FEMALES WITH FRAGILE X SYNDROME – MÄDCHEN UND FRAUEN MIT FXS

Marcia Braden, PhD
info@ Marciabraden.com
214 E Dale #110
Colorado Springs, CO 80903

Mädchen und Frauen mit Fragile-X-Syndrom … und was ich von ihnen lernte

- Sie arbeiten sehr hart, um ihre Defizite zu überwinden
- Sie halten durch und egal, wie hoch die Hürden sind, sie halten entschlossen durch. Wenn sie entmutigt werden, spulen sie zurück und gehen weiter.
- Sie inspirieren mich, weil sie weiterhin lachen und das Leben genießen, auch wenn sie Schwierigkeiten haben – sie sind meine Helden!

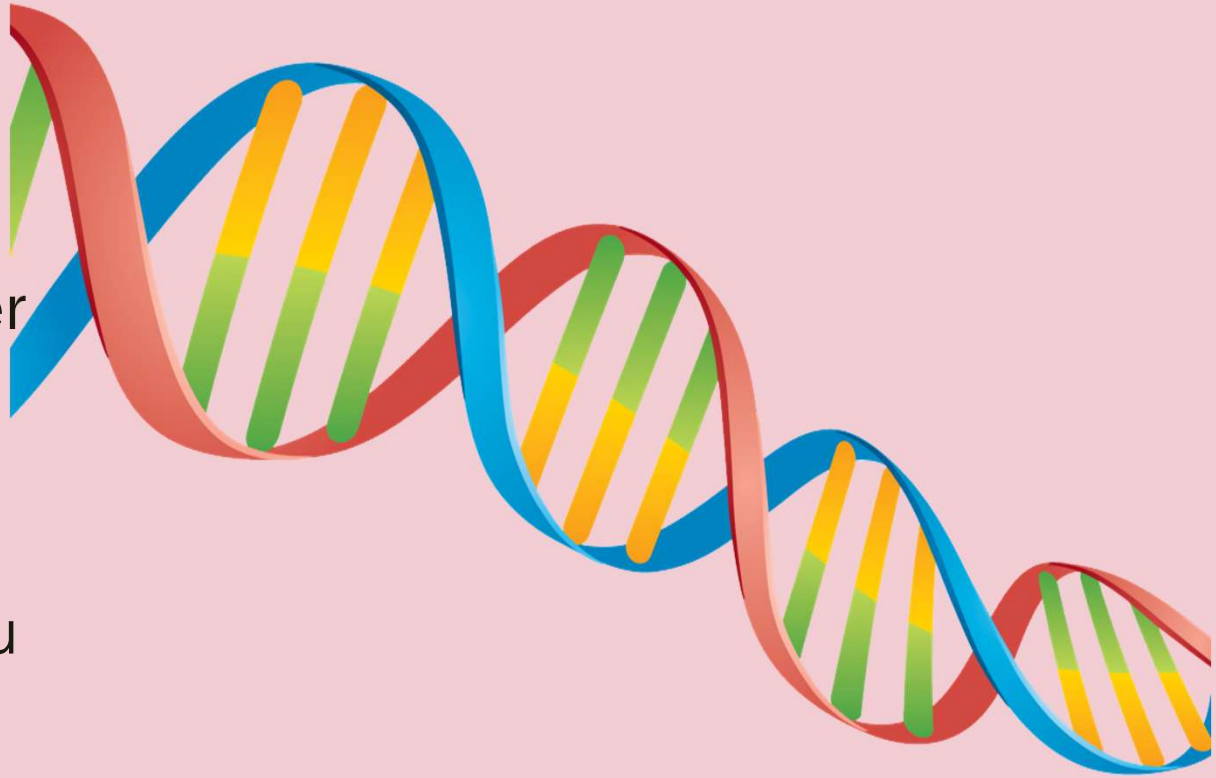
Females

Warum gibt es so große Unterschiede im Funktionsniveau von Mädchen und Frauen?

- Als in den 1990er Jahren DNA-Studien verfügbar wurden, stellte man fest, dass sich ein Teil des Gens, das FX verursacht, ausdehnt, bis es eine bestimmte Größe erreicht, methyliert wird und seine Funktion verliert oder „abgeschaltet“ wird.
- Dies kann mehrere Generationen dauern und obwohl die Expansion gering ist und das Gen unmethyliert bleibt, treten die Symptome nicht auf.
- Wenn die Expansion zunimmt, wird das Gen schließlich ausgeschaltet und produziert nicht das für die Gehirnentwicklung wesentliche Protein.

Genetik 101

- 5–200 CGG-Wiederholungen („repeats“) führen zu einer Prämutation. Dies ist ein Nukleotid in der DNA.
- 200 und mehr Wiederholungen führen zu einer vollen Mutation.



Females

Unterschiedliche Ausprägungen korrelieren nicht mit der Anzahl der CGG-Wiederholungen

Einige Mädchen mit einer vollen Mutation funktionieren im “normalen Bereich”

Einige Mädchen mit einer Prämutation haben Lernschwierigkeiten und möglicherweise auch emotionale Probleme

Females

- Oft bemerken Eltern, Lehrer und Betreuer die Defizite der Mädchen nicht, weil sie sich auf einen Sohn oder Onkel oder Cousin mit FX konzentriert haben.
- Mädchen und Frauen sind häufig unauffällig, ihre Defizite sind subtil und manchmal nicht wahrnehmbar.
- Diese Defizite werden im Bildungsumfeld oft verharmlost und mit Schüchternheit oder Antriebsarmut erklärt.
- Emotionale Probleme können bei Mädchen und Frauen ebenso beeinträchtigend sein, wie die Entwicklungsverzögerungen bei Jungen.

