

EN SOLSKENSHISTORIA

Av: *Lina Melander, www.kaosteknik.se*



För de flesta är solen varm och skön och ger energi. De har ett hyfsat bra pigment och klarar exponeringen i solen ganska bra. Det behövs en rejäl stund i mycket stark sol för att de skall bli brända.

En del är väldigt känsliga mot solen. De skadliga strålarna gör dem snabbt brända. Men det märks oftast inte under vistelsen i solen. Det är först senare, när de kommit hem och det gått ett tag, som brännskadan ger sig till känna. Först då kommer rodnaden, svedan, blåsorna och frossan.

För dessa personer är det viktigt att använda sig av solskyddsfaktor. De har inte ett tillräckligt filter själva, utan måste smörja på ett skyddande lager för att förhindra brännskador. Solskyddsfaktorn måste smörjas på innan de ger sig ut i solen, och fyllas på flera gånger under dagen. De behöver ha skugga där de kan ta skydd och inte vistas ute alls under de allra starkaste soltimmarna. Om de har rätt skydd, kan de njuta av solen tillsammans med alla andra – utan att bli brända.

De skadliga strålarna för Mini heter sociala situationer, ljus, oförberedda händelser, dofter, människor i rörelse, synintryck, kollektiv information, risker, ansvar för saker och tider, normer, ovisshet, prestation, olika regler & förhållningssätt, tidspress, komplexa instruktioner & uppgifter, ljud, oförberedda händelser.

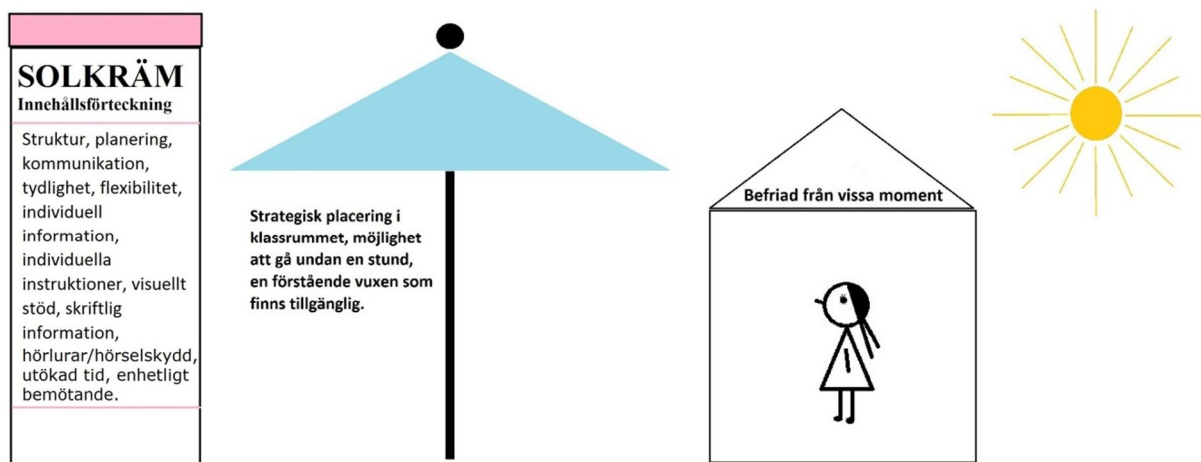


Mini

Solskyddsfaktorn heter struktur, planering, kommunikation, tydlighet, flexibilitet, individuell information, individuella instruktioner, visuellt stöd, skriftlig information, hörlurar, utökad tid och enhetligt bemötande.

Skuggan är en strategisk placering i klassrummet, möjlighet att gå undan en stund och en förstående vuxen som finns tillgänglig.

De allra starkaste soltimmarna är vissa moment som hon kan behöva bli helt befriad ifrån.



På samma sätt som solbrännan inte ger sig tillkänna förrän framåt kvällen när man kommit hem, ger sig inte Minis reaktioner och symptom tillkänna förrän när hon kommit hem från skolan - ibland inte förrän efter några dagar. Hon märker ofta inte själv när hon blir bränd. En person som är känslig mot solen får inte blåsor direkt när solens strålar träffar huden. På samma sätt reagerar oftast inte Mini med ångest eller aggressivitet direkt när något oförberett händer, eller när hon inte förstår informationen rätt. Den sammanlagda exponeringen för alla de saker hon är känslig mot, och har svårigheter med, leder till sammanbrott, panik, blockering, ångest, aggressivitet och utagerande när hon kommit hem. Det kan hända samma dag, eller efter några dagars eller en periods exponering. Det beror på hur många och hur starka de skadliga solstrålarna har varit för henne. Hon behöver hjälp att skydda sig, och hjälp att komma ihåg att själv skydda sig.



Med detta ber jag er i skolan att ge Mini den solskyddsfaktor, den skugga och den möjlighet att undvika den starkaste solen, som hon behöver för att kunna vistas i den och tillgodogöra sig den i skolan tillsammans med alla andra – utan att bli bränd.

