

VILA – Intro

Barn som utvecklas, växer och leker behöver också återhämtning och paus. Sömn, vila och nedvarvning har en stor betydelse för ett barns välmående.

Läroplanen anger att förskolans verksamhet bör sträva efter en god balans mellan vila och aktivitet. Det finns barn i dagens förskola som är överstimulerade. Sömn och vila är viktigt för att befästa saker vi lärt oss och uppmärksammat under dagen. Det behövs vila för att få ny energi och för att kunna orka leka och lära. I denna kategori har vi samlat anpassningar och tips som har med vilan att göra.

VILA - Syfte och organisation

VILA - Förutsägbarhet

VILA - Tidsstöd

VILA – Kravanpassning

För dig som vill läsa vidare följer här några bok- och artikeltips:

Massagesagor för de minsta - Sara Wikander

Nya Massagesagor - Sara Wikander

Anknytning i förskolan: vikten av trygghet för lek och lärande. - Broberg, Hagström & Broberg

Utmaningar i förskolan: Att förebygga problemskapande beteenden - David Edfelt

Färdigheter för livet – Lars Löwenborg

Barn som bråkar – Bo Hejlskov Elvén och Tina Wiman

Hissad och dissad – om relationsarbete i förskolan - Margareta Öhman

Förskolekompassen - Anna Sjölund & Lena W Henrikson

<http://forskolan.se/borde-barn-sova-langre/>

Får barn vila? - Malin Oskarsson & Johanna Sahlin

https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/40946/1/gupea_2077_40946_1.pdf

Vilans betydelse i förskolan – Theresia Ståhl

<https://muep.mau.se/bitstream/handle/2043/17887/Theresiast%C3%A5hl.9001040808.%20Examensarbete.pdf?sequence=2>

VILA – Syfte och organisation

Vad vill vi uppnå med vilan? Hur lyckas vi med det för de flesta barnen? Hur anpassar vi för de barn som behöver extra stöd?

Det finns ett stort värde med en levande diskussion/reflektion om vilket syfte olika aktiviteter och moment har. Ett tydligt syfte hjälper oss att hitta en professionell roll, det hjälper oss att prioritera vad vi ska göra och inte göra, det hjälper oss att hitta fokus, det hjälper oss att hitta lösningar. Organiserar vi våra vilsamma aktiviteter på ett sånt sätt att vi kan jobba mot målet? Hur många vuxna ska vi vara? Tänk på att det under vissa perioder kan behövas fler pedagoger för att kunna skapa en trygg och lugn miljö där samtliga kan slappna av. Hur kan vi genom vår struktur skapa möjligheter för alla barn?

Med mål och delmål blir det lättare att anpassa utifrån barnens behov – det kan vara olika – alla behöver inte vila på samma sätt och inte samtidigt. De yngsta barnen kan behöva sova/vila två gånger per dag för att orka. Är det något särskilt vi prioriterar just nu? Vad vill vi utveckla? Har vi en samsyn kring vilan? Vilka behov har barnen just nu?

Tips på frågor att diskutera eller fundera över:

- Hur kan vi skapa en miljö som inbjuder till återhämtning och vila?
- Hur kan vi möblera och anpassa det aktuella rummet?
- Vad kan vi göra eller säga för att skapa lugn och trygghet?
- Kan vi påverka ljud och ljussättning i rummet, tillsätta musik eller andra ljud?
- Att barnen får en plats där de kan slappna av, anpassade efter egna behov.
- Avskilt, nära en vuxen, intill en vägg, nära dörren osv. Vilka barn behöver vad?
- Temperatur i rummet?

Det är viktigt att vi utvärderar vårt arbete, vad har fungerat bra, vad behöver vi göra annorlunda?

Finns det barn som behöver extra stöd och hjälp? Hur ser vi till att de får det?

Behöver vi planera in tid för prata om ovanstående? När ska vi planera och när ska vi utvärdera? Behöver vi en struktur för dessa diskussioner? Fokuserar vi på problem eller lösningar? Vem är ansvarig för uppföljning? Behöver vi stöd i diskussionerna?

