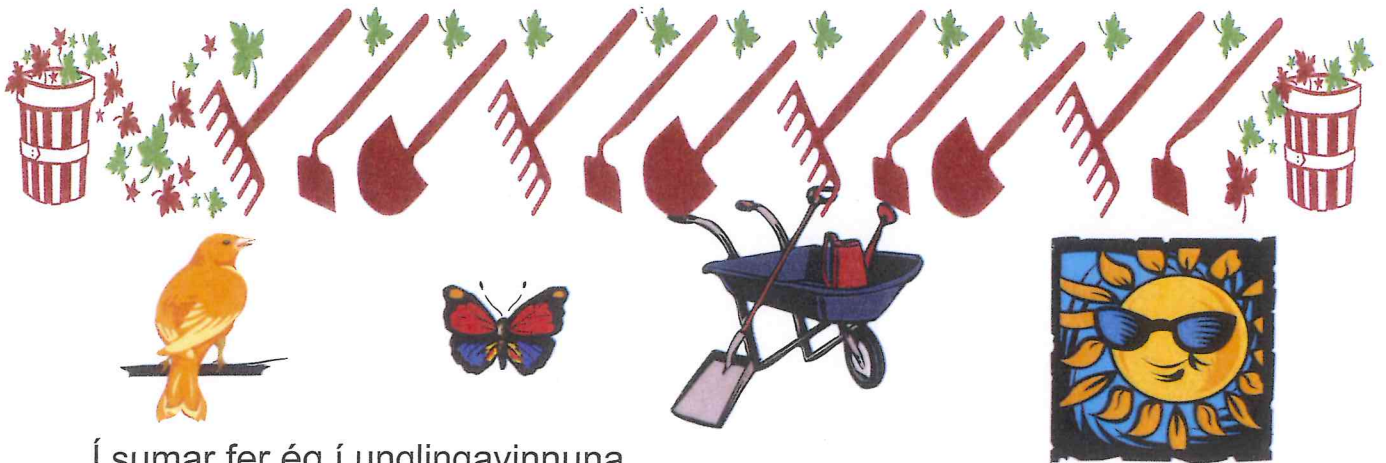
Næsta saga er um unglíngavinnu, en Síggu bauðst að vinna í unglíngavinnunni eins og hennar jafnöldrum sumarið 2002. Sígga var alveg ákveðin í að auðvitað færi hún í unglíngavinnu eins og hinir krakkarnir.

Móðurhartað sló heldur hraðar og hugsaði ég hvernig hægt væri að afstýra einelti í jafnmisjöfnum hóp og er í unglíngavinnunni. Ég talaði við yfirmann umhverfisdeildarinnar sem sér um þessa hópa og vildi hann endilega fá hana í vinnu og ákvað strax að stýra því hvernig hóparnir yrðu settir saman. Það vildi svo vel til að sama sumar fengu Birna, systir Síggu, og vinkona Birnu til margra ára, sem heitir Auður, vinnu sem flokksstjórar hjá bænum. Hafði Auður byrjað ári áður sem liðveisla fyrir Síggu. Ég spurði hvort Sígga gæti verið hjá Auði því ég taldi að það gæti verið viðkvæmt fyrir Birnu að horfa upp á og taka á ef eitthvað færi úrskaiðis. Þetta var samþykkt, svo Sígga var undir stjórn Auðar, sem gerði þetta miklu auðveldara fyrir alla aðila. Móðurhartað sló heldur rólegar fyrir vikið og í raun tel ég að við höfum verið alveg einstaklega heppin að fá tækifæri til að reyna þetta, því miklu skiptir að vel takist til fyrst.

Sumarið gekk alveg einstaklega vel og veit ég að sagan hjálpaði þar mikið. Margt væri hægt að skrifa um sumarið, en læt ég nægja að segja að allt gekk upp og engir alvarlegir hnökrar komu upp.

Það er alltaf stutt í þá tilfinningu að taka bara utan um barnið og verja það erfiðu áreiti í umhverfinu og sleppa ekki, en sem betur fer ræður skynsemin, sem segir að það verði að sleppa og láta reyna á hvernig gengur í venjulegu umhverfi.

Unglingavinnan



Í sumar fer ég í unglíngavínnuna.
Allir krakkar sem eru fermdir geta unnið í unglíngavínnu.

Ég er svo heppin að Auður er flokksstjórinn minn.
Ég þekki hana svo vel.

Ég þarf að raka grjót og gras og ég þarf að reyta arfa,
sópa og skafa upp úr gangstéttum.
Og allt sem Auður segir mér að gera.

Stundum verð ég þreytt en þá hvíli ég mig
þegar ég kem heim.



Auður og Birna hjóla í vínnuna, það ætla ég líka að gera.

Sumir krakkar eru hræddir við flugur. En ég ætla að hugsa um
flugusöguna og það sem mamma hefur sagt mér um flugur.

Ég hlakka til að vera dugleg í unglíngavínnunni
og fá peninga fyrir.



Að ropa með lokaðan munninn

Þessi saga er nánast eins upp byggð og saga sem Ásgerður Ólafsdóttir gerði og heitir “tyggja með lokaðan munn”, sem ég myndskreytti og hengdi upp á ísskáp hjá okkur, en þar hékk hún í nokkur ár. Það var frábært að hafa hana þar því þegar við vildum minna Siggu á að smjatta ekki þá gátum við einfaldlega sagt við hana “Sigga, manstu söguna á ísskápnum” og þá lokaði hún munninum þegar hún tuggði. Þetta var miklu vinalegra heldur en að vera sífellt að minna hana á að hætta að smjatta. Það kom sá dagur að henni var það eðlilegt að tyggja með lokaðan munninn, en þá tók það næsta við.

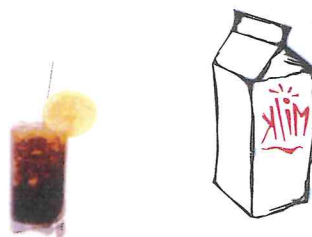
Sigga átti það til að ropa ógurlega. Það var reynt að tala um þetta við hana, bæði í skólanum og heima. Allt kom fyrir ekki, Sigga hélt uppteknum hætti. Þá datt mér í hug að búa til sögu um að ropa með lokaðan munn og hengja hana upp á ísskáp.

Fyrst þurftum við að minna hana á söguna á hverjum degi og vissum af fenginni reynslu að þetta tæki langan tíma. En viti menn, þetta tók mun styttri tíma að virka, ekki nema nokkra mánuði.

Ég hef tekið það fram áður, að ég hengi oft upp sögurnar sem við erum að nota og sérstaklega er það gott með sögur þar sem tekið er á hegðunarsvandamálum.

Að ropa með lokaðan munninn

Ég kann að ropa með lokaðan munninn.



Þegar ég drekk gos þarf ég að ropa,
ef ég er þyrst og þarf að drekka mikið,
þarf ég líka að ropa.

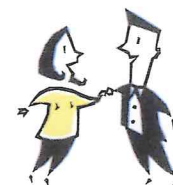


Þegar ég er að borða þarf ég stundum að ropa.

Þegar ég drekk lítið í einu, þarf ég minna að ropa.
Þegar ég fer á veitingastað er gott að kunna að
ropa með lokaðan munninn.



Mamma og pabbi eru glöð þegar ég ropa
með lokaðan munninn.



Ég er líka glöð þegar ég man að ropa
með lokaðan munninn.



Ég æfi mig tvisvar á dag

Sigga fór að spila á píanó þegar hún var 14 ára. Hún var svo heppin að frábær kennari tók að sér að kenna henni og síðan hefur söngur bæst við. Þessir tímar í tónlistarskólanum eru henni mjög dýrmætir, bæði lærir hún svo fallega framkomu og einnig er það von okkar að hún eigi eftir að hafa bæði gagn og gaman af því að geta spilað á píanó. Eitt var þó sem hún vildi ekki, það var að æfa heima; hún vildi eingöngu tengja það við skólann. Það getur verið vegna þess að við erum með skemmtara heima, en ekki píanó eins og hún var að æfa sig á í tónlistarskólanum.

Ég var búin að prófa alls konar leiðir en allt kom fyrir ekki. Þá datt mér í hug að búa til eins konar reglu þar sem ég setti hreinlega staðreyndir upp á blað og hengdi það fyrir ofan skemmtarann sem við eigum heima. Þetta reyndist frábær lausn og eftir þetta æfði Sigga sig á hverjum degi. Ég þurfti að tala um það með fyrirvara ef við fórum að heiman að við myndum sleppa æfingu.

Ég sýni hér fyrri söguna, og að sjálfsgöðu er hægt að breyta henni hvernig sem hentar.

Í dag er hún komin með nýtt æfingaplan sem hangir fyrir ofan skemmtarann. Þar eru tilteknir þeir dagar sem hún æfir og hversu oft hún spilar hverja æfingu.

