

3) Inse att hjärnor funkar olika

Neurotypiska hjärnor prioriterar mestadels efter hur viktigt något är och huruvida de behoven är uppnådda hos en själv och andra.

Medan neurodivergenta hjärnor prioriterar mestadels efter passion, intresse, utmaning, tidspress, nyhetens behag eller hur kul något är att göra... Så att tex trycka på något är viktigt att utföra kan vara kontraproduktivt...

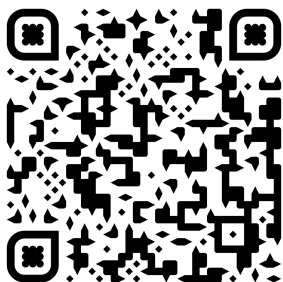
Exempel

Varje gång du hör orden BEHOV eller VIKTIGT — se till att grunda dessa i saker som din hjärna faktiskt vill och lättare kan aktivera sig själv till att göra.

Istället för att trycka på vikten av eller behovet av "att få din partner att vilja stanna kvar hos dig" som en scenuppgift och trycka på vilka belöningar eller negativa följder uppgiften kommer generera (eftersom straff och belöningar inte registrerar lika bra hos personer med ADHD).

Lägg istället mer fokus på att göra det mer bråttom knyta an uppgiften till dina intressen och passioner (kanske med substitut) hitta nya och spännande sätt att spela scenen som utmanar dig och gör det kul för dig att spela den.

Här är en länk till min masteruppsats från Stockholms Konstnärliga Högskola samt mina socials om en vill kontakta mig eller bara skicka feedback, kritik, heja på-rop eller annat.



👉 Master's thesis

(uppsatsen är på engelska)

Kontakt:

Insta, TikTok, YouTube:
@acromee

alexanderlindman.se
Info@alexanderlindman.se

Acromee

1) Förstå att du eller andra på din arbetsplats är eller ligger nära NPF- spektrumet.

Behöver tydliga deadlines, passion, intresses, utmaning, nyhetens behag, eller att det är kul för att kunna hålla sig engagerad...

2) Förstå vad masking är och har för effekt på arbetet.

Som i att under- eller/och medvetet gömma sig bakom en neurotypisk mask för att passa in (p.g.a. behov eller outtalade normaliserade neurotypiska standarder)



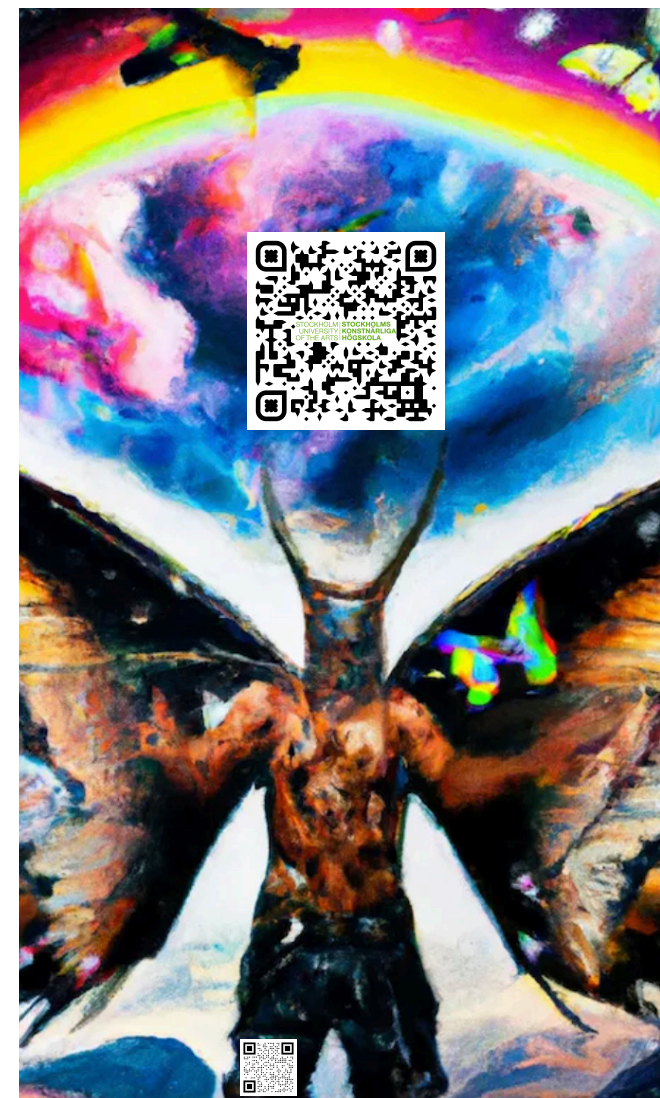
The de-masking (unmasking exercise) på engelska.

