

Hvordan giver vi Bo nogen gode pauser når han bliver overstimuleret

Brug sanseregulerende hjælpemidler

Tyngdedyne eller tyngdevest for
kropslig ro.

Høretelefoner eller ørepropper for at
dæmpe lyd.

Beroligende genstande som en
stressbold eller blød bamse



Tilbyd regulerende aktiviteter

Rolige bevægelser: gyngende, sidde i
hængekøje (når den er klar igen).

Dybe tryk: krammepude eller tryk på
skuldrene (hvis Bo accepterer det).

Rolige vejtrækningsøvelser med
visuel støtte

Giv Bo kontrol og forudsigelighed

Lav en visuel plan med pauser indlagt.

Brug et signal (fx et kort med "pause")
som Bo kan vise, når han har brug for
en pause.

Sørg for, at pauserne er korte og
strukturerede (fx 5-10 min).

Forebyg overstimulering

Begræns antallet af sanseindtryk i
Bo's nærmiljø.

Planlæg pauser **før** Bo bliver
overbelastet – fx efter juleaktiviteter