Ég æfi mig tvisvar á dag



Ég æfi mig á hverjum degi.

Ég geri hverja æfingu tvisvar.



Lambhagasögur

Í september 2002 bauðst okkur að Sigga færi með krökkum úr sérdeildinni í skammtímavistun á Selfossi, eina nótt í viku. Sigga færi þangað beint úr skól- anum og þaðan beint í skólann. Við hjónin hugsuðum lengi um hvort þetta væri góður kostur. Loks komumst við að þeirri niðurstöðu að þetta gæti hjálpað henni að fá eins konar frelsi frá okkur. Hún er mjög háð okkur, og við sáum að þetta gæti hjálpað henni til aukins sjálfstæðis. Að auki er þetta góður kostur á ekki stærri stað en Selfoss, þar sem ekki eru margir á sama tíma í Lamb- haganum, og mikið gert í að velja saman einstaklinga sem eiga eitthvað sameiginlegt.

Það má segja að þó svo að við værum lengi að ákveða okkur þá tók við lengri barátta við að fá hana með góðu til að sofa eina nótt í viku í burtu. Þrátt fyrir að samnemendur í sérdeildinni væru að fara ætlaði þetta að verða henni mjög erfitt. Samt hafði Sigga sjálf beðið um að fá að sofa í Lambhaganum eins og hinir krakkarnir, áður en til þess kom að við reyndum að fá hana til þess.

Dagurinn var ákveðinn, en þegar nær dró guggnaði hún og vildi alls ekki sofa. Ástæðan sem hún gaf upp var að hún hafði heyrt að einhvern hefði dreymt illa þar. Þegar þetta fór í baklás var eins og kapp kæmi í okkur að hún yrði að prófa. Í um það bil viku vorum við að fjalla um þetta heima, lesa söguna og spjalla um þetta. Þetta var allt saman orðin hálfgerð þráhyggja og gat hún ekki hugsað um neitt annað. Við hjálpuðumst að við að setja áhyggjurnar í kassa yfir helgi. (Við notum þetta ráð oft þegar eitthvað erfitt fyllir huga hennar). Ég bjó til sögu; við lásum söguna á þriðjudegi og hún ákvað að hún vildi prófa einu sinni. Það er nú einu sinni þannig að þegar saga er komin í gegn þá er farið eftir henni.

Það gekk mjög vel í Lambhaganum um kvöldið og nóttina en vegna þess hve stutt er heim til okkar frá Lambhaganum þá var ákveðið að hún kæmi heim að morgni og væri samferða okkur í skólann. Hún var ekki vön að labba í skólann og við vildum ekki vera með of miklar breytingar fyrst. En þetta gekk alls ekki, hún var alltaf í miklu uppnámi þegar hún kom heim þrátt fyrir að allt gengi vel og hún virtist njóta sín í Lambhaganum. Svo aftur þurfti að koma með ráð, og nú datt okkur í hug að fá keyrslu úr Lambhaganum um morguninn á vegum fatlaðra. Það gekk upp og varð henni mun auðveldara að þurfa ekki að vera með hugann heima fyrr en eftir skóla.

Þrátt fyrir að hún hafi notið sín í Lambhaganum og sofið vel þá var alltaf svo- lítið mál fyrir hana að samþykkja að fara, og notaði ég sögurnar mikið til að hjálpa okkur að tala um það. Ef við hefðum ekki þekkt svona vel til þeirra sem starfa í Lambhaganum og treyst því að hún hefði bæði gagn og gaman af hefðum við eflaust gefist upp. Sem betur fer varð ekki af því. Við gerðum hlé í Lambhaganum meðan skólinn var í sumarfríi, og svo kom ég með nýja sögu næsta haust. Loks er hún búin að öðlast það frelsi að vera ánægð, og ég tel að sögurnar hafi gert útslagið með að þetta tókst.

Ég bjó til þrjár sögur, eina fyrsta haustið, aðra í janúar og þriðju í ágúst þegar skólinn byrjaði aftur. Ég sýni fyrstu söguna og þá sem ég gerði í ágúst, til að sýna hvernig hægt er að nota sömu söguna aftur og aftur og breyta bara því sem er að gerast nýtt.

Lambhagasaga 1

jan. 2003

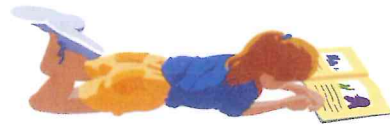
Núna hef ég sofið oft í Lambhaganum, mér finnst það gaman, ég sef með Lenu í herbergi. Á kvöldin erum við alltaf að gera eitthvað skemmtilegt, stundum dönsum við, það er gaman.



Ég ætla líka að taka bangsa með. Konan sem er á vakt fer með faðirvorið með mér.

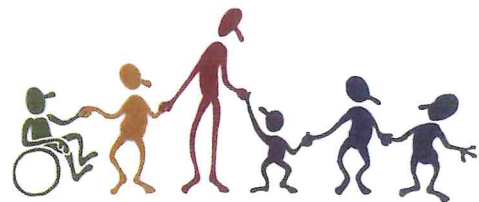


Ef ég þarf að spyrja um eitthvað tala ég strax við konuna sem er alltaf á nóttunni, það er svo gott því hún veit hvað er best að gera. Ég veit líka að Guð hefur blessað húsið og góðu englarnir eru alltaf hjá mér.



Ég ætla að vera á fimmtudögum meðan skólinn er, alveg eins og Lena og hinir krakkarnir. Ég fer með Dóa og Unni í rútunni um morguninn í skólann og mamma eða pabbi sækja mig þegar ég er búin hjá Helenu, þess vegna tek ég dótið með mér í skólann.

Þegar sumarið kemur fer ég í frí í Lambhaganum eins og í skólanum.



Það er svo gaman að vera orðin svona stór og geta gert eins og aðrir stórir krakkar. Það er líka gaman að vera með Lenu og



Lambhagasaga 2

sept.

Núna hef ég sofið oft í Lambhaganum, mér finnst það gaman, ég sef með Lenu í herbergi. Á kvöldin erum við alltaf að gera eitthvað skemmtilegt, stundum dönsum við, það er gaman.



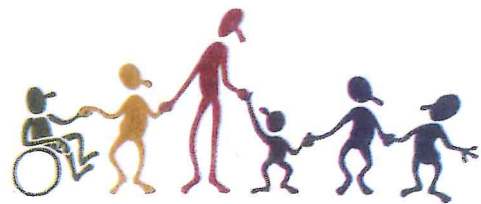
Ég ætla líka að taka bangsa með. Konan sem er á vakt fer með faðirvorið með mér.



Ef ég þarf að spyrja um eitthvað tala ég strax við konuna sem er alltaf á nóttunni, það er svo gott því hún veit hvað er best að gera. Ég veit líka að Guð hefur blessað húsið og góðu englarnir eru alltaf hjá mér.



Núna í vetur verða stóru krakkarnir saman á miðvikudögum. Ég verð með Lenu og fleiri krökkum. Ég labba í skólann með Lenu, ef það rignir verð ég í regnfötum.



Það er svo gaman að vera orðin svona stór og geta gert eins og aðrir stórir krakkar. Það er líka gaman að vera með Lenu og hinum krökkunum.



Sigga í Árnosi

Sigga hafði verið hjá stuðningsfjölskyldu í sveit frá því haustið 2000. Síðsumars 2001 flutti fjölskyldan sig um set í hreppnum og settist að í Árnosi.

Ég undirbjó Sigggu með sögu þar sem ég kom inn á flutninginn og virtist allt ganga vel. En svo kom í ljós að hún varð miklu þyngri í umgengni og var alls ekki eins og hún átti að sér, þeim fannst hún alls ekki finna sig nóg vel. Það var reyndar mikil óheppni að það hafði sloppið mús inn á nýja heimilið og kom það illa við Sigggu. Mikil þráhyggja kom í kjölfarið, bæði hér heima og ekki síður í Árnosi. Við höfðum tekið á því og gefið því langan tíma að hún myndi aðlagast.

Ég bjó til nýja sögu fyrir Sigggu í febrúar 2003 til að hjálpa henni, en þá var alvarlega verið að hugsa um hvort þetta væri nokkuð að gera henni gott fyrst hún var svona óörugg. Þegar við töluðum um að hún færi í Árnes var eins og hún væri aldrei alveg ánægð og vildi helst vera á Hæli þar sem þau bjuggu áður. Ég tel ljóst að það hafi tafið mjög fyrir aðlöguninni á hinum nýja stað að mýsnar komu í heimsókn.

