



Övning: Anpassning av omgivningen

Mål

Målet med övningen är att hitta sätt att minska barnets belastning i vardagen.

Anpassning av omgivningen hjälper barnet att reglera sin belastning och stärka sin känsla av att klara sig.

Anvisning

Använd Belastningsmätaren i övning 19 och fundera först tillsammans med barnet vilka saker barnet upplever som belastande.

Testa sedan en av metoderna nedan. Om ni vill kan ni i tabellen (PDF) göra en lista över vilken typ av anpassning av omgivningen barnet behöver.

Starkt ljus

- flytta sittplatsen bort från fönstret i klassrummet
- häng upp gardiner framför fönstret
- ge lov att använda hjälpmedel som huvor, kepsar eller solglasögon inomhus
- dämpa belysningen

Starka ljud

- hitta ett tystare utrymme för skolarbete
- hitta ett tyst utrymme hemma
- använd flyttbara mellanväggar
- ta en lugnare väg till skolan eller daghemmet
- använd hjälpmedel, såsom hörselskydd, hörlurar eller öronproppar

Dofter

- använd parfymfria tvättmedel
- tillåt att barnet äter i ett annat rum om matdofterna känns för starka
- undvik blommor inomhus

Förnimmelser

- bygg en tillflyktsplats i hemmet, på daghemmet eller i skolan
- placera sittplatsen på tillräckligt avstånd från andra
- ha behagliga material och föremål som är lämpliga för att ge utlopp för belastningen tillgängliga och tillåt användningen av dem
- välj klädmaterial som är lämpliga för barnet

Folkmassor

- reservera ett lugnt utrymme för påklädning på daghemmet
- reservera en lugn sittplats i klassrummet
- planera en lugn plats att tillbringa raster eller erbjud möjlighet att vara inomhus på rasten
- ge barnet möjlighet att undvika köer, till exempel så att hen får komma in eller gå till matsalen vid en annan tidpunkt än andra



- sitt nära utgången i bussen
- gör korta butiksbesök och planera på förhand
- ge överhuvudtaget barnet en möjlighet att dra sig åt sidan

En belastande vardag

- förutseende, se verktyg 2: Vart är vi på väg?
- klara rutiner i vardagen
- tydliga anvisningar i flera delar, se verktyg 3: Ett steg i taget
- egna platser för saker
- möjlighet att tillbringa tid ensam

Kan ni komma på några egna sätt att göra omgivningen mindre belastande?

Försök och observera

Försök att anpassa barnets omgivning genom att först ändra på 1–2 saker i 2–4 veckor.

- Förändrades något? Hur märker du förändringen?
- Har något blivit lättare i er vardag?
- Är metoden ni valt bra?
- Borde någon annan metod testas?
- Vilka utmaningar har ni stött på under övningen?



MILJÖFAKTOR	METODER	YTTERLIGARE OBSERVATIONER
STARKT LJUS		
STARKA LJUD		
DOFTER		
FÖRNIMMELSER		
FOLKMASSOR		
EN BELASTANDE VARDAG		