



Övning: Sinneshjälpmedel

Mål

Målet är att för vardagen hitta hjälpmedel som barnet kan använda när hen upplever obehagliga sensoriska stimuli.

Anvisning

Välj tillsammans med barnet några hjälpmedel (PDF) som hen kan använda i olika situationer som orsakar sensorisk irritation.

Det är bra att testa metoderna i olika situationer under några veckor.

Bedöm tillsammans med barnet fördelarna med metoderna. I bedömningen kan övning 22, Sinnesmätaren, användas.

Listan över sinneshjälpmedel (PDF) innehåller hjälpmedel för följande situationer och upplevelser:

- Solen eller lampor bländar för mycket.
- Det är obehagligt att titta på vissa färger eller färgkombinationer.
- Oväsen eller buller känns illa i öronen.
- Barnet har en särskild preferens för vissa ljud som har en lugnande effekt på hen.
- Många livsmedel känns eller smakar särskilt obehagligt i munnen.
- Det känns nervöst och skrämmande att testa nya smaker.
- Barnet kan inte äta i skolan eller på daghemmet.
- På grund av dofter eller lukter är det svårt att gå till vissa platser.
- Barnet har ett stort intresse för konstiga lukter eller lukter som upplevs som obehagliga.
- Barnet har ett stort intresse för dofter.
- Barnet har svårt att tåla dofter och lukter hen stöter på, såsom dofter av mat, nyklippt gräs eller blommor.
- Barnet söker intensiva känslöintryck genom att härja, knuffas, krocka och brottas.
- Barnet gillar särskilt mycket lätt och öm beröring.
- Klädernas material känns obekväma mot kroppen.
- Det är svårt att hitta kläder som barnet vill bära.
- Det är svårt att borsta håret.
- Det är svårt att borsta tänderna.
- Barnet har en särskild förkärlek för vissa material, och hen kan gå och röra vid andras kläder.



Försök och observera:

Testa sinneshjälpmedlen regelbundet i 2–4 veckor.

- Förändrades något? Hur märker du förändringen?
- Har något blivit lättare i er vardag?
- Har ni hittat nya sätt att agera i situationer med många stimuli?
- Borde någon annan metod testas?
- Vilka utmaningar har ni stött på under övningen?



SENSORISKT PROBLEM	VAD KAN VARA TILL HJÄLP?
Solen eller lampor bländar för mycket	<ul style="list-style-type: none">○ solglasögon○ keps eller huva○ gardiner○ justering av belysningen
Det känns särskilt obehagligt att titta på vissa färger eller färgkombinationer	<ul style="list-style-type: none">○ val av färg på de egna kläderna○ val av färger i det egna rummet
Allmänt oväsen och buller känns illa i öronen	<ul style="list-style-type: none">○ bullerdämpande öronproppar○ hörselskydd○ brusreducerande hörlurar
Ljud som produceras av andra är störande	<ul style="list-style-type: none">○ brusreducerande hörlurar
Särskild förkärlek för ljud som har en lugnande effekt på barnet	<ul style="list-style-type: none">○ bakgrundsljudappar och -videor (brus, prassel, viskning, sus osv.)○ lugnande musik○ nynnande
Strikt diet: Många livsmedel känns eller smakar särskilt obehagligt	<ul style="list-style-type: none">○ tillsammans testa nya smaker (t.ex. övningen Smakpanel)○ möjlighet att planera själv vad man smakar på (t.ex. övningen Min kostcirkel)○ inget tvång att äta○ uppmuntran för försöket att smaka utanför hemmet en liten mängd smakprover och egen matsäck
Det känns nervöst och skrämmande att testa nya smaker	<ul style="list-style-type: none">○ tillsammans testa av olika smaker○ inget tvång att äta○ uppmuntran och beröm redan för försöket att smaka
Barnet kan inte äta i skolan eller på daghemmet	<ul style="list-style-type: none">○ en liten mängd smakprover, om möjligt egen matsäck
På grund av dofter eller lukter är det svårt att gå till vissa platser	<ul style="list-style-type: none">○ halsduk eller scarf som nässkydd○ andningsskydd som nässkydd○ tillägg av behaglig doft i halsduk/scarf eller andningsskydd○ utöver halsduk/scarf eller andningsskydd en pastill att suga på
Barnet har ett stort intresse för konstiga lukter eller lukter som upplevs som obehagliga	<ul style="list-style-type: none">○ tillstånd att i hemmet en stund lukta på saker som barnet tycker att doftar gott (t.ex. övningen Doftstund)
Stort intresse för dofter	<ul style="list-style-type: none">○ doftande radergummi eller läppbalsam i pennfodralet i skolan○ doftpåse som innehåller saker som för barnet är väldoftande
Svårigheter att tåla olika dofter och lukter som dyker upp i vardagen (t.ex. dofter av mat, nyklippt gräs, blommor)	<ul style="list-style-type: none">○ tillsammans övning med dofttolerans (t.ex. övningen Doftpanel)



Barnet har en särskild förkärlek för vissa material, och hen kan gå och röra vid andras kläder (t.ex. när de aktuella personerna har kläderna på sig)	<ul style="list-style-type: none">o egen "låda med behagliga material"o diskussion om var och när material kan beröras
Barnet söker intensiva känslorintryck genom att härja, knuffas, krocka och brottas	<ul style="list-style-type: none">o massage med en piggboll eller målfärgsrulleo en hård kramo tätt hopkurandeo placering mellan soffkuddaro tyngdtäcke på natten
Gillar särskilt mycket lätt och öm beröring	<ul style="list-style-type: none">o massage med målfärgsrulleo beröring med en fjädero nuddande
Klädernas material känns obekväma på kroppen	<ul style="list-style-type: none">o undersökning och bedömning av klädmaterial tillsammanso deltagande i köp av egna klädero inköp av flera exemplar av lämpliga plagg som hittats
Svårigheter att hitta kläder som barnet använder	<ul style="list-style-type: none">o deltagande i valet av egna kläder vid inköpo beställning och provning av kläder hemma
Svårigheter att borsta håret	<ul style="list-style-type: none">o undersökning av olika hårborstar och val av den lämpligaste för en självo hårborstning tillsammans och turvis
Svårigheter att borsta tänderna	<ul style="list-style-type: none">o val av lämpligt mjuk eller hård borsteo val av smak på tandkrämen (t.ex. mild smak)o kunskap om betydelsen av att borsta tänderna