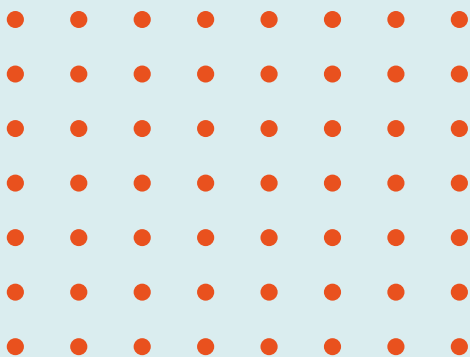


METODEHÅNDBOG

3. udgave

30 nye veje

til bedre
trivsel i skolen





30 nye
veje

til bedre
trivsel i skolen

Udgivet af DCUM i 2015.
Henvendelser vedrørende bogen
kan rettes til dcum@dcum.dk

Projektgruppe
Rune Vinter Bødker Pedersen, Fiona Rubens,
Rasmus Challi, Jette Sørensen

Projektleder
Rune Vinter Bødker Pedersen

Redaktionsgruppe
Christian Rudbeck, Nadjia Aarøe Simonsen,
Rune Vinter Bødker Pedersen

Redaktør
Christian Rudbeck

Ansvarshavende
Centerleder Jannie Moon Lindskov, DCUM

Grafik og layout
Vokseværk – vokseverk.dk

Fotos
Mette Johnsen, Anders Bach

Illustrationer
Underdogs.dk

Tryk
GP-tryk

Bestilles på www.dcum.dk
Alle grundskoler i Danmark modtager
et eksemplar af bogen.

ISBN
978-87-92007-76-6



Forord

Gode erfaringer bør deles

Det er netop motivationen for udarbejdelsen af denne nye metode-
håndbog. Med ”30 nye veje til bedre trivsel i skolen” føjer Dansk Center
for Undervisningsmiljø en ny publikation til rækken af praksisbaserede
metodehåndbøger.

Vores håb er, at denne bog bidrager med inspirerende og konkrete
bud på, hvordan man kan arbejde med trivselsfremmende indsatser.
Bogen beskriver en lang række eksempler på, hvordan skoler succes-
fuldt har gennemført trivselsfremmende tiltag.

DCUM har i samarbejde med mere end 50 lærere, pædagoger og
skoleledere indsamlet, udvalgt og beskrevet metoder fra praksis. Meto-
dehåndbogen er først og fremmest rettet mod praktikerne på landets
grundskoler, men vores håb er også, at bogen kan finde anvendelse hos
pædagogiske konsulenter, forældre, lærer- og pædagogstuderende og
andre med interesse for det pædagogiske område.

Vi er taknemmelige for den tid og de kræfter, alle de involverede
praktikere har brugt på at fortælle om, hvordan de arbejder menings-
fuldt og effektivt med elevtrivsel. DCUM takker alle, der har bidraget
til bogen. Ikke alle skoler, vi har besøgt, har fået plads i den færdige
udgivelse, men alle metoder, praksisfortællinger, besøg og samtaler har
bidraget til at kvalificere metodehåndbogen. Tak for det!

Jannie Moon Lindskov

Centerleder, Dansk Center for Undervisningsmiljø

Indledning

Viden til praksis

Både Nadja i første klasse og Nicolas i ottende klasse har ret til et godt undervisningsmiljø, hvor trivsel, sundhed, udvikling og læring er i fokus. Det er DCUMs opgave at udbrede viden om de forhold, indsatser og metoder, der understøtter elevernes trivsel. Med metodehåndbogen ”30 nye veje til bedre trivsel i skolen” formidler DCUM viden og inspiration til praksis. Håbet er, at bogen bidrager til et godt undervisningsmiljø for alle elever.

Bogen skal inspirere landets skoler med konkrete og anvendelige metoder i arbejdet med trivselsindsatser. Den henvender sig til praktikere i og omkring grundskolen, herunder lærere, pædagoger, ledere og det kommunale niveau. Vi håber også, at bogen kan skabe interesse og finde anvendelse hos lærer- og pædagogstuderende.

Brug bogen

I bogen præsenteres 30 metoder, som spænder vidt, hvad angår form og indhold. Anvendelsesmulighederne er mange: Nogle metoder kan anvendes som individuelle tiltag rettet mod enkelte elever, andre er bedre egnet til mindre grupper eller i classesammenhænge. Nogle metoder beskriver enkle og korte forløb, mens andre er mere langsigtede. Dertil vil nogle metoder kræve en del forberedelse fra personalets side, mens andre kan tages i brug uden den store planlægning.

De 30 metoder er handlingsanvisende og er alle opbygget efter samme struktur. Metoderne bygger på erfaringer fra skoler landet over, hvor anvendelsen har haft en positiv virkning på trivslen. De kan implementeres direkte fra bogen eller fungere som inspiration til andre trivselsindsatser.

Metoderne i bogen er grupperet i tre forskellige underkategorier af undervisningsmiljøet – socialt miljø, fagligt miljø og fysisk miljø. De tre kategorier rammesætter hver for sig væsentlige elementer i elevernes trivsel, men påvirker samtidig hinanden på kryds og tværs – det fysiske miljø kan påvirke elevernes sociale miljø, det faglige miljø kan påvirke det sociale miljø, det fysiske miljø kan påvirke det faglige miljø osv.

De tre kategorier, som også fremgår af indholdsfortegnelsen, er først og fremmest vejvisere, der gør det overskueligt at finde de metoder, som er særlig relevante på den enkelte skole.

Trivselsarbejdet fortsætter ...

Fællesskaber og relationer er under konstant udvikling. Trivselsarbejdet er derfor en kontinuerlig proces. Snart går Nadja i ottende klasse, og Nicolas har for længst forladt skolen. Nye elever fylder klasselokalerne, nye opgaver skal løses, og nye trivselsindsatser er nødvendige.

”30 nye veje til bedre trivsel i skolen” kan inspirere til nye indsatser og supplere det gode trivselsarbejde, der allerede er en del af dagligdagen på landets skoler.

God læselyst

Socialt miljø

Metoderne i kategorien socialt miljø sigter mod at skabe sunde inkluderende fællesskaber og relationer på tværs af årgange. Det handler om at fremme elevernes sociale kompetencer.

Det sociale miljø har betydning for den enkelte elevs udvikling, læring og trivsel.

I et godt socialt miljø føler alle elever sig godt tilpas, vellidte og accepterede. Her findes de bedste betingelser for både læring og dannelse.

Fagligt miljø

Metoderne i kategorien fagligt miljø sigter mod at fremme elevernes faglige kompetencer og trivsel. Metoderne giver inspiration til arbejdet med god og struktureret klasseledelse, som understøtter elevernes trivsel.

Det faglige miljø har betydning for elevernes oplevelse af egne faglige evner, koncentrationsevne og problemløsnings-evne.

I et godt fagligt miljø forbedres elevernes trivsel gennem faglig progression og tro på egne evner.

Fysisk miljø

Metoderne i kategorien fysisk miljø sigter mod at lade de fysiske rammer understøtte og befordre et godt undervisningsmiljø.

Det fysiske miljø omfatter alle inden- og uden-dørsområder på skolen. Det handler om korrekt temperatur, god luft, minimalt støjniveau, hensigtsmæssig indretning og rengøring.

I det gode fysiske miljø skal de fysiske rammer støtte elevernes mulighed for læring og trivsel.

Indhold

	Socialt miljø	Fagligt miljø	Fysisk miljø	
Digital trivsel	●			10
Forældrehjulet	●			16
Trivselsfolderen	●			24
Ungeteam	●			30
Empatibanko	●			36
Ud med sproget	●			40
Konflikttrappen	●			44
Omsorgsgrupper	●			48
Trivselsdag	●			54
Taktil rygmassage	●			60
Ikkevoldelig kommunikation	●			64
De Gyldne 8	●	●		70
Tavlemøder	●	●		76
Peer-education	●	●		82
Børnemøder	●	●		88
Feedforward	●	●		94
Forventningsbaseret klasseledelse		●		98
Trappepodier		●		104
Stemmeskala		●		108
Elevinddragende undervisning		●		114
Inspiration til god klasseledelse		●		120
Aktive udearealer		●	●	126
Varieret indretning		●	●	132
Miljøteam			●	140
Lys til læring			●	144
God lyd og mindre støj			●	148
Bedre luft i klassen			●	154
Den rette temperatur			●	158
Bevægelse i undervisningen	●	●	●	162
Medbestemmelse skaber trivsel	●	●	●	168



Digital trivsel



I korte træk

Kolind Centralskole og Lyshøjskolen har særligt fokus på elevernes digitale adfærd. De har gode erfaringer med at tænke den digitale dimension ind i skolens generelle trivselsarbejde og samtidig have løbende opmærksomhed på forskellige aspekter af digital kommunikation.

Metoden er beskrevet på baggrund af erfaringer fra elever og skoleleder Morten Fjord på Kolind Centralskole i Kolind samt elever og AKT-lærer Lisbeth Askjær-Hansen på Lyshøjskolen i Kolding.

Introduktion

Dagens elever vokser op i en digital verden, og det at kunne begå sig digitalt er en vigtig kompetence. Mange børn er teknisk kompetente, men mangler ofte viden om, hvordan man kan kommunikere med hinanden digitalt, uden at der opstår konflikter og mobning.

På Kolind Centralskole og Lyshøjskolen øver eleverne sig i digital kommunikation, og de udvikler fælles klasseregler. Forældrene inddrages aktivt, og lokale politibetjente inviteres til at fortælle både elever og forældre om de juridiske aspekter ved den digitale verden. Erfaringer fra praksis viser, at den fokuserede indsats virker, idet problemerne omkring digital mobning reduceres mærkbart.

Antagelserne bag

Mange børn er ikke bevidste om de udfordringer, der ligger i digital kommunikation, hvilket kan resultere i negativ adfærd og dårlige digitale vaner. Med en tidlig indsats, hvor der fokuseres på at gøre eleverne bevidste om det særlige ved den digitale verden, kan man hjælpe dem til at udvikle hensigtsmæssig adfærd og dermed forebygge konflikter og mobning. Endvidere kan en fælles forståelse for, hvad der er god digital adfærd, hjælpe grupper af elever til at holde en god tone og samtidig gøre det nemmere for eleverne at sige fra, hvis grænserne overskrides.

DCUM anbefaler

DCUM anbefaler, at forebyggelsen af den digitale mobning bliver en integreret del af skolens øvrige trivselsarbejde.

Skolernes erfaringer

- Fælles klasseregler giver eleverne klare retningslinjer for deres digitale kommunikation.
- Et oplæg omkring det kriminelle aspekt ved uhensigtsmæssig digital adfærd er en øjenåbner for mange elever, som ikke er klar over gældende love og regler.
- Tidlig og systematisk involvering af forældrene kan modvirke digital mobning.

Konkrete indsatser

Sund digital kultur

Hele skolen bør involveres, når man ønsker at skabe en sund digital kultur. Arbejdet starter hos ledelsen, der har mulighed for at systematisere og rammesætte indsatsen. Ledelsen og det pædagogiske personale kan i fællesskab aftale fokusområder. Det kan eksempelvis aftales, at der i alle klasser etableres klasseregler, samt at der afholdes forældremøder med fokus på den digitale kultur i klassen. Herved sikrer ledelsen, at alle er med i den fælles indsats, som skal give eleverne de nødvendige kompetencer til at navigere hensigtsmæssigt i den digitale verden. På Kolind Centralskole er digital trivsel en integreret del af skolens øvrige trivselsarbejde, og arbejdet prioriteres derfor højt i dagligdagen, fx på skolens fællessamlinger.

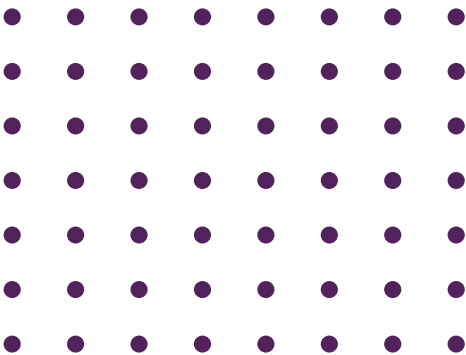
Gode internetvaner i 1.-2. klasse

På Kolind Centralskole over eleverne gode vaner for digital kommunikation allerede på de mindste klassetrin. Eleverne i 1. og 2. klasse gennemgår et forløb, hvor de sender beskeder til hinanden gennem et chatprogram på skolens iPads, for derefter at tale om de udfordringer, der er, når man kun kommunikerer på skrift. Potentielle misforståelser italesættes, og eleverne bliver dermed allerede i indskolingen mere bevidste om udfordringerne ved digital kommunikation.



Elev, 5. klasse,
Kolind Centralskole

”Vi har aftalt med vores klasselærer, at vi ikke må lægge billeder ud af andre, før vi har fået lov.”



Morten Fjord,
skoleleder, Kolind Centralskole

”Som forældre skal man blive ved med at udvise interesse for børnenes færden på de sociale medier.”

Forældremøder i 3.-4. klasse

På Kolind Centralskole afholdes forældremøder, hvor fokus er på forældrenes engagement i børnenes digitale liv. På møderne understreges vigtigheden af, at forældrene holder sig opdaterede omkring de forskellige sociale medier, børnene bruger, og forældrene opfordres til at tage ansvar i forhold til elevernes adfærd på de sociale medier. Møderne afholdes som dialogmøder, og den fælles snak og refleksion giver mange en ny forståelse for de udfordringer, børnene møder. På møderne opfordres forældrene til at aftale fælles regler for elevernes internetbrug og digitale vaner og fælles tilgang til håndtering af digital mobning forældrene imellem.

Klasseregler i 5.-9. klasse

På Lyshøjskolen har de gode erfaringer med at lade eleverne udvikle regler for kommunikation på de sociale medier. Det er vigtigt, at elevernes egen stemme kommer frem i arbejdet med den digitale kultur. Derfor bør eleverne selv være med til at udvikle, hvilke regler der skal gælde i deres klasse. Det kan eksempelvis foregå gennem gruppearbejde, efterfulgt af en fælles opsamling, hvor eleverne i samarbejde med det pædagogiske personale aftaler indholdet i klassereglerne. Reglerne hænges herefter op i klasselokalet, således at reglerne er synlige i dagligdagen. Når eleverne selv har udviklet reglerne, giver det både en følelse af ejerskab og motivation til at følge reglerne. Reglerne revideres årligt i takt med, at både de sociale medier og elevernes brug af dem ændres. Den årlige revidering giver klassen en god mulighed for at have en tilbagevendende dialog omkring digital mobning.

Klasseregler 7.c – Lyshøjskolen

- Respekter hinanden på nettet
- Opfør dig ansvarligt både på de sociale medier og face-to-face
- Vær tydelig i din kommunikation, så du ikke misforstås
- Hvis du er i tvivl om, hvad en anden har skrevet eller sagt, så spørg positivt ind til, hvad han/hun mener
- Tænk dig om, inden du trykker send
- Skriv ikke noget, som du ikke selv ønsker at modtage
- Lad være med at skrive til andre, når du er vred eller meget trist
- Kommentér kun positivt på andres opslag
- Fotografér ikke andre, før du har fået et ok
- Post, tag, eller del ikke opslag eller billeder af andre, før du har fået lov



Elev, 9. klasse,
Lyshøjskolen

”De fælles klasseregler for kommunikation på de sociale medier var en stor hjælp i vores klasse. Det gav os noget at tænke over.”

Klassemøde om digital kultur i 5.-6. klasse

Der kan med fordel afholdes årlige klassemøder omkring digital adfærd. Indholdet på klassemøderne om digital kultur afhænger af klassens behov. I nogle klasser er der behov for at opridse konsekvenserne af fx at sende billeder rundt, mens det i andre klasser er helt andre typer sager, der fylder. Fokus på møderne kan være:

- De aktuelle problemstillinger, som eleverne oplever eller kender til.
- Refleksion omkring og revidering af klassens fælles regelsæt.
- Praktiske øvelser i digitale færdigheder, fx ændring af privatindstillinger på de sociale medier.
- Praktiske øvelser i skriftlig kommunikation med hinanden, fx med fokus på, hvordan der hurtigt kan opstå misforståelser, når man kommunikerer via sociale medier.
- Mulighed for at stille spørgsmål og have en åben dialog, hvor lærerne tager elevernes digitale virkelighed seriøst.

Det kriminelle aspekt i 7., 8., 9. klasse

Når tiden nærmer sig det punkt, hvor eleverne når den kriminelle lavalder, kan der afholdes et oplæg for både elever og forældre omkring det kriminelle aspekt i uhensigtsmæssig digital adfærd. Et sådant oplæg kan afholdes i et samarbejde mellem skole, socialforvaltning og politi (SSP). Erfaringer fra praksis viser, at der er en stærk signalværdi i, at en uniformeret betjent fortæller om de af straffelovens paragraffer, der vedrører digital mobning. I oplægget går betjenten igennem regler for deling af andres billeder, regler for trusler/chikane og generel sikkerhed, og eleverne har mulighed for at stille spørgsmål. For mange elever er oplægget en øjenåbner, fordi det tydeliggør, at den digitale verden også har grænser, og at der kan være konsekvenser, hvis man overtræder grænserne.

Opmærksomhedspunkter

- Det er vigtigt, at man i klasserne taler om, hvad digital mobning er. Elevernes mobbeforståelse er ofte påvirket af de voksne omkring dem, og fordi dagens voksne ikke er vokset op med digital mobning, kan både de og børnene glemme det digitale aspekt, når de tænker på trivsel.
- Den digitale verden udvikler sig lynhurtigt, og derfor ændrer arenaerne for digital mobning sig løbende.
- Børnenes digitale adfærd ændrer sig løbende igennem de forskellige klassetrin, og det er vigtigt at ramme det rigtige aldersniveau, når man taler med eleverne om digital adfærd.
- Digital kommunikation finder sted i alle skolens fag, og det er derfor vigtigt, at alle lærere italesætter de gode digitale vaner..



Lisbeth Askjær-Hansen,
AKT-lærer, Lyshøjskolen

”For eleven er der ingen forskel på, om han eller hun er fjorten et halvt eller femten år gammel, men det er der altså i den juridiske verden. Pludselig kan de stilles til ansvar, og det er straffeloven, der gælder.”

Forældrehjulet



I korte træk

På Østerhåbskolen i Horsens arbejder de med forældreinvolvering ud fra et tiltag, de kalder 'forældrehjulet'. Tiltaget sikrer forældre en aktiv rolle som medspillere i deres børns skoleliv, hvilket har betydning for børnenes sociale fællesskaber.

Metoden er beskrevet på baggrund af erfaringer fra AKT-vejlederne Kathia Mifsud og Michael Kæmpe på Østerhåbskolen i Horsens.

Introduktion

Forældrehjulet er en visualisering af de af skoleårets aktiviteter og opgaver, der kan bidrage til klassens trivsel og samtidig medvirker til at understøtte det gode lærings- og undervisningsmiljø. Forældrene kan tage teten for enkelte eller flere af hjulets aktiviteter.

