

Energibalans

En del elever kan behöva stöd i att känna efter och formulera vad som tar och vad som ger energi. I skolan kan det vara mycket som stressar och tar energi - bullrig miljö, sociala situationer, mycket information, krav på att anpassa sig och vara flexibel. Det finns elever som har svårt att automatisera t.ex. hur de ska agera i olika situationer, det som en del elever gör automatiskt kräver för andra elever koncentration och tankeprocess med stor energiåtgång som följd. Att ha en stresskänslighet, en annorlunda perception eller svårt med aktivitetsreglering kan i skolans miljö bli påtagligt uttröttande.

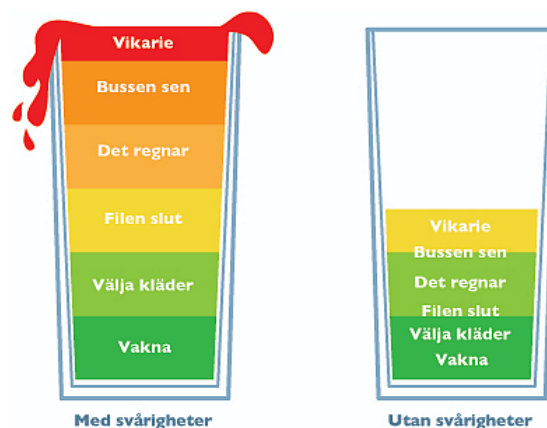


Bild från underfund.se

Om man kan minska negativ stress och energiåtgång så finns mer energi över till att klara kunskapsinhämtning och sociala krav i skolan. Det är bra om eleven själv blir medveten om vilka situationer som hen upplever som energikrävande. Äldre elever kan med fördel färgkoda sin kalender utifrån vad som tar och vad som ger energi, detta för att lättare bemästra skola, arbete och fritid.

Energikartläggning

Vad ger energi?	Personer	Platser	Aktiviteter/Lektioner
+	Lena +7	Klassrummet +5	
Vad tar energi?	Personer	Platser	Aktiviteter/Lektioner
-	Vikarie -7	Matsalen	Musik -3
		Musiksalen -7	

- En energikartläggning kan hjälpa eleven till medvetenhet om vilka situationer som dränerar energi och stressar.
- Hur ser elevens återhämtning ut? Kanske rasten är det som tar mest energi?
- Ge eleven strategier för att själv skapa balans mellan aktivitet/återhämtning.

Läs mer:

Anna Borg & Gunilla Carlsson Kendall, NPF för lärare, fokus på pedagogiskt arbete. Studentlitteratur, 2023
 Alexander Skytte, Jiang Millington, Linda Jensen. Skolans överlevnadsguide till autism, Be My rail, 2022
 Anna Sjölund et al. Autism och ADHD i skolan – handbok i tydliggörande pedagogik, Natur & Kultur, 2017