

VERKTØY 6 - PERSPEKTIV/BALANSE**Modul: IDENTITET****Arbeidsark****Målsettinger:**

Bevissthet om ulike perspektiver.

Øve på å velge fra flere perspektiver.

Oppleve de forskjellige følelsene de ulike perspektivene skaper.

Bevissthet om dagens syn på livet.

Bevissthet om at de kan endre sitt perspektiv.

Nødvendige materialer:

6-8 perspektiver skrevet ut i A4-papirer

Tema skrevet ut på A4-papir

Teip

Bøker og blyanter

Trinnvis veiledning for fasilitering:

- Før deltakerne går inn i rommet:
- Teip et stort kryss på gulvet med 6-8 lommer imellom.
- Legg til ett trykt perspektiv i hver lomme, enten 6 eller 8. Annenhver optimistisk/pessimistisk perspektiv.
- Informer deltakerne om hva dette representerer og hvordan de vil gjennomføre neste steg.
- Be dem besøke hvert perspektiv og legg merke til hvordan det er å stå i hvert enkelt perspektiv.
- Velg den som passer best for dem og forklare hvorfor.
- Å velge den som er minst sann for dem og forklare hvorfor.
- Be dem velge ett perspektiv som vil hjelpe dem mot jobb.
- Gjør en gjennomgang av deres erfaring.

Forventet varighet

55 minutter

Forventede utfall

Å vite at det er mulig å velge ulike perspektiver for å se på seg selv og verden.

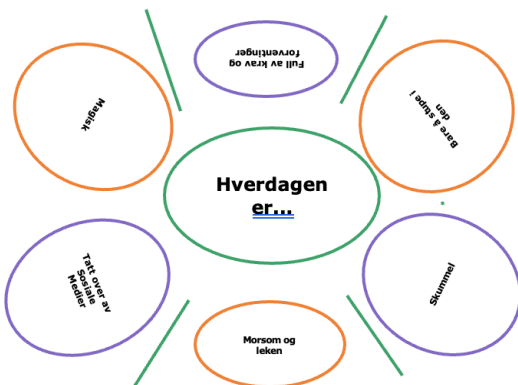
Å se at det finnes mange sannheter.

Deltakerne kan velge perspektivet ("brillene") de vil bruke når de ser på verden.

Øke fleksibiliteten og problemløsningsevnen.

Autisme-spesifikke tilpasninger

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

VISUELL OG SKRIFTLIG STØTTE		
🙄 "Negative" følelser • Tristhet • Sinne • Frykt • Angst • Skyld • Skam • Sjalusi	😊 "Positive" følelser • Glede • Kjærlighet • Spenning • Takknemlighet • Stolthet • Tilfredshet	😬 Blandede følelser • Overraskelse • Forvirring • Nysgjerrighet • Nostalgi • Lettelse
KONSTELLASJONEN AV ET TEMA OG DE 6-8 FORSKJELLIGE PERSPEKTIVENE  TEMAET + 6-8 FORSKJELLIGE PERSPEKTIVER KLARE FOR TRYKK		
SJEKKLISTE • Hvor mange deltakere: • Hva som fungerte og hvorfor: • Hva som ikke fungerte som planlagt: • Antall deltakere som deltok: • Trinn 1 fullført: • Trinn 2 fullført: • Trinn 3 fullført: • Trinn 4 fullført: • Debrief fullført:		

VISUELL STØTTE

Hverdagen er...

**Full av krav og
forventninger**

**Noe du bare må
kaste deg ut i**

Skremmende

**Morsomt og
lekent**

Overtatt av sosiale medier

Magisk