

Skapa energibalans

Vad som ger och vad som tar energi av barn i deras förskolevardag kan se olika ut. För vissa barn kan det vara mycket som stressar och tar energi t ex miljö med många sinnesintryck, socialt samspel och nya och oväntade situationer som ställer krav på anpassning och flexibilitet. En del barn har svårt att automatisera hur de ska agera i olika situationer, det som en del barn gör automatiskt kräver för andra barn koncentration och tankeprocess med stor energiåtgång och förhöjd stressnivå som följd. Att kartlägga barns förmågor och färdigheter kopplat till de förväntningar och krav som vardagssituationer kräver, skapar goda möjligheter att kravanpassa och kompensera så barnets energiåtgång blir rimlig. Att ständigt ha krav som överstiger den egna förmågan att hantera dem leder till en stor belastning som minskar möjlighet att utveckla förmågor och färdigheter.

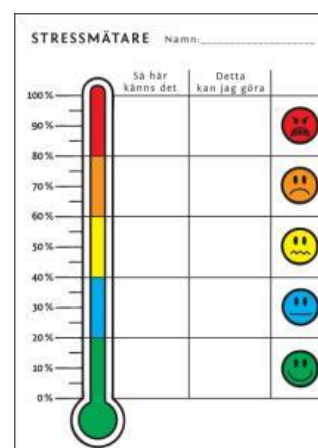
Förskolebarn har många gånger svårt att själva förstå vad som tar energi och ökar stress, då kan det vara till hjälp att de vuxna gör en energiinventering. Detta för att få mer ledtrådar till hur man kan minska energiläckage och på så sätt hjälpa barnet att spara energi och få en mer balanserad vardag som skapar bättre förutsättning för utveckling och lärande. Att som vuxen lära sig känna igen tidiga tecken på stress hos barnet gör det lättare att i tid avstyra och avleda starka stressreaktioner hos barnet.

Exempel på Energiinventering:

Platser som tar energi	Platser som ger energi	Aktiviteter som tar energi	Aktiviteter som ger energi

Med en del barn kan man utifrån konkreta situationer och konkret material tillsammans undersöka vad som tar energi och framkallar stress. Symboler och bilder underlättar för barn att uttrycka sig. Stressmätare, kan hjälpa barnet att visa hur det känner sig och vuxna kan tillsammans med barnet fundera kring hur de kan hjälpa barnet att få lugn och vilka strategier barnet själv kan använda.

Bild hämtade från
www.imaginari.se



Läs mer:

J Karlsson & A Morell. Visuellt stöd i förskolan. Gothia kompetens 2025.

M Ohlsson. *Ett specialpedagogiskt förhållningssätt i förskolan. Förståelse, bemötande och pedagogiska strategier.* Studentlitteratur 2022

B Hejlskov Elvén & D Edfelt. *Beteendeproblem i förskolan: om lågaffektivt bemötande.* Natur & Kultur 2017.

L Nyholm. *Nedstressad förskola: medveten närvaro.* Gothia fortbildning 2016.