

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

- Hvornår har jeg pauser? Husk at planlægge på forhånd - jo mere presset man er, desto sværere er det at "mærke efter" og få holdt pauserne.
- Hvad kan/må jeg lave i pausen?
- Hvor må jeg holde pause?
- Er pausen alene eller sammen med andre?
- Hvor længe varer pausen?



Maden

- Hvornår er der 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 jeg spise risalamande/spise op for at få en gave?
- Er der én eller flere mandelgaver?
- Må jeg tjekke risalamanden for mandlen uden at spise maden?
- Må man spise mandlen, før man fortæller, man har den?
- Hvad er planen, hvis jeg ikke kan lide/ikke spiser risalamande?



Juletræ

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

- Skal jeg deltage i at danse om juletræ?
- Hvor mange sange/ hvilke vers synger vi?
- Skal jeg deltage i at synge?
- Hvor opholder jeg mig, hvis jeg ikke deltager i sang/ dans?



Julegaver

- Hvornår åbner vi julegaver?
Får jeg fx en gave inden maden?
- Er jeg glad for overraskelser, eller vil jeg helst vide på forhånd, hvad jeg får/ om jeg får mine største ønsker ?
- Pakker jeg op alene/ med andre?
- Hvordan/ hvem uddeler gaverne?
- Vil jeg frabede mig at få gaver?
- Hvad gør jeg, hvis jeg bliver skuffet?
- Hvad skal vi efter julegaverne?