

FÖRSKOLESERIEN

Studiehandledning

Vila och återhämtning



Natur & Kultur

Studiehandledning

Vila och återhämtning



Både barn och vuxna som spenderar vardagarna på förskolan befinner sig i ett överflöd av intryck. Det är full fart på lekar och idéer, den genomsnittliga ljudnivån är hög och varje individ hanterar flertalet relationer, konflikter, samtal och praktiska utmaningar varje dag. Dagarna i det här myllret är många gånger också långa. Vistelsetiden för barn på förskolan har ökat i takt med decentralisering av boendeformer och barnen är ofta på plats mer än åtta timmar om dagen. Fler pendlar till och från arbetet och förväntningarna på att båda vårdnadshavarna ska arbeta heltid har ökat. Samtidigt har intrycken också blivit fler på förskolan. Större barngrupper, större lokaler och större sammanhang bidrar till en ökad ljudvolym, fler visuella intryck att avkoda och hantera, fler relationer och ökade krav på självständighet. Med den här belastningsökningen krävs det att vi pedagoger tänker till kring vår egen och barnens ork på ett nytt sätt. Hur kan vi hushålla med vår och barnens energi? Den frågan ska vi bearbeta tillsammans i den här handledningen.

Ha gärna varsin bok till hands under studietiden, så att ni kan läsa i lugn och ro och bilda er en egen uppfattning kring verksamheten och de återhämtningsbehov ni ser. Anteckna era tankar efter varje kapitel och ta med dem till studieträffarna. Ni är verksamheten tillsammans och varje pedagogs upplevelser är relevanta.

UPPLÄGG

Alla deltagare bör ha en egen bok samt en anteckningsbok/dator att arbeta i. Börja med träff 1, som behandlar teoretiska begrepp och lägger en grund för samsyn kring verksamheten. Avsluta med träff 5. Övriga träffar kan ni genomföra utifrån vad som känns mest aktuellt för er arbetsplats. Fokusera på ett förändringsområde i taget och vila i att annat kommer tas upp senare. En sak i taget.

Förbered inför varje träff genom att läsa angivna kapitel och svara på de reflektionsfrågor som dyker upp i boken. Anteckna också egna tankar och funderingar som är aktuella för dig och för er arbetsplats.

Genomför gärna träffarna arbetslagsvis, då det är ni som arbetar tillsammans i vardagen. Utse en studieledare, antingen en och samma ledare för alla träffar, eller en per träff. Studieledaren väljer var träffen hålls i relation till ämnet och leder de reflekterande samtalen. Studieledarens uppgift är att hålla en tydlig struktur och ordning under träffen så att det enbart är det frågan gäller som diskuteras. Varje träff innehåller många frågor, välj ut dem som är mest relevanta för er, alternativt dela upp träffen på flera tillfällen om det känns stressigt att hinna med alla frågor under ett och samma tillfälle.

Varje träff avslutas med en mikropaus. Det är en praktisk övning som är central för hela ert arbete och hjälper er till ett hållbart arbete genom studieträffarna. Se till så att tid finns även för denna viktiga del av träffen.

Inför träff 1

Läs s. 6–29 samt 30–51. Anteckna både svar på befintliga reflektionsrutor samt dina egna fria tankar kring ämnet. Ta med dig anteckningar och bok till träffen. I den här träffen passar ett mötesrum eller liknande ostörd arbetsplats bra att ses på.

TRÄFF 1 – En teoretisk samsyn och kartläggning av verksamheten

Under den här första träffen bearbetar vi begreppen stress, energiförbrukning och återhämtning med hjälp av bokens första kapitel. Vi har som mål att komma fram till en teoretisk samsyn kring stress och hälsa samt kartlägga vår egen verksamhets förutsättningar. Den här samsynen utgår vi sedan från i våra kommande reflektioner.

Gör så här

Starta träffen med 5 minuter tyst läsning av de egna anteckningarna. Fundera på vad just du fastnat för och vill lyfta på träffen. Gör en anteckning vid frågan där det passar bäst att diskutera detta. Nu är du väl förberedd för ett gemensamt utforskande. Studieleddaren vägleder gruppen genom nedanstående frågor och säkerställer att alla får komma till tals innan nästa fråga behandlas.

Frågor

- Vad betyder begreppen återhämtning och stress för oss?
- Var och när ser vi en ökad stress bland barnen i vår verksamhet?
- Kan vi se vad den ökade stressen beror på?
- När och var kan vi se ett lugn hos barnen i verksamheten?
- Kan vi se vad som möjliggör det här lugnet?
- Var och när ser vi en ökad stress hos personalen?
- Kan vi se vad den ökade stressen beror på?
- När och var kan vi som personal känna lugn och arbetsro?
- Kan vi se vad som möjliggör det här lugnet?
- Fungerar strukturen kring vår pedagogiska planering avlastande för oss pedagoger? Vad fungerar och vad fungerar inte? Hur kan vi utveckla den så att den stöttar oss mer i vårt upplägg och vårt arbete?
- Hur kan vi förtydliga vår pedagogiska struktur, verksamhetens dagordning och rutiner för både barn och vuxna? Vilket bildstöd kan hjälpa oss? (Både det pedagogiska trädet och barnens instruerande bilder är former av bildstöd) Vi vill att varje moment som barn och vuxna förväntas utföra kan besvara de specialpedagogiska frågorna på s. 45.

- Övriga tankar och känslor som kommit upp under den självständiga läsningen.

Utifrån träffens samtal, fråga er var ni ser störst behov av åtgärder kring stressreduktion och återhämtning, eller vilket förändringsområde ni känner er inspirerade att börja med. Sätt kommande träffarnas ordning utefter de behov och idéer som kommit fram idag.

Sist på dagordningen gör vi plats för en kort stunds återhämtning och mikropaus. Drick något gott, ät en frukt, vila lite eller umgås med en kollega. En kort stunds njutning ger livsglädje och styrka så att vi kan vara fokuserade pedagoger när vi återgår till barngruppsarbetet.



Inför träff 2

Läs s. 52–67 samt 90–103. Anteckna både svar på befintliga reflektionsrutor samt dina egna fria tankar kring ämnet. Ta med dig anteckningar och bok till träffen. I den här träffen passar en lekfull plats utomhus extra bra. Gärna i närliggande natur.

TRÄFF 2 – Fysisk aktivitet och njuta ute

Den här träffen behandlar fysisk aktivitet och friluftsliv i förskolans vardag. Naturen och rörelse måste inte gå hand i hand, men båda komponenterna har ett högt återhämtande värde och går utmärkt att kombinera om man vill.

Gör så här

Starta träffen med 5 minuter tyst läsning av de egna anteckningarna. Fundera på vad just du fastnat för och vill lyfta på träffen. Gör en anteckning vid frågan där det passar bäst att diskutera detta. Nu är du väl förberedd för ett gemensamt utforskande. Studieleddaren vägleder gruppen genom nedanstående frågor och säkerställer att alla får komma till tals innan nästa fråga behandlas.

Frågor

- Vilket behov av rörelse kan vi se i vår barngrupp just nu?
- När på dagen verkar behovet vara som störst? Vad väljer barnen att göra när de är i behov av rörelsestimulans?
- Vilka vinster och risker ser vi med de rörelselekar som barnen väljer? Hur kan vi påverka leken till det bättre, ur ett återhämtningssyfte?
- Kan vi se ett samband mellan dessa lekar och barnens rådande energinivåer?
- Hur erbjuder vi barnen möjlighet till självreglering och återhämtning genom rörelse?
- När erbjuder vi rörelse under dagen? Sammanfaller möjligheten med när de visar störst behov av detta?
- Hur ser miljön ut där vi förväntar oss att barnen finner ro genom rörelse? Ger vi deras syn, hörsel och tankar en möjlighet till återhämtning när kroppen jobbar?
- Hur kan vi erbjuda en harmonisk miljö för kroppen att arbeta i, inne och på gården?
- Har vi någon närliggande natur där vi brukar, eller skulle kunna, vara med en barngrupp?
- Det ska kännas enkelt och avlastande med friluftsvardag på förskolan. Hur kan vi utforma verksamheten i vårt naturområde, så att barn och personal finner ro i lek och samvaro?
- På vilket sätt kan vi förenkla den pedagogiska verksamheten i vår natur, med syfte att utöka tiden som vi kan vistas där?

- Övriga tankar och känslor som kommit upp under den självständiga läsningen.

Sist på dagordningen gör vi plats för en kort stunds återhämtning och mikropaus. Den här gången provar vi återhämtning med rörelse och natur. Gå en promenad, spring en runda om du gillar fart, sitt för dig själv vid ett träd, eller på en parkbänk. Lyssna på naturens ljud eller vänd näsan mot solen en stund.



Inför träff 3

Läs s. 68–89 samt 104–123. Anteckna både svar på befintliga reflektionsrutor samt dina egna fria tankar kring ämnet. Ta med dig anteckningar och bok till träffen. I den här träffen passar ett rum inne i förskolan extra bra.

TRÄFF 3 – Att arrangera mat, vila och lek

Nu fokuserar vi på arrangerandet av förutsättningar för återhämtning och lugn inomhus på förskolan. Det är av största vikt att barnen får känna trygghet och harmoni i miljön vid lek, måltider och vila.

Gör så här

Starta träffen med 5 minuter tyst läsning av de egna anteckningarna. Fundera på vad just du fastnat för och vill lyfta på träffen. Gör en anteckning vid frågan där det passar bäst att diskutera detta. Nu är du väl förberedd för ett gemensamt utforskande. Studieleddaren vägleder gruppen genom nedanstående frågor och säkerställer att alla får komma till tals innan nästa fråga behandlas.

Frågor

- Hur rofyllda upplever vi våra måltider på förskolan?
- Vad tror vi att det beror på?
- Hur kan vi justera rutiner och miljön kring måltiderna för att öka möjligheten till matro?
- Vilka behov av vila har vi i vår barngrupp just nu?
- Hur kan vi tillgodose dessa behov? Kan vi göra grupper efter behov? Kan vi erbjuda vila flera gånger per dag?
- Hur kan vi arbeta för att erbjuda största möjliga trygghet och avslappning för barnen under deras lunchvila?
- Hur är barnens lekmiljöer utformade just nu, med tanke på lekro och möjligheter till återhämtning? Kan vi komma på fler sätt att erbjuda en variation av möjliga mikropauser?
- Vilket lekmaterial använder vi och hur påverkar det vår inomhusmiljö?
- Hur skulle vi vilja att det ser ut inomhus på vår förskola? Vilken känsla vill vi att barn och personal får när vi är här?
- Vilket överskottsbrus kan vi hitta i våra lokaler? Vilka ljudmiljöer är onödiga eller störande? Vilka färger omger vi oss med och i vilket syfte? Upplever vi några problem med temperatur eller luftkvalitet i våra lokaler? Hur kan vi förbättra dessa förutsättningar och skapa en mer harmonisk inomhusmiljö?
- Vad kan vi göra för att synliggöra viktig information för barnen? Kan vi lyfta fram bildstöd och leksaker så att det lätt hittas när det behövs?

- Övriga tankar och idéer som kommit upp under den självständiga läsningen.

Sist på dagordningen gör vi plats för en kort stunds återhämtning och mikropaus. Den här gången provar vi återhämtning på barnens vis. Sätt på lugnande musik och ät ett litet trevligt mellanmål vid matbordet, kryp in i en läshörna, rita en teckning eller lägg dig på en madrass och blunda en stund om du är trött.



Inför träff 4

Läs s. 124–152. Anteckna både svar på befintliga reflektionsrutor samt dina egna fria tankar kring ämnet. Ta med dig anteckningar och bok till träffen, som hålls i en för ämnet relevant miljö. Nu passar det bra att återkomma till första träffens mötesrum eller liknande lokal.

TRÄFF 4 – Att ta hand om sig själv och andra

På den här träffen bearbetar vi relationen mellan barn – pedagog, pedagog – vårdnadshavare och även relationen mellan anställd och arbetsplatsen. Hur mår vi som vistas på förskolan? Vad kan vi göra för att säkerställa allas välmående i de relationer som skapas?

