

VERKTØY 11 - HJEMMEOPPGAVER**Modul: ALLE**
Arbeidsark**Målsettinger:**

Hjemmeoppgaver spiller en viktig rolle i å støtte autistiske individer på deres vei mot større selvstendighet, selvledelse og personlig vekst. De øver på og anvender det de lærer hver dag på måter som nærer deres unike styrker, behov og perspektiver. Disse oppgavene fungerer som broer mellom læring og liv, og gjør kunnskap om til meningsfull handling.

Nødvendige materialer:

Bøker og blyanter.

Trinnvis veiledning for fasilitering:

Baser hjemmeoppgaven på verktøyene de har øvd på i dagens økt. Vær konkret og gi ulike eksempler på måter å løse hjemmeoppgaven på. Fortell dem om hensikten med å gjøre hjemmeoppgaver mellom øktene. Be enten noen eller alle om å definere og si hjemmeoppgaven før de forlater rommet. Informer dem om at hjemmeoppgaver fungerer som en bro mellom timene og deres daglige liv og kommende arbeidsplass. Sørg for å levere hjemmeoppgaver som involverer alle stadier av metodikken, om mulig det første intervjuet, jobb- og ferdighetsmatching samt coachingmetoden. Lag oppgaver som er meningsfulle, oppnåelige og morsomme, og oppmuntrer deltakerne til å utvide komfortsonene sine på spennende og givende måter. Fokuser på å få oppgaver til å føles relevante for hver persons liv og ambisjoner, og fremmer indre motivasjon.

Forventet varighet

10 minutter

Forventede utfall

Større selvstendighet, selvledelse og personlig vekst. Å utdype læringen og forståelsen av verktøyene og integrere nye og mer fordelaktige mønstre i livene deres. Muligheter for styrking, selvfølelse og feiring av små seire og fremgang i individets tempo. Over tid fører konsekvent praksis til meningsfulle, varige endringer i atferd og tankesett. Å ta gjennomtenkte, bevisste handlinger. Å øve på virkelige ferdigheter, bygge motstandskraft og involvere pålitelige personer i deres vekstreise, som gir dem mulighet til å lede endringsprosessen med autonomi og selvtilit.

Autisme-spesifikke tilpasninger

Strukturerte instruksjoner og forutsigbar flyt – Fleksibel timing og redusert kognitiv belastning. Miljømessige tilpasninger for å minimere sensorisk stress

SJEKKLISTE

- Jeg forstår hensikten med hjemmeoppgaver:
- Jeg sørger for at alle har fått en hjemmeoppgave før de avslutter økten: