

Spørsmål om sensoriske opplevelser på skolen



Spørsmål om sensoriske opplevelser på skolen

Disse spørsmålene handler om hvordan det er å være i skolebygget, klasserommet eller andre rom på skolen når man synes at inntrykk fra lys, lyd, lukt, berøring osv. kan være slitsomt og ubehagelig, eller til og med vondt. Det kan skape ekstra stress på skolen hvis man må være i rom, eller andre steder som ikke er tilpasset.

Sensoriske opplevelser er det man kjenner gjennom sansene: syn, hørsel, lukt, berøring, smak.

Hvis du har hatt noen sånne opplevelser ønsker vi å få vite om dem. Det er for at vi skal kunne bedre forstå hvordan du trenger å ha det for å ha det bra og for å lære best mulig.

Sanseinntrykk	Eksempler på hva andre elever har opplevd
Syn (lys, mønster, refleksjon, farger, kontraster, eller noe annet).	«Jeg ser nok bedre enn andre, men dette kan være slitsomt, for det lyse blir lysere og det mørke blir mørkere. Alle farger blir i grunnen litt sterkere, men det er særlig svart og hvitt som blir intenst. Når jeg kommer inn i et vanlig klasserom er det ofte alt for lyst og lyset er veldig hvitt – jeg ser fortsatt alle ting, men det er liksom omgitt av hvitt lys.»
Hvordan er synsinntrykk for deg?:	

Sanseinntrykk	Eksempler på hva andre elever har opplevd
Hørsel (knitring, susing, spraking, forstyrrende lyder, eller noe annet).	«I klasserommet føles det som om tusenvis av folk snakker samtidig – sånn at det blir umulig å høre hva noen sier. De fleste kan høre at to personer snakke samtidig og liksom velge hvilken stemme de vil høre på. Jeg har ikke noe valg, men hører begge stemmene like høyt og da blir det som om de snakker fremmede språk.» «Lyder er mer forstyrrende enn synsinntrykk. For eksempel kan lyden av skriving/ tegning være veldig høy og forstyrrende. Til og med når noen hvisker til hverandre kan det høres ut som høy hvesing.»
Hvordan er hørselsinntrykk for deg?	
Sanseinntrykk	Eksempler på hva andre elever har opplevd
Lukt (mat, drikke, andre mennesker, eller noe annet)	«Alle lukter blandes. Når folk tar opp matpakka er det som om man hadde putta alle matpakkene i en stor blender og laget en smoothie av det. Det lukter sykt sterkt. En kvalmende og dødelig lukt. Det får meg til å ville stikke ut av klasserommet.»
Hvordan er forskjellige lukter for deg?	

Sanseinntrykk	Eksempler på hva andre elever har opplevd
Smak (at maten smaker annerledes, vannet på skolen smaker vondt, eller noe annet)	«Vannet på skolen smaker som hestebæsj blandet med glovarmt vann. Jeg har sagt fra, men lærerne finner ingen løsning. Vi skulle hatt en vanndispenser med helt friskt og kaldt vann. Jeg skulle også gjerne fått bli med og bestemme meny på mat og helsen, for ofte må vi lage helt forferdelige ting der. Det er irriterende at jeg ikke kan få lage maten på min egen måte.»
Hvordan er forskjellige smaker for deg? (Her kan du også svare på hvordan maten kjennes ut inne i munnen, ikke bare smaken)	
Sanseinntrykk	Eksempler på hva andre elever har opplevd
Berøring (rar stol, noen som kommer borti, trengsel, eller noe annet).	«Jeg liker ikke at folk tar på meg. Det er spesielt ekkelt hvis det kommer overraskende. Det er helt forferdelig å stå i kø eller når det blir trengsel på vei inn i klasserommet. Jeg får en sykt irriterende følelse i kroppen av å være så tett med andre. Selv om de kanskje ikke er helt inntil meg, kjennes det sånn»
Hvordan er berøring for deg?	

Sanseinnerykk	Eksempler på hva andre elever har opplevd
Mange inntrykk på en gang (mange lyder, mange synsinntrykk, kombinasjon av sanseinntrykk)	«Jeg blir vanligvis ikke plaget av synsinntrykk, men når det blir veldig mange mennesker og veldig mye lyd, blir det vanskelig med synsinntrykk også. Jeg må lukke øynene for å høre hva folk sier.»
Dine opplevelser	
Sanseinntrykk	Eksempler på hva andre elever har opplevd
Vestibulærsansen (Balansesansen)	«Jeg synes det var vanskelig i gym. Når de andre skulle balansere på bommen, så fikk jeg det aldri til. Og så blir jeg fort kvalm når jeg kjører bil og båt og sånn»
Den sansen som hjelper oss å holde orden på opp og ned og hvordan vi er plassert i rommet.)	
Dine opplevelser	

Sanseinntrykk	Eksempler på hva andre elever har opplevd
Proprioseptiv Sans (Bevegelsessansen Å kjenne sin egen kropp og hvor den er i rommet.)	«Jeg tror jeg er ganske klønete. Jeg snubler og dunker borti ting ofte»
Dine opplevelser	
Andre sanselige opplevelser	Dine opplevelser
Sult	
Smerte	
Temperatur	