

Bo og julens sansebombardement

Ophængt julepynt



Der er så meget at kigge på – jeg kan ikke finde ro!

Julebelysning



Det blinker hele tiden – min hjerne bliver træt!

Julemusik



Jeg kan ikke koncentrere mig – lydene fylder alt!

Andre sanser



Det dufter stærkt – og alle vil snakke med mig!

Hvorfor bliver Bo overstimuleret i julen?

Julen er fyldt med sanseindtryk, som kan være hyggelige for mange – men for børn med sansefølsomhed kan det hurtigt blive for meget. Bo oplever, at hans hjerne skal bearbejde mange indtryk på én gang, og det kan føre til overstimulering. Her er nogle typiske årsager:

1. Ophængt julepynt

Visuel overbelastning: Farverige kugler, glimmer, nisser og dekorationer hænger overalt. Det skaber et uroligt visuelt miljø, hvor øjnene konstant fanger nye detaljer.

Bevægelse og lysreflekser: Kugler, der drejer, og glitter, der reflekterer lys, kan være ekstra forstyrrende.

2. Julebelysning

Blinkende lys: Lyskæder med blink eller skiftende farver kan være svære at ignorere og kræver konstant tilpasning fra hjernen.

Stærke kontraster: Mørke rum med kraftig julebelysning kan skabe ubehag for børn med lysfølsomhed.

3. Julemusik

Baggrundsstøj: Musik i klassen, på gangen eller i butikkerne kan gøre det svært at koncentrere sig.

Gentagelser og højt tempo: Julemusik er ofte rytmisk og energisk, hvilket kan virke stressende.

4. Andre faktorer

Lugt: Duften af gran, kanel, gløgg eller julebag kan være intens og overstimulerende.

Tættere sociale aktiviteter: Flere arrangementer, juleklip og fælles hygge betyder mange mennesker og mere støj.

Ændrede rutiner: Julen bryder med den normale struktur, hvilket kan skabe utryghed og ekstra belastning.

Tip til pædagoger og lærere:

- Skab små "rolige zoner" uden pynt og lys fx inden i klassen.
- Brug dæmpet belysning og undgå blinkende lyskæder. Overvej om I skal droppe lyskæder.
- Begræns baggrundsmusik – eller lad børn vælge stille musik.
- Bevar så vidt muligt kendte rutiner.