



# Lärarens checklista för att stödja barn med sensorisk överkänslighet

Skolgången för en elev med sensorisk överkänslighet kan stödjas genom att anpassa miljön, avlägsna sensoriska hinder och erbjuda hjälpmedel.

Uppmuntran kan ibland hjälpa att hantera skrämmande och obehagliga sensationer. Tvång minskar eller eliminerar inte en elevs sensoriska överkänslighet.

VAD HÄNDER?	VAD KAN HJÄLPA?
Solen eller stark belysning bländar för mycket	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ solglasögon</li> <li>○ keps eller huva</li> <li>○ gardiner</li> <li>○ justera belysningen</li> </ul>
Det allmänna oväsendet och bullret känns obehagligt för öronen	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ljuddämpande öronproppar</li> <li>○ hörselskydd</li> <li>○ brusreducerande hörlurar</li> </ul>
Ljud från andra människor stör	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ brusreducerande hörlurar</li> </ul>
Eleven har en särskild preferens för ljud som har en lugnande effekt	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ applikationer och videor med bakgrundsljud (t.ex. brus, knaster, viskningar och sus)</li> <li>○ lugnande musik</li> <li>○ att nynna</li> </ul>
Eleven kan inte äta i skolan	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ erbjuda små smakportioner</li> <li>○ egen matsäck</li> <li>○ inget tvång att äta</li> <li>○ uppmuntra och berömma redan försök till att smaka</li> </ul>
Eleven har svårt att gå till vissa platser på grund av dofter eller lukter	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ använda en scarf för att skydda näsan</li> <li>○ använda andningsskydd för att skydda näsan</li> <li>○ tillföra en behaglig doft på en scarf eller ett andningsskydd</li> <li>○ suga på en pastill utöver användandet av scarf eller andningsskydd</li> </ul>
Eleven har ett stort intresse för dofter	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ett doftande suddgummi eller läppbalsam i penalen</li> <li>○ en doftpåse med saker som doftar gott för eleven</li> </ul>
Eleven har en särskild förkärlek för vissa material (hen kan t.ex. gå och röra vid andras kläder som de har på sig)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ egen "sköna material-låda" i skolan</li> <li>○ diskussion om var och när det är okej att känna på material</li> </ul>
Eleven söker intensiva känslintryck genom att härja, knuffas, krocka och brottas	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ tyngdkudde eller tyngdgosedjur</li> <li>○ pressa mot en vägg-övningen</li> <li>○ hänga i ribbstol eller i t.ex. en Pull-up-stång</li> </ul>
Eleven vägrar att delta i nya situationer på grund av sensoriska upplevelser	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ identifiera sensorisk överkänslighet med hjälp av sinnesmätaren</li> <li>○ planera i förväg användandet av hjälpmedel tillsammans med eleven</li> <li>○ inget tvång att delta</li> </ul>
Eleven belastas hårt under skoldagen på grund av olika sensoriska stimuli	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ identifiera och uppskatta belastningsnivån med hjälp av belastningsmätaren</li> <li>○ identifiera sensorisk överkänslighet med hjälp av sinnesmätaren</li> <li>○ anpassa miljön så att den blir sinnestillgänglig alltid när det är möjligt</li> <li>○ planera användandet av hjälpmedel tillsammans med eleven och vårdnadshavarna</li> </ul>