Kan vi ta hjälp av någon (förskolechef/specialpedagog/handledare/extern kollega/psykolog)?

VILA – Förutsägbarhet

För att skapa en miljö som inbjuder till återhämtning och vila är det bra med förutsägbarhet. En känsla av att veta vad som kommer att hända upplevs som positiv kontroll, självkontroll.

Att vara organiserade och strukturerade är ett stöd och en grund till trygghet både för barn och personal. Med en tydlig struktur kan vi hjälpa många barn på förskolan. Vi ger ledtrådar om vad som ska göras, vi försöker skapa begriplighet, tydlighet och överblick. Om vi kan få till en bra, synbar struktur för vår vila underlättar vi för alla barn att hänga med och vara delaktiga, vissa behöver det särskilt.

Att låta vilan ha en återkommande struktur avlastar barnen. Förutsägbarhet stöttar minnet och hjälper till att "kroka fast" eller kategorisera det som ska hända. Betyder det att all vila behöver se precis likadan ut, nej så behöver det inte vara. Återkommande element och inslag är dock bra för att skapa trygghet och förutsägbarhet.

Vilan kan göra förutsägbar genom att ha:

- Återkommande och tydlig inledning.
- Återkommande och tydligt avslut på vilan
- Ha en övergripande ram-struktur som varierar inom ramen - saga – musik – massage eller dyligt.
- Tydliggöra vilans upplägg genom dagsschemat, bild på innehåll och
- Göra det tydligt vilka barn som vilar, vilken personal som ansvarar, hur länge vilan är.

Att vi som personal har en checklista/strukturstöd/fusklapp underlättar för oss att göra likadant och likvärdigt.

En checklista för personal kan innehålla:

- Vart respektive barn vilar, i vagn eller inne.
- Ritning över hur barnen är placerade i rummet.
- Tydligt uppmärkta vagnar, madrasser, kuddar och filtar.
- Lista över vad respektive barn vill ha/behöver vid vilan samt hur länge de vilar, sover - kläder, tillbehör mm
- Tydliga instruktioner om hur brukar vi inleda och avsluta vår vila

När man testar nya metoder och arbetssätt behöver vi vara uthålliga. Det gäller att prova under ett flertal tillfällen för att få goda resultat, om vi ständigt provar nytt riskerar vi att missa kontinuiteten och förutsägbarheten. Utgå ifrån vad som gör barnet tryggt, byt inte personal ur ett rättvisetänk, utgå från barnets behov i stället.

VILA – Kravanpassning

Vi vill hjälpa barnen att utvecklas så långt som möjligt. Återhämnning genom sömn och vila har en stor betydelse för ett barn välmående och utveckling. Läroplanen anger att förskolans verksamhet bör ha en god balans mellan vila och aktivitet. Vila är viktigt för att befästa saker vi lärt oss och uppmärksammat under dagen. Att kunna varva ned, koppla av, hitta ro är något vi vill att barnen ska kunna och känna trygghet att göra. Detta är som allt annat olika lätt för olika barn. För att få till en bra vila behöver vi vara lyhörda för respektive barns förutsättningar.

Om ett krav inte matchar med barnets förmåga blir det sannolikt problem. Det är svårt att komma till ro med för högt ställda krav. Vid problemsituationer behöver vi fundera över hur vi kan hjälpa barnet att nå det förväntade. Våra krav kanske är för högt ställt utifrån barnets nuvarande utvecklingsnivå, kan vi ställa kravet på ett annat sätt så att det blir möjligt för barnet att leva upp till det? Vi kanske inte ska göra på samma sätt för alla barn. Det är rättvist att göra olika. Vi använder oss av olika hjälpmedel så att barnen kommer till ro. Vi anpassar på olika sätt för att hjälpa barnen komma till ro. Några barn vill ha napp, andra gosedjur, vissa både och. Vi kan hjälpa till att skapa trygghet och igenkänning med till exempel egen filt eller kudde, en varm vetekudde. Att berätta massagesagor eller spela avslappnande musik kan vara ett sätt att kravanpassa. Tänk också på röstläge och på temperaturen i rummet.

