

# Ladda *batterierna* under hela förskoledagen

AV IDA SÄLL



**Förskolan är en plats utanför hemmets trygghet. Det är spännande, högljutt, roligt, utmanande och fullt av andra barn och vuxna att förhålla sig till. Det kan vara en underbar plats – men ändå ansträngande. Mellan alla stunder av lek, utforskande, samspel och aktivitet behöver barnet få chansen att vila, återhämta sig och fylla på med ny energi.**

»Barn är individer. Man behöver lära känna varje barn och få syn på i vilka situationer de hämtar kraft.«

Maria Svensson arbetar som förskollärare på föräldra-kooperativet Bybarna i Ubbhult, Marks kommun. Hon är författare till *Vila och återhämtning*, och betonar alla barns behov av vila – men att den kan se olika ut. Medan vissa barn tankar energi genom att umgås, leka och fantisera i grupp, fungerar andra på motsatt vis.

»Har man svårt att läsa sociala koder kan gemensam lek bli en utmaning som kräver mycket energi. För att alla barn ska orka hela dagen på förskolan är det viktigt att man får syn på hur man återhämtar sig.«

På förskolan Bybarna delar man upp sig i smågrupper under vilan. En pedagog ansvarar alltid för en och samma grupp.

»De allra yngsta barnen som sover länge gör det utomhus i vagn eller sovsäck på vår veranda. Den går att göra vindskyddad med hjälp av draperier när det är nödvändigt.«

»Äldre barn som behöver sova gör det inne. Och de barn som inte behöver sova, men ta en paus från intryck, kan använda sig av Polyglutt«, berättar Maria.

»Vi har också en vaken vila där man är tyst, men får pyssla. Då reflekterar vi också tillsammans innan om vilken aktivitet som passar. Man kan gärna arbeta med något som man tycker är enkelt, men trevligt.«

Hos Bybarna har man också arbetat rumsligt med att minska intrycksstress.

»Vi använder ett fåtal färger på väggar och möbler – mest grönt, träfärgat och vitt. Det är lugnt och neutralt och passar för oss. Däremot använder vi gärna mycket färg i bildstöd.«

Man har också gjort anpassningar med hänsyn till ljudmiljön.

»Mycket av det man kallar specialpedagogik mår alla människor bra av. Vi har funderat på leksakens material, och hur de förvaras. Vad har man på golvet

när man bygger? Det är bra om det inte låter jättemycket när det rasar, eftersom många barn är intrycks känsliga.«

Hos Bybarna har man valt att inte ha personalraster under vilan, utan sprider istället ut dem under dagen. Rastrummet ligger i en avskild stuga på gården.

»Jag tror barn mår bra av att förstå att inte heller vuxna är maskiner som orkar hur mycket som helst. Ljudsanering, små grupper och tydlig struktur innebär hållbarhet även för personalen.«

## 5 tips som hjälper barnen till återhämtning:

- 1. Ligg steget före.** Informera om vad som kommer att hända hämnäst och hur barnen ska göra då. Tydlighet lugnar hjärnan och spar energi.
- 2. Intrycksbanta.** Rensa bort alla onödiga sinnesintryck – ni som vistas på förskolan får mer än nog med stimuli varje dag ändå. Håll er till några utvalda, lugna färger, dämpa ljudnivån, gruppera er och undvik obehagligt ljus.
- 3. Mikropausa.** Tillgängliggör mikropauser för både barn och vuxna. Använd sensoriskt behagliga material, bokvrår och fruktpauser. Skapa utrymme för den som behöver!
- 4. Använd naturen.** Har ni långt till natur eller parker kan ni arbeta med gårdsmiljön och t ex odlingslådor. Ta gärna in naturmaterial inomhus. Björkstubbar med ett fint tyg på blir till exempel praktiska små pallar att sitta på.
- 5. Prioritera lunchvilan.** Planera lunchvilan så att alla barn och vuxna sänker tempot. Ta tid på er och låt konstnerna att vila bli en viktig del av undervisningen.



## Maria Svensson

Maria Svensson är teaterpedagog och förskollärare på Föräldra-kooperativet Bybarna i Västergötland, cirka 5 mil från Göteborg. Bybarna har under lång tid arbetat medvetet med vila och återhämtning som grund för verksamheten.