KOGNITION UND LERNEN

WISSENSCHAFTLICHE ERKENNTNISSE

Females

Randi J. Hagerman, Carey Jackson, Khaled Amiri, Rebecca O'Connor, William Sobesky and Amy Cronister Silverman 1992

- 32 Mädchen im Alter von 18 Jahren oder jünger, die positiv auf das Fragile X-Syndrom getestet wurden, wurden untersucht und mit 19 Schwestern verglichen, die kein Fragiles X-Syndrom hatten.
- Zu den Bewertungen gehörten eine körperliche Untersuchung, eine Verhaltensbeurteilung und Intelligenztests. Zwischen den beiden Gruppen wurden erhebliche Unterschiede (in intellektuellen, Verhaltens- und körperlichen Merkmalen) festgestellt.
- 25 % der Fragilen X-positiven Mädchen hatten einen IQ unter 70 (IQ < 70) und 28 % hatten einen IQ im Grenzbereich (70 bis 84), große, abstehende Ohren und zeigten Schüchternheit und Vermeiden von Augenkontakt.
- 31 % der Fragilen X-positiven Mädchen hatten erhebliche Aufmerksamkeitsschwierigkeiten und die meisten dieser Mädchen wurden erfolgreich mit stimulierenden Medikamenten behandelt.

Females

- Kognitives Profil bei Mädchen mit FXS
  - *Im Allgemeinen ist der Leistungs-IQ niedriger als der verbale IQ*
  - *Niedrigere Werte bei "Blockdesign" (visuell-räumliche und organisatorische Verarbeitungsfähigkeiten sowie nonverbale Problemlösungsfähigkeiten), Arithmetik und "Digit Span" (Zahlengedächtnis, mathematisches Kurzzeitgedächtnis)*
  - *Schwierigkeiten beim abstrakten verbalen Denken (Ähnlichkeiten)*
  - *Schwächen im auditiven Kurzzeitgedächtnis und im visuellen räumlichen Vermögen*

Was bedeutet das?

- Bei niedrigeren Zahlengedächtnis-Werten ist die Teilnahme am Unterricht schwierig, insbesondere ohne visuelle Hilfestellungen.
- Ein geringeres Arbeitsgedächtnis ist der Grund, warum mathematische Aufgaben schwierig sind. Das Arbeitsgedächtnis erfordert die Nutzung von in einem Kontext erlernten Informationen und deren Übertragung auf eine neue Anwendung (wie z. B. lange Divisionen oder höhere mathematische Operationen)
- Das Arbeitsgedächtnis ist auch Teil der exekutiven Funktionen
- Höhere Ergebnisse bei den Subtests „symbol search“ und der Bildvervollständigung ermöglichen Stärken im Wortschatz und den Schreibfähigkeiten

Was bedeutet das?

- Mädchen missverstehen verbal weitergegebene Informationen oft falsch – sie nicken mit dem Kopf oder zeigen mit ihrer Körpersprache, dass sie alles verstanden hätten und verbergen so ihre Verwirrung.
- Wenn Sie nachprüfen, ob sie etwas verstanden haben, bitten Sie sie, das Gehörte zu wiederholen. Oft ist es verzerrt oder es fehlen Details.
- Sie sind in der Regel sehr verbal und können sich auf soziale Kommunikation einlassen. Wenn Sie jedoch genau zuhören, übernehmen sie oft Sätze aus einem anderen Gespräch oder ändern sie leicht ab, um sie an den Kontext anzupassen.
- Diese verbalen Missverständnisse können zu Verhaltensproblemen und emotionaler Frustration führen.

Welche Auswirkungen hat das auf Sprache

- Der Sprechstil ist manchmal ungewöhnlich.
- In einem Gespräch fehlen oft die Bezüge: „sagte sie…“, ohne sich auf eine bestimmte Person zu beziehen.
- Das Wiederholen von Phrasen aus einem anderen Gespräch kann trügerisch sein – als ob sie die Situation oder den Inhalt verstünde.
- Das Mädchen nimmt an, dass das Publikum oder die Zuhörer bei ihr waren, um die Situation zu erleben, wichtige Informationen für eine unbeteiligte Person fehlen oft.
- Wenn Informationen mündlich und ohne visuelle Unterstützung übermittelt werden, kommt es häufig zu Missverständnissen; die betroffenen Mädchen bitten nicht um Erläuterung.

Wie sich die Beeinträchtigung auf das Lernen auswirkt

- Wenn das Mädchen Aufmerksamkeitsdefizite hat, kann es schwieriger sein, Hausaufgaben zu erledigen. Sie kann dem Unterricht nicht folgen und hat große Lerndefizite.
- Defizite in den exekutiven Funktionen (Planen und Ausführen von Handlungen) können sich auf eine Vielzahl von Aufgaben auswirken, z. B. auf die Organisation von Aufgaben und Arbeitsmaterialien, die Priorisierung der Arbeit und den zeitlichen Überblick, wie lange eine Aufgabe dauern wird, das Erledigen der Arbeiten und die Organisation eines sauberen und geordneten Arbeitsplatzes.
- Einige Mädchen neigen zu Legasthenie und vertauschen Buchstaben.
- Viele sind gute Leser, haben aber Schwierigkeiten, wenn sie gebeten werden, das Gelesene zu erklären.
- UND das gefürchtete Mathe-Defizit!

Mädchen und Frauen

Defizite in den exekutiven Funktionen (EF)

- In Vergleichsstudien mit verschiedenen Kontrollen bestand der beständigste Unterschied in der Leistung von Frauen mit FXS in EF-Defiziten.
- Die exekutiven Funktionen scheinen über alle Altersstufen hinweg konstant niedrig zu sein: sowohl in der Kindheit als auch im Erwachsenenalter.
- Pragmatik, organisatorische Aspekte des Gedächtnisses, Verhaltensprobleme wie Hyperaktivität oder Impulsivität können zu den Problemen in den EF beitragen.

Strategien bei Lernschwierigkeiten

Aufmerksamkeitsdefizite

Verwenden Sie eine Checkliste und erinnern ständig daran, Aufgaben abzuhaken.

