

# KASAM - Känsla av sammanhang

För barn i förskoleåldern kan mycket i förskolan vara obegripligt. För att barn ska kunna delta i förskolans aktiviteter och känna sig trygga behöver dagen i förskolan vara begriplig, hanterbar och meningsfull. Känsla av sammanhang (KASAM) är ett begrepp med salutogent perspektiv som fokuserar på hälsosamma resurser och förmågor, så kallade friskfaktorer, i stället för att uppmärksamma det som inte fungerar.

KASAM består av tre komponenter:

**Begriplighet** innebär att det som händer går att förklara och förstå.

**Hanterbarhet** innebär att man har de verktyg som behövs för att påverka.

**Meningsfullhet** innebär att man är delaktig och att det känns meningsfullt.

Begriplighet	Hanterbarhet	Meningsfullhet
Förförståelse	Upplevelse av självkontroll	Delaktighet
Information	Positiv självkänsla	Lust
Tydlighet	Rimliga krav	Gemenskap
Struktur		Mening

Frågor att fundera över som pedagog:

- Hur gör vi dagarna på förskolan begripliga för barnen?
- Hur ger vi barnen en upplevelse av att verksamheten är tydlig och sammanhängande?
- Vilka redskap ger vi barnen så att de kan hantera sin vardag?
- Ställer vi rimliga krav på barnen utifrån förmåga?
- På vilket sätt har barnen en meningsfull vardag?

Gör mer av det som fungerar!  
Om något inte fungerar gör på ett annat sätt.  
Förändra inte det som fungerar.



Läs mer:

David Edfelt, Anna Sjölund, Cajsa Jahn & Malin Reuterswärd *Tydliggörande pedagogik i förskolan*. Natur & Kultur 2019

Bo Hejlskov Elvén & Anna Sjölund *Hantera, utvärdera, förändra: med lågaffektivt bemötande och tydliggörande pedagogik*, Natur & kultur, 2018