

Når kravene bliver for høje for Bo – hvordan kan vi se det?

I hverdagen møder Bo mange forventninger: "Sid stille", "Vent lidt", "Gå i gang", "Skift aktivitet".

Men nogle dage bliver kravene simpelthen for store i forhold til den energi, de sansemæssige ressourcer og den struktur, han har til rådighed. Når kravene overstiger det Bo kan overskue, begynder kroppen at tale for ham.

Hvordan hjælper vi så Bo bedst?

Det gør vi igennem nogle små justeringer, der gør en stor forskel:

✓ Gør kravene tydelige og konkrete

Få steps ad gangen. Vis det visuelt. Hjælp ham i gang.

✓ Sænk tempoet omkring ham

Et roligt miljø hjælper Bo med at få hjernen med.

✓ Tilføj pauser – før han knækker

Korte, planlagte pauser kan forebygge overbelastning.

✓ Giv ham valgmuligheder

"Vil du starte med den grønne eller blå opgave?"
Små valg giver stor oplevelse af kontrol.

✓ Brug forudsigelighed

Det hjælper Bo at vide *hvad der kommer nu, næste og til sidst*.

Bo bliver hurtigt frustreret

Han kan blive vred, ked af det eller give op før han overhovedet går i gang. Det er ikke modvilje – det er et tegn på, at han allerede er på kanten af, hvad han kan rumme.

Bo søger væk eller "går i stå"

Han kan trække sig, gemme sig, stirre ud i luften eller blive meget stille.

Det er en måde at beskytte sig selv, når opgaven virker for uoverkommelig

Bo bliver motorisk urolig

Han vrider sig, rejser sig ofte, hopper, snurrer eller kravler under bordet.

Ofte forsøger han at regulere sig selv, fordi kravene er for diffuse eller for mange

Tegn på, at kravene er for høje for Bo



Bo reagerer stærkere på sanseindtryk

Når hjernen er presset af krav, bliver lyde lys og berøring hurtigere for meget. Pludselig "larmer ting mere", selvom det er en helt almindelig situation.

Bo siger "NEJ" til alt du siger.

Han beskytter sig mod flere krav, han har ikke mere energi til at samarbejde.

Råber og løber væk ved små skift