Stellen Sie einen Timer und fordern Sie heraus, „den Timer zu schlagen“.

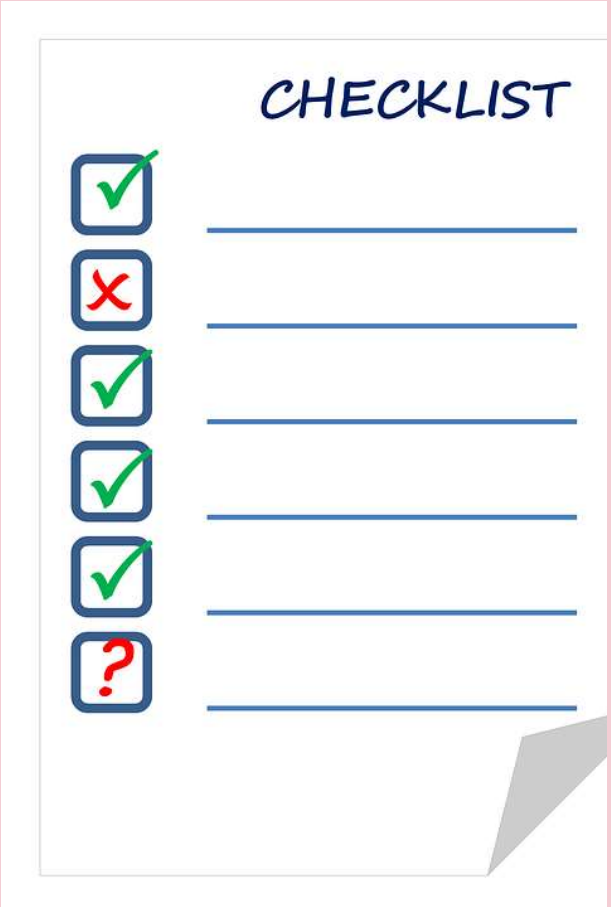
Vermeiden Sie Ablenkungen wie Telefon, Musik und Videos/Fernsehen.

Verstärken/belohnen Sie mit interessanten Aufgaben

Defizite in den Exekutiven Funktionen

Nummerieren Sie die einzelnen Schritte einer Aufgabe, damit die Reihenfolge klar ist.

Helfen Sie mit, den ersten Schritt zu beginnen, damit sie fertig werden kann.



Strategien bei Lernschwierigkeiten- "Stroop-Effekt”

rot gelb grün blau pink lila

Strategien bei Lernschwierigkeiten

Mathematik

Statische mathematische Berechnungen sind nicht so schwierig

Textaufgaben und abtrakte Matheaufgaben sind oft sehr schwer

Die meisten Mädchen brechen den höheren Mathematikunterricht in der High School ab

Die Verwendung von Mustern und Rastern zum Ausfüllen von Zahlenäquivalenten ist effektiver

Gruppieren Sie mathematische Fakten nach Mustern und nutzen Sie Musik oder Rhythmus, um Ihr Gedächtnis zu stärken

Üben Sie den Umgang mit Taschenrechnern und Rechengeräten

Debitkarten für Einkäufe sind ein gutes Hilfsmittel, Einkäufe müssen jedoch überprüft werden

Verhaltensprofile

- ADHD - 35% (Hagerman 2000)
- Schüchternheit, soziale Ängstlichkeit häufig

  (Mazzocco 1998, Sobesky 1995)
- Angst - 40% (Lachiewicz 1994)
- Vermeiden von Anforderungen - Mehrheit (Freund 1993)
- Selektiver Mutismus (Hagerman 2000) und andere Sprachdefizite

Verhaltensmerkmale

- Schwierige und unangenehme Situationen vermeiden (sehr clevere Taktik, um Probleme zu umgehen)
- Übermäßiges Lachen bei Nervosität
- Die Aufmerksamkeit vom Problem weg lenken
- „Zupfen“ an Krusten und Wunden
- Schreien, schlagen, Dinge zerreißen
- Weinen bei Überforderung – dies kann als neurobiologische Reaktion beginnen und sich später zu einem erlernten Verhalten verstärken

Mädchen mit Fragile X Syndrome

<u>Verhaltensmerkmale</u>

- Schüchternheit
- Oberflächlich extrovertiert
- Schlechte Impulskontrolle
- Fehlende persönliche Grenzen
- (Nonverbale) Lernbehinderungen
- Konfliktvermeidung

<u>Psychiatrische Erkrankungen</u>

- Depression
- Angst - soziale Phobien
- Obsessiv-zwanghafte Persönlichkeit
- Bipolare Störung
- Abhängige Persönlichkeit

Defizite beeinträchtigen die erfolgreiche Bewältigung

- Mädchen können „stecken bleiben“ und in Konflikten beharrlich bleiben.
- Oft haben sie Bewältigungsstrategien gelernt, aber wenn sie überfordert sind, vergessen sie, die Strategien einzusetzen.
- Es fällt ihnen schwer, die Gespräche, die sie in ihrem Kopf führen, auszuschalten.
- Möglicherweise greifen sie sogar auf eine bestimmte Phrase zurück, um ihr Unbehagen und ihr Grübeln über das Ereignis/den Konflikt hervorzuheben. „Es wird ihnen leid tun“, „sie werden in Schwierigkeiten geraten“ usw.