Forældrehjulet kan medvirke til at forbedre skole-hjem-samarbejdet og den generelle forældreinvolvering. Hjulet har dog ét altoverskyggende formål – at styrke det sociale fællesskab i klassen og herigennem fremme elevernes trivsel.

I forbindelse med forældrehjulet er det centralt, at klasselæreren rammesætter arbejdet, så det fremstår tydeligt for forældrene, hvilke roller og aktiviteter de kan vælge at involvere sig i. Forældrehjulet er et samarbejdsorgan uden formel kompetence. Det overordnede ansvar for klassens trivsel hviler på det pædagogiske personales professionalitet. Aktiviteter arrangeret af forældrene bør derfor ske i samarbejde med klasselæreren.

Antagelserne bag

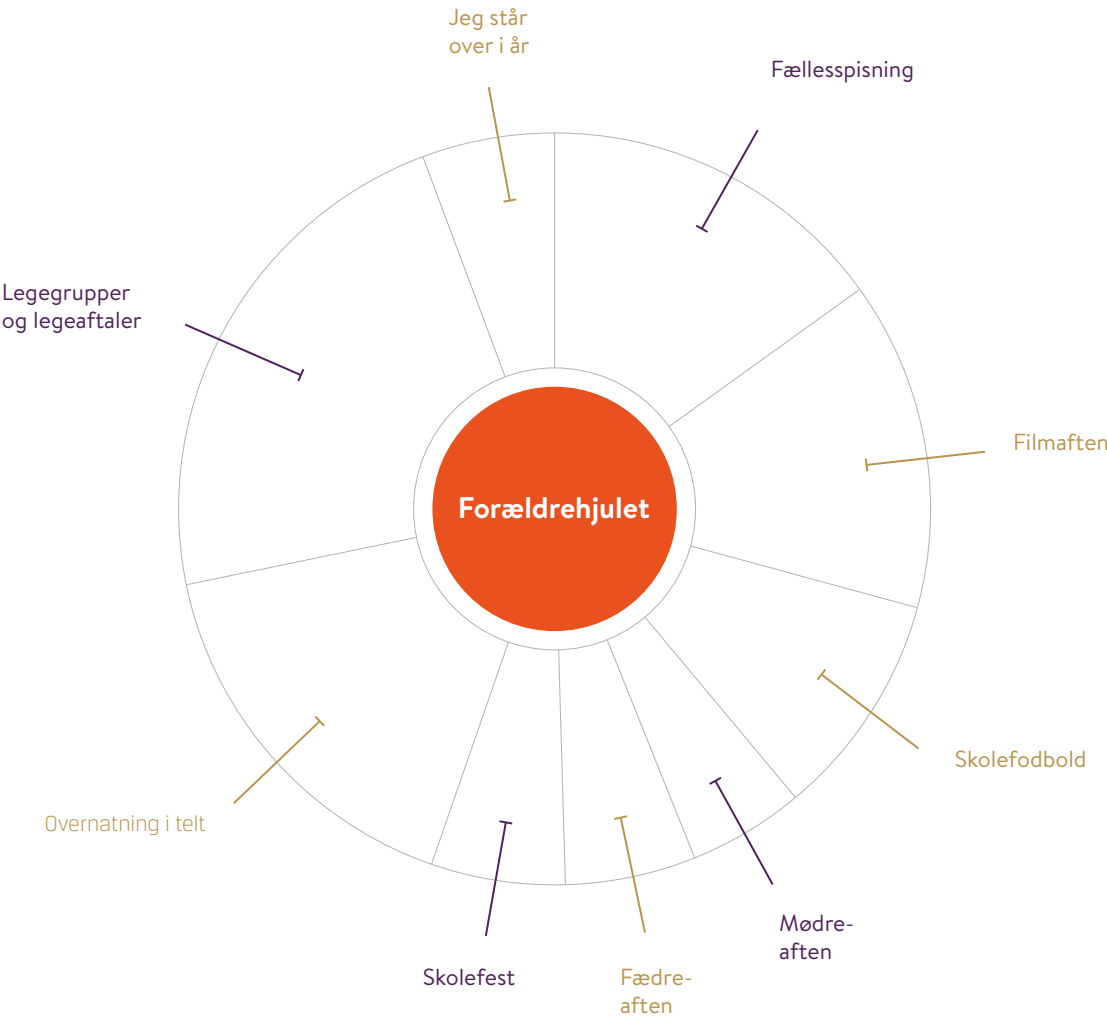
Når forældrene spiller en aktiv rolle og inddrages i klassens trivsel, skabes der samhørighed og engagement i selve forældregruppen. Herved befordres forældrenes følelse af medansvar for klassens gode trivsel.

DCUM anbefaler

DCUM anbefaler forældrehjulet, fordi det skaber gode og inkluderende klassefællesskaber, hvilket er en forudsætning for god trivsel.

Skolens erfaringer

- Forældrehjulet udvikler fællesskabsfølelse, rummelighed og åbenhed i forældregruppen.
- Trivselsarbejdet lettes, når forældrene forstår skolens værdier.
- Forældre opnår et medansvar for klassens trivsel.
- Forældres sammenhold omkring eleverne giver sammenhold imellem eleverne.



Metodens potentialer

- At forældrefællesskabet bliver en slags rollemodel, der går aktivt ind i at skabe en god og rummelig klassekultur, som modvirker mobning og fremmer trivsel.
- At forældrene ikke blot tager ansvar for det enkelte barn, men for hele klassens trivsel.

Fremgangsmåde

Etablér forældrehjulet

Kontaktforældrene er i samarbejde med klasselærerne tovholder for etablering og 'vedligeholdelse' af forældre-hjulet. Kontaktforældrene er med til at sikre, at der hele tiden er én gruppe voksne, som involverer sig i klassens liv. Ordningen fungerer på baggrund af et ligeværdigt samarbejde mellem kontaktforældre, forældre og lærere, men hvor lærerne og kontaktforældrene bærer det største ansvar for at skabe opbakning til initiativerne blandt den øvrige forældregruppe.

Afhold forældremøde

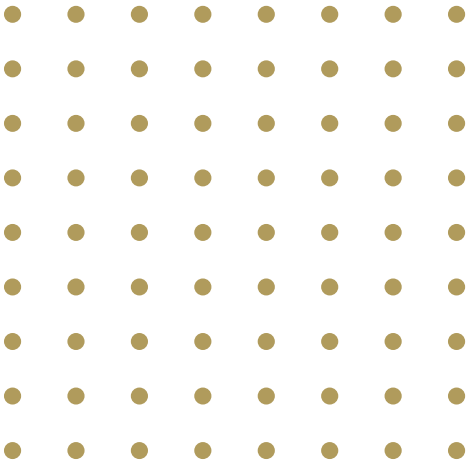
Klasselæreren inviterer til forældremøde i samarbejde med kontaktforældrene, hvor de præsenterer forældrehjulet, tankerne bag hjulet og vigtigheden af forældrenes aktive rolle. Her vælges der eventuelt også nye kontaktforældre afhængigt af, hvilken turnus der er besluttet.

Udvælg aktiviteter

Forældrehjulet udfyldes på det første forældremøde og kan implementeres i alle klasser. Dog er det op til forældre-gruppen i hver enkelt klasse at opnå enighed om typen af arrangementer og aktiviteter. Her er det ligeledes relevant at inddrage eleverne, så de også får mulighed for at komme med ønsker til aktiviteter.

På Østerhåbskolen i Horsens indeholder forældrehjulet aktiviteter som:

- Ansvar for at arrangere sociale aktiviteter såsom fællesspisning, filmaften, juleklip, rundboldturneringer osv.
- Ansvar for at definere retningslinjerne for brugen af sociale medier.
- Ansvar for at hjælpe til ved den årlige skolefest.
- Ansvar for at organisere legegrupper og legeaftaler.



Lad forældrene vælge opgaver

Når forældrene har udvalgt, hvilke elementer der skal indgå i forældrehjulet, vælger de hver især en opgave i hjulet. Der skal selvfølgelig være plads til, at enkelte forældre kan undlade at involvere sig. Der er forskel på, hvor mange ressourcer man som forælder har at bidrage med. For at undgå eksklusion af forældre skal der være plads til, at man kan undlade at involvere sig i en kortere eller længere periode. Derfor bør forældrehjulet også indeholde et jeg-står-over-i-år-felt.

Afhold arrangementer

Aktiviteter arrangeret af forældrene skal som udgangspunkt afvikles i samarbejde med klasselæreren. Klasselæreren skal altid informeres om forældrenes arrangementer uden for skoletid, når arrangementet har relation til klassens elever eller klassens fællesskab.



Kathia Mifsud,
AKT-vejleder, Østerhåbskolen

”Et år lod vi det være op til den enkelte klasse, hvorvidt de ønskede at arbejde videre med forældrehjulet. Alle klasser på skolen valgte at fortsætte arbejdet. Ikke én eneste stod udenfor, og det viste os, hvor stor pris både lærere, elever og forældre sætter på hjulet.”

Revidér forældrehjulet

Forældrehjulet skal revideres i starten af hvert skoleår. Forældrene bliver enige om nye aktiviteter og elementer til hjulet og tilmelder sig nye opgaver.

Idébank til forældrehjulet

0. til 3. klasse

- Legegrupper og legeaftaler
- Regler og aftaler for fødselsdage
- Hjælpere til skolefesten
- Sociale arrangementer – fx skovtur eller halloween
- Klasseregler
- Forældrearrangementer

3. til 6. klasse

- Sociale arrangementer – fx biograftur eller svømmehalstur
- Hjælpere til skolefesten
- Klasseregler
- Spilleregler for sociale medier
- Lejrskole
- Forældrearrangementer

7. til 9. klasse

- Sociale arrangementer – fx fælles Blå Mandag eller kanotur
- Hjælpere til skolefesten
- Forældrearrangementer
- Klasseregler
- Spilleregler for sociale medier
- Regler vedrørende rygning, alkohol og fester
- Studietur
- Sidste skoledag



Forælder,
Østerhåbskolen

”... når det bliver sat i system på den her måde, så bliver det hele lidt nemmere. Det er dejligt, for jeg kan mærke, at det faktisk betyder noget for klassens trivsel.”



Opmærksomhedspunkter

- Samarbejdet bør være ligeværdigt og bygge på tillid, forståelse og gensidig respekt mellem skole og forældre.
- Det er vigtigt at orientere forældrene om, at personlige forhold vedrørende elever, ansatte og forældre er skolens ansvarsområde og ikke bør behandles af forældrene.
- Forældrehjulet skal indeholde opgaver af varierende karakter, således at alle forældre har mulighed for at bidrage i større eller mindre omfang. Herved mindskes risikoen for, at nogle forældre gentagne gange 'står over'. Det er i den forbindelse vigtigt, at det pædagogiske personale pointerer, at deltagelse er frivilligt.

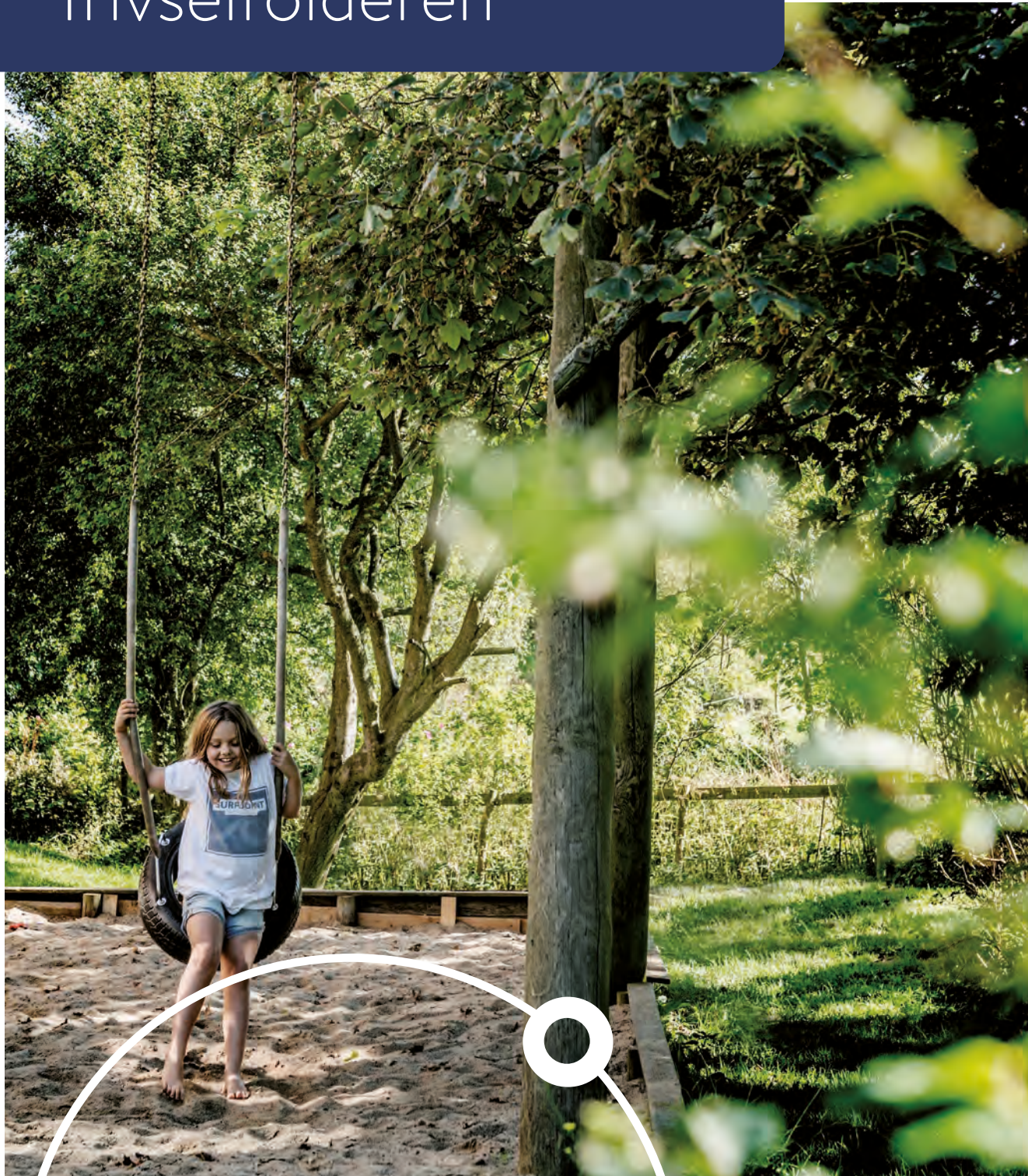


Kathia Mifsud,
AKT-vejleder, Østerhåbskolen

” ... alle bliver en del af fællesskabet og tager et medansvar for klassens trivsel.”



Trivsselfolderen



I korte træk

På Naur-Sir Skole har elevrådet udarbejdet et program med mål, principper og strategi for skolens trivselsarbejde. Programmet kaldes Trivsselfolderen, og erfaringer fra praksis viser, at trivselsarbejdet har en positiv effekt på elevernes trivsel.

Metoden er beskrevet på baggrund af erfaringer fra elevrådet, konstitueret skoleleder Jens Ottosen og tidligere skoleleder Marianne Fløe Hestbjerg på Naur-Sir Skole i Holstebro.

Introduktion

På Naur-Sir Skole i Holstebro arbejder elevrådet med trivsel. Deres arbejde har ifølge elevrådet resulteret i en højere grad af trivsel blandt skolens elever.

Den gode trivsel udspringer af et trivselsprogram, som elevrådet har udarbejdet. Her definerer og nedfælder elevrådet målsætninger for skolens trivsel, hvad de aktivt gør for at nå trivselsmålene, og hvordan alle kan bidrage til at nå målene. Programmet fylder ca. to A4-sider og kaldes for Trivsselfolderen.

Trivsselfolderen er godkendt og vedtaget af skolebestyrelsen og er således forpligtende. Det overordnede ansvar er placeret hos skolens ledelse og det pædagogiske personale, men elevrådet går forrest med arrangementer, vejledning, konkurrencer og meget andet. Det engagerede elevråd oplever stor opbakning fra både eleverne, personalet, forældrene og skolebestyrelsen.

Antagelserne bag

Trivsel handler i høj grad om elevernes egne interaktioner, roller, handlinger og muligheder for at bidrage konstruktivt i skolens hverdag. Trivsselfolderen bygger på medbestemmelsens positive effekt på elevernes trivsel. Når elever tager aktiv del i skolens faglige og sociale aktiviteter, er muligheden for at udvikle gode relationer både mellem jævnaldrende og på tværs af årgangene større. Herudover øger elevinddragelsen også elevernes oplevelse af at blive anerkendt.

DCUM anbefaler

DCUM anbefaler Trivsselfolderen, fordi den motiverer eleverne til at tage aktiv del i den daglige trivsel på skolen.

Skolens erfaringer

- Inddragelsen af eleverne resulterer i bedre trivsel på skolen.
- Eleverne opnår højere grad af medejerskab og ansvarlighed over for trivselsmålene.
- Forældrene inkluderes aktivt i skolens trivselsarbejde.

Metodens potentialer

- At der skabes en ensartethed på skolen, så alle – elever som voksne – ved, hvilke mål der stiles efter.
- At eleverne motiveres til at tage aktiv del i den daglige trivsel på skolen.

Fremgangsmåde

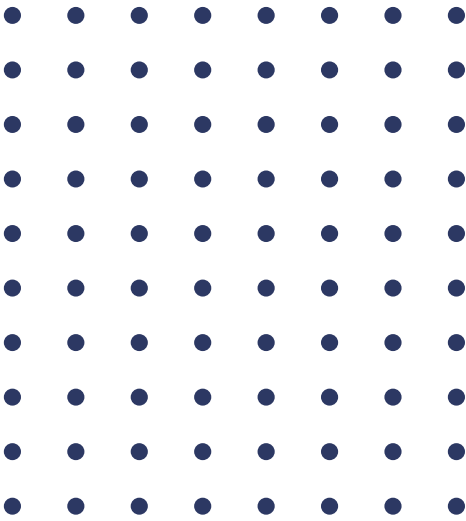
Afdæk skolens behov

Det indledende arbejde bygger på resultater fra skolens trivselsmåling eller på viden og idéer, som skolens elevråd eller UMR får ved at lave deres egne spørgeskemaundersøgelser blandt skolens elever. Her spørger eleverne ind til blandt andet udearealer, indeklima, lærer-elev-relationer, mobning etc. På baggrund af resultater fra spørgeske- maundersøgelsen og trivselsmålingen udvælger elevrådet eller UMR og det pædagogiske personale målsætningerne for skolens trivsel. De drøfter samtidig, hvad de kan gøre for at nå målene, og hvordan flest muligt kan bidrage. Alle er forpligtede over for trivselsmålene, da de er vedtaget af eleverne i elevrådet eller UMR og i skolebestyrelsen.