Här är ett kort klipp som testar hypotesen och tekniken kan förmodligen också användas som en avneurotypikaliserad skådespelarteknik för att ge sig själv eller andra tillåtelse att inte bete sig normalt...

ADHD och skådespeleri

How do we deneurotypicalize acting?

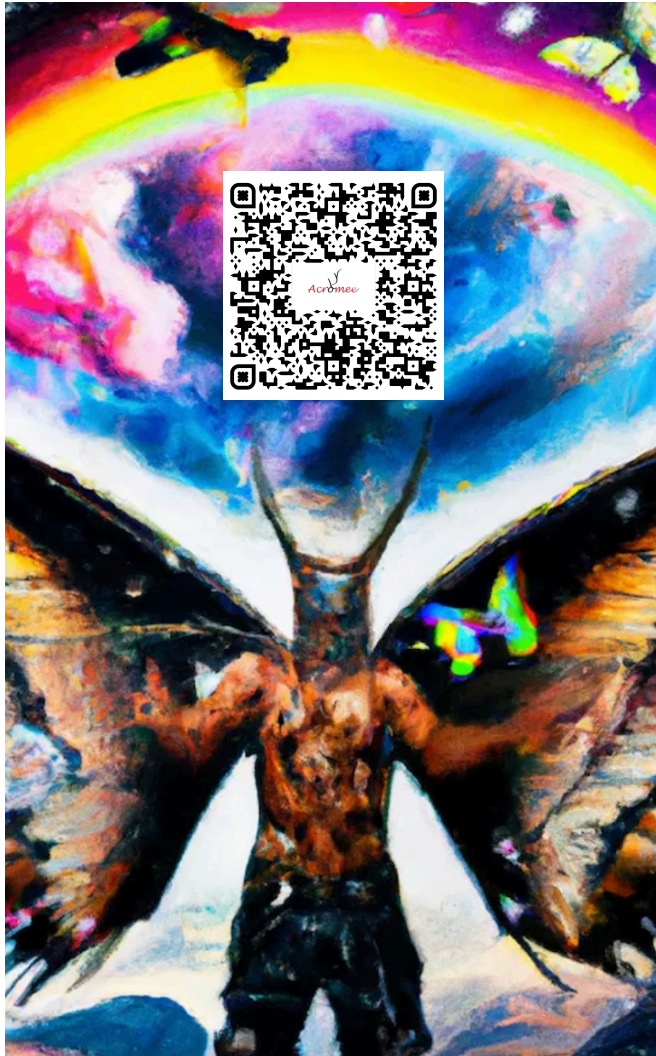
STOCKHOLM UNIVERSITY OF THE ARTS | STOCKHOLMS KONSTNÄRLIGA HÖGSKOLA



ADHD and Acting

Hur avneurotypi'kaliserar vi skådespeleri?

STOCKHOLM
UNIVERSITY
OF THE ARTS | STOCKHOLMS
KONSTNÄRLIGA
HÖGSKOLA



1) Realising you or others at your workplace are on or close to being on the neurodiverse spectrum

Needing sharp deadlines, passion, interest, challenge, fun or novelty to stay engaged...

2) Understand the process of masking

As in changing your behaviour sub- or consciously to fit in to what is perceived as normal (out of necessity or because of unspoken normalised neurotypical standards...).

3) Understand that brains work differently

Neurotypical brains mainly priorities by importance and those needs in self or others.

ADHD-brains by interest, passion, novelty, urgency, challenge or fun... So, stressing importance or need to motivate can be contra productive...

Example

When ever you hear the words NEED or IMPORTANT - make sure to ground these to things your brain actually wants to do and can active itself more easily to do.

Instead of stressing using the importance and need of "making your partner want to stay together with you" as a scene objective. And stressing the rewards or negative outcomes of that task (because rewards and punishments doesn't register as well with ADHD).

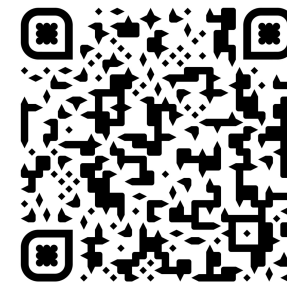
Stress the urgency and the things that makes you passionate and interested in staying (maybe as a substitute) and add novel ways to play it out that challenges you and makes you have fun with the material.

Here is a link to my master's thesis at Stockholm University of the Arts and also my socials if you want to read more, cheer me on, give me critique or other feedback



The de-masking (unmasking exercise).

Here is a short clip that tests this hypothesis and it can also be used as a deneurotypicalized acting technique to allow oneself to not be normal...



Contact:

Insta, TikTok, YouTube:
@acromee

alexanderlindman.se
Info@alexanderlindman.se

Acromee

 Master's thesis