Gör så här

Starta träffen med 5 minuter tyst läsning av de egna anteckningarna. Fundera på vad just du fastnat för och vill lyfta på träffen. Gör en anteckning vid frågan där det passar bäst att diskutera detta. Nu är du väl förberedd för ett gemensamt utforskande. Studielederen vägleder gruppen genom nedanstående frågor och säkerställer att alla får komma till tals innan nästa fråga behandlas.

Frågor

- Vilka tankar har vi om anknytning och lågaffektivt bemötande?
- Hur vill vi bemöta barnen i vår verksamhet och har vi möjlighet att arbeta på det sättet vi vill?
- Hur kan vi öka möjligheterna till ett relationsskapande och tryggt arbete med barnen och även vårdnadshavarna?
- Hur mår vi pedagoger på den här arbetsplatsen?
- Vad i verksamheten triggat vår stress?
- Hur kan vi undvika eller handskas med de stunderna?
- Vilken syn på personalens återhämtning och vila upplever vi på arbetsplatsen? Värderas den högt, eller sopas under mattan?
- Hur arrangeras våra raster och fungerar det bra för vår återhämtning?
- Får vi tillgång till relevanta redskap för att kunna utföra en trygg och lugn arbetsdag?
- Har vi arbetsro både i barngrupp och på arbetstid utanför barngruppen?
- Vad kan vi som arbetslag göra för att öka trivseln på förskolan?
- Hur kan vi sträva mot att bli en vilsam oas för barn, vårdnadshavare och personal?
- Övriga tankar och idéer som kommit upp under den självständiga läsningen.

Sist på dagordningen gör vi plats för en kort stunds återhämtning och mikropaus. Den här gången ägnar vi oss åt egen reflektion i tystnad. Fundera på vilken form av mikropaus du tyckt bäst om på studieträffarna och ta med dig praktiserandet av mikropaus ut i livet. Njut en liten stund, flera gånger om dagen. Bra jobbat!

Inför träff 5

Träff 5 är till för förskolor med flera olika arbetslag, där många mindre grupper arbetat med boken och studiehandledningen var för sig. Alternativt som underlag för avrundande reflektion i det enskilda arbetslaget. Fria reflektioner och sammanställning av tidigare träffar görs som förberedelser. Fika att fira med på sista avslappningsövningen skall också införskaffas.

TRÄFF 5– Sista träffen

Träff nummer 5 är sista träffen. Nu är det dags att sammanställa reflektioner, nya kunskaper och idéer från de tidigare träffarna. Dessa har vi som grund för en gemensam plan när vi i fortsättningen arbetar mot en lugnare och mer stärkande förskola.

Gör så här

Starta träffen med 5 min tyst läsning av era egna anteckningar. Fundera på vad just du fastnat för och vill lyfta på träffen. Gör en anteckning vid frågan där det passar bäst att diskutera detta. Nu är du väl förberedd för ett gemensamt utforskande. Studieledaren vägleder gruppen genom nedanstående frågor och säkerställer att alla får komma till tals innan nästa fråga behandlas.

Frågor

- Starta träffen med en talarrunda där varje deltagare får presentera vad hen, eller dennes arbetslag, har tagit med sig av arbetet med boken och studiehandledningen.
- Gå sedan igenom varje träff och lista utvecklingsidéer som uppkommit i de olika grupperna, eller hos enskild pedagog. Det här är en brainstormingsövning, så allt får stå med! Här får vi en chans att skapa en samstämmighet över avdelningarna genom att dela en större källa till idéer.
- Gör ett årshjul för i vilken ordning vi vill närma oss träffarnas bearbetade utvecklingsområden. Arbeta med en sak i taget och börja med små insatser. Årshjulet börjar om nästa år igen och på det viset är arbetet i konstant utveckling och behöver inte stressas igenom.
- Sist så enas vi om en gemensam målbild. Vilken syn på återhämtning, hållbarhet och hälsa vill vi stå för?

Så gör vi plats för en sista övning i återhämtning och mikropaus. Den här gången firar ni en väl genomförd fortbildning. Fram med fika och smaskigheter. Det är ni värda!