Disponér indhold i Trivselsfolderen

Herunder ses eksempler på indholdet i Naur-Sir Skoles Trivselsfolder. De orange punkter er udvalgt og beskrevet i detaljer – på næste side.

- Mål for trivsel
 - Vi skal være gode til at samarbejde
 - Alle skal yde en indsats
 - Man skal have en god fornemmelse i maven på vores skole
- Hvad gør vi for at sikre trivsel?
 - Venskabsklasser
 - **Årlige trivselssamtaler med eleverne**
 - Legepatruljer
 - Smileyordning i klasselokalerne
 - **Trivselshjælper i klasserne**
 - **Grønne onsdage**
- Trivselsambassadører
 - Elevråd eller UMR
 - Forældre
 - Skolens personale



Elevrådet,
Naur-Sir Skole

”Vi har lavet Trivselsfolderen, fordi vi vil være sikre på, at alle husker de opgaver, de skal arbej- de med.”

Årlige trivselssamtaler med eleverne

Elevrådet har i samråd med det pædagogiske personale besluttet, at alle elever skal have en trivselssamtale med deres klasselærer én gang om året. Hertil har elevrådet udarbejdet en spørgeramme, så man i samtalen kommer omkring de centrale emner for elevens trivsel. Det drejer sig blandt andet om forholdet til de andre i klassen, hvordan det går i frikvarterne, hvordan det går derhjemme, og hvordan eleven generelt har det i skolen.

Trivselssamtalerne prioriteres højt, og der afsættes en hel skoledag til formålet. Når klasselæreren har trivsels- samtaler, kommer forældre, bedsteforældre eller venner af skolen og hjælper til. De varetager undervisningen eller udfordrer eleverne med spændende aktiviteter. Derved får læreren mere tid til at afholde samtalerne. Trivselsfolde- ren kræver derfor også stor forældreopbakning.

Trivselshjælper i klasserne

På Naur-Sir Skole afsættes der i starten af hvert skoleår én dag, hvor alle klasser på samme tid kan udarbejde en Triv- selshjælper. En Trivselshjælper er elevernes egen visualisering af klassens individuelle trivselsmål og -regler. Klassen bestemmer selv, hvordan deres Trivselshjælper skal se ud. Eneste krav er, at den skal være synlig i klassen gennem hele skoleåret, således at det er synligt for elever, lærere, vikarer og forældre, hvilke mål der arbejdes hen imod. Nogle klasser laver en planche, andre går i Håndværk og Design, mens andre går i skoven og finder materialer. Kun fantasien sætter grænser. Trivselshjælperen har derfor både et varierende visuelt udtryk og et varierende indhold fra klasse til klasse.

Eleverne skal sammen med klasselæreren blive enige om indholdet i klassens Trivselshjælper. Formålet er at loka- lisere det særegne for den enkelte klasse og fokusere på specifikke punkter. I denne proces lader klassen sig inspirere af resultaterne fra trivselsmålingen. Trivselshjælperen skal, udover at sikre god trivsel, også konkretisere, hvad klassen er god til, og hvad klassen kan blive bedre til. Det er væsentligt, at eleverne er aktive, når de udarbejder Trivsels- hjælperen, så de efterfølgende forpligter hinanden på målene og aftalerne. I nogle klasser vælger alle eleverne at underskrive den endelige version.

På Trivselshjælper-dagen går elevrådet rundt og giver gode råd og sparring til arbejdet. De enkelte klasser udfor- dres af elevrådet til at lave den flottest mulige Trivselshjælper, og til en efterfølgende fællessamling kåres den mest kreative Trivselshjælper foran hele skolen.

Grønne onsdage

Tre til fire gange om året planlægger elevrådet Grønne onsdage. På disse dage laver elevrådet en happening, som de præsenterer til fællessamling. De laver eksempelvis konkurrencer, hvor klasserne skal konkurrere i at samle mest skrald, bygge den flotteste snemand eller noget helt andet. Grundlæggende for aktiviteterne er, at klasserne skal samarbejde og være med til at gøre en forskel.



Elevrådet,
Naur-Sir Skole

”Det er vigtigt, at vi i elevrådet følger planen i Trivselsfolderen, og at vi hele tiden følger op og inspirerer. De yngre elever ser os som forbilleder. Derfor skal vi vise, det er vigtigt med et godt undervisningsmiljø.”

Opmærksomhedspunkter

- Trivselsfolderen skal revideres efter hvert elevrådsvalg eller valg til UMR, så indholdet afstemmes med resultaterne fra spørgeskemaundersøgelserne og trivselsmålingen. Revideringen betyder også, at alle medlemmer af elevrådet kender indholdet godt og opnår ejerskab for Trivselsfolderen.
- Det pædagogiske personale har en central rolle. De skal vise opbakning og hjælpe med at løfte opgaven.
- I forbindelse med Trivselsfolderen og de tilhørende elementer skal der tilstræbes et let og overskueligt sprog.
- Skolen kan overveje, om det er undervisningsmiljørepræsentanterne (UMR), der inddrages i arbejdet med trivselsfolderen i stedet for elevrådet.

Ungeteam

I korte træk

Ungeteam er et eksempel på, hvordan Mou Skole giver en gruppe af de ældste elever medansvar for flere sociale aktiviteter. Gruppen kaldes Ungeteam. Det udvidede ansvar opbygger en ny form for engagement og samhørighed på tværs af klassetrin.

Metoden er beskrevet på baggrund af erfaringer fra elever, trivselsvejleder Susanne Sørensen og skoleleder Jette Hansen fra Mou Skole i Aalborg Kommune. Metoden henvender sig primært til udskoling.

Introduktion

På Mou Skole spurgte man sig selv: Hvordan kan vi tænke nye muligheder for læring og trivsel ind i en skole med længere skoledage og længere pauser?

Svaret blev oprettelsen af et ungeteam. Ungeteamet består af elever fra skolens ældste klasser. I samarbejde med det pædagogiske personale tilrettelægger teamet aktiviteter for de yngre klassetrin. Aktiviteterne foregår både på skolen og i SFO'en. Det kan være alt fra korte arrangementer i pauserne til fodboldturneringer og lektiecafé.

I Ungeteamet engagerer eleverne sig frivilligt, og gennem teamets arbejde udfolder de sig som rollemodeller for de yngste elever. Hensigten er, at de ældre elever med deres potentialer, større viden og interesser skal være med til at udvikle og præge de yngre elever på skolen.

På Mou Skole oplever man, at de mindre elever oplever en større tryghed, når de bevæger sig rundt på skolen, mens de ældre elever dannes til at tage ansvar og samtidig oplever værdien af at engagere sig.

På nuværende tidspunkt er der blandt de ældste elever venteliste for at blive en del af Ungeteamet.

Antagelserne bag

Relationer på tværs af aldersgrupper og klassetrin skaber større samhørighed og bedre trivsel for skolens elevgruppe. Øget samhørighed giver større tryghed, særlig for de yngste alderstrin.

DCUM anbefaler

DCUM anbefaler Ungeteam, fordi det øger elevtrivslen gennem fællesskaber og ansvar på tværs af klassetrin.

Skolens erfaringer

- Ungeteamet øger elevernes trivsel ved at skabe en større samhørighed på tværs af klassetrin.
- Ungeteamet øger elevernes engagement og deltagelse i skolelivet.
- De ældste elever lærer at agere konstruktivt og hensigtsmæssigt i forskellige situationer med de yngre elever.
- Ungeteamet øger elevernes tro på egne evner og muligheder.

Ud fra en antagelse om, at tillid og anerkendelse avler ansvar, får de ældre elever i Ungeteamet stor indflydelse på skolens aktiviteter. I Ungeteam-sammenhæng anerkendes eleverne desuden i højere grad for deres personlige kvaliteter frem for faglige niveau.

Oplevelsen af at kunne deltage og bidrage betydningsfuldt i skolens aktiviteter har stor betydning for de ældre elevers trivsel og dermed også deres læring.

Fremgangsmåde

Udvælg elever til Ungeteamet

De interesserede elever skal til en ”jobsamtale”. Her præsenterer de deres personlige kvaliteter og konkrete idéer til Ungeteamets opgaver. Skoleledelsen fortæller om forventninger til elevernes samarbejde med de yngre børn, deres adfærd, mødedisciplin og deltagelse i aktiviteter. Ansvar og udvælgelsen af elever påhviler skoleledelsen. Eleverne bør ikke udvælges efter faglige kompetencer, men efter værdier og egenskaber. Til ”jobsamtalen” skal eleven derfor tydeliggøre, hvilke personlige egenskaber de vægter og har lyst til at give videre til de yngre elever.

Indgå kontrakt med eleverne

Når eleven ”ansættes”, laver skoleledelsen en fysisk kontrakt. Deltagelse i Ungeteamet udstråler således seriøsitet, hvilket smitter af på elevernes engagement. Fra ledelsens side er der krav om, at eleven binder sig for mindst tre måneder, når han/hun bliver en del af Ungeteamet.

Afhold personalemøder

Der afholdes ”personalemøder” mindst én gang i kvartalet, hvor ledelsen i samarbejde med Ungeteamet planlægger de kommende aktiviteter. Derudover afholder skolen ”MUS-samtaler”, hvor de enkelte elever i teamet får mulighed for at vende deres personlige mål for arbejdet i Ungeteamet.

Udtalelse fra skolelederen

Når eleverne stopper i teamet, får de udleveret en udtalelse fra skolelederen. Elevernes involvering og bidrag indgår efterfølgende i deres uddannelsesplan.

Evaluér Ungeteamet

Ungeteamets arbejde evalueres årligt af ledelsen og eleverne i Ungeteamet. Her taler de i fællesskab om, hvad der fungerer godt, og hvad der fungerer mindre godt. Ligesom det overvejes, om der skal justeres eller udvikles på formen.



Susanne Sørensen,
trivselsvejleder, Mou Skole

”I takt med at Ungeteamet vokser med deres ansvar, forplanter det sig ud på hele skolen og ned til de yngre klasser.”

Inspiration til aktiviteter

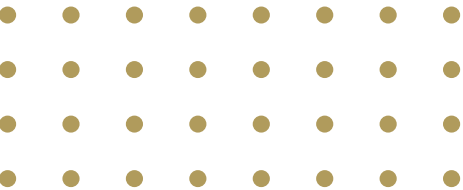
Eleverne i Ungeteamet varetager mange forskellige aktiviteter og har stor medbestemmelse på det, teamet skal tilbyde skolens yngre elever. Ungeteamet på Mou Skole står blandt andet for:

- Kreative værksteder.
- Sportsturneringer, både i pauserne og uden for skoletiden.
- Koordinering af skolens ugentlige fællessamlinger.
- Lektiehjælp, dog under ledelse af det pædagogiske personale.
- Arrangementer ude af huset, hvor de indtager ledende roller sammen med det pædagogiske personale.



Elev, 5. klasse,
Mou Skole

”Jeg har lært, at man sagtens kan hjælpe og være der for dem, der er yngre.”





Elev, 5. klasse,
Mou Skole

”Vi kan mærke, at Ungeteamet stadig er børn og vil en masse sjov, og så siger de aldrig nej til at lave noget med os.”

Opmærksomhedspunkter

- Det er vigtigt, at det pædagogiske personale tilbyder eleverne en grundig vejledning i deres rolle i Ungeteamet, særligt i forhold til konflikthåndtering.
- Skolen bør overveje antallet af elever i Ungeteamet. På Mou Skole har de på nuværende tidspunkt 14 elever i Ungeteamet. Antallet er afstemt i forhold til omfanget af arbejdsopgaver og aktiviteter. Det er vigtigt, at der er aktiviteter nok til Ungeteamet, da deltagerne ellers mister interessen.
- Det pædagogiske personale kan med fordel være opmærksomme på elever, der har potentiale til at indgå i Ungeteamet, men som har brug for et kærligt skub og en hjælpende hånd til ansøgningen. På denne måde sikres det, at Ungeteamet ikke har en ekskluderende effekt.



Empatibanko



I korte træk

På Østerhåbskolen spiller de Empatibanko. Med en sjov og legende tilgang udvikler eleverne deres emotionelle ordforråd. Erfaringer fra praksis viser, at det kan bremse potentielle konfliktsituationer.

Spillet er beskrevet på baggrund af erfaringer fra Kathia Mifsud, AKT-vejleder på Østerhåbskolen i Horsens. Spillet henvender sig primært til indskoling.

Figurer og spilleplader kan downloades på dcum.dk

Introduktion

Empatibanko er et bankospil, hvor ord kobles med forskellige illustrationer på spillepladen. Det giver eleverne i 0. til 3. klasse mulighed for at udvikle deres sociale og følelsesmæssige kompetencer og hjælper dem til at sætte ord på grundlæggende følelser i hverdagen.

På Østerhåbskolen har man gode erfaringer med Empatibanko, da spillet kan medvirke til at øge børnenes emotionelle ordforråd, så de i højere grad kan nuancere og sætte ord på sindsstemninger. De bliver samtidig bedre til at aflæse andre elever og vurdere, hvordan de selv har det. Spillet kan gennem sproget medvirke til at bremse potentielle konfliktsituationer.

Empatibankospillet kan aktivere hele klassen på én gang, og den legende tilgang virker motiverende. På en sjov og legende måde kan det pædagogiske personale tale med eleverne om, hvad det vil sige at være forvirret, rasende, trist, glad, sur m.m., og hvordan de forskellige sindsstemninger kan komme til udtryk i forskellige situationer.

Antagelserne bag

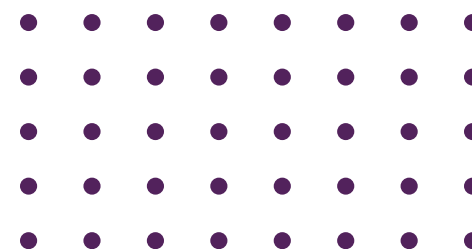
Ved at udvikle elevernes evne til at sætte ord på egne og andres følelser øges deres sociale og følelsesmæssige kompetencer. Kompetencerne befordrer empatisk adfærd, og risikoen for konflikter nedsættes.

DCUM anbefaler

DCUM anbefaler Empatibanko, fordi det på en legende og appellerende måde lærer eleverne at agere empatisk og håndtere konflikter.

Skolens erfaringer

- Empatibanko udvikler elevernes sociale og følelsesmæssige kompetencer.
- Spillet legende tilgang til læring appellerer til eleverne.
- Spillet har en konfliktløsende effekt, da det udvidede ordforråd bliver et redskab til konfliktløsning.









Metodens potentialer

- At gøre eleverne i stand til at aflæse andres følelser.
- At give eleverne et større emotionelt ordforråd.



Fremgangsmåde

Spillet har forskelligt udgangspunkt afhængig af elevernes alder. I de mindste klasser er det primært det pædagogiske personale, der udfolder begreberne, mens eleverne i de større klasser i højere grad selv kan deltage aktivt. Spillet består af 10 bankoplader med illustrationer og tilhørende ord, som i denne udgave er: træt, forvirret, ked af det, trist, sur, glad, bange, rasende.

Tal om følelserne

Indledningsvis præsenteres spillets ord for eleverne. Det pædagogiske personale trækker vilkårlige ord og taler med eleverne om den sindsstemning eller følelse, ordet beskriver. Dette kan fx gøres som 'gæt og grimasser', hvor det pædagogiske personale viser de forskellige følelser. Da følelser og følelsesudtryk er abstrakte for elever at begribe, er det vigtigt at sætte følelsen ind i en kontekst. Gør følelsen så konkret som muligt ved at fortælle en lille historie om følelsen.



Kathia Mifsud,
AKT-vejleder, Østerhåbskolen

”Vi oplever, at det bliver nemmere at italesætte elementerne, der ligger mellem det at være glad og sur.”



Inddrag eleverne

Eleverne kan inddrages i større eller mindre omfang. Udvalgte elever kan eksempelvis prøve at vise de forskellige følelser for klassen, hvorefter klassen skal gætte, hvilken følelse der er i spil.

Spil Empatibanko

Når klassen har talt om de forskellige følelser, kan spillet begynde. Eleverne fordeles i grupper, hvor hver enkelt gruppe er sammen om én bankoplade. Det pædagogiske personale trækker forskellige ord, hvorefter eleverne skal koble ordet til en illustration på bankopladen.

Udskift begreberne

I takt med at eleverne bliver ældre eller mere rutinerede spillere, kan ordene ændres til nye og mere abstrakte ord. Ydermere kan antallet af følelser, der indgår i spillet, øges.



Kathia Mifsud,
AKT-vejleder, Østerhåbskolen

”Børnene ved, hvordan man er ked af det, og hvordan man er glad, men udover det så har de faktisk ikke ret mange begreber for, hvilke følelser man kan være i besiddelse af.”



Opmærksomhedspunkter

- Det skal være frivilligt for eleverne at præsentere følelserne for klassen.
- Nogle elever kan have svært ved at tale om følelser. Det er vigtigt, at det pædagogiske personale retter opmærksomheden mod disse elever, så de ikke ekskluderes.

Ud med sproget



I korte træk

Ud med sproget er en metode til at opnå selvbevidst og ligeværdig kommunikation. Metoden sætter fokus på individets integritet, retten til at stå fast på egne holdninger, men også give plads til andres.

Metoden er beskrevet på baggrund af erfaringer fra Helle Meisner-Jensen, pædagogisk leder hos Bakkehusene, Blendstrup Skole. Metoden henvender sig primært til mellemtrin og udskoling.

Introduktion

Ud med sproget tager udgangspunkt i ligeværdig kommunikation. Kommunikation, hvor begge parter har plads og lov til at udtrykke egne behov og følelser.

Gennem eksempler fra hverdagen over eleverne selvbevidst kommunikation med fokus på retten til at stå fast og på at give plads til forskellige holdninger i kommunikationen med hinanden.

Antagelserne bag

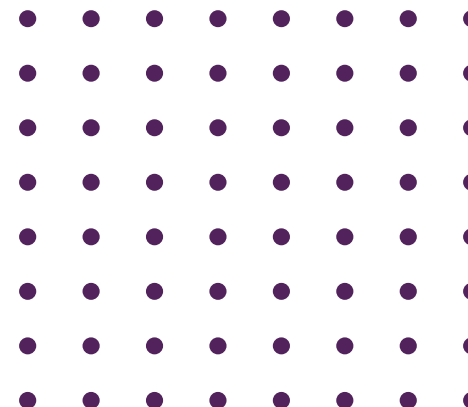
Ord udgør kun en lille del af vores samlede kommunikation. Resten bestemmes af kropssprog, mimik, gestik og måden, vi siger ordene på. Vores kropssprog er i høj grad styret af vores følelser, og derfor er det vigtigt for god kommunikation, at der er overensstemmelse mellem det, vi føler, og det, vi siger. Selvbevidst kommunikation hjælper til at sikre dette. En elev, der er i stand til at udtrykke egne behov og fastholde sine rettigheder gennem selvbevidst kommunikation, involveres ikke så ofte i mobbesituationer og anden uhensigtsmæssig adfærd.

