



Anpassning av omgivningen

Mål

Målet är att hitta sätt att minska belastningen för eleverna under deras skolgång.

Genom att anpassa miljön hjälper man eleven att reglera belastningen. Samtidigt stärks elevens känsla av att kunna hantera situationen.

Anvisning

Undersök tillsammans med eleven vilka sensationer under skoldagen som är belastande för hen. Använd listan Utforska tillsammans i skolan som hjälp.

Du kan be att man också hemma funderar på de sensoriska upplevelserna. Ni kan gå igenom iakttagelserna och lämpliga stödåtgärder, t.ex. under ett utvecklingssamtal eller annat möte.

Prova sedan någon av metoderna nedan. Om ni vill kan ni använda tabellen i slutet av listan för att ange vilka sätt att anpassa miljön som eleven behöver.

Stark belysning

- flytta sittplatsen längre bort från fönstret i klassrummet
- sätt upp gardiner framför fönstret
- använd hjälpmedel såsom huva, keps och solglasögon inomhus
- dämpa belysningen

Höga ljud

- skapa ett tystare utrymme för skolarbete
- avskärma med hjälp av skärmar
- använd en lugnare väg genom skolans lokaler
- använd hjälpmedel såsom hörselskydd, hörlurar och öronproppar

Dofter

- möjlighet att äta i ett annat utrymme om doften av mat är för stark
- möjlighet att använda andningsskydd eller scarf för ansiktet

Känslointryck

- bygg en tillflyktsplats i klassrummet
- placera sittplatsen på tillräckligt avstånd från andra
- möjlighet och tillåtelse att ha behagliga material och föremål för att ge utlopp för belastningen

Folksamlingar

- ett lugnt utrymme i skolan för att gå på rast
- en lugn sittplats i klassrummet
- en lugn plats att tillbringa rasten på eller möjlighet att vara inomhus på rasten
- möjlighet att undvika köer, till exempel genom att få komma in eller gå till matsalen vid en annan tidpunkt än andra
- sitta nära en utgång på platser som aktiverar sensorisk överkänslighet
- möjlighet att inte behöva delta i tillställningar där den sensoriska belastningen blir för hög
- möjlighet att dra sig åt sidan i allmänhet



MILJÖFAKTOR	METODER	YTTERLIGARE OBSERVATIONER
STARK BELYSNING		
HÖGA LJUD		
DOFTER		
KÄNSLOINTRYCK		
FOLKSAMLINGAR		