

En god ljudmiljö

Ljudmiljön i förskolan består av många olika typer av ljud i olika styrka. Det kan vara ljudet av leksaker, prat hos barn som leker och ventilation som låter. Det kan också vara ljud utifrån eller från rummet bredvid. Ljudmiljön påverkas av de fysiska förutsättningarna i rummet, hur många personer som vistas i rummet samt hur verksamheten utformas. I en god ljudmiljö finns möjlighet att urskilja de viktiga ljud som behövs i den situationen utan ansträngning.

Vi människor är olika känsliga för ljud och påverkas olika mycket av störande ljud runt omkring oss när vi ska fokusera på att exempelvis ska uppfatta tal. Buller, eller oönskat ljud, påverkar oss i olika grad. Bullret behöver inte vara skadligt för hörseln för att orsaka konsekvenser som trötthet och andra stressreaktioner. När barn ska tillägna sig ny kunskap så är en god ljudmiljö av stor vikt, och för vissa barn är det helt avgörande för lärande och utveckling.

Ljudet omkring oss består av vågor. Om ljudvågorna har hårda ytor att studsas på så som fönster och skåpluckor så stannar de kvar längre och det blir mer buller/oönskat ljud. Om ljudvågorna istället möter öppna hyllor och gardiner så bryts de och det blir mindre buller/oönskat ljud.

Tysta möbler och ljudabsorbenter från bullerfria sortiment är effektiva åtgärder för att förbättra ljudmiljön. Även genomtänkt användning av textilier så som kraftigare gardiner och tjocka mattor gör stor skillnad för ljudmiljön i förskolan.

Men även små åtgärder kan göra skillnad:

- Klä borden med filttyg och vaxduk eller "golvbiter".
- Använd "silent socks" på bords- och stolsben. Även möbeltassar eller tennisbollar kan användas.
- Smörj dörrarna så att de inte gnisslar och använd tätninglistor som dämpning vid stängning. En golvlister minskar att ljuden "spiller" mellan rummen.
- Välj i största möjliga mån tysta mjuka lekmaterial, exempelvis mjuka klossar och bilar med gummihjul.
- Färgsortera lego och duplo för att ta bort bullret som uppkommer när man gräver efter en kloss i rätt färg.
- Skåpluckor och lådor ska när de stängs möta dämpande tätninglistor.
- Klä in förvaringslådor med filttyg eller liggunderlag i botten.
- Byt ut metall och porslin mot trä eller plast.
- Gör egna ljudabsorbenter.

Det finns flera pedagogiska strategier att använda sig av i arbetet med att förbättra ljudmiljön. Mänskliga röster är den ljudkälla som vår hjärna har svårast att stänga ute, och kan därför vara en besvärlig bullerkälla. Att dela upp barnen på olika sätt samt att stänga dörrar mellan rummen där det pågår lek och andra aktiviteter är därför eftersträvänsvärt.

En viktig del i arbetet med att förbättra ljudmiljön är att skapa en medvetenhet om ljud. Genom att barnen tidigt förstår att vi är en del av varandras ljudmiljö så kan även de vara delaktiga i att hålla arbetet aktuellt. Ljudvandringar och ljudmemory är två förslag på hur barn och vuxna tillsammans kan arbeta med ljudmiljö.

Nedan följer några tips att tänka på för att sänka ljudnivån på förskolan:

- Ha samlingen med fasta platser där alla kan se varandra, och uppmuntra barnen att räkka upp handen om de vill säga något. Låt några barn i taget gå från samlingen.
- Var delaktig i leken som förebild för vilken ljudnivå vi har när vi pratar.
- Använd skärmar för att skapa stationer med tydliga lärmiljöer i rummen.
- Ta bort bakgrundsljud så som musik, diskmaskin och köksfläkt.
- Dela upp barnen i mindre grupper med hjälp av exempelvis en aktivitetstavla där antalet barn anpassas till aktiviteterna.
- Ha alla samtal på nära håll och undvik att ropa över rummet.
- Samverka med föräldrar runt arbetet med ljudmedvetenhet.

Läs mer:

Arbetslivsinstitutet Sverige. Arbetsmiljöverket Sverige. Myndigheten för skolutveckling Sverige. Socialstyrelsen (2006). *Bullret bort! en liten bok om god ljudmiljö i förskolan*. Stockholm: Socialstyrelsen. Dellve, L., Samuelsson, A. & Persson Waye, K. (2013). Preschool children's experience and understanding of their soundscape. *Qualitative Research in Psychology*, 10(1), s.1–13.

SPSM. Specialpedagogiska skolmyndigheten (2018). *Värderingsverktyg för tillgänglig utbildning*. Härnösand: Specialpedagogiska skolmyndigheten.

SPSM. Länkar och tips om ljudmiljö. <https://www.spsm.se/stod/tillganglighet/ljudmiljo/lankar-och-tips-om-ljudmiljo/>

SPSM. DATE lärmaterial förskola. <https://www.spsm.se/date-larmaterial/>