DCUM anbefaler

DCUM anbefaler Ud med sproget, fordi ligeværdig og selvbevidst kommunikation mindsker risikoen for mobbesituationer og konflikter.

Erfaringer

- Eleverne udtrykker sig mere klart og direkte.
- Eleverne udviser større respekt over for andres behov.
- Eleverne bliver bedre til at løse konflikter.





Helle Meisner-Jensen,
pædagogisk leder, Blendstrup Skole

"Eleverne lærer at kommunikere med større respekt for hinandens forskellighed."

Fremgangsmåde

Mindre grupper

Metoden fungerer bedst i grupper med 10-12 elever. Der er nemlig grænser for, hvor mange man kan rumme at lytte til, når man samtidig skal holde koncentrationen. Eleverne skal stå i en halvcirkel, hvor alle kan se hinanden.

Præsentér kommunikationsformen

Det pædagogiske personale præsenterer den selvbevidste kommunikationsform for eleverne. Her lægges der vægt på, at kommunikationsformen er klar og ligeværdig og indebærer:

- At man finder nøjagtigt de ord, der dækker det, man vil sige.
- At man står ved sine følelser, meninger og behov.
- At man på forhånd gør sig klart, hvad man ønsker at opnå.
- At man altid taler ud fra sig selv.
- At andre kan have en anden holdning, og at de skal have både tid og plads til at fremføre den.

Brug eksempler fra hverdagen

Det pædagogiske personale har inden øvelsen forberedt et ark med omkring 25 eksempler på situationer fra elevernes hverdag.
Det er optimalt at finde på situationer, der passer til den konkrete elevgruppe. Følgende eksempler kan fx bruges i de ældste klasser:

- En fra din klasse vil altid skrive dine matematikstykker af.
- Læreren beskylder dig for at have smidt affald på gulvet.
- Der er en, der snyder sig foran dig i køen på skolebiblioteket.
- Du synes altid, det er dig og ikke din klassekammerat, der trækker læsset i gruppearbejdet.
- Du har lånt 100 kr. ud til en veninde fra klassen, som har glemt at betale dem tilbage.

Ud med sproget-øvelsen

På listen over situationer skal hver elev udvælge den situation, som de anser for sværest at tackle. Derefter skal den enkelte elev fortælle resten af gruppen, hvordan de typisk vil reagere. Herefter øves situationen som selvbevidst kommunikation, ved at eleverne bruger udtryk, der er bundet op på deres personlige meninger, holdninger og følelser, fx:

- Jeg ser ...
- Jeg hører ...
- Jeg tænker/jeg mener ...
- Jeg vil/vil ikke være med til ...

Saml op i fællesskab

Når alle elever har øvet den selvbevidste kommunikationsform, drøftes det i fællesskab, hvordan eleverne oplevede at udtrykke sig på denne måde. Det er vigtigt at tale om, hvordan eleverne fremadrettet kan arbejde med at bruge denne kommunikationsform i dagligdagen.

Opmærksomhedspunkter

- For størst udbytte skal eksempelsituationerne tilpasses den aktuelle elevgruppes alder og modenhed.
- Det pædagogiske personale skal sørge for, at alle elever får mulighed for at udtrykke behov og holdninger.
- Det pædagogiske personale skal i sin kommunikation selv agere anerkendende og kommunikere selvbevidst.
- I 4.-6. klasse fungerer Ud med sproget i en blanding af drenge og piger. I 7.-10. klasse er både drenge og piger ofte mere ærlige og åbne, hvis de ikke skal forholde sig til det andet køn.



Helle Meisner-Jensen,
pædagogisk leder, Blendstrup Skole

”Som lærer er det en måde at få et fælles sprog med eleverne.”

Konflikttrappen



I korte træk

Katrinebjergskolen i Aarhus har gode erfaringer med at anvende konflikttrappen i det daglige trivselsarbejde. Konflikttrappen giver eleverne en grundlæggende bevidsthed om, hvordan de selv har indflydelse på en konflikts udvikling.

Metoden er beskrevet på baggrund af erfaringer fra Mads Rune Dahlstrøm, lærer på Katrinebjergskolen i Aarhus.

Introduktion

Katrinebjergskolen bruger konflikttrappen til at bevidstgøre eleverne om en konflikts forskellige faser. Erfaringer fra praksis viser, at det styrker elevernes evne til konstruktivt at håndtere de konflikter, de selv er eller kan blive en del af.

Forståelse af konfliktens indbyggede dynamik er en forudsætning for, at eleven i konkrete situationer kan vælge en konstruktiv løsning. Konflikttrappen kan anvendes i mindre grupper og ved individuelle samtaler ved konflikteskalering i klassen. Det handler om at forstå konflikten for at finde mulige veje ud.

Antagelserne bag

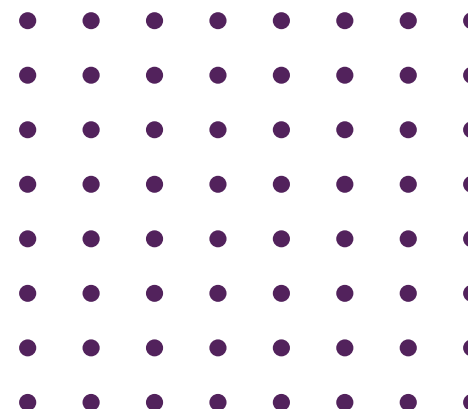
Konflikter følger ofte samme mønster, når de eskaleres. Antagelsen er, at de fleste mennesker – hvis de bliver bevidste om, at de kan vælge at trappe op eller ned i en konflikt – normalt vil vælge at nedtrappe. Med en forståelse af konfliktens forskellige faser vil man være i stand til at 'træde et trin ned' og mindske konflikten.

DCUM anbefaler

DCUM anbefaler konflikttrappen, fordi den øger elevernes trivsel ved at mindske både antal og omfang af konflikter imellem eleverne.

Skolens erfaringer

- Konflikttrappen medvirker til færre konflikter i dagligdagen.
- Eleverne bliver i stand til aktivt at hjælpe sig selv og andre til at få løst potentielle konfliktsituationer.
- Konflikttrappen mindsker både antallet og omfanget af konflikter i dagligdagen.



Fremgangsmåde

Tal om potentielle konflikter

Introduktion til konflikttrappen er forskellig afhængig af, på hvilket klassetrin man ønsker at indføre den. I de ældste klasser vil den umiddelbart kunne beskrives mere teoretisk end hos de yngste.

Hos de yngste elever kan der med fordel tages udgangspunkt i en aktuel konflikt. Lad det pædagogiske personale tale med eleverne om, hvad man eksempelvis kan blive uvenner over i frikvarteret. Introduktionen kan foregå i grupper, inden man arbejder videre i fællesskab, hvis det passer bedre til den enkelte klasse.

Gennemspil konflikter som rollespil

Det pædagogiske personale udvælger i samarbejde med eleverne et par konflikter, som eleverne kan gennemspille som rollespil for hinanden. Når konflikterne er gennemspillet, sætter man i fællesskab ord på, hvordan man bliver mere og mere ophidset og oprørt, når en konflikt eskaleres. Det er som om, at man bevæger sig opad. Det kan rent billedligt visualiseres gennem en raket, der stiger til vejrs og eksploderer.

Gentag rollespillet

Herefter kan det samme rollespil gennemspilles igen. Men denne gang stopper man op, hver gang den ene part siger eller gør noget, der får konflikten til at trappe op. De elever, som er tilskuere, opfordres til at komme med bud på, hvad der kunne siges, hvis konflikten skulle nedtrappe i stedet.

Stop op på hvert trin

Derefter genoptages rollespillet i den optrappende version. Den bemærkning, der lige trappede op, mødes af en anden optrappende bemærkning eller handling, og parterne bevæger sig et trin op. Igen stoppes der op, og tilskuerne byder ind med de bemærkninger, der nu kunne nedtrappe konflikten. Rollespillet genoptages i den yderligere optrappede version, og eleverne bevæger sig således trin for trin opad, samtidig med at de for hvert trin får tilskuernes vurdering af, hvordan konflikten i stedet kunne nedtrappes.

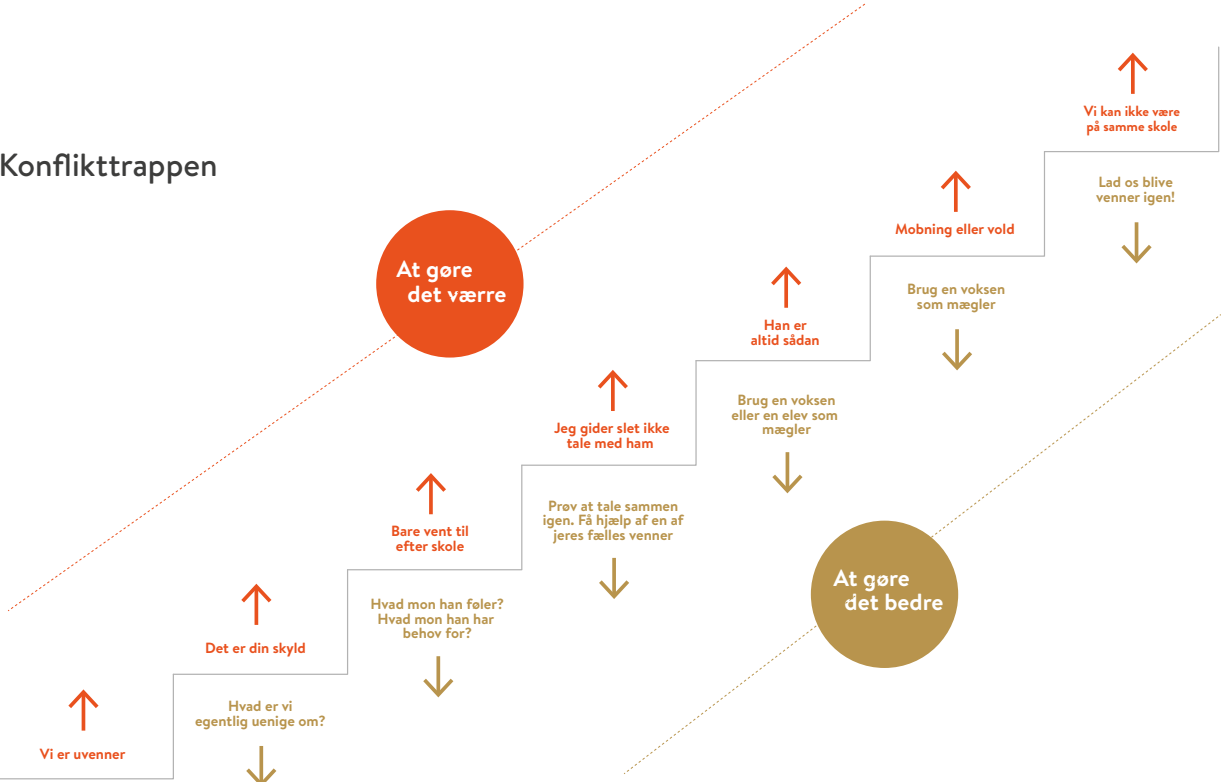
Frys situationer

Det pædagogiske personale kan løbende under rollespillene fastfryse de opstillede konfliktsituationer og tale med eleverne om, hvor langt oppe ad trappen konfliktens parter befinder sig. Herved øges elevernes forståelse af konflikttrappens forskellige niveauer.

Tegn konflikttrappen

Når konflikterne er gennemspillet som rollespil, kan eleverne tegne konflikttrappen. På trappen kan eleverne sætte sætninger eller citater fra rollespillene ind. De kan vælge at starte fra bunden og bevæge sig opad eller tænke baglæns oppefra. I de mindre klasser kan man med fordel lade alle elever tegne deres egen konflikttrappe, mens de ældre elever kan udarbejde en konflikttrappe i fællesskab. Konflikttrappen hænges op i klassen, så den er synlig for eleverne i dagligdagen.

Konflikttrappen



Opmærksomhedspunkter

- Konflikttrappen skal anvendes med forsigtighed, når der er decideret mobning på spil, idet mobning ikke nødvendigvis udspringer af en konflikt. Man kan ikke lave systematisk nedtrapning i mobbesager på samme måde som i konfliktsager.



Mads Rune Dahlstrøm,
lærer, Katrinebjergskolen

”Konflikttrappen er meget effektiv, når man gerne vil have eleverne til at reflektere over, hvordan konflikter kunne have været undgået.”

Omsorgsgrupper



I korte træk

På Østerhåbskolen i Horsens har de gode erfaringer med oprettelsen af omsorgsgrupper. I omsorgsgrupperne deler eleverne personlige oplevelser, tanker og følelser med hinanden. Eleverne opdager, at de ikke er alene med deres problemer. Den slags oplevelser øger trivslen.

Metoden er beskrevet på baggrund af erfaringer fra elever i omsorgsgruppen og pædagogerne Rikke Merrild Andersen og Malene Kortnum Bagger på Østerhåbskolen i Horsens.

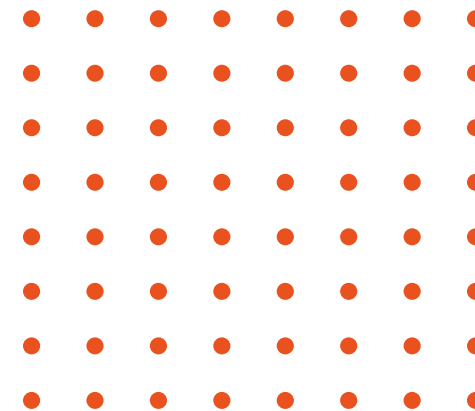
Introduktion

Omsorgsgrupper er et ugentligt forum, hvor elever får mulighed for at italesætte og drøfte problemer med ligesindede samt støtte og vejlede hinanden. Udover eleverne deltager en til to lærere eller pædagogisk personale, som har til opgave at støtte og vejlede gennem samtalerne.

Omsorgsgrupperne har både forbyggende, indgribende og genoprettende virkning i forhold til mobning og andre mistrivselsproblematikker.

Antagelserne bag

Møderne i omsorgsgrupperne bygger på italesættelsens fordele. Elevernes mulighed for at bringe problemfyldte tanker ud af hovedet fungerer som en ventil, der forhindrer problemer og frustrationer i at vokse sig større. Elevernes problemer ligner ofte hinanden, og de kan hjælpe og støtte hinanden ud fra de erfaringer og oplevelser, de hver især har. Det kan være lavt selvværd, dårlig trivsel i klassen, problemer i hjemmet eller andet.



DCUM anbefaler

DCUM anbefaler omsorgsgrupper, fordi eleverne bliver bedre til at sætte ord på, håndtere og løse egne problemer.

Skolens erfaringer

- Eleverne formulerer selv løsninger på deres problemer.
- Eleverne opdager, at de har mulighed for at ændre noget.
- Eleverne tilegner sig teknikker og værktøjer til problemløsning.
- Eleverne oplever bekræftende samvær med ligesindede og udvikler venskaber.

Metodens potentialer

- At forhindre problemer i at vokse sig store og uoverskuelige.
- At skabe et frirum, hvor eleverne kan tale frit.
- At give eleverne mulighed for at dele erfaringer og møde elever med beslægtede problemstillinger.
- At få eleverne til at sætte ord på personlige oplevelser, tanker og følelser.



Malene Kortnum Bagger,
pædagog, Østerhåbskolen

”De mange snakke får eleverne til at indse, at de ikke er de eneste, der tumler med problemstillinger. Og det er en kæmpe lettelse for mange.”

Fremgangsmåde

Etablér omsorgsgrupper

Omsorgsgrupper oprettes, når en gruppe af skolens elever har brug for støtte til at tackle beslægtede problemer af mindre karakter. Eleverne tilmelder sig hos de ansvarlige eller bliver henvist af pædagogisk personale. Deltagelse i gruppen skal godkendes af forældrene.

Tid og sted

Gruppen mødes i en fastlagt time én gang om ugen under hyggelige og trygge forhold, så eleverne kan slappe af og være sig selv. Omsorgsgrupperne kræver derfor et lokale, hvor deltagerne har mulighed for at sidde uforstyrret. Det er en fordel, hvis der bruges et lokale, som eleverne ikke kender fra undervisningssituationer.



Elev, 2. klasse,
Østerhåbskolen

"Hvis jeg har noget med mor og far derhjemme, er det godt at komme her og tale om det i stedet for at blive sur og vred i klassen."

God gruppesammensætning

De ansvarlige sammensætter omsorgsgrupperne i forhold problemernes karakter og børnenes alder. Gruppens medlemmer bør være jævnaldrende, så de har samme forståelse af, hvordan det er at være barn/ung. I nogle situationer kan det være hensigtsmæssigt at lave henholdsvis drenge- og pige grupper. Grupperne kan være af varierende størrelse og have en til to lærere eller pædagoger tilknyttet.

Mødets form og indhold

Lad mødet i omsorgsgruppen starte med, at personalet spørger eleverne, hvordan deres uge har været, eller om der er sket noget nyt siden sidst. Eleverne fortæller efter tur. Under disse fortællinger er det meningen, at de andre blot skal lytte. Først bagefter må de stille uddybende spørgsmål eller komme med råd.

Eleverne guides gennem samtalen

Det er vigtigt, at det pædagogiske personales opgave udelukkende er at holde processen i gang og ikke komme med gode råd, rettesættelser eller lignende. Det pædagogiske personale skal desuden hele tiden være opmærksomme på at guide eleverne gennem samtalen. Det er en fordel, hvis to lærere eller pædagogerne deltager, da de så har mulighed for at evaluere sammen efterfølgende.

Varighed

Varighed af omsorgsforløbene afhænger af elevernes behov. På Østerhåbskolen varer et forløb op til 10 uger, hvor gruppen mødes én gang ugentligt. Nye elever bør ikke indlemmes i allerede eksisterende grupper.



Rikke Merrild Andersen,
pædagog, Østerhåbskolen

”Vores intention er at skabe en base med tryk-
hed og tillid. Vi oplever også, at flere af børnene
er begyndt at få relationer med hinanden uden
for gruppen. Det er rigtig dejligt at se.”

Opmærksomhedspunkter

- Omsorgsgrupperne er ikke for elever med massive problemer, men for elever med mindre problemer, der skal forhindres i at blive større. Det anbefales ikke at oprette deciderede sorggrupper.
- Eleverne skal gøres opmærksomme på, hvor vigtigt det er, at de kan stole på hinanden: Det, der bliver sagt under møderne, bliver inden for rummets fire vægge. Det er dog vigtigt, at det pædagogiske personale informerer om deres forpligtelse til at viderebringe oplysninger om alvorlige forhold. De trygge rammer kan give anledning til, at en elev fortæller om kritiske forhold som fx incest, andre overgreb, anoreksi, selvmordstanker eller lignende. I disse tilfælde skal det pædagogiske personale gå til skolelederen med deres viden for at afklare, hvad der videre skal ske.
- Omsorgsgruppen er ikke terapi, men en samtale om elevernes tanker og følelser.
- Det er væsentligt at være opmærksom på enhver form af ændringer i elevens adfærd.