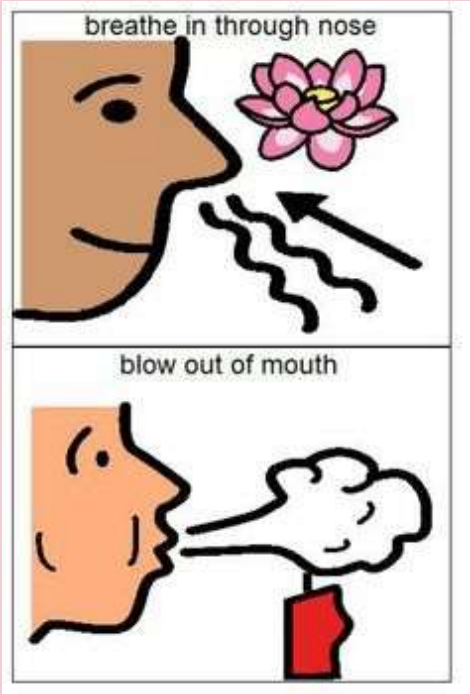
SAMMELN KANN EIN DYSFUNKTIONALES MITTEL ZUR LINDERUNG VON ANGSTZUSTÄNDEN SEIN

- video

OBSESSIONEN UND DAS SAMMELN VON DINGEN KÖNNEN DIE ANGST VERRINGERN. WENN JEDOCH DINGE WEGGENOMMEN ODER GESTÖRT WERDEN, NIMMT DIE ANGST ZU

Ein adaptiveres Mittel

Verwenden Sie visuelle Hilfestellungen.
Halten Sie eine Liste oder ein visuelles Element bereit, um die exekutiven Funktionen zur Beruhigung oder für positive Selbstgespräche auszulösen



- video

Sprache

- Während sie versucht zu erklären, dass die neue Schule mit neuen Freunden Herausforderungen mit sich bringt, geht sie auf seltsame Weise vor.
- Obwohl sie von einer neuen Schule spricht, wiederholt sie „die Mädchen in meiner Klasse“, „Jetzt“? Um Klarheit über das aktuelle neue Schulumfeld zu erhalten.
- Neuer Freund – einziger Freund. Letztes Jahr kannte mich die ganze Schule: „Es war irgendwie komisch“
- Sie sagt, es sei etwas Neues – was bedeutet, dass dieses Jahr in einer neuen Schule anders ist – und dass sie eigentlich gar nicht darauf eingestellt ist.

Dinge, die für Mädchen mit FXS schwierig sind

- “Nein" zu Freunden oder Bekannten sagen
- Gutes Urteilsvermögen im sozialen Umfeld einsetzen
- Anspruchsvoller sein
- Ängste kontrollieren
- Sie laufen Gefahr, naiv gegenüber Menschen zu sein bzw. jedem zu vertrauen
- Geld Ausgeben und Einkaufen
- Schwierigkeit, soziale Signale zu erkennen
- Fokussieren und Konzentrieren

video

MÄDCHEN HABEN SCHWIERIGKEITEN, AUGENKONTAKT ZU HALTEN

Probleme bei Aktivitäten im täglichen Leben

Umgang mit Geld

- Probleme mit der Mathematik machen den Umgang mit Geld schwierig. Sie geben oft zu viel Geld aus, verstehen den Wert des Geldes nicht und haben kein Verständnis dafür, was Dinge kosten.
- Die Verwendung von Umschlägen mit Bargeldbeträgen für bestimmte Sachen wie Schulessen, Tanken, Toilettenartikel ermöglichen ein greifbares und konkretes Verständnis.
- Sie können vom Sammeln ganz spezieller Gegenstände z. B. aus den Bereichen Sport, Popmusik und Filmen und Serien besessen sein.

Probleme bei Aktivitäten im täglichen Leben

- Fragen im Zusammenhang mit der weiblichen Entwicklung
  - *Schwierigkeiten, sich an körperliche Veränderungen zu gewöhnen, z. B. an Brustwachstum, das Tragen eines BHs und eines Tampons oder einer Menstruationsbinde*
  - *Schwierigkeiten bei der Bewältigung der Menstruation*
  - *Schwierigkeiten im Umgang mit sexuellen Beziehungen, einschließlich konsequenter Verhütung.*

Probleme bei Aktivitäten im täglichen Leben

- Beziehungen sind schwierig
  - *Mädchen und Frauen können sich zu kontrollierenden Partnern hingezogen fühlen.*
  - *Sie sind oft nicht in der Lage, ihre wahren Gefühle auszudrücken, weil sie Konflikte scheuen.*
  - *Sie können in einer Beziehung wütend und ausfallend werden oder unangemessene Bemerkungen des Ehepartners oder Freundes ignorieren.*
  - *Mangelnder Blickkontakt und tangentiale Gespräche können sehr störend sein.*
  - *Sie neigen dazu, übermäßig dramatisch zu werden, wenn etwas passiert, auch wenn es unbedeutend ist.*
  - *Sie können in sich gekehrt sein und wollen Aufmerksamkeit.*

Berufliches

- Arbeitsbeziehungen können sehr schwierig sein
  - *Oft zu stressig, um 8 Stunden am Tag zu arbeiten.*
  - *Wenn das Arbeitsumfeld soziale Erwartungen beinhaltet, ist es schwieriger. Dies schließt soziale Aspekte wie Arbeitskollegen nicht ein.*
  - *Wenn ein Produkt innerhalb einer bestimmten Frist fertiggestellt werden muss, kann dies schwierig sein.*
  - *Mangelnde zwischenmenschliche Fähigkeiten sind problematisch, wenn es zu Konflikten oder Meinungsverschiedenheiten kommt.*

Berufliches

- *Frauen mögen die Arbeit mit Kindern - viele junge Frauen wählen eine Arbeit z. B. im Kindergarten.*
- *Manche Frauen entscheiden sich für die Arbeit mit Tieren in einem Tierheim oder in einer Tierarztpraxis.*
- *Frauen können Spaß an der Zubereitung von Lebensmitteln oder an der Arbeit für ein Catering-Unternehmen haben (außer vielleicht im Fast-Food-Restaurant).*
- *Frauen können kompetent sein in der Nutzung von eBay, im Einstellen von Sammlungen, die im Internet verkauft werden sollen oder im Schreiben von Blogs.*

Berufliches

Frauen, die Ordnung mögen und sich auf Details konzentrieren können, eignen sich gut für Arbeiten in der Qualitätskontrolle.