Þegar ég sagði henni í febrúar 2003 að nú færi hún í Árnes um næstu helgi þá fór hún að gráta og sagði að hún vildi frekar að Dísu og Ari (stuðningsfjölskyldan) væru með henni á Hæli. Það hafði verið gert einu sinni eða tvisvar en var ekki hægt lengur. Ég spurði hvort hún vildi að við byggjum til sögu og sagði hún fyrst nei. Eftir smá tíma, þegar hún var búin að jafna sig aðeins, spurði ég hana hvort hún vildi velja myndir í söguna, þá sagði hún já. Við settumst niður og leituðum að myndum sem hana langaði að hafa og bjuggum til titil á söguna. Meðan við vorum að leita kom það loks í orðum sem hún óttaðist mest, en það var einmitt músangurinn. Það var mjög gott að sitja saman og vera að hugsa um efnið án þess að leita eftir því neikvæða, heldur kom það fram ósjálfrátt meðan verið var að leita að fallegum myndum.

Ég las síðan söguna nokkrum sinnum fyrir hana og lét Dísu fá söguna til að lesa fyrir Sigggu í Árnosi. Dísu talaði við mig á sunnudeginum og sagði að það hefði gerst kraftaverk, hún væri sannarlega búin að vera afslöppuð og hún sjálf eins og hún var á Hæli. Ekkert tal um mýs og hún var "frjáls" í húsinu hjá þeim, steig létt til jarðar, því Dísu talaði um hversu þungstíg hún var þegar hún var óörugg. Þessi saga virkaði alveg sérlega vel.

Sigga í Árnosi

Sigga í Árnosi hjá Dísu og Ara

Það er gott að vera í Árnosi hjá Dísu og Ara.



Það er margt skemmtilegt sem við Dísu gerum saman.

Við förum oft út að ganga.



Við spilum oft við eldhúsborðið.



Við förum stundum í sund.



Svo förum við í heimsókn.
til vina Dísu og Ara.

Dísu og Ari eiga hesta.



Stundum förum við í fjósið á Hæli og stundum
í fjósið í Mástungu. Það finnst mér gaman.

Ég er með sér herbergi þar sem ég sef alltaf þegar ég er hjá þeim.
Fyrst þegar þau fluttu komust mýs inn og það fannst mér leiðinlegt.
En núna er Ari búinn að laga húsið svo engar mýs komast inn
núna.

Það er svo gaman að vera orðin stór og geta
gert svo margt með Dísu og Ara.

Ég er að venjast því að vera
á nýjum stað.



Karíus og Baktus

Karíus og Baktus heimsóttu okkur í gegnum huga Siggu í jan. 2003. Tveimur árum áður var kennslustund í sérdeildinni um almennt hreinlæti og var þar talað um sýkla og voru sýndar myndir til að einfalda útskýringar fyrir yngri kynslóðina. Það var engum blöðum um það að fletta að Sigga tók þetta að sjálfsgöðu algjörlega bókstaflega. Þegar hún kom heim úr skólanum tók ég eftir því að hún fór óvenju oft að þvo sér og um kvöldið var hún farin að gráta vegna þess að sýklarnir væru að bíta hana í hendurnar. Ég hafði ekki hugmynd um hvað hafði gerst í skólanum. Ég bar krem á Siggu því hún var orðin rauð og þrútin á höndunum vegna of mikillar sápu og síendurtekinnna þvotta. Nóttin varð vökunótt þar sem Sigga svaf mjög illa og fann enga ró í sínum beinum. Ég talaði við kennarann daginn eftir og fékk að vita hvaða kennslu-efni var á dagskrá daginn áður. Enginn gat vitað hvílík áhrif þetta myndi hafa á Siggu. En ástandið var frekar slæmt í um það bil viku, jafnaði sig þó smám saman, en er viðkvæmt enn í dag. Það þarf greinilega að tala um það með mikilli aðgát ef ræða á um sýklana.

Sigga hafði á árum áður verið svo hrædd við Karíus og Baktus í bók sem var til heima að ég lét hana hverfa (sem er tæpast rétta aðferðin, en var auðveldasta leiðin þá). Tveimur árum eftir sýklafárið var hún að spila eftir hefti þar sem í var mynd af þeim köppum, og varð alltaf að breiða yfir myndina þegar hún var að spila á næstu blaðsíðu. Ég hafði þó þrúfaldlega farið í það með henni að þetta væri bara saga og að sjálfsgöðu gætu ekki verið karlar í munninum á henni.

Ég veit ekki hvað gerðist og á aldrei eftir að vita það en þó er möguleiki að hún hafi séð bókina í Lambhaganum á fimmtudegi því hún er í uppáhaldi hjá einni stelpunni sem er þar. En Sigga kom heim einn föstudaginn eftir Lambhagavist og tek ég fram að hún var mjög ánægð með dvölinu í Lambhaganum. Ég fór svo að taka eftir því seinnipartinn að hún er mjög spennt, augun verða opnari og hún verður stíf og tekur þá öll hljóð inn á sig og verður óörugg, eltir mann á röndum og annað eftir því. Spyr hún svo allt í einu "Eru Karíus og Baktus til?" Ég svaraði því að þetta væri bara saga og töluðum við um það. En það var eins og það dygði alls ekki og verður hún spenntari eftir því sem á líður og er þetta algjörlega fast í höfðinu á henni; það kemst ekkert annað að. Svo segir hún um kl. átta um kvöldið "mamma getur þú búið til sögu um Karíus og Baktus?" Ég settist strax niður og bjó til sögu, því ég sá að hún var algjörlega heltekin af þessu. Við lásum söguna yfir aftur og aftur, en samt var Sigga áfram óörugg og vansæl. Þetta kvöld fór hún með bangsa í rúmið – nokkuð sem hún hafði ekki gert lengi; hann situr yfirleitt á stól í herberginu hjá henni.

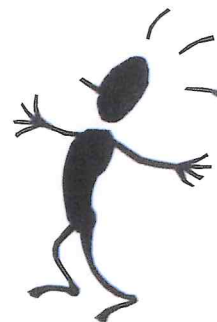
Það var eins og hugurinn væri algjörlega fanginn, þrátt fyrir alla vitneskju. Það sem var svo erfitt var að hún var svo meðvituð um að þetta væri vitleysa, en fékk ekki við neitt ráðið. Við notuðum söguna í langan tíma, en svo fór ég að hugsa hvort ég viðhélldi hræðslunni með að vera alltaf að nefna kappana. Því bjó ég til aðra sögu eða reglu um erfiðar hugsanir sem kemur hér á eftir. Sigga er ekki alveg sloppin, en telur hratt í sig kjarkinn ef þeir kíkja í heimsókn.

Karíus og Baktus

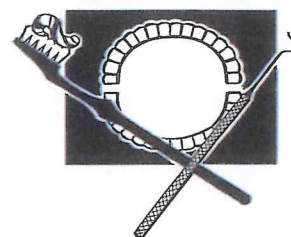
Stundum er ég að hugsa um Karíus og Baktus

Þegar ég var lítil hélt ég að það væru karlar í munnum á mér.

Núna veit ég að það er bara í sögum og leikritum. Engir karlar geta verið í munnum á mér.



Sigríður tannlæknir skoðar mig tvisvar á ári og hjálpar mér að halda tönnunum heilum.



Ég tannbursta mig á hverju kvöldi og hverjum morgni.



Ég er orðin svo stór að ég veit að Karíus og Baktus eru alls ekki til.

Ef ég hugsa óvart um það get ég alltaf sett það inn í “þú veist það og ég veit það”, og það er inni í “góða nótt”.

Það er gott að vera orðin svona stór og vita svo margt.



Erfiðar hugsanir

Ég ákvað að búa til sögu um erfiðar hugsanir til þess að reyna að hjálpa Siggu að loka fyrir áhyggjur af Karíusi og Baktusi, en jafnframt mætti ekki hafa þá í sögunni.

Ásgerður hafði ráðlagt mér að setja þetta upp í regluformi sem hafði reynst vel þegar Sigga á í hlut. Þessi saga hentaði strax mjög vel og við hengdum hana upp við rúmið hennar svo hún sæi hana alltaf í rúminu. Fyrst um sinn lásúm við hana í tíma og ótíma, en svo bara á kvöldin eða þegar hún bað um það. Á tímabili var hún um það bil að leggja söguna til hliðar, en þá kom eitthvað smávægilegt upp á sem kallaði á að loka þyrfti á hugsanir alls ótengdar Karíusi og Baktusi, og þá gripum við til sögunnar. Hún notar hana á hverju kvöldi og veitir sagan henni mikið öryggi.

Þessa sögu tekur með sér allt sem hún fer, þegar hún fer í Árnes og í Lambhagann og er það alveg ótrúlegt hvað það hjálpar henni með allar erfiðar hugsanir að setja þær í pakka eða henda þeim frá sér. Þegar við fórum til útlanda með hana, tók hún söguna með sér og hengdi hana upp fyrir ofan rúmið sem hún svaf í.