Trivselsdag



I korte træk

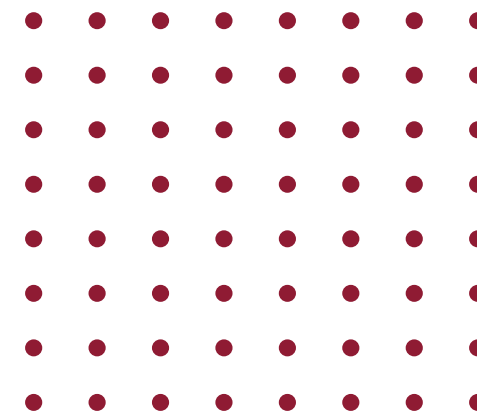
En fælles trivselsdag er en begivenhed, som enten igangsætter eller markerer skolens indsatser for trivselsfremmende aktiviteter. Med trivselsdagen sender skolen et klart signal om, at trivsel tages alvorligt. Den første fredag i marts er national trivselsdag. På dagen er der landsdækkende fokus på trivslen, hvilket giver mulighed for at skabe endnu mere opmærksomhed omkring skolens trivselsarbejde.

Introduktion

En trivselsdag kan have flere formål. Det kan være en markering af skolens generelle trivselsindsatser, men det kan også være startskuddet til en eller flere konkrete indsatser, som skolen ønsker at arbejde med fremadrettet. Trivselsdagen kan også markere den officielle afslutning på et gennemført forløb. Mulighederne er mange, men fælles for dem alle er, at elever, lærere og øvrige ansatte på skolen inddrages og deltager, så alle på skolen oplever et medansvar for den gode trivsel.

Antagelserne bag

Fælles projekter og oplevelser skaber samhørighed, glæde og ejerskab i forhold til opgaverne med at forbedre elevernes trivsel. Trivselsdagen vil således inspirere til fortsat arbejde med området og kan lægge kimen til aktiviteter, som rækker ud over den enkelte dag.



DCUM anbefaler

DCUM anbefaler en trivselsdag for hele skolen, fordi den skaber fokus og inspirerer til skolens fortsatte arbejde med trivsel.

En trivselsdag skaber

- Fælles afsæt for trivselsarbejdet i klasserne.
- Mulighed for at arbejde på tværs af afdelinger og årgange.
- Mulighed for at inddrage mange aktører (skolebestyrelse, SFO, PPR, skolelæge og sundhedsplejerske).
- Mulighed for at sætte fokus på et helt specifikt emne, der har med trivsel at gøre.
- Åbenhed omkring svære emner som fx mobning og mistrivsel.

Trivselsdagens potentialer

- At øge fokus på og understrege betydningen af elevernes trivsel.
- At påpege sammenhængen imellem trivsel og læring.
- At inspirere og motivere til løbende trivselsarbejde i klasserne.
- At inddrage både børn og voksne og derved skabe medansvar hele vejen rundt.

Fremgangsmåde

Trivselsdagen kan planlægges på flere måder, uanset om skolen bruger et par timer eller en hel dag. Helt konkrete aktiviteter kan være trivselsdilemmaer, skuespil om mobning eller tillidsøvelser. Man kan lave temaer om venskab, leg og trivsel, sundhed eller sociale og personlige grænser. Det væsentlige er, at skolen iværksætter initiativer, som er relevante.

En succesfuld trivselsdag afhænger i høj grad af skolens generelle opbakning. Både ledelse, lærere og elever skal kunne se værdien af trivselsdagen. Beskriv derfor klare mål for trivselsdagen. Mål, som passer til netop jeres skoles kontekst.

Trivselsdagsudvalg

Planlægningen af arrangementet kan ske i et trivselsdagsudvalg bestående af både elever og lærere. Elevinddragelsen skaber et motiverende medejerskab og samtidig et medansvar for projektets succes.

Planlægning og ansvar

Hvis ikke trivselsdagens indhold på forhånd er besluttet, skal udvalget først vælge temaet for dagen. Elevrådet, undervisningsmiljørepræsentanterne eller trivselsdagsudvalget kan eksempelvis indsamle forslag fra skolens klasser, eller der kan tages afsæt i resultaterne fra trivselsundersøgelsen. Når temaet er fastlagt, kan udvalget udarbejde et overordnet program for dagen. Udvalget har i den forbindelse ansvaret for eksempelvis at lave aftaler med folk udefra, invitere skolebestyrelsen, bestille relevant materiale hjem til skolens lærere, så de kan forberede sig på emnet, og hvis det er hensigtsmæssigt, kan udvalget invitere de lokale medier. Lav evt. en lille udstilling på biblioteket eller i fællesområder med materialer om det valgte emne.

Information til elever og forældre

Det er vigtigt, at elever og forældre kender dagens indhold på forhånd. Hæng også gerne programmet op i stort format rundt omkring på skolen, og lad eleverne reklamere for dagen.

Evaluér på dagen

Husk at evaluere dagen. Gerne kort tid efter, mens oplevelserne er i frisk erindring. Lad både elever og lærere komme til orde og give deres bud på, hvad der virkede godt, og hvad der virkede mindre godt. Forhold jer til, om jeres mål for dagen blev indfriet og hvorfor, eller hvorfor de ikke blev indfriet.

Mange muligheder

Hvordan trivselsdagen afvikles, og hvad der sker på dagen, kan variere meget. Dagen kan dog med fordel starte og slutte med et fællesarrangement. Brug også gerne alle skolens områder – både ude og inde – i løbet af dagen. I inspirationsbanken på næste side kan I finde forslag til indhold på trivselsdagen.



Inspirationsbank

- Lav aktiviteter på tværs af aldersgrupper, eller arbejd med trivsel i klasserne for efterfølgende at mødes til fællesaktiviteter.
- Afhold orienteringsløb – trivselsløb – med poster, hvor der gives point for samarbejde, hensynet til hinanden og lignende.
- Fejr de initiativer, skolen har gennemført i løbet af året.
- Lancér nye trivselsfremmende initiativer, eksempelvis antimobbestrategi, peer-education eller forældrehjul.
- Spis fælles morgenmad i klasserne.
- Lad skolens ledelse byde velkommen og give et kort oplæg om dagens emne.
- Hvis skolen har et dramahold, så spørg dem i god tid, om de vil opføre noget på dagen.
- Lav en trivselssang. Få hjælp af musiklærerne på skolen.
- Syng fællessang med en eller flere sange, som relaterer sig til emnet.
- Udlevér et postkort til alle elever, hvor de hver især kan skrive deres bud på, hvordan man forhindrer mobning. Saml alle kortene, og sæt postkortene i en ramme som en collage.
- Lad indskolingen udstille en frise med tegninger af glade børn.
- Få elevrådet eller UMR til at præsentere deres idéer til at øge trivsel og undgå mobning.
- Udsmyk skolen. Mal, ryd op, plant blomster, lav terrasser, hæng billeder og fotos op osv. Lad udsmykningen hænge i en periode.
- Lav en male-/kunstkonkurrence, og lad elevrådet/UMR/trivselsdagsudvalget udvælge et vinderprodukt, som udstilles og eventuelt trykkes.
- Lav en biograf. Vis film om trivsels- og mobbeemner. Husk at lave en tilmelding og tidsplan for biografen.
- Lær de ældste elever førstehjælp.
- Hold ”åbent hus” hos skolelægen og sundhedsplejersken.
- Lad eleverne fra elevrådet, UMR eller trivselsdagsudvalget stå for et ”gøre-hinanden-tjenester”-rum, hvor de yngre elever kan få hjælp til bogindbinding, lektielæsning, rydde op i skoletasken mv.
- Fremvis de produkter, der er frembragt i dagens løb, i aula, gymnastik- eller festsal.
- Lav et ballonværksted. Eleverne skriver små budskaber om venskab og trivsel og putter dem ind i balloner, der skal sendes til himmels som en festlig afslutning på dagen.

Opmærksomhedspunkter

- Sørg for at have godt og rigeligt inspirationsmateriale. Materialer kan bl.a. findes hos DCUM, Børns Vilkår, Red Bar-net, Det Kriminalpræventive Råd m.fl.
- Fastlæg en dato for trivselsdagen i så god tid som muligt. Det er oplagt at bruge den første fredag i marts, som i forvejen er udråbt til skolernes årlige nationale trivselsdag.
- Inden planlægningen for alvor går i gang, er det vigtigt at have aftalt den økonomiske ramme for dagen.



Jannie Moon Lindskov,
centerleder, DCUM

”En årlig trivselsdag er en anerkendelse af det værdifulde trivselsarbejde, som både elever og ansatte lægger kræfter i hver dag.”

Taktil rygmassage



I korte træk

På Lyshøjskolen i Kolding har de gode erfaringer med taktil rygmassage i skolens mindste klasser. Tanken er, at ”den, man rører ved, mobber man ikke”. Rygmassagen har positiv indvirkning på elevrelationerne på skolen.

Metoden er beskrevet på baggrund af erfaringer fra Jørn Jørgensen, tidligere skoleleder på Lyshøjskolen i Kolding. Metoden henvender sig primært til indskoling og mellemtrin.

Introduktion

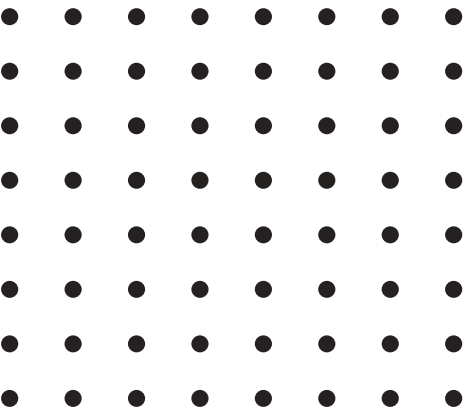
Eleverne på Lyshøjskolen udtrykker stort vælvære ved at få ryg-massage, og skolen oplever, at det har en positiv indvirkning på elevernes trivsel.

Taktil rygmassage kan medvirke til at skabe nærhed og øget kontakt mellem eleverne. Eleverne knytter sig tættere til hinanden, og dette kan medvirke til at mindske antallet af konflikter mellem eleverne.

Jævnlig rygmassage kan medvirke til at gøre en klasse mere harmonisk og forbedre den sociale interaktion blandt eleverne.

Antagelserne bag

Elever udvikler deres interne personlige relationer, når de oplever sig selv i en ny rolle. I en massagesituation får både modtager og massør en positiv oplevelse. Begge parter føler, at de er vigtige i en proces, og de føler sig værdifulde, set og betydningsfulde i forhold til hinanden. Man udvikler i højere grad positive relationer til en person, man har haft positive oplevelser sammen med, og risikoen for konflikter og mobning mindskes.



DCUM anbefaler

DCUM anbefaler taktil rygmassage, fordi det udvikler større tolerance og accept imellem eleverne. Herved styrkes elevrelationer og dermed trivsel.

Skolens erfaringer

- Eleverne udvikler en større gensidig tolerance.
- Den sociale interaktion mellem eleverne forbedres.
- Eleverne opnår et stort velvære ved at få massage.

Fremgangsmåde

Lav en fortælling

Den konkrete rygmassage foregår typisk i klassesammenhæng, hvor det pædagogiske personale lader en fortælling danne rammen om massagen. Forskellige massageøvelser illustrerer elementer i fortællingen. Herved bliver det både sjovere og mere legalt for eleverne at udføre bevægelserne.

Fortælles der eksempelvis i historien, at solen står op, tegner massørerne en sol på klassekammeraternes rygge med en stor cirkelbevægelse, og hvis det eksempelvis begynder at regne, prikkes let med fingerspidserne hen over hele ryggen.

Det nedfaldende blommeblad

Det var efterår. Vinden susede i trætoppene, og træerne stod og svajede fra side til side.
(Blide strøg fra side til side med flad hånd)

Efterhånden var alle bladene blevet gule, brune, røde og orange, og snart efter faldt de ned på jorden – let og blødt.
(Let tryk med håndroden på hele ryggen)

Tilbage på et stort blommetræ sad der nu kun ét blad. Det var efterhånden blevet helt vissengult. Med bladstilkens holdt det stædigt fast i træet, selv om efterårsblæsten gjorde alt for at få det rystet løs.
(Lav rystende/sitrende bevægelser op ad ryggen – med flad hånd)

Nu gik blæsten over i storm. På jorden hvirvlede alle bladene rundt mellem hinanden.
(Med håndroden masseres kraftigt over hele ryggen)

Langt om længe måtte det vissengule blommeblad give slip. Bladet blev kastet hid og did af vinden – det fløj rundt i alle retninger.
(Blide strøg med flad hånd ned ad ryg, skuldre og arme)

© "Taktil rygmassage" Susanne Borch og Jørn Jørgensen / Fremtidens Skole, Harths Allé 4, 6000 Kolding

Overvej bevægelserne

Det pædagogiske personale beslutter, hvilke bevægelser der skal udføres. Det anbefales at starte med lange strøg med håndfladen. Massagen afsluttes på samme måde ved at 'glatte ud'. Ind imellem kan der lægges bevægelser ind, der er lidt hårdere, som fx jordskælvsbevægelser, hvor eleven med knoerne udfører sitrende bevægelser, rytmiske klap med let buede håndflader, cirkelnde bevægelser udført med håndroden osv. Antalsmæssigt vil 8-10 massagebevægelser være passende til en seance af cirka 5-7 minutters varighed. Det er vigtigt, at massøren udfører massagebevægelserne på hver side af rygsøjlen, så den ikke berøres.

Sæt eleverne sammen to og to

Eleverne arbejder sammen to og to. Det pædagogiske personale bestemmer, hvilke elever der masserer hinanden. Den elev, der skal modtage massage, skal sidde eller ligge så behageligt som muligt. Eksempelvis kan eleven læne kroppen ind over bordet og lægge hovedet på noget blødt eller lægge sig på gulvet i klassen. Alternativt kan man også flytte massagen ud af klassen. Dette kan medvirke til at skabe et andet kognitivt fokus hos eleverne.

Brug musik

Afspil eventuelt beroligende musik under massagen. Det understreger situationen og er medvirkende til at gøre eleverne rolige.

5-7 minutter

Der skal være helt ro i klassen, inden massagen begynder, hvorefter musikken sættes i gang. Massøren står bag den elev, der skal masseres, og lægger hænderne på den anden elevs skuldre. Alle puster ud og tager en dyb indånding, mens læreren tæller til ti. Herefter begynder læreren at fortælle historien, samtidig med at han/hun viser massebevægelserne i luften. Der skal arbejdes langsomt og roligt, således at alle elever har mulighed for at følge med. Historien og massageseancen bør vare 5-7 minutter.

Afslut massagen

Når massageseancen er færdig, bytter eleverne plads. Men inden det sker, er det vigtigt, at de giver hinanden hånden og siger 'tak for massage' og 'tak for lån af ryggen'. Eleverne bytter plads, og herefter gentages hele seancen.



Opmærksomhedspunkter

- Det er væsentligt at pointere over for eleverne, at den taktile rygmassage kun foregår på ryggen. Elevernes intime grænser må ikke overskrides.
- Det er vigtigt, at parterne lytter til hinanden og retter sig efter anvisningerne, således at massagen ikke bliver grænseoverskridende.
- Det pædagogiske personale skal være opmærksomme på, at elever, som ikke bryder sig om berøring, ikke bør tvinges til at være med.

Ikkevoldig kommunikation



I korte træk

Ikkevoldelig kommunikation er et redskab, der hjælper eleverne til at kunne udtrykke sig bedre, skabe større forståelse for deres synspunkter og fungere bedre i sociale sammenhænge. Metoden kan medvirke til at forebygge konflikter og forhindre konflikter i at eskalere.

Metoden er beskrevet på baggrund af erfaringer fra Birthe Witt Jason, lærer på Sabro Korsvejskolen ved Aarhus. Ikkevoldelig kommunikation er udviklet af den amerikanske psykolog Marshall Rosenberg.

Introduktion

Ikkevoldelig kommunikation (IVK) sætter fokus på sprog og kommunikation i forbindelse med op- og nedtrapning af konflikter. Metoden giver konkrete sproglige redskaber til konfliktløsning ud fra et princip om at blive på egen banehalvdel. Man giver udtryk for sine egne behov, holder sig til sagen og lytter til modparten. Kommunikationsformen kaldes også 'giraf-sprog' i modsætning til det mindre hensigtsmæssige 'ulvesprog'. Inden arbejdet med IVK kan påbegyndes, er det vigtigt, at eleverne lærer lidt om giraf-sprog og ulvesprog.

Giraf-sprog og ulvesprog

Giraf-sprog er et 'jeg-sprog', der ikke anklager den anden. I stedet fokuseres der på sagens kerne, og man forsøger at finde ind til begges behov. Giraf-sprog er på denne måde konflikt-nedtrappende.

Ulvesprog kan derimod gøre konflikter værre, fordi man gennem sproget anklager den anden ved at tale i 'du-sprog'. Den anklagende form flytter fokus og gør modparten til selve problemet.

Dyremetaforerne er valgt ud fra, at giraffen udstråler overblik, ro og besidder et stort hjerte, mens ulven er aggressiv, emotionel og fordrende.

DCUM anbefaler

DCUM anbefaler IVK, fordi det kan øge elevernes kommunikative kompetencer og herigennem føre til færre konflikter på skolen.

Skolens erfaringer

- Potentielle konflikter hindres i at eskalere.
- Eleverne lærer at udtrykke følelser og behov samt at sætte sig i hinandens sted.
- Elevernes generelle kommunikative kompetencer udvikles.



Optrappende sprog – ulvesprog

- Bebrejder
- Kritiserer
- Vurderer
- Generaliserer
- Fortolker den andens motiver

Tegn på ulvesprog er

- At sige ”det er rigtigt, men ...”
- At bruge ”altid” og ”aldrig”
- At skyde skylden på den anden
- At fokusere på den anden
- At afbryde
- At stille ledende spørgsmål
- At kigge væk eller op
- At have en truende/afvisende kropsholdning
- At tromme med fingrene osv.

Nedtrappende sprog – girafsprøg

- Bliver på egen banehalvdel
- Lytter
- Respekterer den anden som person
- Giver plads til andre opfattelser og værdier end ens egne
- Tager ansvar for egne følelser og behov

Tegn på girafsprøg er

- At lytte til ende
- At være interesseret
- At stille åbne spørgsmål
- At udtrykke egne ønsker
- At være konkret
- At fokusere på nutid og fremtid
- At gå efter problemet og ikke personen

Girafsprøg kan bruges i forbindelse med konflikter på alle niveauer i skolen. Det kan bruges i enkelte klasser og i konkrete konfliktsituationer, ligesom det også kan anvendes ved forældresamtaler.