Beziehungen

- *Aufgrund von sozialer Schüchternheit ist es oft schwierig, andere zu treffen.*
- *Angst vor emotionaler Nähe*
- *Gemeinsame Interessen können Freundschaften und Beziehungen begünstigen*
- *Die Kommunikation kann inkonsistent sein, was zum Ende einer Beziehung führen kann.*
- *Soziale Kommunikation, die in entsprechender Weise auf Männer reagiert, die flirten oder sie bedrängen, kann gefährlich sein*
- *Frauen vermeiden es möglicherweise, schwierige Erfahrungen bei der Partnersuche zu machen und setzen sich nie mit ihren Problemen auseinander*
- *Es fällt ihnen schwer, für sich selbst einzutreten, wenn sie nicht interessiert sind.*
- *Beharrliche Kommunikation - sie bleiben bei bestimmten Gesprächen stecken, wenn sie ängstlich sind, und können sie nicht loslassen.*
- *Unangemessenes Lachen, wenn sie ängstlich sind und dadurch einen falschen Eindruck bei einem Freund oder Partner erwecken.*

BEZIEHUNGEN KÖNNEN POSITIV SEIN UND ZU EINER EHE ODER LANGFRISTIGEN BINDUNG FÜHREN

Was ist Hyperarousal? Sind Mädchen davon betroffen?

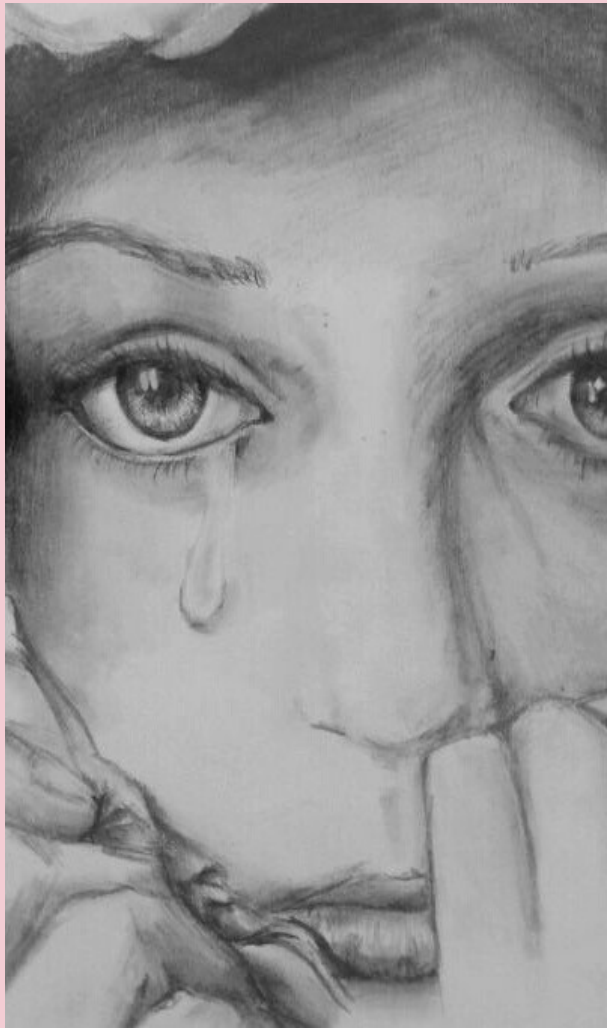
- Das Nervensystem wird durch die Verarbeitungsanforderungen überfordert und überaktiviert
- Auslöser für Hyperarousal: - Sensorische Umgebung - Soziale Interaktion - Interne Verarbeitungsanforderungen für Kognition, Sprache, exekutive Funktionen
- Wenn das Nervensystem überreizt wird, kommt es zu erhöhter Reaktionsbereitschaft und Reaktivität
- Automatische Angst-/Angriffs-/Flucht-Reaktionen führen dazu, dass das Mädchen nicht mehr in der Lage ist, die Selbstregulation zu kontrollieren
- Hyperarousal führt zu einem desorganisierten Zustand - Schlechte sensorische Modulation - Verminderte Aufmerksamkeit - Verminderte Selbstregulierung - Verminderte Lernfähigkeit - Verminderter Zugang zur Sprache - Vermehrte Verhaltensprobleme

Wie sich die neuronale Verschaltung auf die Angst auswirkt

- Das am meisten beeinträchtigende emotionale Defizit ist die Angst
- Typischerweise basiert die Angst auf einer irrationalen Furcht, die für Mädchen mit FXS sehr real ist.
- Es wurde nachgewiesen, dass Mädchen häufiger unter Angstzuständen leiden, die sich in sozialen Phobien und spezifischen Phobien (z. B. beim Fliegen, Autofahren, Telefonieren) äußern.
- Das Vermeidungsverhalten wird zur Gewohnheit, um mit der Angst fertig zu werden.
- Ein Vermeidungsverhalten kann in Form von Lügen, Nichtantworten, Erfinden von Geschichten und Ausreden, Wut oder Isolation auftreten.

Umgang mit Angst

- Da sie extreme Angst vor Konflikten haben, drücken viele Mädchen ihre Sorgen nicht mit Worten aus, sondern verstecken sich hinter ihrer Schüchternheit oder weinen, ziehen sich zurück oder werden reizbar.
- Oft berichten Eltern, dass sich ihre Töchter an Kollegen, Großeltern oder andere erwachsene Freunde wenden, bevor sie ihnen gegenüber ihre Probleme ansprechen.



