

Program for å forstå følelser

Tony Attwood | Å utforske følelser Kognitiv atferdsterapi for sinnemestring. Asperger syn

PUBLISERT 7. april 2010



Denne boken, eller heftet, beskriver et strukturert program for kognitiv kontroll av følelser. Den er basert på den australske psykologen Tony Attwoods program «Å utforske følelser», som ble laget for grupper av høytfungerende barn med autisme og barn med Aspergers syndrom. Boken legger vekt på sinnemestring, og er bygd opp som et strukturert program inndelt i seks totimers samlinger. Hver time har sitt eget tema, som kartlegging av egne interesser, følelser, teknikker for å takle følelsene, bevisstgjøring av egne reaksjoner og verktøy for å mestre sinne. Mange av de teknikkene som kort er beskrevet innledningsvis som orientering til leseren, er vel kjent og brukt i mange miljøer som arbeider med denne målgruppen.

Definering

Mennesker med autisme og Aspergers syndrom er definert ut fra problemer knyttet til språk og kommunikasjon, forholdet til andre mennesker og reaksjoner på omgivelsene. Språk- og kommunikasjonsproblemene er omfattende, selv om ordforrådet og evnen til å snakke i velformulerte setninger ikke er generelt berørt. De er flinke til å definere ord og forholde seg analytisk til ordenes betydning. Problemene kommer i samspill med andre der det er nødvendig å tolke hva andre sier ut fra konteksten. De kommunikative

vanskene viser seg også i forståelsen og bruken av gester og ikke-språklige kommunikasjonsformer.

«Man blir betenkt når det fortelles at det ikke kreves spesiell fagkunnskap for å implementere programmet»

Barn trenger vanligvis ingen spesiell opplæring av hvordan følelser kan arte seg. For barn med autisme og Aspergers syndrom er det annerledes. De er avhengig av eksplisitt opplæring, der det de skal lære, blir pekt på og forklart for dem. Fagfolk trenger å vite noe om hvordan behandle følelser for mennesker med autisme og Aspergers syndrom. Forfatterens utgangspunkt er at den beste måten å gjøre det på er å anvende kognitiv atferdsteori.

Opplæring i følelser

Programmet starter med det forfatteren kaller «affektiv edukasjon», som innebærer at barnet lærer om følelser. Man starter gjerne med emosjoner som glede eller lykke, der en tar i bruk ulike former for systematiske beskrivelser, hjelpemidler for å strukturere samtaler, og kognitive, sosiale og fysiske verktøy for å etablere oversikt og kontroll og skape forståelse for variasjonen i de emosjonelle uttrykkene. Opplæring og progresjon er tema- og timeplanorientert – med en implisitt antagelse om at kunnskap og ferdigheter kan overføres til autentiske sosiale situasjoner. For barn med autisme og Aspergers syndrom er slik generalisering problematisk når opplæringen ikke er relatert til reelle hverdagslige aktiviteter og utfordringer. Slik sett kan derfor programmet ha begrenset verdi.

Forstyrrelser innenfor autismspekteret er av verdens helseorganisasjon (WHO) definert som utviklingsforstyrrelser. Det forutsetter et utviklingsperspektiv der utvikling er nær knyttet til transaksjoner mellom individ og omgivelser. Det opprinnelige programmet for denne boken ble laget for små grupper barn i alderen 9–12 år. I den norske oversettelsen sier man at det kan modifiseres for ungdommer og voksne. Det er imidlertid stor aldersmessig variasjon i utviklingen både hos barn og unge med Aspergers syndrom og barn som utvikler seg normalt. I programmet som presenteres i boken, legges det lite vekt på samspill og den gjensidige påvirkningen mellom individet og det sosiale miljøet.

Uklare språkbilder

Boken hadde nok profittert på en gjennomgang av teksten, særlig med hensyn til bruk av metaforer og uttrykksformer. Oversettelsen fungerer ikke alltid like godt. Eksempelvis brukes uttrykket «giftige tanker» om negative tanker. Det snakkes også om «barn som har høytfungerende autisme». Jeg tror ikke alle er like komfortable med slik språkbruk på norsk.

Bøker som denne kan gi et godt utgangspunkt for refleksjon for de som skal arbeide med mennesker med autisme og Aspergers syndrom. Strukturering hjelper både den som skal lære og den som skal lære bort. Man blir imidlertid litt betenkt når det i introduksjonen fortelles at det ikke kreves spesiell fagkunnskap for å implementere programmet. Det er ikke noe godt signal. Gode tiltak og tilrettelegginger krever forståelse for variasjonen innenfor målgruppen, og faglig innsikt i problemene denne gruppen mennesker har. Uten slik kunnskap er det vanskelig å gi adekvat hjelp til den som skal lære, og foreta justeringer og forandringer når det er nødvendig. Dette er viktig å formidle.

Anmeldt av Jon Magne Tellevik

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 47, nummer 4, 2010, side