Vi behöver också vara lyhörda och nyfikna på barnens kommunikation och signaler i samband med vila. Viktigt att vi analyserar och försöker förstå orsakerna till att det inte fungerar när det blir problem vid vilan. Vad beror det på att ett barn inte kommer till ro? Det är viktigt att hitta vad vi kan påverka och fokusera på det. Är det ovanligt att ligga på madrass, hur kan vi öka känslan av trygghet?

När det uppstår problem är det bra att göra barnen delaktiga (utifrån nivå och förmåga såklart) i problemlösningen. Vad vid vilan kan vi göra valbart eller påverkningsbart? Delaktighet ökar känslan av trygghet och sannolikheten att barnen klarar av ställda krav.

Vi kan kravanpassa och göra det lättare att klara av vilan genom att till exempel:

- Satsa på samhörighet- Det är lättare att göra saker tillsammans, så också att vila. Vi kan jobba med vi-känslan och försöka begränsa ledtrådar som har med annat än vila att göra.
- Överblick – Ju mer förberedd ett barn är, desto större sannolikhet är det att man lyckas, om vi har rutiner som återkommer vid vilan kan det bli ett sätt att skapa förberedelse och förutsägbarhet.
- Timing – Om vi ställer ett krav när barnet är redo och mottagligt (ofta i samband med att något annat precis är avslutat) ökar chanserna att barnet kan leva upp till det. Vilken aktivitet vi har precis innan vilan kan påverka hur vilan blir. Vi kan underlätta timingen genom att lägga in aktiviteter som tar tydliga slut. Vi plockar ihop och packar ihop. Kanske markerar med en sång. Så att det känns färdigt innan vilan börjar.

VILA – Tidsstöd

För vissa barn kan det vara viktigt att få veta hur länge vilan ska pågå för att kunna slappna av. Det blir helt enkelt svårt att komma till ro när man inte förstår hur länge vi ska göra något, hur länge ska jag vila, vad händer sen, hinner jag, missar jag nåt, vad gäller egentligen?

Tidsstöd är föremål som synliggör tid. Det kan ge en visuell bild av hur lång tid som gått, det kan ge svar på frågan hur lång tid det är kvar. Tidsstödet kan också fungera bra som referenspunkt när vi pratar om tiden. Det kan vara svårt att förstå uttryck som strax, snart och sen, det underlättar om vi kan peka på något och på så sätt beskriva. En del barn har svårt att beräkna hur lång tid saker tar, det kan vara svårt att anpassa sin tid efter andra, då kan tidsstöd vara en väg in för att kunna arbeta med detta och komma igång och prata om tiden och planering.

I samband med att vi vilar och varvar ned på förskolan vill vi ge barnen en överblick så att vi kan stilla kroppen och återhämta oss. Vi vill bidra till att barnen utvecklar en bra tidsuppfattning och kan planera och styra sina aktiviteter. Vi kan öka förståelsen för hur lång tid något tar genom att skapa referenser och prata om tid. Hur lång tid tar det att göra olika saker. Nu ska vi vila x tid och det är lika lång tid som x. Vi kan använda oss av vanliga klockor som vi färgmarkerar, vi kan använda appar i telefoner eller surfplattor, eller speciellt utformade tidsstöd såsom time-timer eller sigvardtavla. De flesta visuella tidsstöd är utformade så att ett färgfält eller en stapel krymper eftersom tiden går.

Ett annat sätt att erbjuda tidsstöd vid vilan är att tydligt markera start och slut. Personalen kan tydligt signalera när vilan är över, tex genom att säga till, spela en viss musik, göra en enklare uppvakningsaktivitet eller att plinga i en klocka mm.

Det kan vara intressant att prata ihop sig i arbetslaget för att ta del av andras knep, tankar och erfarenheter. Hur kan vi tydliggöra tid i vårt arbetslag, på vår förskola? Vad upplever vi som fungerande? Vilka referenser och tidsstöd fungerar i vår barngrupp? Finns det referenser och tidsstöd i andra moment som vi kan återanvända vid vilan?