Auslöser für Angst

- Neue Routine
- Unerwartete Veränderung
- Menschen treffen/ soziale Kontakte knüpfen, telefonieren
- Beginn von Hausarbeiten oder Jobs
- Autofahren, Fliegen
- Beobachten von Konflikten oder Wahrnehmen von Konflikten
- Laute Geräusche, große Menschenmengen und geschäftige Umgebungen

Wie sich die neuronale Verschaltung auf die Angst auswirkt

- Angst erzeugt ein lähmendes emotionales Defizit
- Typischerweise basiert die Angst auf einer irrationalen Furcht, die für Frauen mit FXS sehr real ist.
- Es wurde nachgewiesen, dass Mädchen häufiger unter Angstzuständen leiden, die sich in sozialen Phobien und spezifischen Phobien (wie Fliegen, Autofahren, Telefonieren) äußern.
- Vermeidungsverhalten wird zur Gewohnheit, um mit der Angst fertig zu werden.
- Vermeidungsverhalten kann in Form von Lügen, Nichtantworten, Erfinden von Geschichten und Ausreden, Wut oder Isolation auftreten.

Soziale Ängstlichkeit

- In Studien wurde versucht, die Auswirkungen der sozialen Angst auf das tägliche Leben zu bestimmen.
- Gibt es prädiktive Faktoren, wie die soziale Entwicklung in der Adoleszenz, Familiendynamik und -unterstützung oder genetische Faktoren, wie die Anzahl der CGG-Wiederholungen, der Methylierungsstatus usw.?
- Wenn ein Mädchen mit FX in der Adoleszenz keine normale soziale Entwicklung durchläuft und nur begrenzte Beziehungen und Freundschaften zu Gleichaltrigen hat, schreckt sie das dann ab und vermeidet sie das schließlich, weil es zu schmerzhaft ist?
- Vermittelt die Familiendynamik die Auswirkungen? Unterstützt die Familie die Entwicklung von Beziehungen zu Gleichaltrigen, anstatt die primäre soziale Unterstützung für ihre Tochter zu sein?

Die Auswirkungen einer verzögerten sozialen Entwicklung

- video

Die Auswirkungen einer verzögerten sozialen Entwicklung

- video

Angst, Schüchternheit und Vermeidungsverhalten

Es ist nicht ungewöhnlich, dass sich junge Mädchen hinter einem Elternteil verstecken, weinen, wenn sie angesprochen werden, oder sich nicht von einem Elternteil trennen können. Einige flüstern, wenn sie eine Frage beantworten, und andere können selektiv stumm sein und nur sprechen, wenn sie mit Familienmitgliedern zusammen sind.

Angst, Schüchternheit und Vermeidungsverhalten

Wenn diese Mädchen älter werden, äußert sich ihre Schüchternheit oft in erheblichen sozialen Ängsten. Soziale Angst kann zu einigen problematischen Verhaltensweisen führen, z. B. zu Unwohlsein in Erwartung einer sozialen Aktivität oder zu Angst vor der Teilnahme an einer zuvor vereinbarten sozialen Aktivität.

Es kommt häufig vor, dass ein Mädchen einem Plan zustimmt, nur um die Interaktion zu beenden, und dann quälende Energie darauf verwendet, eine legitime Entschuldigung zu formulieren.

Manchmal weigern sich Mädchen, NEIN zu jemandem zu sagen, weil sie befürchten, dass sie verletzt werden oder dass die Ablehnung der Einladung zu Konflikten führen würde.

Angst, Schüchternheit und Vermeidungsverhalten

- Die Auswahl geeigneter Bewältigungsstrategien richtet sich nach dem Funktionsniveau
- Jüngere oder stärker beeinträchtigte Mädchen reagieren am besten auf Beruhigung durch soziale Geschichten und das Durchsehen von Fotoalben, um über Menschen und lustige Ausflüge zu sprechen, die sie vielleicht vermissen, was sie aber nicht mitteilen können.
- Andere brauchen die Vorhersehbarkeit von Zeitplänen und eine alternative Struktur für Tage, wenn sie nicht in der Schule oder bei der Arbeit sind.

Social Avoidance- Strategies

Ermutigen Sie sie dazu, sich eine Reihe von Antworten einzuprägen, anstatt NEIN zu sagen.

Dies ermöglicht es ihr, sich von den Gedanken zu lösen, die mit der Erwartung oder Sorge verbunden sind, dass ein Konflikt folgen wird.

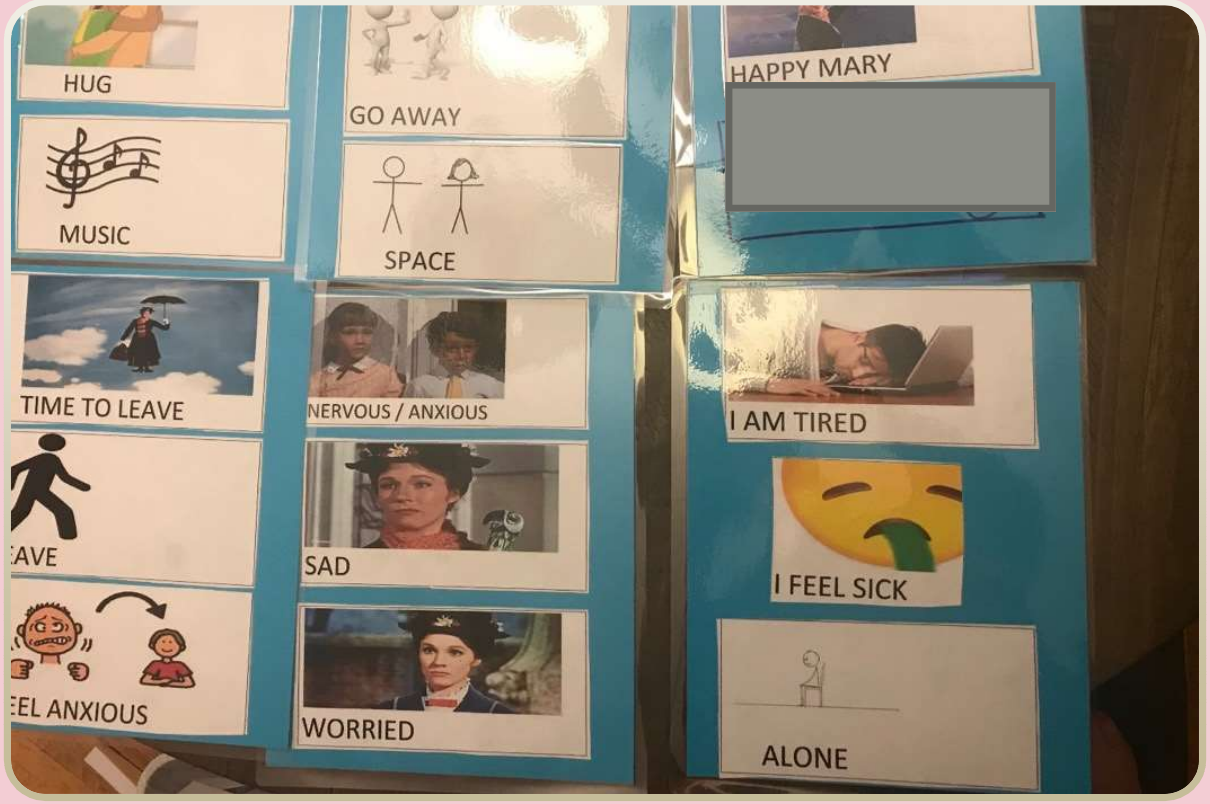
Sätze wie "Ich muss meinen Terminkalender überprüfen" oder "Ich muss erst sehen, was meine Familie vorhat" oder "Ich glaube, es gibt einen Konflikt" können die Härte des Nein-Sagens nehmen und mehr Zeit zum Nachdenken geben.

