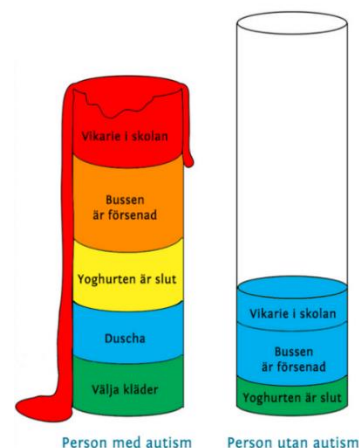


# Energibalans

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 anpassning och flexibilitet. 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.

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.



ENERGIINVENTERING					
+ Platser -		+ Aktiviteter -		+ Lektioner -	
Biblioteket +8	Matsalen -10	Kören +7	Fritidsdag -8	Sö/kästid +10	Bild -9
Lenas rum (special-lärare n) +4	NO-salen -5	Enkelt arbete på datorn +9	Grupparbete -7	Historia +4	Matte -3

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

Bilder och lista från "Aspergers syndrom och andra autismspektrumtillstånd i grundskola och gymnasium" Habilitering och Hälsa, 2001

Läs mer:

Anna Sjölund et al. *Autism och ADHD i skolan – handbok i tydliggörande pedagogik*, Natur & Kultur, 2017

Mia Kårlycke *Energi* Pedagogiskt perspektiv, artikel 16, 2011

Nåckve Balldin *Utan bensin stannar motorn* Pedagogiskt Perspektiv, artikel 13, 2009