Við notum þessa sögu enn og ég ætla ekki að reyna að taka hana af henni, miklu frekar reyna að læra af henni sjálf ef erfiðar hugsanir sækja á mig.

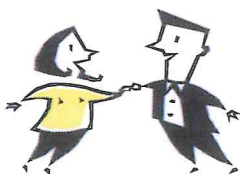
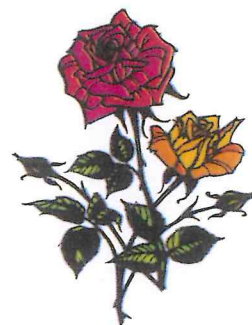
- Eins og áður sagði lærði Sigga mjög ung að reyna að pakka því inn sem var að ná tökum á huga hennar, og af þeim sökum á hún auðvelt með að nýta sér þessar sögu.

Erfiðar hugsanir

Stundum er ég að hugsa um eitthvað erfitt sem mér líður illa yfir.

Þegar mér er sagt að það sé vitleysa ætla ég að trúá því og pakka hugsununum inn eða henda þeim frá mér.

Ég ætla að hugsa eitthvað fallegt þegar mér líður illa.



Það er gott að hugsa eitthvað fallegt.



Sund

Sigga hafði alltaf verið ánægð og hlakkað til þegar hún átti að fara í sund. Svo var það um miðjan vetur þegar hún var í áttunda bekk að hún vildi alls ekki fara í sund. Það var grátur og gnístran tanna og þá morgna, sem sundið var, vildi hún alls ekki fara í skólann.

Ég hafði þá samband við sérdeildina og komst að því að það höfðu orðið breytingar á sundtímum. Fötlðu börnin voru hætt að fara í sund og ný kona, sem hafði byrjað að vinna um áramót, fór með þeim í sund. Sigga var alveg viss um að nýja konan gæti ekki hjálpað henni að skola hárið sem var á þeim tíma mikið mál og var hún mjög óörugg og vansæl.

Ég bjó til sögu og lét þær í sérdeildinni fá söguna til að hengja upp. Þessi saga virkaði mjög vel; hún var hengd upp á vegg í skólanum og við lásум hana yfir nokkrum sinnum áður en hún fór í sund. Smám saman jafnaði þetta sig og Sigga hlakkaði aftur til að fara í sund.

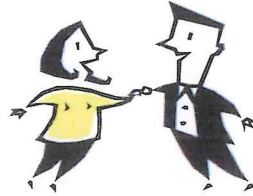
Ég segi frá þessari sögu til að sýna hversu lítið þarf út af að bregða til að allt fari úr skorðum, og oft erfitt að finna út af hverju. Þarna vorum við heppin að finna út úr því og sagan virkaði fljótt og vel, og ég tel að það hafi hjálpað að sagan var líka til staðar í skólanum.

Sund

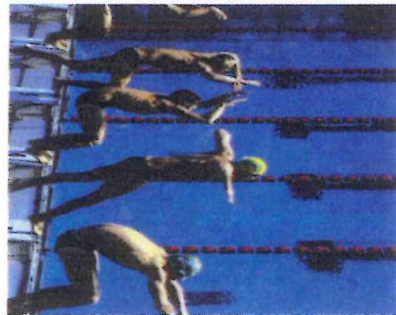
Það er gaman að fara í sund.



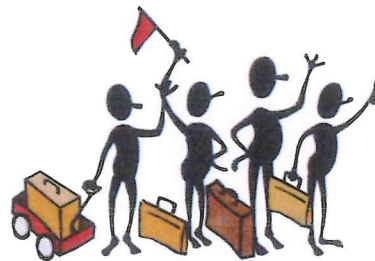
Stundum fer ég með mömmu og pabba eða einhverjum öðrum.



Ég fer með sérdeildinni á þriðjudögum og bekknum á fimmtudögum.



Eftir jólin breyttist hjá sérdeildinni, þá hættu krakkarnir frá sambýlinu og konurnar að koma í sund.



Ég sakna þeirra en það kom ný kona sem heitir Svanhildur. Hún getur hjálpað okkur ef við þurfum og sagt mér hvort sápa sé í hárinu.



Mér finnst gaman í sundi og gott að hafa Svanhildi með.

Ég get svo margt sjálf

Amma og afi Siggú búa líka á Selfossi og hafði hún ekki haft kjark til að fara ein til þeirra, hvorki labbandi né hjólandi. Við vorum búin að prófa ýmislegt, en ekkert af því virkaði.

Ég bjó til sögu og ákvað að setja fram staðreyndir um það hvað hún gæti gert, og tala líka um aldurinn. Ég prófaði síðan að setja þetta upp eins og sýnt er í sögunni, þ.e. að hún vissi það vel að hún gæti hjólað til þeirra ef hún vildi. Við lásúm söguna nokkrum sinnum yfir og hún sagði við mig “ég get alveg hjólað til ömmu og afa”. Ég jánkaði því og hún tók fram hjólið og fór til þeirra.

En það var ekki þar með sagt að allt væri að baki, síður en svo. Þarna þurfti hún bara að klára söguna og fara til þeirra, svo leið langur tími þar til hún vildi prófa það næst. En ári seinna átti hún það til að segja allt í einu upp úr eins manns hljóði “ég er að fara til ömmu og afa”. Hún fór ekki alltaf hjólandi, hún labbaði líka.

Það er eins með þessa sögu og svo margt annað að það er eins og upplýsingarnar, sem komast inn, þurfi oft langan tíma til að virka. Það er líka ótrúlega stutt fram af brúninni; allt virðist unnið fyrir gýg þegar hún bakkar með færni, en þá er bara að byrja aftur alveg upp á nýtt.

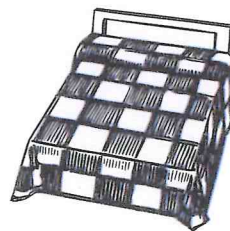
Ég get svo margt sjálf

Ég er 14 ára og næst verð ég 15 ára. Ég er orðin unglingur.

Ég get gert flest allt sjálf.

Ég baða mig sjálf. Ég labba heim úr skólanum.
Ég tek til í herberginu og bý um rúmið mitt.

Ég hjóla í unglingavinnuna, ég greiði mér sjálf
og get margt, margt fleira.



Það er svo gaman að vera dugleg
og finna hvað ég er orðin stór.
Mamma og pabbi eru svo glöð
að eiga svona duglega stelpu.



Ég get líka smurt brauðið mitt,
sett mat á diskinn minn,
sett diskinn minn í uppvottavélina
og vaskað upp.
Ég veit að ég get hjólað til ömmu og afa.



Það er svo gaman að stækka
og geta alltaf meira og meira.



Dagatal v/ utanlandsferðar

Að lokum sýni ég nokkur dagatöl sem hafa reynst okkur svo ótrúlega vel, og ég tel að geti komið að miklum notum fyrir öll börn sem eru óörugg og vilja hafa alla hluti skipulagða.

Siggu var boðið að vera eina viku í sveitinni þegar hún var tólf ára, en þá fundum við að hún var alls ekki viss um hvað vika var langur tími. Við sýndum henni það á venjulegu dagatali en samt var eins og henni fyndist hún vera að kveðja okkur fyrir fullt og allt.

Ég bjó til dagatal fyrir Siggu þar sem ég sagði frá hverjum degi í sveitinni, því sem var vitað fyrirfram. Þetta dagatal klippti ég saman og það virkaði alveg sérlega vel. Henni létti stórlega, og fór miklu glaðari, og ég sá það á eftir hversu mikið þetta hjálpaði henni. Þess vegna notaði ég þetta oft eftir þessa reynslu.

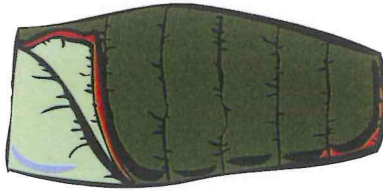
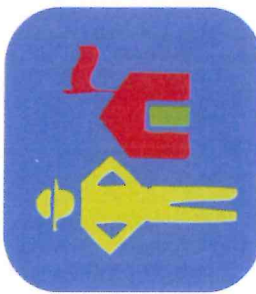
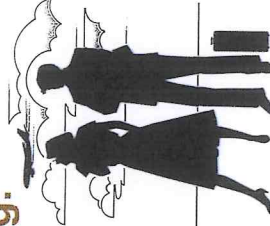
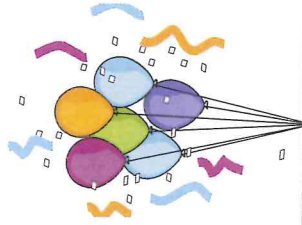


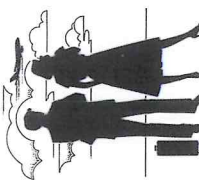
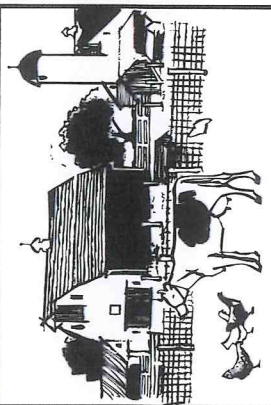


Dagatalið sem ég sýni hér fyrst bjó ég til þegar þær aðstæður sköpuðust sem ég taldi að myndu alls ekki ganga upp. Sigga var þá þrettán ára. Þannig var að okkur hjónum bauðst með stuttum fyrirvara að fara til Prag í 5 daga ferð. Við áttum að fara á sunnudegi og koma heim á fimmtudegi. Svo illa vildi til að það var undirbúið að hún færi í skátaútilegu helgina sem við fórum og síðan átti hún að fara til stuðningsfjölskyldunnar helgina eftir að við kæmum heim.