Angstzustände bei nonverbalen oder stärker beeinträchtigten Mädchen

- Auch wenn es schwierig ist, ihre Gefühle verbal auszudrücken, können diese Mädchen extrem ängstlich sein.
- Ihre Unfähigkeit, Gefühle erfolgreich zu kommunizieren, schürt die Angst.
- Sie teilen ihre Gefühle oft durch Verhalten mit - Treten, Beißen, Schlagen oder Zurückziehen.
- Der Schlüssel liegt darin, verbale, gestische oder visuelle Bilder/Symbole mit dem Verhalten zu verbinden, um eine anpassungsfähigere Kommunikation zu gestalten.
- Verwenden Sie Musik und Rhythmus, um sie zu beschäftigen.
- Verwenden Sie interessante Materialien, um das Lernen zu unterstützen.

HILFE GEGEN ANGSTZUSTÄNDE

Hilfe gegen Angstzustände bei nonverbalen oder stärker beeinträchtigten weiblichen Personen



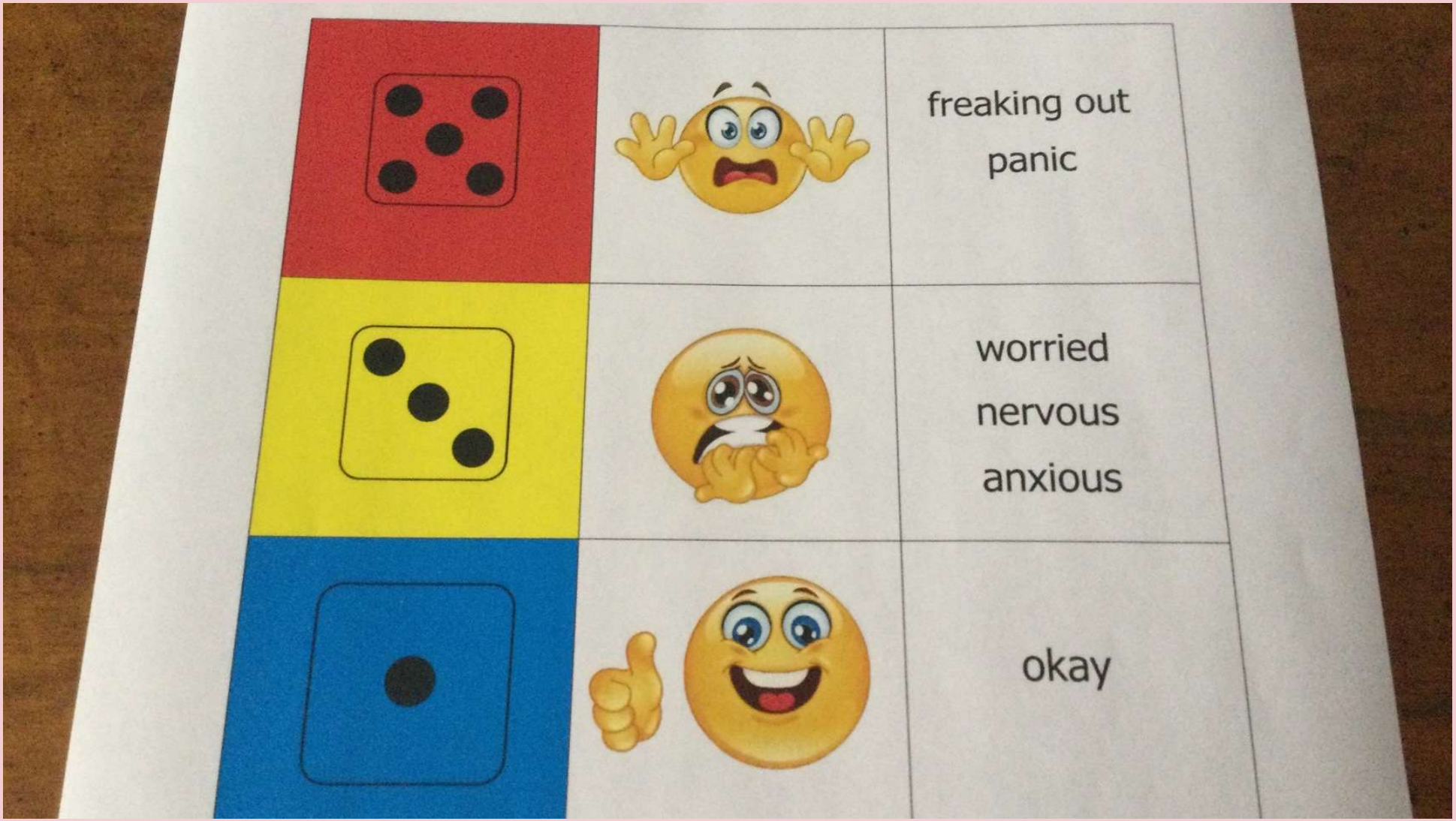
Hilfe gegen Angstzustände
Ideen von Jennifer Epstein, PsyD

