

SVÅRIGHETER MED BEARBETNING AV SINNESINTRYCK

När en person upplever den sensoriska informationen som förvirrande, alltför stark, överväldigande eller förvrängd, talar man om en störning i sensorisk bearbetning. Då kan det förekomma över- eller underkänslighet i förhållande till sinnesintryck, jämfört med det som anses vara normalt.

Över- och underkänslighet kan gälla ett eller flera sinnen (syn, hörsel, känsel, lukt). Sensorisk överkänslighet yttrar sig som starkare, snabbare eller mer långvariga reaktioner på stimuli, vilket kan ta sig uttryck i till exempel starka stressreaktioner, att man fryser till eller drar sig undan. Sensorisk underkänslighet kan i sin tur leda till sensoriskt sökande beteende, där personen söker starkare sinnesintryck. Detta kan innebära risksituationer, såsom att klättra på höga platser eller utsätta sig för starka känselförnimmelser.

Stöd för högkänsliga

Hjälpmedel som skyddar mot sinnesintryck

Pausrutiner och reglering av stimuli

Avslappningsmetoder och återhämtningstid

Trygga och bekanta situationer

Förutseende och förberedelse

Fokusering av uppmärksamhet

Träning och övning

Stöd för lågkänsliga

Fysisk aktivitet och pauser

Att utnyttja flera sinnen samtidigt – multikanalig undervisning

Stöd för koncentration, t.ex. att sitta på en pilatesboll

Träning av sociala färdigheter

Upprätthållande av vakenhetsnivå

Att trygga en känsla av säkerhet

Stöd för sinnessökande

Att styra och anpassa aktiviteter

Meningsfulla aktiviteter med sensoriska upplevelser

Minimera väntetid, t.ex. små rörelser vid väntan

Förutsebarhet och struktur i aktiviteter

Medveten fördröjning av respons

Användning av konstupplevelser

Stanna upp – Tänk efter – Agera

Olika inlärningsstrategier

Lärande genom att göra

Djuptryck och kroppskännedom

Lyssna på föreläsningar medan man går

Stärkande av sociala färdigheter

Identifiera skadliga sinnesintryck

Faktorer att beakta vid yrkesval

Tips: Du kan använda till exempel formuläret SINNESKARTLÄGGNING för att kartlägga sinnesintryck.

Anpassning av miljön

- Minska störande stimuli
- Lägg till element som stöder framgång och stärker funktionsförmågan

Fundera på:
Vad är målet?
Vad är det mest störande i situationen?

Mielle