

En god juleaften med særlige behov

Juleaften er en tid med mange traditioner og faste ritualer. For børn, unge og voksne med autisme, ADHD eller andre særlige behov, kan det være ekstra godt at lave konkrete aftaler og visuelle planer for juleaften. Så ved man, hvad man kan forvente, og der er mest muligt overskud til at få en god juleaften. Hav gerne styr på fx:



Planen for dagen

Hvad skal der ske i løbet af dagen, og hvor mange detaljer er der behov for at kende?

- Hvornår kommer gæsterne/hvornår kører vi?
- Er der behov for aftaler om tidspkt./rækkefølge på de ting, der skal ske?
- Hvad er hhv. *skal* og *kan*?
- Hvornår tager jeg/vi hjem/ går i seng?



Pauser

- Husk planlagte pusterum – jo mere presset man er, desto sværere er det at "mærke efter" og desto større risiko for nedsmeltning.
- Hvor må jeg holde pause?
- Er pausen alene eller sammen med andre?
- Hvad kan/må jeg lave i pausen?



Maden

- Hvornår er spisetid?
- Hvad består menuen af? Er der behov for andet end julemad?
- Hvor spiser jeg? Alene, ved bordet med de andre?
- Hvem sidder jeg sammen med?
- Hvornår må jeg gå fra bordet?
- Skal jeg hjælpe med at lave mad/tage ud/rydde op?



Risalamande / mandelgave

- Skal man spise risalamande / spise op for at få en gave?
- Hvor mange mandelgaver er der?
- Må man spise mandlen, før man fortæller, man har den?
- Særlige regler for hhv. børn/voksne?
- Må man tjekke risalamanden for mandlen uden at spise?



Juletræ

Hvornår danses om juletræ?
Eftermiddag, efter middagen, før/efter risalamande?

- Skal alle deltage i at danse om juletræ?
- Skal alle deltage i at synge julesange?
- Hvor opholder jeg mig, hvis jeg ikke deltager?



Julegaver

- Hvornår åbner vi julegaver?
Får jeg fx en gave inden maden?
- Er gaverne en overraskelse, eller har jeg brug for at vide, hvad der er i gaverne?
- Pakker jeg op alene/ med andre?
- Kigger alle, mens jeg pakker op?
- Hvem uddeler gaverne?
- Vil jeg frabede mig at få gaver?
- Hvad skal vi efter julegaverne?