- Achten Sie auf ihre Körpersprache. Jüngere Mädchen werden oft versuchen, sich zu verstecken, mehr zu kauen, sich die Ohren zuzuhalten oder eine Situation zu verlassen, die sie überfordert. Erröten ist eine häufige Reaktion, wenn es sich ängstlich fühlt.
- Achten Sie darauf, was Sie bereits über die Vorlieben Ihres Kindes wissen, was ihm hilft, sich zu beruhigen, und welche Gegenstände und Aktivitäten eine gute Ablenkung bieten.
- Üben Sie die Verwendung von Gefühlswörtern und beginnen Sie, Gefühlsbilder einzuführen.
- Üben Sie, vor größeren Übergängen tief durchzuatmen, zu zählen oder positive Selbstgespräche zu führen, damit Ihr Kind sieht, dass Sie dieselben Strategien anwenden, die Sie sich von ihm wünschen.

Mittel gegen Angstzustände
Ideen von Jennifer Epstein, PsyD

- Zeigen Sie ein Video von einem älteren Geschwisterkind oder einem Gleichaltrigen, das die Strategie anwendet, die Sie Ihrem Kind beibringen wollen.
- Achten Sie auf die Worte, die Sie verwenden. Helfen Sie Ihrem Kind, sich auf etwas zu konzentrieren, das ihm gefällt und das in der Gegenwart geschieht, anstatt es auf ein zukünftiges Ereignis zu vertrösten.
- Indem Sie ein Stück nach dem anderen hinzufügen, ist es möglich, Fähigkeiten in den Bereichen Selbstregulierung und Beruhigungsstrategien aufzubauen

GEFÜHLSGRAFIK



Verwendung der modifizierten Gefühlsgrafik

- Lesen Sie die Sätze vor oder lassen Sie sie von dem Mädchen vorlesen. Diese Sätze können aus Therapiesitzungen, einer Diagnostik oder von Kommentaren von Betreuern stammen.

- Vor der Klasse aufstehen und sprechen
- Fliegen
- Anrufen, um eine Pizza zu bestellen
- Einen Anruf von einem Freund erwidern
- Mit einem Jungen reden

Hilfsmittel bei Ängstlichkeit

Verwenden Sie soziale Geschichten, um Konflikte zu lösen und Abhilfemaßnahmen kennenzulernen.

Soziale Geschichten funktionieren, weil sie das Problem in einer Geschichte in der dritten Person darstellen, was den Grad der Angst reduziert und es dem Mädchen ermöglicht, die Informationen aufzunehmen.

Mädchen sind oft nachtragend oder defensiv, wenn sie zurechtgewiesen werden - vor allem von Familienmitgliedern; eine soziale Geschichte macht es einfacher, "eine Lektion zu erteilen".

Verwenden Sie soziale Geschichten, um über Dinge zu sprechen, die peinlich sind, wie z. B. das “Zerpflücken” von Essen oder das heimliche Stehlen von Nahrungsmitteln.

Beispiel einer sozialen Geschichte

_____ hat eine schöne Wohnung, in der sie lebt. Sie mag es, ihre Wohnung ordentlich zu halten.

_____ freut sich, wenn sie Besuch bekommt, aber sie hat Probleme mit kurzfristigen Planungen.

Wenn Leute in letzter Minute vorbeikommen, regt sie sich auf.

Früher hat sie ein Schild mit der Aufschrift "Betreten verboten" aufgestellt, wenn jemand zu Besuch kam.

Sie hatte Angst, dass die Leute ihre Hunde mit dreckigen Pfoten mitbringen oder in ihr Schlafzimmer gehen würden.

Das ist nicht die Art und Weise, wie man Besucher willkommen heißt. Sie wird versuchen, Veränderungen zu akzeptieren und ein besserer Gastgeber zu sein.

Beispiel eines Lückentextes
Soziale Geschichte

_____ ist ein guter Gastgeber

1. _____ hat eine schöne Wohnung, in der sie lebt.
2. Sie mag es, ihre Wohnung sauber und ordentlich zu halten.
3. _____ genießt es, wenn Leute sie besuchen.
4. Sie hat Probleme mit Planungen in letzter Minute.
5. Wenn Leute ohne Ankündigung vorbeikommen, wird sie wütend.
6. Sie hat immer ein Schild mit der Aufschrift „Zutritt verboten“ aufgestellt.
7. Das ist nicht die Art und Weise, wie man Besuchern das Gefühl gibt, willkommen zu sein.
8. Sie wird versuchen, Veränderungen zu akzeptieren und ein besserer Gastgeber zu sein.

Gastgeber	akzeptieren	Wohnung	Planungen	
Schild	wütend	Leute	ordentlich	willkommen

Autofahren lernen schreien ein Ort, an dem es laut ist

um Hilfe bitten Fliegen einen Freund anrufen eine Frage im Unterricht beantworten

Mama helfen Zeichnen Oma anrufen die Wahrheit sagen

Heimweh haben basteln einen Streit anhören vor der Klasse sprechen

sich für einen Fehler entschuldigen ein neues Klassenzimmer finden

zur Therapie gehen kochen sezieren im Naturwissenschaftsunterricht

Worte der Weisheit von den Experten

Zum Abschluss geht es um Mädchen und Frauen, die Bilder und Videos über ihre Leistungen zeigen