Fyrst datt okkur í hug að hætta við útileguna og jafnvel færa til tímann sem hún yrði hjá stuðningsfjölskyldunni. Sem betur fer sáum við fyrir að það gæti dregið dilk á eftir sér, því mikil vinna var búin að fara í að gera henni kleift að fara í útilegu með skátunum, og við vissum að ef því yrði einu sinni breytt yrðum við að byrja alveg frá byrjun aftur. Allar breytingar eiga illa við Siggu, svo við ákváðum að búa til dagatal þar sem tilteknir dagar kæmu inn og setja inn á hvern dag fyrir sig hvað væri gert á hverjum degi sem var öruggt og fyrir séð.

Þetta var í raun alveg ótrúleg lífsreynsla fyrir okkur, bæði góð og um leið svolítið skrytín. Skrytín vegna þess að henni fannst ekkert mál að fara á föstudegi í sveitina þrátt fyrir að við kæmum heim á fimmtudegi og hefðum ekki séð hana frá því á föstudeginum áður þegar hún fór í útileguna með skátunum; við urðum hins vegar að passa að láta það ekki ná til hjartans. Þetta var líka góð reynsla vegna þess að þarna var ég búin að finna aðferð til þess að létta henni lífið alveg ótrúlega mikið þegar mikið var framundan hjá henni. Allt gekk upp og hún var fullkomlega róleg yfir öllu sem var að gerast, svona miklu munaði að hafa allt skrifað niður. Þetta form hentar henni alveg sérstaklega vel og notum við það mikið.

Þetta er dagatalið um þessa viðburðaríku viku í lífi Siggu.

Skátaútilega – mamma og pabbi í Prag - svo fer ég til Dísu og Ara

<p><u>Föstudagur</u> Ég fer í skáta - útilegu í kvöld.</p> 	<p><u>Laugardagur</u> Ég er í skáta-útilegu og það er rosa fjör.</p> 	<p><u>Sunnudagur</u> Ég kem heim í dag og fer til ömmu og afa því mamma og pabbi eru farin til Prag.</p> 	<p><u>Mánudagur</u> Ég fer í skólann og labba svo til ömmu. Og við gerum eitthvað skemmtilegt.</p> 	<p><u>Þriðjudagur</u> Í dag er sund.</p>  <p>Ég fer í skólann og labba til ömmu.</p> <p><u>Í kvöld fer ég á skátafund kl. 8.</u></p>
<p><u>Miðvikudagur</u> Í dag er leikfimi. Ég fer í skólann og labba til ömmu.</p> 	<p><u>Fimmtudagur</u> Í dag er leikfimi og sund. Ég fer í skólann og labba til ömmu.</p>  <p><u>Í dag koma pabbi og mamma.</u></p>	<p><u>Föstudagur</u> Í dag fer ég í skólann og mamma keyrir mig til Dísu og Ara</p> 	<p><u>Laugardagur</u> Ég er í allan dag hjá Dísu og við gerum eitthvað skemmtilegt.</p> 	<p><u>Sunnudagur</u> Ég er í allan dag hjá Dísu og Ara og í kvöld koma pabbi og mamma að sækja mig.</p> 

Önnur dagatöl

Ég sýni hér dagatöl sem ég hef notað þegar Sigga er í sveitinni. Henni var aftur boðið að vera viku í sveitinni þegar hún var þrettán ára. Þá bjó ég til það dagatal sem kemur hér næst, og eins og sést þá skrifa ég inn á hvern dag eitthvað sem er öruggt að gerist.

Það var gott að nota dagatölin árið sem var henni svo erfitt í Árnosi eftir flutninginn, eins og komið hefur fram í frásögn um sögu hér á undan.







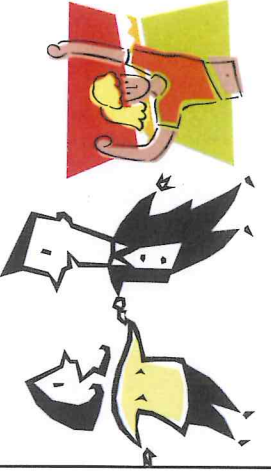
Einnig sýni ég dagatal um Lambhagadvöl. Siggu var boðið að dvelja eina helgi í Lambhaganum þegar starfsfólkið setti upp eins konar unglingahelgi. Hún vildi í fyrstu ekki fara. En eins og svo oft áður taldi ég að það væri kvíðinn sem stjórnaði því, svo ég bjó til dagatal fyrir hana; þá var allt annað að tala um það. Sigga fór og skemmti sér vel þessa helgi. Ég tel að dagatalið hafi gert henni kleift að njóta þess og hún hefði farið á mis við þetta ef ég hefði ekki notað þessi ráð.

Dagatölin skýra sig að mestu sjálf, en ég vil endurtaka að mér finnst þetta vera alveg stórkostleg leið sem hjálpar Siggu mjög mikið, og ég er sannfærð um að þessi aðferð geti hjálpað mörgum öðrum börnum.

Ég hef búið til ótalmörg dagatöl sem hjálpa Siggu við hin ýmsu tækifæri, m.a. þegar við höfum farið til útlanda með hana, og einnig þegar við höfum farið í sumarbústað hér heima. Þegar við erum erlendis, þar sem við þekkjum ekki umhverfið eða aðstæður, bý ég til dagatal með upphaf og endi, en hef síðan eyður á þeim dögum sem eru á milli. Þegar við erum síðan komin út og búin að átta okkur á umhverfinu skrifa ég einfaldlega inn í eitthvað sem getur tilheyrt dögum á milli.

Við fórum eitt sinn í siglingu einn dag frá Krít til Santorini. Ég skoðaði aðstæður vel og við fórum og skoðuðum skipið daginn áður. Síðan handskrifaði ég sögu þar sem ég teiknaði og skrifaði það sem ég vissi að myndi gerast í ferðinni. Sem gekk mjög vel í kjölfarið.

Vika í sveitinni

<p>Sumarið 2001</p> <p>Ég verð í sveitinni hjá Dísu og Ara dagana 9.-15. júlí sem eru 7 dagar.</p>	<p>Mánudagur</p> <p>Ég fer í sveitina í dag og hittu Dísu og Ara.</p> 	<p>Priðjudagur</p> <p>Við gerum eitthvað saman í dag, kannski fer ég á hestbak á Svölu í dag eða á morgun eða hinn eða hinn.</p> 	<p>Miðvikudagur</p> <p>Aftur vakna ég í sveitinni, það verður gaman í dag.</p> 
<p>Fimmtudagur</p> <p>Enn er ég í sveitinni og örugglega verður líka gaman í dag.</p> 	<p>Föstudagur</p> <p>Ég vakna aftur í sveitinni. Það verður gaman í dag.</p> 	<p>Laugardagur</p> <p>Það er gaman í sveitinni.</p> 	<p>Sunnudagur</p> <p>Í kvöld koma pabbi og mamma að sækja mig.</p> <p>Það verður gott að koma heim.</p> 

Helgi í Árnesi

Fimmtudagur 9. janúar

Ég fer í skólann í dag.

Þegar ég er búin í sundi fer ég með Lenu og hinum krökkunum í Lambhagann.

Það er gaman að vera í Lambhaganum, stundum dönsum við eða gerum eitthvað skemmtilegt.

Það er svo gaman að sofa með Lenu vinkonu í herbergi.



Föstudagur 10. janúar



Þegar ég vakna og er tilbúin fer ég með Dóa og fleiri krökkum í rútnu.

Ég get tekið allt dótið með mér því mamma eða pabbi sækja mig þegar ég er búin hjá Helenu.



Þegar við mamma og pabbi erum búin að spjalla saman og ganga frá, setjum við í töskuna og keyrum til Dísu og Ara því ég ætla að vera um helgina í Árnesi. Það er alltaf gott að vera hjá Dísu og Ara.



Laugardagur 11. Janúar

Ég hef oft verið hjá Dísu og Ara og veit hvað það er skemmtilegt.