Antagelserne bag

Hvis man kan give udtryk for egne følelser og behov og samtidig forstå andres, har man lettere ved at etablere ærlige og nære forhold. Ved blot at tale på en anden måde bliver man i stand til at udtrykke sig bedre og mere hensigtsmæssigt. Øget fokus på selve sproget og ordbrugen kan således forbedre og styrke relationer imellem elever i skolen. IVK fører derfor til færre konflikter og bedre trivsel på skolen.

Hvis eleven kan forholde sig objektivt til en situation og lærer at beskrive fakta, er eleven bedre rustet til at lære girafsprøg og dermed nedtrappe eller løse en konflikt.



Birthe Witt Jason,
lærer, Sabro Korsvejskolen

”Jeg har oplevet, at en gruppe forældre spurgte, om de ikke også kunne få et forældrekursus i girafsprøg.”

Fremgangsmåde

IVK-modellen

Girafsprøg bygger på IVK-modellen. Kommunikationsmodellen er et redskab til empatisk kommunikation, og den består af fire komponenter, der alle har det til fælles, at man hele tiden forsøger at tale ud fra sig selv og holde sig på egen banehalvdel.

IVK modellens 4 komponenter er:

1. Fakta – jeg fortæller, hvad jeg oplever/sanser

- Jeg kan se ...
- Jeg kan mærke ...
- Jeg kan høre ...

2. Følelse – jeg fortæller, hvordan jeg har det

- Jeg bliver glad, fordi ...
- Jeg bliver ked af det, fordi ...
- Jeg bliver vred, fordi ...

3. Behov – jeg fortæller, hvad jeg kunne tænke mig/har behov for

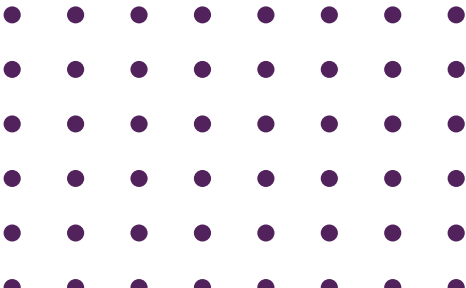
- Jeg har brug for ...

4. Anmodning – jeg beder om, jeg har brug for

- Vil du godt ...
- Kan jeg bede om ...

Et eksempel på ulvesprøg omformuleret til girafsprøg gennem IVK-modellen kunne fx se således ud:
Ulvesprøg: ”Nu kommer du igen for sent – det gør du altid. Man kan da heller ikke regne med dig!”
Omformuleret til girafsprøg efter IVK-modellen:

- Fakta: ”Vi havde aftalt at mødes for en time siden. Når du ikke kommer til den aftalte tid ...
- Følelse: ”bliver jeg urolig og bekymret, for der kan være sket dig noget. Jeg bliver også irriteret ...”
- Behov: ”fordi jeg har brug for at kunne planlægge min tid og trygt stole på de aftaler, vi laver.”
- Anmodning: ”Vil du ringe eller sende en SMS, hvis du er forsinket en anden gang?”



Øvelser i girafsprøg

Fra ulv til giraf

Eleverne arbejder i grupper, hvor de skal finde eksempler på ulve- og girafsprøg. Det kan være situationer fra de sociale medier, hverdagen i klassen eller andre relevante situationer. Eleverne taler om situationerne og forsøger at omformulere fra ulve- til girafsprøg eller omvendt.

Faktaøvelser

I mindre grupper får eleverne udleveret illustrationer. Opgaven går ud på kun at beskrive illustrationens faktuelle indhold uden at tolke på stemninger, situationer, budskaber osv.

Ord for følelser og behov

I grupper finder eleverne frem til forskellige ord for følelser og behov. Ordene gennemgås i klassen for at afklare, hvad der er følelser, og hvad der er behov. Afslut med at lave plancher med ord, der er knyttet til henholdsvis følelser og behov.

Eksempel:

Følelsesord: glad, trist, bekymret, spændt, usikker, vred, træt, frisk, forvirret, lykkelig

Behov: at være anerkendt, at modtage respekt, at opleve ro, at føle klarhed, at være påskønnet, at få kontakt, at have plads, at høre til, at være med, at få forståelse, at opleve retfærdighed.

Rollespil

Læreren og eleverne formulerer en situation, som eleverne i grupper på 2-4 personer skal spille. Ud fra situations-beskrivelsen får to elever tildelt en rolle hver. Fx kan to piger være uenige om, hvad de skal lege. En eller to elever observerer, hvornår der tales girafsprøg eller ulvesprøg. Til sidst taler alle i gruppen sammen om, hvordan det var at lave rollespillet, og hvordan giraf- og ulvesprøget virkede på dem. Lad ligeledes eleverne tale om, hvordan det føles at mærke ulve- og girafsprøg på egen krop.



Birthe Witt Jason,
lærer, Sabro Korsvejskolen

”Der var flere ’krudtugler’ i den klasse, der meget hurtigt kunne ryge ud i konflikter, og de forstod efter ganske få øvelser, hvad girafsprøg egentlig gik ud på.”

Opmærksomhedspunkter

- Indsatsen må ikke blive for firkantet eller mekanisk. Det kan gøre modellen utroværdig. Forståelse for principperne i girafsprøg er vigtigere end at følge IVK-modellen slavisk.



Birthe Witt Jason,
lærer, Sabro Korsvejskolen

”Når man kommunikerer ikkevolde-
ligt, lytter man til, hvad der bliver sagt,
og erfarer, hvilket behov der ligger til
grund for udtalelsen.”

De gyldne 8



I korte træk

Gåsetårnskolen i Vordingborg har udviklet De Gyldne 8 som et trivselsfremmende tiltag. Metoden tager afsæt i otte forskellige kompetencer, som alle på skolen forsøger at efterstræbe. De Gyldne 8 giver inspiration og idéer til at formulere et fælles sprog og fælles værdier for hele skolen.

Metoden er beskrevet på baggrund af erfaringer fra trivselsvejleder Katrina Kuhre og skoleleder Thomas Dandanell Nielsen på Gåsetårnskolen i Vordingborg.

Introduktion

De Gyldne 8 er et værktøj, som Gåsetårnskolen har udviklet i forbindelse med skolens trivselsarbejde. Kort fortalt er det otte forskellige kompetencer, som skolen integrerer og arbejder med som læringsmål i undervisningen og dagligdagen på skolen.

De Gyldne 8 er:

- Jeg går i skole for at lære
- Jeg møder til tiden
- Jeg overholder klassens taleregler
- Jeg holder mig til min opgave
- Jeg følger en besked fra en voksen
- Jeg samarbejder med andre elever
- Jeg taler respektfuldt til andre
- Jeg håndterer mine konflikter fredeligt

De otte kompetencer er opstået i kølvandet af de udfordringer, som mange af skolens klasser oplever i hverdagen. De fungerer derfor som løsninger på og læringsmål for gennemgående problematikker som uro, manglende samarbejde, dårlig sprogbrug, konflikthåndtering osv. Samtidig repræsenterer De Gyldne 8 netop de kompetencer, som skolen finder vigtige i elevernes videre liv.

Gåsetårnskolen er med sine 1.600 elever og fire matrikler en af landets største skoler. Trods størrelse og geografisk spredning har De Gyldne 8 skabt et fælles sprog for skolens værdier. De Gyldne 8 bidrager således med en sammenhængskraft ved at italesætte og omsætte skolens udfordringer til læringsmål. De Gyldne 8 evalueres på lige fod med de fagfaglige mål, idet der også evalueres på, hvorvidt eleverne blandt andet formår at holde sig til deres opgave, samarbejde med andre og tale respektfuldt etc.

DCUM anbefaler

DCUM anbefaler De Gyldne 8, fordi skolens læringsmål viderefremmes i en form, som skaber medindflydelse, engagement og bedre trivsel.

Skolens erfaringer

- De Gyldne 8 skaber sammenhængskraft, så både elever, lærere, pædagoger, ledelse og forældre taler samme sprog og stræber efter samme værdier.
- Tiltaget er nemt at gøre tilgængeligt for elever, forældre og personale.
- Alle tager ansvar for den fælles læring.
- De fælles værdier og retningslinjer skaber sammenhæng i overgangene mellem indskoling, mellemtrin og udskoling.



Katrina Kuhre,
trivselsvejleder, Gåsetårnskolen

”Både forældre, lærere og elever har en stor interesse i at skabe den bedst mulige skoledag.”

Antagelserne bag

Når både lærere, elever og forældre tager et fælles ansvar for læring og trivsel, startes der en værdiskabende proces, som giver klarhed over og retning for, hvad skolen ønsker at arbejde hen imod. Det sker gennem et samarbejde båret af forventningsafstemning, sparring og gensidige aftaler mellem lærere, forældre og elever.

Metodens potentialer

- At frigøre ressourcer til anden læring og andre fokusområder gennem fælles forståelse for skolens værdier.
- At omsætte skolens udfordringer til læringsmål.
- At forebygge mobning ved at styrke elevernes muligheder for at navigere i gode, sunde og inkluderende fælleskaber.

Fremgangsmåde

Formulér kompetencerne

Skolens ledelse afsætter tid til, at alt pædagogisk personale analyserer, diskuterer, definerer og beslutter, hvilke kompetencer der skal til for at leve op til skolens værdier.

Udfold kompetencerne

Indholdet af de enkelte kompetencer skal udredes, og det skal fremgå, hvordan man kan arbejde med kompetencerne på de enkelte klassetrin. Denne opgave varetages af ledelsen i et samarbejde med det pædagogiske personale.

Udvælg tre fokusområder

I samarbejde med eleverne udvælger det pædagogiske personale i hver klasse tre af De Gyldne 8, som skal have klassens særlige fokus i en periode. Selv om de tre valgte kompetencer er i fokus i eksempelvis en periode på tre måneder, så er de resterende fem af De Gyldne 8 selvfølgelig stadig gældende.

Tal eksempelvis med eleverne om, hvad der skal til, for at de kan lære/efterleve de udvalgte kompetencer, og hvordan de kan hjælpe hinanden.



Katrina Kuhre,
trivselsvejleder, Gåsetårnskolen

”Netop fordi eleverne er i et læringsfelt, er det de voksne omkring dem, som har ansvaret for at lære eleverne kompetencerne.”

Forældrenes rolle

Forældreinddragelse er også vigtig. Forældrene skal bidrage med bud på handlinger, der kan hjælpe børnene med at tilegne sig kompetencerne i klassens tre fokusområder.

Udfold De Gyldne 8 til et forældremøde, så lærere og forældre kan forventningsafstemme, sparre og indgå gensidige aftaler. Forældre inviteres til at bidrage med konkrete forslag og handlinger til, hvordan de kan understøtte deres børn i at øve sig i de udvalgte kompetencer. Gennem forældremøder og skole-hjem-samtaler sikres en løbende og grundig information til hjemmet. Det er væsentligt, da forældrene kun kan være medspillere og understøtte konkret, hvis de er grundigt informeret. Hvis der i en periode er fokus på ”jeg møder til tiden” eller ”jeg taler respektfuldt til andre”, så opfordres forældrene til at overveje konstruktive forslag til, hvordan de kan støtte initiativerne i hjemmet.

Synliggør fokus og læringsmål

De Gyldne 8 hænges op i klassen, eventuelt suppleret af illustrationer, der understøtter arbejdet med kompetencerne. Lad eleverne visualisere de tre kompetencer, som er klassens særlige fokus.

integrering i undervisningsforløb

De Gyldne 8 og de tilhørende kompetencer skal integreres i den daglige undervisning. Kompetencerne skal gøres nærværende for både elever og lærere. Udvælg få kompetencer som fokuspunkter til de forskellige undervisningsforløb. Kompetencerne evalueres efterfølgende på lige fod med de fagfaglige mål for forløbet.

Integrering i meddelelsesbøgerne (de tidligere elevplaner)

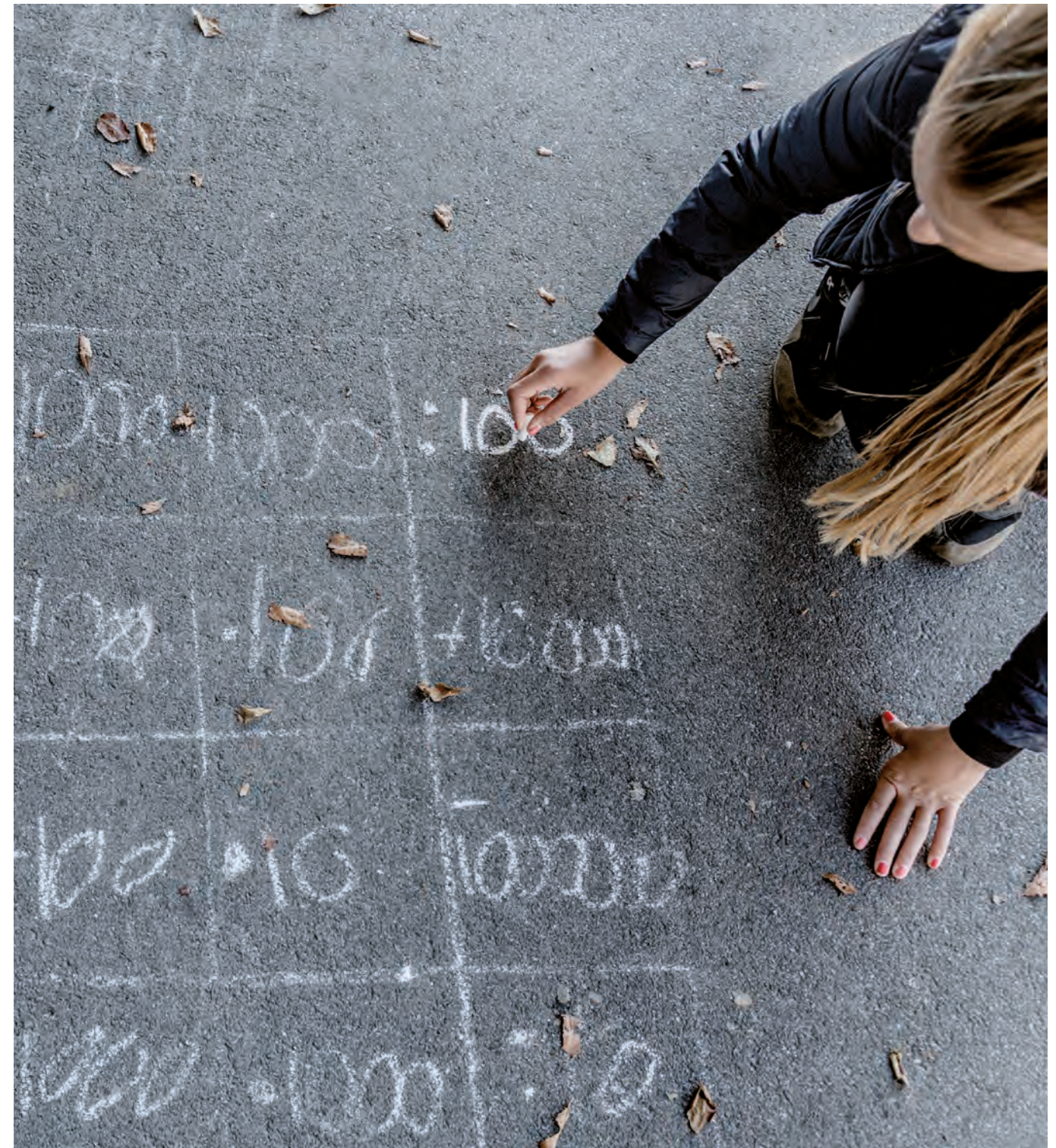
De Gyldne 8 kan også integreres i meddelelsesbøgerne og skole-hjem-samtalen. Herved sikres systematik og ensartethed i aftalerne omkring de sociale og faglige kompetencer.

Evaluering

Evaluer mindst en gang om året, om formålene og læringsmålene vedrørende De Gyldne 8 har effekt og virker efter hensigten. Vurderingen kan eksempelvis bero på trivselsmålingens resultater eller det pædagogiske personales erfaringer fra dagligdagen. Ligeledes bør der evalueres med eleverne, hvorvidt De Gyldne 8 skal justeres eller revurderes.

Opmærksomhedspunkter

- Det er afgørende, at ledelsen viser deres opbakning og afsætter de nødvendige ressourcer til at implementere De Gyldne 8.
- De Gyldne 8 stiller krav til alle ansatte på skolen om at leve op til kompetencerne.
- Husk, at arbejdet foregår i et læringsfelt og ikke i et disciplineringsfelt. Skolen skal gøre det klart, hvad den ønsker, i stedet for hvad den ikke ønsker.
- Arbejdet med De Gyldne 8 er dynamisk og skal derfor løbende udvikles, tilpasses og tilrettes.



Tavlemøder



I korte træk

Tavlemøder er en særlig mødestruktur, der tilgodeser, at alle voksne omkring en elev bliver hørt i tilfælde af mistrivsel. Mødeformen sikrer, at alle har fælles fokus på indsætserne omkring den enkelte elev.

Metoden er udviklet og beskrevet på baggrund af erfaringer fra SFO-leder Anja Johansen og AKT-vejleder Pernille Schlosser på Skolen ved Søerne i København.

Introduktion

På Skolen ved Søerne holder de tavlemøder til gavn for både elevtrivsel, forældresamarbejde og det tværprofessionelle samarbejde. På tavlemøderne drøfter forældre og det pædagogiske personale i fællesskab indsætser, som kan støtte elever med særlige udfordringer.

Tavlemøderne tager udgangspunkt i et skema, hvor forældre og det pædagogiske personale belyser, hvilke oplevelser de har af eleven i henholdsvis hjemmet, undervisningen og fritidsordningen. Skemaet beskriver faglige, sociale og emotionelle aspekter af elevens trivsel.

Alle elevens arenaer, det være sig hjemmet, skolen og fritidsordningen, iagttages i beskrivelsen af elevens ressourcer, succeser og udfordringer. På denne måde italesættes alle temaer, som berører den pågældende elev med henblik på en fælles konstruktiv indsats.

Det er afgørende for tavlemøderne, at de ikke tager udgangspunkt i en fastlagt 'dagsorden'. Forældre og fagpersoner må se åbent og nysgerrigt på eleven.

Antagelserne bag

Når de voksne omkring et barn opnår fælles viden om barnets adfærd og reaktioner i forskellige situationer, skabes en fælles refleksion, som efterfølgende bidrager til udarbejdelse af den prioriterede indsats. Tavlemøder skaber medejerskab og engagement hos relevante voksne omkring barnet og er samtidig med til at kvalificere indsætserne.

DCUM anbefaler

DCUM anbefaler tavlemøder, fordi de gennem involvering af både forældre og pædagogisk personale styrker skole-hjem-samarbejdet og herved øger muligheden for succes med trivselsfremmende indsætser over for den enkelte elev.

Skolens erfaringer

- Mødeformen er en god og anvendelig skabelon i arbejdet med udfordrede elever.
- Tavlemøder beforder et godt forældresamarbejde, og forældrene mærker, at deres oplevelser og indsigelser bliver hørt.
- Mødeformen gør trivselsarbejdet gennemsigtigt for alle, og der er ingen skjulte dagsordener.