Dísa og Ari eru komin með hesta í Mástungu. Þar er líkacominn hundur svo við Verðum örugglega þar að gera eitthvað skemmtilegt.

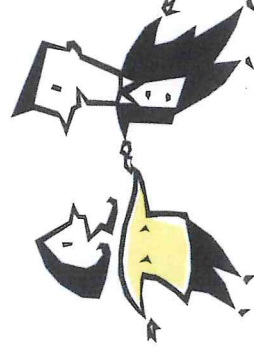


Sunnudagur 12. janúar

Það verður gott að vakna hjá Dísu og Ara, við gerum eitthvað skemmtilegt saman.



Mamma og pabbi Koma um kaffileytið að sækja mig.



Fimmtudagur

8. maí

Ég fer í skólann í dag.
Þegar ég er búin í sundi



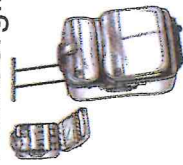
fer ég með Lenu og hinum krökkunum í Lambhagann.



Það er gaman að vera í Lambhaganum, stundum dönsum við eða gerum eitthvað skemmtilegt.



Það er svo gaman að sofa með Lenu vinkonu í herbergji.



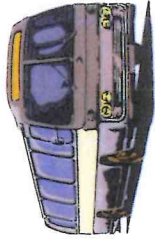
Mamma verður búin að koma með töskuna í Lambhagann

og láta konurnar fá vítamínin mín sem þær passa vel og láta mig fá á morgnana.



Föstudagur

9. maí



Þegar ég vakna og er tilbúin fer ég með Dóa og fleiri krökkum í rútunni.

Þegar skólinn er búinn fer ég með Lenu og Kristínu beint í Lambhagann.



Það verður gaman að vera með þeim þegar unginga-helgi er í Lambhaganum.

Það er gott að vera í Lambhaganum þar sem ég veit að ég get treyst konunum svo vel.

Ég þekki þær líka svo vel.



Laugardagur

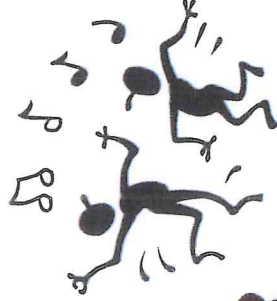
10. maí

Í dag verður gaman að vera í Lambhaganum, við þurfum ekki að fara í skólann.



Í dag fer ég í bað í Lambhaganum.

Í dag hafa Lambhaga-konurnar litlu rútuna svo við förum saman í henni.

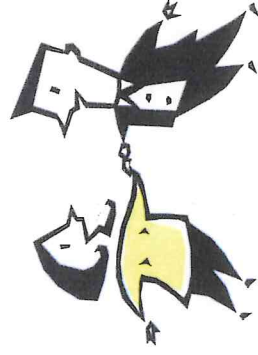
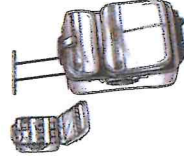


Sunnudagur

11. maí

Í dag er sunnudagur. Konurnar segja okkur hvað best er að gera í dag.

Eftir kaffitímann um kl. fjögur fer ég heim.



Niðurlag

Að endingu vona ég að þessi skrif mín komi einhverjum að notum, en ég vil minna á að fáir eru smiðir í fyrsta sinn. Sögurnar virka ekki alltaf strax, en þá er um að gera að gefast ekki upp, búa heldur til nýja sögu með nýjum myndum, reyna að finna út hvað truflar og hvers vegna sagan fangar ekki huga barnsins.

Fyrst þegar ég bjó til sögur fyrir Siggú tók ég beint á atburðinum eða því sem var að trufla hana. Núna reyni ég alltaf að koma með lausnina en ekki tala um vandamálið sjálf. Það hefur komið betur og betur í ljós að Sigga virðist sækja lausnir í sögur sem hún geymir í huganum löngu eftir að þær hafa verið notaðar. Það er ótrúlegt en jafnframt ánægjulegt að þegar hún verður órugg af einhverjum ástæðum sem við vitum ekki alltaf hverjar eru, þá á hún það til að koma til mín og segja við mig “mamma sérðu að ég er að hugsa eitthvað fallett”. Þá er nóg að sannfæra hana um að ég sjái það að henni líði vel og að hún sé að hugsa eitthvað fallett, þá jafnar hún sig oftast. Kannski þarf að tvítaka það eða segja það jafnvel oft, en að endingu er yfirleitt hægt að sannfæra hana um að hún sé að hugsa eitthvað fallett.

Við notum líka heilmikið þá aðferð að láta hana pakka erfiðum hugsunum inn, henda þeim út eða koma þeim fyrir úti. Það er ótrúlegt hvað hægt er að nota það mikið þegar erfiðar hugsanir sópast að henni og gera henni lífið leitt.

Þegar verið er að takast á við erfiða hluti, er góð leið að búa til sögur til að festa í minni Siggú leiðina út úr erfiðleikunum eða leiðina að einhverju viðfangsefni sem annars væri ómögulegt að ráðast í. Þetta hefur að mínu viti ekki bara létt henni lífið, heldur líka öllum öðrum í fjölskyldunni. Þó það sé alltaf einhver vinna sem fer í að búa til sögu er svo miklu léttara að lesa hana aftur og aftur en að vera í langan tíma alltaf að reyna að tala barnið til og /eða gefast jafnvel upp, eins og kom fyrir hjá okkur áður en þessi frábæra aðferð kom til. Líklega er ég komin með eins konar lykil að huga Siggú í formi sögu, eins og ein vinkona mín orðaði það svo vel.

Við hjónin erum sammála um að Sigga hefur mun meiri stjórn á sér en áður, þar sem þetta söguform hentar henni vel. Hún er að takast á við og valda hlutum, sem hún hefði varla getað annars. Við vitum að auðvitað finna allir foreldrar sérstakar leiðir fyrir sín börn, en við vonum sannarlega að fyrir sem flesta séu þessar sögur góð viðbót við það sem fyrir er.

Gangi ykkur vel að nota þetta form til að hjálpa þeim sem ykkur þykir vænt um.

Kær kveðja,
Bryndís Sumarliðadóttir
Selfossi
bimby@eyjar.is

Eftirmáli

Haustið 2000 frétti ég af konu á Selfossi, Bryndísi Sumarliðadóttur, sem væri nýbyrjuð að nota ákveðna aðferð með dóttur sinni, sem er með einhverfu, til að auðvelda henni að skilja félagslegar aðstæður og undirbúa hana fyrir breytingar. Þessa aðferð, sem við höfum valið að kalla á íslensku félagsþæfnisögur (Social Stories™), hafði ég þá notað með nemendum mínum í fimm ár. Ég komst í samband við Bryndísi og síðan hefur samband okkar verið óslitið, mest gegnum tölvupóst. Það hefur verið stórkostlegt að fá að fylgjast reglulega með þælingum hennar og endalausri þolinmæði og þrautseigju. Ég hef oft látið þau orð falla hve heppin dóttir hennar sé að eiga svona duglega móður. Auk þess hefur Bryndís verið fyrirlesari á námskeiðum okkar í Einhverfuráðgjöfinni AS um aðferðir til að efla félagsþæfni hjá fólki með einhverfu og Aspergersheilkenndi og hafa frásagnir hennar ávallt vakið mikla athygli og verið öðrum foreldrum og fagfólki hvatning til að reyna þessa einföldu en áhrifaríku aðferð.

Það er mér sérstök ánægja að vera beðin um að skrifa eftimála að fyrstu bókinni sem kemur út á íslensku með dæmum og frásögnum um félagsþæfnisögur, og mun ég hér fjalla um eðli og gerð félagsþæfnisagna.

Höfundur félagsþæfnisagna er Carol Gray, forstöðumaður *The Gray Center for Social Learning and Understanding* og ráðgjafi vegna nemenda með einkenni á einhverfurófi við *Jenison Public Schools* í Michigan, Bandaríkjunum. Carol Gray skrifaði fyrst um aðferð sína við að semja félagsþæfnisögur (Social Stories™) árið 1991. Í ljósi reynslunnar frá þeim tíma hefur aðferðin verið endurskoðuð og endurbætt. Í apríl sl. kom út bók með nýjustu skilgreiningum og leiðbeiningum um gerð félagsþæfnisagna og verður hér stuðst við þær.

Félagsþæfnisaga er *ferli* sem leiðir af sér *afurð* í formi félagsþæfnisögu, ætlaðri einstaklingi með einkenni á einhverfurófi. Ferlið felur í sér að tillit er tekið til sjónarhorns einstaklingsins sem sagan er ætluð og virðing borin fyrir því hvernig hann hugsar og skilur tilveruna. Sjálf afurðin, félagsþæfnisagan, er stutt saga, samin á ákveðinn hátt, sem lýsir aðstæðum, hugtökum eða félagslegum fyrirbærum á merkingarbæran hátt fyrir viðkomandi. Árangurinn er oft gagnkvæmur, aukinn skilningur þess sem semur söguna á því hvernig einstaklingurinn með einhverfu hugsar, og að sama skapi aukinn skilningur hjá þeim sem sagan er ætluð.

Félagsþæfnisögur eru skrifaðar af þeim sem vinna eða búa með fólki með einkenni á einhverfurófi. Sá sem skrifar félagsþæfnisögu þarf bæði að þekkja aðferðina sem liggur til grundvallar sögunni og þann sem sagan er ætluð. Félagsþæfnisögur geta verið um margvísleg efni. Stundum er saga skrifuð eftir að í ljós hefur komið að viðkomandi einstaklingur hefur ekki skilið ákveðnar aðstæður. Sem dæmi má nefna það að vera í leikhúsi eða að fara á veitingastað. Stundum kemur einstaklingurinn með spurningu sem gefur til kynna að hann skilur ekki ákveðnar aðstæður og þá er samin félagsþæfnisaga sem útskýrir þær.

Annar veigamikill tilgangur með félagsþæfnisögum er að fjalla um eitthvað sem einstaklingurinn hefur vald á, eitthvað sem hann getur. Fyrsta félagsþæfnisagan sem skrifuð er fyrir barn með einkenni á einhverfurófi ætti að fjalla um eitthvað sem það gerir vel eða aðstæður sem eru lausar við vandamál. Skrifað hrós í söguformi getur haft miklu meiri áhrif á einstaklinginn en hrós eingöngu í orðum. Að minnsta kosti helmingur þeirra félagsþæfnisagna sem skrifaðar eru fyrir hvern einstakling ættu að fjalla um það sem honum hefur tekist vel með. Þetta verður þá skrásetning á því sem einstaklingurinn getur og gerir vel, og er þá um leið hjálpartæki til að byggja upp betri og jákvæðari sjálfsmynd.

Setningar sem félagsþæfnisögur eru byggðar á og tíðni þeirra

Félagsþæfnisaga hefur ákveðin einkenni sem greina hana frá verklýsingu, upptalningu á atriðum eða öðrum sjónrænum fyrirmælum. Félagsþæfnisaga byggist upp á fjórum tegundum setninga, ásamt því hve oft hver tegund er notuð í sögunni. Einnig skiptir máli hvernig hver tegund setninga er skrifuð.

Eftirfarandi fjórar gerðir setninga mynda félagsþæfnisögu: **lýsandi setningar**, **viðhorfssetningar**, **jákvæðar setningar** og **leiðbeinandi setningar**. Hver gerð setninga gegnir ákveðnu hlutverki. Einnig er tíðni hinna ýmsu tegunda setninga mismunandi. Þetta er hér nefnt grunnuppskrift að gerð félagsþæfnisögu (*The Basic Social Story Guidelines and Ratio*). Það að skilja hinar mismunandi gerðir setninga í félagsþæfnisögu, tilgang þeirra og innbýrðis tengingu í sögunni, er fyrsta skrefið til að skrifa góðar félagsþæfnisögur.

Lýsandi setningar (*Descriptive sentences*) eru lýsingar á staðreyndum eins hlutlaust og mögulegt er. Þær greina frá mikilvægustu staðreyndum þess sem fjallað er um. Lýsandi setningar eru grunnur félagsþæfnisögu. Þær svara oft hinum mikilvægu **hv**-spurningum sem áframhald sögunnar snýst um. Dæmi um lýsandi setningar:

Ég heiti _____ (oft fyrsta setningin í félagsþæfnisögu).

Stundum les amma fyrir mig.

Mörgum krökkum þykir gaman að leika á leikvöllinum.

Viðhorfssetningar (*Perspective sentences*) eru fullyrðingar um annað fólk: hvernig það hugsar, hvað það veit, tilfinningar þess, hvað því finnst, skoðanir, ætlan eða líkamlegt ástand. Aðeins í undantekningartilfellum eru viðhorfssetningar notaðar til að lýsa viðhorfum þess sem sagan er ætluð, oftast eru þær notaðar til að lýsa viðhorfum annarra. Dæmi um viðhorfssetningar:

Kennarinn minn og stuðningsfulltrúinn eru góðir í stærðfræði (þekking/hugsanir).

Systur minni þykir oftast gaman að spila á píanó (tilfinningar).

Mörgum börnum þykir gott að borða samloku með skinku og osti (skoðun).

Leiðbeinandi setningar (*Directive sentences*) eru einstaklingsbundnar og jákvæðar staðhæfingar um æskileg viðbrögð. Hér þurfa höfundar að vera vel á verði og hafa í huga hve skilningur fólks með einhverfu er oft bókstaflegur. Þannig getur til dæmis verið erfitt fyrir viðkomandi að byrja leiðbeinandi setningu á *ég ætla...* eða *ég get...*, því hann/hún skilur líklega setninguna á þann veg að svona verði alltaf að vera án nokkurrar undantekningar. Þess í stað byrja leiðbeinandi setningar oft á *ég ætla að reyna að...* *ég ætla að stefna að því...* eða *eitt sem ég get reynt að segja er...* Leiðbeinandi setningar má einnig skoða sem upptalningu á mögulegum viðbrögðum. Dæmi um leiðbeinandi setningar:

Ég get reynt að stífa kyrr í stólnum.

Þegar ég er á leikvellinum get ég t.d. ákveðið að róla, fara í klifurgrindina eða eitthvað annað.

Jákvæðar setningar (*Affirmative sentences*) fela í sér almenn, æskileg viðbrögð, sem endurspeglar sameiginleg gildi í menningarheimi okkar. (Fullyrðingar sem gefa til kynna skoðun ákveðins einstaklings eða ákveðinna minni hópa flokkast ekki undir jákvæðar setningar heldur viðhorfssetningar). Jákvæðar setningar koma venjulega í kjölfar lýsandi, viðhorfs- eða leiðbeinandi setninga. Dæmi um jákvæðar setningar:

Flest fólk borðar aðalréttinn á undan eftirréttinum. Það er góð hugmynd (leggur áherslu á mikilvægan þátt).

Ég ætla að reyna að hafa öryggisbeltið mitt spennit. Það er mjög mikilvægt (lög og reglur).

Það heyrir hljóð þegar sturtað er niður úr klósettinu. Það er allt í lagi (róa, veita öryggi).

Ófullgerðar setningar (*Partial sentences*) hvetja einstakling með einkenni á einhverfufóru til umhugsunar um næsta skref í ákveðnum aðstæðum, einnig til að reyna að setja sig í spor annarra eða íhuga eigin viðbrögð. Þá er skilin eftir eyða í setningunni.

Lýsandi setningar, viðhorfssetningar, leiðbeinandi setningar eða jákvæðar setningar í félagshæfnisögu má skrifa þannig að við skiljum eftir eyðu. Þegar sagan er lesin eða kynnt, hvetur sá sem semur söguna einstaklinginn til að finna orð sem geta átt við þar sem eyðan er. Dæmi: *Kennarinn minn verður líklega _____ ef ég get verið á mínum stað í röðinni og verið hljóður.*

Stundum eru félagshæfnisögur í upphafi skrifaðar án þess að skilja eftir eyðu. Síðar má breyta sögunni þannig að nemandinn bæti orðum inn í söguna, eftir að hann þekkir orðið viðkomandi sögu.

Grunnuppskrift að félagshæfnisögu endurspeglar samband milli hinna ýmsu tegunda setninga. Tíðni setninga í félagshæfnisögu er 2-5 lýsandi, viðhorfs- og/eða jákvæðar setningar í hlutfalli við hverja leiðbeinandi setningu. Stundum má sleppa leiðbeinandi setningum úr félagshæfnisögu. Skoða verður söguna í heild; til dæmis getur félagshæfnisaga byrjað á sjö lýsandi setningum og endað á tveimur leiðbeinandi setningum en samt sem áður fallið undir þessa skilgreiningu.

Aðrar tegundir setninga og fullnaðaruppskrift

Tvær aðrar tegundir setninga geta einnig verið notaðar í félagshæfnisögu: **Stýrandi setningar** og **samvinnusetningar**. Þó þær séu ekki notaðar eins oft og grunnsetningarnar sem áður eru nefndar, geta þær innihaldið mikilvægar hugmyndir fyrir félagshæfnisögu – þátt einstaklingsins með einhverfu í að íhuga eigin viðbrögð og áhrif annarra við að aðstoða hann.