Pernille Schlosser,
AKT-vejleder, Skolen ved Søerne

”Vi får løbende feedback fra forældrene,
og tilbagemeldingerne er meget positive.”

Fremgangsmåde

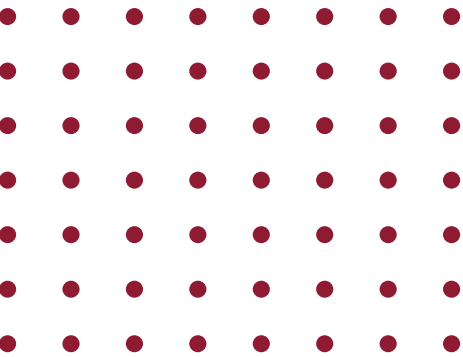
Tavlemødet tager sit udgangspunkt i skemaet på næste side, hvor såvel forældre som det pædagogiske personale beskriver, hvordan de oplever elevens faglige, sociale og emotionelle trivsel på elevens forskellige arenaer.

Mødeformen

Tavlemøderne afvikles efter en fast procedure, hvor forældre og fagpersonale sidder med front mod en tavle. Mødelederen står ved tavlen og noterer deltagerens refleksioner. Det er mødelederens ansvar for at få uddybet de forskellige områder.

Første del af mødet

På den første del af mødet tales der ikke om indsatser. Her afdækker gruppen elevens ressourcer, succeser og udfordringer ved udelukkende at fortælle om, hvordan elevens handlinger ses og udtrykkes. På skift fortæller deltagerne, hvordan de ser og oplever barnet i dets forskellige areaner i forhold til de faglige, sociale og emotionelle områder. Rækkefølgen er irrelevant, så længe alle får taletid. Det er mødelederens opgave at bevare overblikket og sørge for, at man når hele vejen rundt om det aftalte.



FØRSTE DEL AF MØDET – EKSEMPEL PÅ SKEMA FRA SKOLEN VED SØERNE

	Skolen	Hjemmet	Fritidsordningen
Fagligt	Nicolas er fagligt dygtig. Han kan tage imod beskeder og udføre dem. Han har dårlige dage. Han har det svært, når klassen har vikar, og ved ændringer i planen. Han har svært ved at slippe en aktivitet. Han har huskeregler på bordet Han vil gerne have egne regler. Han kan fremstå autonom. Gruppearbejde kan være svært. Fungerer dog, hvis han er godt forberedt. Han har det svært med andres idéer.	Nicolas laver sine lektier. Han fortæller ofte ikke hjemme, når det har været en dårlig dag i skolen. Forældrene kan umiddelbart ikke mærke det. Dog kan han nogle gange være træt.	Nicolas udtrykker ofte glæde ved den faglige del af skoledagen.
Socialt	Nicolas opsøger Daniel, og de hvisker meget sammen og kan være nedladende. De andre elever er begyndt at trække sig væk fra ham. Han kan fremstå provokerende.	Nicolas leger med Daniel fra klassen og nogle af pigerne. Han var glad for årgangens teaterforløb og legede godt med de andre børn der.	Nicolas skal på koloni, men er ked af, at drenge fra klassen ikke skal med.
Emotionelt	De faste lærere kan ofte få vendt Nicolas' dårlige dage til gode dage. Han er afhængig af faste voksne. På dårlige dage trækker han sig fra gården. Han har svært ved at forstå, når andre bliver kede af det.	Nicolas kan klare skift og er hjælpsom. Han slapper af med at fordybe sig. Har ting, han ikke gider, men forældrene kan opmuntre ham til at gøre tingene alligevel. Han har svært ved at forstå, at andre mennesker er anderledes.	Nicolas føler sig godt tilpas i klubben.

ELEVNAVNE ER OPDIGTEDE



Pernille Schlosser,
AKT-vejleder, Skolen ved Søerne

”Tavlemøder hjælper til, at alle parter
kan bidrage mest muligt.”

Anden del af mødet

Når afdækningen er færdig, besluttet det, hvad der fylder mest, og hvad fokusområderne skal være. Ofte kan det være forskellige ting fra skole og hjem. Alt noteres ned under ’fokusområder og indsatser’ i skemaet. Herefter prioriterer mødedeltagerne de punkter, der er kommet op. Både fagpersonale og forældre byder ind i forhold til tiltag.

ANDEN DEL AF MØDET – EKSEMPEL PÅ SKEMA FRA SKOLEN VED SØERNE

Fokusområder og indsatser

- Fokusområder:**
- De dårlige dage.
 - De andre elever er begyndt at trække sig væk fra ham.
 - Nicolas fungerer godt i undervisningen, når han er forberedt på timens form og indhold.
- Indsatser:**
- Klasselæreren skal give besked til forældrene om de dårlige dage. Er der et mønster?
 - Fritidsordning arrangerer et dramaforløb med Nicolas og andre elever fra klassen.
 - Forløb i klassen om forskelligheder.
 - Flere obligatoriske lege i frikvarterne.
 - Aftaler med Nicolas omkring vikartimer.
 - Visualisér lektionsplan med piktogrammer, så timens form og indhold er tydeligt.
 - Nicolas skal have mulighed for at trække sig til biblioteket.

Afslutning, opfølgning og evaluering

Aftal indbyrdes, hvornår og hvordan der skal evalueres. Det er oplagt at benytte samme skema til evalueringen. Mødelederen skriver skemaet rent og sender det ud som mødereferat.

Elevinddragelse

Ofte vil tiltagene handle om justeringer omkring eleven, og i disse tilfælde skal den pågældende elev ikke nødvendigvis involveres. I de tilfælde, hvor indsatserne er direkte arbejde omkring eleven, kan det være relevant at inddrage eleven. Hvorvidt eleverne skal inddrages, vurderes af det fagprofessionelle personale fra gang til gang.

Opmærksomhedspunkter

- Det er vigtigt, at mødelederen ikke er en del af teamet omkring eleven, så han eller hun kan gå åbent og objektivt ind i dialogen.
- Fagpersonerne skal undlade at have en færdig indsats med til mødet.
- I de tilfælde, hvor forældrene er skilt, kan det være en fordel, at forældrene har hver deres kolonne i skemaet.
- Der bør afsættes rigeligt med tid, så det sikres, at man kan nå alle elementerne i mødet. I mødeindkaldelsen kan deltagerne med fordel introduceres til mødeformen, så der ikke går unødigt tid med det under selve tavlemødet.



Pernille Schlosser,
AKT-vejleder, Skolen ved Søerne

”Tidligere oplevede vi, at forældrenes viden ikke altid blev inddraget nok i møderne.”

Peer-education



I korte træk

Peer-education giver de ældre elever et mindre medansvar for de yngre elevers faglige og sociale trivsel. Herved giver man ikke blot de yngre elever bedre forudsætninger for trivsel og læring. De ældre elever får også selv værdifuld læring og styrket troen på egne evner.

Metoden er beskrevet på baggrund af erfaringer fra elever og AKT-vejleder Dorthe Rysgaard på Maribo Skole, Østfteafdelingen, samt lærer Birthe Witt Jason på Sabro-Korsvejskolen ved Aarhus. Metoden henvender sig primært til mellemtrin og udskoling.

Introduktion

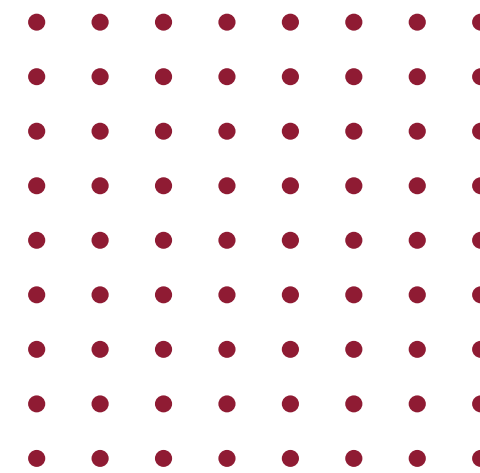
'Peer' kan oversættes til ligemand, og omdrejningspunktet for peer-education er, at børn lærer fra andre børn.

På Maribo Skole og Sabro-Korsvejskolen har de gode erfaringer med peer-education, hvor de ældre elever blandt andet har varetaget mindre sociale og faglige aktiviteter for de yngre elever i samarbejde med det pædagogiske personale.

Konkrete peer-educator-opgaver er eksempelvis at være læsemakker med en yngre elev, være en del af en legepatrulje eller indgå i venskabsordninger med yngre elever.

Antagelserne bag

Når børn underviser børn, kan de ældre elever bringe deres sociale og faglige kompetencer i spil over for de yngre elever. De relationelle bånd, der knyttes gennem aktiviteter på tværs af årgange og klasser, kan medvirke til at skabe en god og tryk skolekultur, hvor både yngre og ældre elever kan trives.



DCUM anbefaler

DCUM anbefaler peer-education, fordi det kan løfte både de ældste og de yngste elever fagligt, socialt og personligt.

Skolernes erfaringer

- Peer-education giver eleverne mulighed for at sætte deres faglige og sociale kompetencer i spil.
- Peer-education rækker ud over skolelivet, idet eleverne tilegner sig værdifulde egenskaber for personlig udvikling.
- De yngste elever oplever større tryghed og trivsel på skolen.

Metodens potentialer

- At de ældste elever synliggøres som rollemodeller.
- At de yngre elever bliver fortrolige med de ældre elever.
- At de ældste elever udvikler sig personligt gennem engagement og medansvar.

Fremgangsmåde

Udvælg tovholdere

Udvikling af peer-education er en proces med behov for styring og sparring undervejs. Processen skal følges tæt af det pædagogiske personale, som har ansvar for at udvikle læringsmål samt implementere arbejdet. Blandt det pædagogiske personale udvælges to tovholdere for hvert forløb.

Strukturering

Tovholderne fastlægger sociale og faglige læringsmål for det konkrete peer-education-forløb. De tilrettelægger, hvordan forløbet skal struktureres og udfoldes i praksis. Ikke to skoler er ens, og derfor er det vigtigt at forholde sig specifikt til egen skole, når forløbet skal planlægges. Arbejdet med peer-education kan struktureres ved at sammensætte 0. klassetrin med 5., 1. klassetrin med 6., 2. klassetrin med 7. osv. De to sammensatte klasser følges ad, til de yngste går i 4. klasse, og de ældste går i 9. klasse.

Implementering

Når strukturen er fastlagt, holder tovholderne et møde med klasselærerne, hvor de drøfter forløbet. Det sikrer ikke kun gennemsigtighed, men giver også klasselærerne mulighed for medindflydelse. Forældrene orienteres ligeledes om tankerne bag og formålet med peer-education.

Ældre elever egner sig bedst

Selvom antagelsen er, at man lærer bedst fra en ligemand, er der fordele ved at kombinere små og store børn. De større elever fremstår som rollemodeller og har gode muligheder for at påvirke de yngre i positiv retning, uanset om det handler om faglige evner, sociale evner eller selvtillid og selvværd. Peer-educators rekrutteres derfor typisk fra de ældste klassetrin.

Rekruttering af peer-educators

På Maribo Skole udvælges elever på den måde, at tovholderne besøger de ældste klasser og informerer om tiltaget, hvorefter eleverne melder sig frivilligt. Klasselæreren kan efterfølgende udvælge peer-educators på baggrund af faglige eller sociale kompetencer, alt efter hvilket mål det aktuelle forløb har. Elever med svagere sociale kompetencer kan tildeles faglige opgaver og omvendt. Metoden rummer således også et inklusionsperspektiv. Det er væsentligt, at der etableres roller og opgaver, der sikrer, at alle elever har mulighed for at blive peer-educators. Ved for mange

tilmeldte kan tovholderne arrangere en turnusordning, hvor eleverne bliver delt i to grupper og bytter i løbet af skoleåret.

Klæd elever på til rollen som peer-educators

Når peer-educatorne er udvalgt, afholder skolen et kursus, som skal klæde eleverne på til rollen. På kurset klarlægges forventningerne til rollen, og eleverne introduceres til kommunikations- og kropssprogsværktøjer. Kurset skal derudover gøre peer-educatorne bevidste om vigtigheden af de aktiviteter, de bliver en del af.

Vagtplan



Forventninger til peer-educators på Maribo Skole og Sabro-Korsvejens Skole:

- At de er rollemodeller: Peer-educatorne er de store, og de små elever ser meget op til dem.
- At de kan hjælpe de yngre elever med at stoppe uacceptabel adfærd, som blandt andet er: drillerier, voldelig adfærd eller grimt sprog.
- At de er sammen med de små elever i frikvartererne, når de udfylder rollen som peer-educator.
- At de selv kan gå hen i klasserne og fortælle om deres rolle og om, hvad de små kan bruge dem til.
- At de kan tage med deres venskabsklasse på udflugt, deltage i forældrearrangementer og i perioder deltage i undervisningen efter aftale med lærerne.
- At de kan udvise fortrolighed: Det forventes, at de ting, peer-educatorne kommer til at se og høre, er fortrolige. Det vil sige, at de ikke fortæller andre om, hvad de har set/hørt. Peer-educatorne kan dog altid gå til tovholderne.

Tovholderen laver en vagtplan, der viser, hvilken peer-educator der er i klassen og hvornår. Peer-educatorne skal kende vigtigheden af at overholde deres vagter, da de små elever ofte glæder sig, til de kommer.

Løbende sparring

Når forløbet er i gang, skal tovholderne løbende sparre og evaluere med peer-educatorne. Det giver mulighed for løbende justeringer, og samtidig holdes gejsten og motivationen oppe blandt peer-educatorne. De skal vide, at det arbejde, de yder, bliver anerkendt og værdsat.

Inspiration til aktiviteter

Læsemakkere

Lad de yngre elever læse højt for de ældre elever én til to gange ugentligt. De ældre peer-educators henter deres yngre læsemakker, sætter læsningen i gang, støtter og retter undervejs, giver positiv feedback og følger de yngre elever tilbage til klassen. Alternativt kan de ældre peer-educators også læse højt for deres yngre læsemakker. Begge veje styrker både den faglige indlæring og de sociale relationer.

Legepatruljer

Opret en legepatrulje. Legepatruljen består af peer-educators, som iværksætter lege og aktiviteter i pauserne hos indskolingseleverne. De ældre elever viser samtidig, hvordan man behandler holdkammerater og modstandere med respekt.

It-patruljer

Sammensæt en it-patrulje, hvor peer-educators med særlig interesse for it kan varetage it-undervisning for de yngre elever i samarbejde med det pædagogiske personale.



Birthe Witt Jason,
lærer, Sabro-Korsvejskolen

”Når en halv klasse er ved at vælte bordene for at melde sig som peer-educator, er det rigtig godt at være lærer.”



Dorthe Rysgaard,
AKT-vejleder, Maribo Skole

”En irettesættelse bliver ikke opfattet på samme måde, når den kommer fra en 6. classes elev, som fra dansklæreren.”

Venskabsordninger

Organisér venskabsordninger mellem de forskellige klassetrin. Sæt gerne eleverne sammen to og to, så de får et godt kendskab til hinanden.

Hjælp og støtte til fælles arrangementer

Til større fælles arrangementer kan de ældre elever tage vare på de yngre. Det kan være i trafikken, til en motionsdag eller en fælles trivselsdag, hvor skolen er delt på kryds og tværs. Her kan peer-educators få ansvar for, at de små kommer rundt til dagens forskellige aktiviteter.



Elev, 6. klasse,
Maribo Skole

”Legepatruljen gør frikvarterne sjovere. Vi kender hinanden på kryds og tværs af klasserne nu.”

Opmærksomhedspunkter

- Metoden må ikke have en ekskluderende effekt. Arbejdet med peer-education skal indeholde roller og opgaver, der sikrer, at alle elever kan bidrage, såfremt de har lyst til at deltage.
- Peer-educatorne skal vide, at de altid har en voksen at støtte sig til, hvis de skulle komme ud for situationer, de ikke selv kan klare. Nogle problemstillinger skal håndteres af det fagprofessionelle personale.
- Skolens pædagogiske personale skal bakke op om peer-education. Personalet skal kontinuerligt vise eleverne, at deres arbejde værdsættes.
- Ved skoleårets afslutning bør peer-educatornes indsats anerkendes. Det kan fx være i form af en udflugt eller en anden sjov aktivitet.

Børnemøder



I korte træk

Skolen ved Søerne bruger 'børnemøder' i arbejdet med inklusion. Det er en tilgang, hvor fælles indsatser over for den enkelte elev er i fokus. Møderne giver struktur til indsatserne over for elever i udsatte positioner.

Metoden er beskrevet på baggrund af erfaringer fra AKT-vejleder Pernille Schlosser på Skolen ved Søerne i København.

Introduktion

På Skolen ved Søerne på Frederiksberg afholder det pædagogiske personale et månedligt møde i hvert årgangsteam – et såkaldt børnemøde. Mødet er en vigtig del af skolens inklusionsarbejde, og det sikrer fælles tiltag for de elever og klasser, som står i udsatte positioner.

På mødet laver personalet handleplaner for de elever, der har forskellige udfordringer af både faglig og social karakter.

I arbejdet med problemløsende inklusion er det hele klassen og det pædagogiske personale, der er mål for den pædagogiske indsats, og dermed ikke blot den enkelte elev. Tilgangen er anerkendende over for alle elever, men med særligt fokus på dem, som er udfordret af at leve op til de krav og forventninger, der er i skolen.

På Skolen ved Søerne arbejder de alle med den inkluderende praksis ud fra børnesynet, at 'børn gør det godt, når de kan'.

Antagelserne bag

Børnesynet 'børn gør det godt, når de kan' bygger på antagelsen om, at børn altid gerne vil handle på en hensigtsmæssig måde. Når et barn alligevel handler uhensigtsmæssigt, er det, fordi han eller hun oplever situationer, hvor de ikke kan honorere de krav, som stilles. Her er det den voksnes opgave at finde ud af, hvad der står i vejen for barnet.

Det er afgørende for metoden, at personalegruppen arbejder ud fra dette fælles børnesyn og dermed har samme udgangspunkt i opfattelsen af børns adfærd.

DCUM anbefaler

DCUM anbefaler børnemøder, fordi de er med til at sikre plads og rum til en fælles inklusionsindsats over for udfordrede børn.

Skolens erfaringer

- Teamet oplever de pædagogiske indsatser i forhold til handleplanerne som et fælles anliggende.
- Pædagogiske mål, læringsmål og indsatser bliver tydelige.
- Skolen skaber en fælles tilgang til inklusionsarbejdet.

Metodens potentialer

- At skabe og styrke et fælles udgangspunkt for arbejdet med elever i fagligt, socialt og emotionelt udsatte positioner.
- At systematisere inklusionsarbejdet.