Stýrandi setningar (*Control sentences*) eru fullyrðingar, skrifaðar af einstaklingnum sjálfum, til að skrá eigin aðferðir til að muna eftir eða rífa upp mikilvægar upplýsingar. Stýrandi setningar spegla oft áhugamál einstaklingsins eða ritstíl hans. Fyrst er sagan lesin og rædd og í kjölfarið koma e.t.v. ein eða fleiri stýrandi setningar. Dæmi: Benjamín, níu ára gamall og sérfræðingur í skordýrum verður reiður þegar einhver segir; ég skipti um skoðun! Eftir að hafa lesið félagshæfnisögu um hvað fólk meinar þegar það segir þetta, býr Benjamín til sína eigin stýrandi setningu: *Þegar einhver segir: ég skipti um skoðun, get ég hugsað um að það þýðir að breyta eins og þegar púpa breytist í fiðrildi.*

Samvinnusetningar (*Cooperative sentences*) eru eignaðar Dr. Demetrius Haracopos frá Danmörku, sem þróaði þessar setningar til að gefa til kynna hvað aðrir geta gert til aðstoðar. Dæmi: Í sögu um klósettferð gæti samvinnusetning hljóðað svona: *mamma, pabbi eða kennararnir hjálpa mér þegar ég þarf að nota klósettið.* Á þennan hátt minna samvinnusetningar foreldra, félaga og/eða fagfólk á hlutverk þeirra við að aðstoða einstaklinginn til að ná árangri og tryggja að viðbrögð séu ávallt eins. Samvinnusetningu má skrifa sem ófullgerða (*partial*) setningu í þeim tilgangi að hjálpa einstaklingnum að skilgreina *hverjir* gætu hugsanlega komið honum til aðstoðar þegar hann þarf að læra eitthvað nýtt og *hvernig* þeir geta aðstoðað. T.d.: *Þeir sem geta hjálpað mér að klæða mig í skóna eru _____, eða þegar ég er hræddur geta aðrir hjálpað mér með því að _____.*

Mögulegt er að sameina fleiri en eina tegund setninga í félagshæfnisögu. T.d. setninguna: *mamma og pabbi ætla að reyna að vera róleg meðan ég er að læra að fara sjálfur á klósettið* má bæði líta á sem viðhorfssetningu og samvinnusetningu.

Fullnaðaruppskrift að félagshæfnisögu er sambærileg við grunnuppskriftina. Hún inniheldur grunnsetningarnar fjórar (lýsandi, viðhorfs-, jákvæðar og leiðbeinandi) ásamt stýrandi- og samvinnusetningum. Fullnaðaruppskriftin er komin, á sama hátt og grunnuppskriftin, þegar sagan er skoðuð í heild og gengið úr skugga um að hún sé að lýsa atburði, hugtökum eða eiginleika.

0-1 (ófullgerðar eða fullgerðar) leiðbeinandi eða stýrandi setningar

2-5 (ófullgerðar eða fullgerðar) lýsandi, viðhorfs-, jákvæðar eða samvinnusetningar.

Félagshæfnisöguleiðbeiningar (The Social Story Guidelines) byggja á því hvernig fólk með einhverfu og Aspergersheilkenni lærir. Leiðbeiningarnar eiga að tryggja gæði sögunnar. Nægilegt svigrúm er engu að síður til að vera skapandi og til að klæðskerasauma söguna að þörfum þess einstaklings sem hún er ætluð. Hér verður stiklað á stóru um hvað hafa þarf í huga þegar félagshæfnisaga er skrifuð:

Skref 1: Skilgreina markmiðið:

Almennt markmið með félagshæfnisögum er að veita upplýsingar um félagslegar aðstæður, að lýsa fremur en leiðbeina. Til að geta skilgreint markmiðið þarf höfundurinn að túlka félagslegar upplýsingar á merkingarbæran hátt í texta og myndum. Lokamarkmiðið getur verið að breyta viðbrögðum einstaklingsins með einhverfu, en fyrsta markmiðið er ávallt að koma með upplýsingar sem skipta máli á merkingarbæran hátt.

Skref 2: Afla upplýsinga:

Þegar markmiðið hefur verið skilgreint, aflar höfundur sér upplýsinga um viðfangsefnið. Þetta felur í sér *hvar* atburðurinn á sér stað, *hverjir* eru þarna, *hve lengi*, *hvernig* byrjar það og endar, *hvað* gerist og *hvers* vegna. Einnig þarf að afla upplýsinga um hvernig einstaklingurinn lærir, getu í lestri, hve lengi hann heldur athyglinni og áhugamál hans.

Skref 3: Klæðskerasauma textann:

Textinn er saminn með tilliti til hvernig einstaklingurinn lærir, þarfa hans, áhugamála og getu. Afraksturinn er félagshæfnisaga, saga sem er byggð upp á eftirfarandi hátt:

- 1) Kynning, meginmál, niðurlag.
- 2) Svör við HV-spurningum, *hver*, *hvar*, *hvað*, *hvernig*, *hvers* vegna.
- 3) Skrifuð frá sjónarhorni 1. persónu, eins og einstaklingurinn með einhverfu sé að lýsa atburði eða hugtaki og stöku sinnum í 3. persónu eins og grein í dagblaði.
- 4) Jákvæður texti og jákvæðar fullyrðingar. Ef neikvæð hegðun er nefnd, ber að gera það af mikilli varfærni og þá almennt í 3. persónu – fremur en í 1. persónu. T.d.: *Stundum segir fólk eitthvað sem særir tilfinningar annarra. Það er rangt.*
- 5) Sagan er skrifuð með **lýsandi setningum** (hlutlaus lýsing á staðreyndum) ásamt nokkrum eða öllum af eftirfarandi setningum: **viðhorfssetningum** (sem lýsa hugsunum, tilfinningum, eða trú annars fólks), **samvinnusetningum** (til að útskýra hvað annað fólk getur gert til aðstoðar), **leiðbeinandi setningum** (sem gefa til kynna æskileg viðbrögð við ákveðnum aðstæðum), **jákvæðum setningum** (sem segja hvað er gott eða æskilegt) og/eða **stýrandi setningum** (sem einstaklingurinn sjálfur bætir við til að hjálpa sér við að muna upplýsingarnar sem fram koma í sögunni).
- 6) Nákvæmni í orðavali. Forðast alhæfingar sem ekki standast.
- 7) Nota önnur orð til útskýringar ef þarf.
- 8) Textinn þarf að vera í samræmi við skilning og orðaforða einstaklingsins.
- 9) Myndir (ef þarf) sem taka mið af aldri og þroska einstaklingsins.
- 10) Sagan tekur mið af áhuga og getu einstaklingsins, orðaval er hlutlægt (undantekning ef notaðar eru líkingar eða líkingamál).

Skref 4: Titill félagshæfnisögu segir til um innihald sögunnar:

Að koma öllu heim og saman

Það að skrifa félagshæfnisögu getur verið flókið í fyrstu. Því er gott ráð að fleiri en einn vinni saman að því að skrifa sögur og skoði á gagnrýninn, uppbyggilegan hátt hvort sagan sé í samræmi við leiðbeiningarnar. Smám saman öðlast hver og einn leikni í að skrifa sögur og að klæðskerasauma þær fyrir þá sem þær eru ætlaðar.

Þegar félagshæfnisaga er kynnt þarf að hafa í huga að velja rólega, notalega stund. Forðast ber að nota félagshæfnisögu sem refsingu og velja skal stað og stund þegar einstaklingurinn er í góðu jafnvægi. Höfundurinn þarf að vera heiðarlegur og hreinskilinn og kynna söguna á jákvæðan, uppbyggilegan hátt. Sagan sjálf á að vera í brennidepli. Gott getur verið að fleiri en einn lesi sömu sögu, t.d. kennarinn í skólanum og foreldrar heima. Heilbrigð skynsemi er mikilvæg þegar meta skal hvenær sagan er tekin fram. Sama gildir um hvenær þarf að endurskrifa söguna, hve oft þarf að lesa hana og hvenær. Min reynsla er að t.d. Sé gott að geyma sögurnar í möppu, þá má alltaf grípa til þeirra og einstaklingurinn sjálfur hefur aðgang að þeim þegar hann vill. Sumar sögur nægir að lesa í eitt skipti, aðrar þarf að lesa oft.

Að semja og nota félagshæfnisögur krefst ákveðinnar þekkingar, þolinmæði, heilbrigðrar skynsemi og jákvæðs viðhorfs. En ekki síður áhuga á að gera veröldina auðveldari og auðskiljanlegri fyrir þá einstaklinga sem við skrifum fyrir. Gangi ykkur vel!

Ásgerður Ólafsdóttir, sérkennari og einhverfuráðgjafi (asgol@ismennt.is)

Heimildir:

Social Stories™ 10.0. 2004. Jenison Autism Journal, Jenison Public Schools, 2140 Bauer Road, Jenison, MI 49428, U.S.A.

The Social Story™ Guidelines. 20. apríl 2004. Vefslóð: www.TheGrayCenter.org



Útgefandi: Umsjónarfélag
einhverfra