Fremgangsmåde

I arbejdet med den problemløsende inklusion forsøger man gennem konkrete redskaber at finde frem til:

- I hvilke situationer, der typisk står noget i vejen for barnet.
- Hvad der står i vejen for, at det enkelte barn kan honorere de krav, en given situation stiller.
- Hvilke interventioner, der kan gøre det lettere for det enkelte barn at honorere kravene.



Udgangspunkt i modellen

Børnemøderne tager udgangspunkt i modellen på modsatte side. Mødet begynder i den blå kasse og følger herefter cyklussen rundt. På denne måde sikres det, at deltagerne kommer igennem de centrale aspekter af arbejdet med elevens trivsel. Se eksempel på handleplan på næste side.

Månedligt møde

Årgangsteamet mødes til en times børnemøde én gang om måneden. Der kan drøftes to elever pr. børnemøde.

Mødeleder

Før mødet begynder, har teamet valgt en mødeleder, som forbereder mødet og gør tavlen klar med de fire punkter i mødemodellen. Det er mødelederen, der styrer mødet igennem cyklussen. Det er væsentligt, at det er den samme mødeleder, der er tilknyttet hvert team hele året, for at sikre kontinuitet i arbejdet. Den i teamet, der har mindst med den pågældende elev at gøre, skriver referat af mødet.

Pædagogiske mål og læringsmål

Teamet skal i fællesskab prioritere, hvilke pædagogiske mål og læringsmål de vil arbejde med. Det kan blive uoverskueligt, hvis der arbejdes med for mange ting på én gang. Få mål er lettere at systematisere, og øger sandsynligheden for succes.

Handleplan og evaluering

På mødet udarbejder teamet en handleplan for indsatserne over for eleven. Ved mødet aftaler teamet, hvornår handleplanens indsatser skal evalueres. Efter evaluering kan der fortsat være behov for en indsats overfor den enkelte elev. Den cirkulære mødemodel understøtter en fortløbende proces til justering af indsatser og etablering af nye indsatser.

Elev- og forældreinddragelse

Forældrene skal inddrages, såfremt der laves direkte interventioner med barnet. Hvis dette ikke er tilfældet, er det op til det fagprofessionelle personale at vurdere, hvorvidt forældrene skal inddrages. Det er ligeledes det fagprofessionelle personale, der fra gang til gang vurderer, hvorvidt eleven skal involveres i mødet. Ofte vil tiltagene handle om justeringer omkring eleven. I disse tilfælde skal eleven ikke nødvendigvis involveres. I de tilfælde, hvor indsatserne involverer direkte arbejde omkring eleven, kan det være relevant at inddrage eleven.

EKSEMPEL PÅ HANDLEPLAN FRA SKOLEN VED SØERNE.

Elevens navn og klasse

Nadja, pige i 1. klasse

Afklaring, indkredsning og prioritering

I hvilke situationer kommer barnet i vanskeligheder?
Hvilke ressourcer er barnet i besiddelse af?

Vanskeligheder

Nadja afbryder ofte undervisningen med spørgsmål og kommentarer. Hun har generelt svært ved at vente på tur. Hun har vanskeligt ved at komme i gang med opgaver. Ligesom hun ofte spørger til pauser, eller hvornår noget er færdigt.

Ressourcer

Nadja vil gerne deltage i undervisningen og viser interesse for det faglige.

Pædagogiske mål og læringsmål

Fremadrettet, konstruktivt og konkret

Pædagogisk mål

Nadja skal lære at vente på tur.
Nadja skal kunne gå i gang med opgaver selv.

Læringsmål

"Jeg kan selv gå i gang med min opgave."
"Jeg kan bruge hjælpesystemet til at vente på tur."

Hvilke indsatser sættes i gang?

Konkrete handlinger, samt hvem gør hvad i forhold til de konkrete indsatser

Overblik og fleksibilitet

Klasselæreren laver tavledagsorden for dagens aktiviteter ved hjælp af piktogrammer. Herunder visualiseres tiden ved hjælp af et ur, hvor en farveblok reduceres, i takt med at tiden går. Herved kan Nadja se, hvor lang tid der er igen. Der skal Indsættes ekstra pauser, hvis Nadja bliver udmattet.

Hjælpesystem

Hver elev får et lille magnetisk billede af sig selv. Har eleven brug for hjælp, sætter eleven sit billede op på tavlen. På den måde bliver det overskueligt, hvem der har brug for hjælp, og Nadja kan se, hvornår det er hendes tur. Klasselæreren har forberedt venteopgaver til hver elev i tilfælde af, at der opstår ventetid.

Visuelle instruktioner

Undgå verbale instruktioner. Tegn instruktioner på tavlen eller på et ark. Hjælp Nadja til at orientere sig på tavlen eller i arket, når hun går i stå eller bliver i tvivl. Spørg ind til opgaven, så Nadja selv får mulighed for at forklare, hvad hun skal.

Tegn

Nadja skal kunne vente på tur.
Hun skal kommentere mindre.
Hun skal kunne benytte visuelle instruktioner til at komme i gang med opgaven.

Evaluering

Der evalueres på næste årgangsteam møde.

Opmærksomhedspunkter

- Pædagogisk personale tæt på barnet kan have vanskeligt ved at se det fulde billede. Det er derfor væsentligt, at alle bidrager med oplevelser og måder at se barnet på.
- Nye kolleger skal introduceres grundigt til børnesynet og hele den inkluderende tænkning.
- Mødeformen er fleksibel, og det er vigtigt, at den løbende tilpasses, så den giver mest mulig mening til hvert møde.



Pernille Schlosser
AKT-vejleder, Skolen ved Søerne

"Vores børnesyn har stor betydning for, hvordan vi taler om børnene. Først og fremmest må man holde op med at tillægge børnene negative motiver."

Feedforward

I korte træk

Feedforward kan bruges til at ændre en elevs uhensigtsmæssige adfærd. Det sker gennem opbygning af tillidsfulde og anerkendende relationer mellem læreren og eleven og handleanvisninger til potentielt problematiske situationer. Det drejer sig om at skifte fokus fra feedback til feedforward.

Metoden er beskrevet på baggrund af erfaringer fra Hanne Østergaard Bertelsen, AKT-lærer på Tjørnegårdskolen i Roskilde.

Introduktion

Tjørnegårdskolen anvender Feedforward til at skabe en mere hensigtsmæssig adfærd over for kammerater, lærere eller andre. Metoden kan bruges til at skabe varige ændringer i elevadfærd. Feedforward handler grundlæggende om at hjælpe eleven med at håndtere kommende vanskelige situationer på en mere hensigtsmæssig måde frem for en eventuel negativ feedback. Ved at opbygge tillidsfulde og anerkendende lærer-elev-relationer skabes grobund for et samarbejde om at ændre elevens adfærd. Tilgangen er fremadrettet: Handlingsanvisninger hjælper eleven til at håndtere potentielt problematiske situationer, men også til at agere anderledes i situationer, som tidligere syntes fastlåste.

Feedforward understøtter:

- Positiv adfærdsændring hos eleven
- Anerkendelse fremfor skældud
- Elevens udvikling
- Elevens oplevelse af egne kompetencer i forhold til at ændre adfærd

Antagelserne bag

Kontakt, involvering og anerkendelse i lærer-elev-forholdet er afgørende for, om der kan skabes varig ændring i elevens adfærd. Selvtillid og selvværd styrkes gennem anerkendende tilkendegivelser fremfor skældud. Selvtillid og selvværd er to af de vigtigste parametre i elevens tro på egne evner til at ændre på en uhensigtsmæssig situation. Elevens selvværd styrkes blandt andet, når læreren tydeliggør en skelnen imellem det, eleven gør, og den person, eleven er.

DCUM anbefaler

DCUM anbefaler Feedforward, fordi en god lærer-elev-relation og et fremadrettet fokus på elevens adfærd kan øge elevens trivsel gennem adfærdsændringer.

Skolens erfaringer

- Eleverne hjælpes til at bryde et fastlåst handlemønster.
- Eleverne føler sig set, mødt og forstået.
- Relationen til elevens forældre forbedres ved at give positive tilbagemeldinger om, hvad der lykkes for deres barn.
- Det pædagogiske personale vokser ved at skabe gode relationer fremfor at skælde ud.

Fremgangsmåde

Fra feedback til feedforward

For at støtte en elev i at ændre fastlåste situationer kan det pædagogiske personale med fordel flytte fokus fra feedback til feedforward. Feedforward betyder at drøfte og give anvisninger i forhold til fremtidige situationer, mens feedback i situationer med udfordrede elever ofte kan sætte fokus på det, som eleven har gjort (galt), fx gennem skældud.

Afhold samtale

Afhold en samtale med eleven. Fortæl, at formålet med samtalen er at samarbejde om at ændre elevens uhensigtsmæssige adfærd. Det pædagogiske personale kan eksemplificere en situation eller en adfærd og forklare, hvordan situationen kan være svær for læreren, og hvordan det påvirker ham eller hende. Bagefter er det elevens tur til at fortælle, hvad han eller hun synes om samme situation. Undervejs spørger læreren, hvad eleven selv mener, der skal til for at ændre den uhensigtsmæssige adfærd, fx:

- Er der nogle bestemte situationer, som du synes er svære?
- Hvad skal der til, for at det kan blive anderledes?
- Hvem tror du kunne hjælpe dig?

Find løsningsmuligheder

Eleven og det pædagogiske personale skal sammen finde løsningsmuligheder, som kan forhindre situationen eller adfærden i at opstå. Samtalen skal være karakteriseret ved anerkendende kontakt, som giver eleven plads til at finde løsninger, som han eller hun kan magte. Elever kan ofte komme med nogle meget præcise beskrivelser af, hvad de selv kan gøre for at ændre adfærd, og hvilken hjælp og støtte der er brug for i forbindelse med adfærdsændringen. Ud fra den anerkendende dialog mellem elev og pædagogisk personale udarbejdes aftaler og mål for adfærd fremadrettet. Aftalen skrives ned.

Aftal hemmeligt tegn

Hvis eleven har brug for støtte til at finde ud af, hvornår aftalerne konkret tages i brug, kan læreren og eleven evt. aftale et hemmeligt tegn (fx et håndtegn), som læreren giver i situationer, hvor den nye adfærd skal effektueres.



Hanne Østergaard Bertelsen,
AKT-lærer, Tjørnegårdskolen

”Metoden er med til at sikre en god og positiv relation mellem eleven og læreren”

Kompetenceskema og understøttende adfærd

Arbejdet med adfærdsændringer kan understøttes af et skema, som dokumenterer, hvordan det går – fx et skema, som opdeler elevens kompetencer i 'kan ikke', 'kan med hjælp', 'kan selv'. Skemaet kan hver uge sendes hjem til forældrene, så de er orienteret om udviklingen. Selve adfærdsændringen understøttes desuden af, at både elev, forældre og lærere kan følge med i udviklingen.

For yderligere at understøtte adfærdsændringen skal læreren:

- Sikre en daglig positiv kontakt og opfølgning over en længere periode (fx 3 måneder).
- Kontakte eleven inden svære situationer og minde eleven om de nye handlemuligheder.
- Udvikle den positive relation til eleven med fx en daglig morgenhilsen, en let berøring eller øjenkontakt.



Hanne Østergaard Bertelsen,
AKT-lærer, Tjørnegårdskolen

”Elevernes selvværd styrkes, når de møder positive forventninger”

Opmærksomhedspunkter

- Det er vigtigt, at man inden en feedforwardsamtale har afdækket, om elevens adfærd skyldes uhensigtsmæssige gruppedynamikker i et utrygt klassemiljø. I så fald anbefales det ikke, at der arbejdes med feedforwardsamtaler, da der således er stor risiko for, at man kun symptombehandler.
- Tilgangen kræver, at den voksne gør sig bevidste overvejelser omkring sin egen rolle i den pædagogiske situation samt egen parathed i forhold til at involvere sig med eleven.
- Det er vigtigt hele tiden at holde fokus på, at det er elevens adfærd, der skal ændres – ikke elevens personlighed.
- Fra starten bør det aftales, hvor lang tid der skal arbejdes med adfærdsændringen, og hvornår og hvordan forløbet skal evalueres.

Forventningsbaseret klasseledelse



I korte træk

Forventningsbaseret klasseledelse sikrer, at læreren kan praktisere en tydelig og detaljeret klasseledelse, hvilket er afgørende for elevernes læringsudbytte og trivsel i skolen. Metoden tager udgangspunkt i fire forskellige arbejdsformer, der alle har en tydelig og konkret forventning til eleverne.

Metoden er udviklet af skolekonsulenterne Trine B. Vinther og Christian Varming fra AKT-teamet hos Pædagogik og Undervisning i Esbjerg Kommune. Metoden er gengivet efter aftale med Psykologisk Rådgivnings Forlag. Beskrivelsen tager udgangspunkt i erfaringer fra elever og lærer Helle Kronborg Kristensen på Præstegårdsskolen i Esbjerg. Metoden henvender sig primært til indskoling og mellemtrin.

Introduktion

Hvis en fodboldkamp spilles på en bane uden kridtstreger, kan ingen afgøre, om bolden er ude eller inde, hvor målmanden må tage med hænderne, eller hvor tæt på målet straffeskytten må placere bolden. Risikoen for en konfliktfyldt og u hensigtsmæssig kamp er derfor høj, hvis banen ikke er kridtet op. Forestiller man sig omvendt at spille på en bane med alt for mange kridtstreger, er afviklingen af kampen ligeledes problemfyldt.

Fodboldmetaforen kan i mange tilfælde overføres til klasselo- kalet, hvor upræcise, utydelige og omskiftelige forventninger eller mangel på fast struktur kan hæmme undervisningen og få en negativ effekt på elevernes læringsudbytte og undervisningsmiljø.

Forventningsbaseret klasseledelse bygger på fire arbejdsformer:

1. Læreren taler
2. Eleven arbejder alene på sin plads
3. Eleven arbejder alene, men behøver ikke at sidde på sin plads
4. Eleverne arbejder i små grupper i og uden for klassen

Forventningsbaseret klasseledelse hjælper læreren med at kridte banen op med de streger, som er nødvendige for en god og struk- tureret undervisning. På denne måde skabes det bedst mulige læringsudbytte for eleverne. I forventningsbaseret klasseledelse har læreren et ansvar for at konkretisere sine forventninger til den

DCUM anbefaler

DCUM anbefaler forventningsbaseret klasseledelse, fordi det øger trivslen gen- nem ro og tryghed i undervisningen.

Skolens erfaringer

- Forudsigelighed i timens opbygning giver ro og tryghed i undervisningen.
- Det bliver tydeligere for eleverne, hvordan de skal arbejde, og hvilke forventninger læreren har til dem.
- Tilgangen er enkel og struktureret – karakteriseret ved gentagelser, tryghed og ro.
- Lærerens bevidsthed i forhold til varia- tion af lektionsindhold øges.

forestående undervisning. Forventningsbaseret klasseledelse stiller skarpt på lærerens forventninger til egen praksis og lærerteamets forventninger til hinanden i samarbejdet omkring en klasse eller årgang.

Når læreren sætter undervisningsrammen med en bestemt arbejdsform, så ved eleverne, både hvad de kan forvente af læreren, og hvad læreren forventer af dem. Derudover indgår et såkaldt fællesbord, hvor eleverne kan hente hjælp og yderligere instruktion fra læreren.

Antagelserne bag

Metodens udgangspunkt er, at tydelige forventninger fremmer læring og trivsel, dvs. at lærerens evne til at praktisere tydelig klasseledelse har en afsmitning på elevens læring og den generelle trivsel på skolen. Omvendt vil utydelige forventninger og omskiftelig rammesætning have en negativ indvirkning på undervisningsmiljøet og nedsætte elevens læringsudbytte.

Metodens potentialer

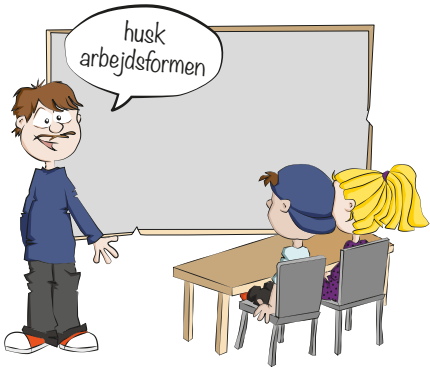
- At gøre de implicitte forventninger eksplicitte.
- At skabe fælles udgangspunkt for pædagogiske og didaktiske metoder på væsentlige områder.



Elev, 3. klasse,
Præstegårdsskolen

”Nu skal læreren ikke stå og sige, at vi skal være stille og sådan. Han kan bare pege på arbejdsformen.”

Fremgangsmåde



De 4 arbejdsformer

Arbejdsform 1:

- Læreren taler.
- Jeg lytter.
- Hvis jeg vil sige noget, rækker jeg hånden op og venter, til læreren giver mig lov til at sige noget.
- Jeg bliver på min plads.
- Hvis jeg vil rejse mig fra min plads, rækker jeg hånden op og spørger læreren om lov.

Arbejdsform 2:

- Jeg arbejder alene, på min plads, med mine opgaver.
- Jeg må gerne snakke stille med min sidemand om opgaverne.
- Hvis jeg har brug for hjælp fra læreren, går jeg hen til læreren ved fællesbordet.



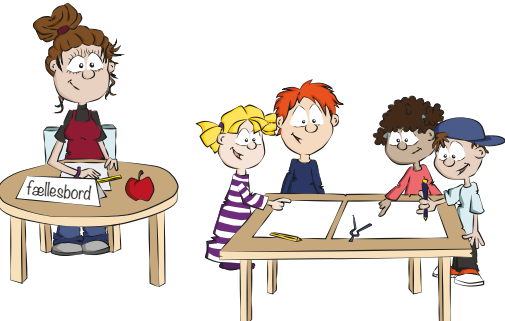
Arbejdsform 3:

- Jeg arbejder alene med mine opgaver.
- Jeg behøver ikke at sidde på min plads.
- Jeg må gerne snakke stille med min sidemand om opgaverne.
- Hvis jeg får brug for hjælp fra læreren, går jeg hen til læreren ved fællesbordet.



Arbejdsform 4:

- Vi arbejder i små grupper i klassen og uden for klassen.
- Læreren bestemmer, hvor vi må være.
- I gruppen snakker vi om den opgave, vi skal løse.
- Hvis vi har brug for hjælp, går vi hen til læreren ved fællesbordet.



Fællesbordet

I arbejdsformerne 2, 3 og 4 indgår fællesbordet. Fællesbordet er det sted i klassen, hvor eleverne kommer til læreren for at få hjælp. Derfor skal læreren ikke rundt i klassen eller andre steder på skolen for at hjælpe. Fællesbordet er ikke lærerens arbejdsbord eller kateder, men derimod et bord placeret centralt i klassen.



Helle Kronborg Kristensen,
lærer, Præstegårdsskolen

”Bliver eleverne i tvivl, kan jeg altid gå tilbage og pege på tavlen – det er her, vi er, og det er det her, vi skal nu. Det gør det nemmere at få alle elever med.”

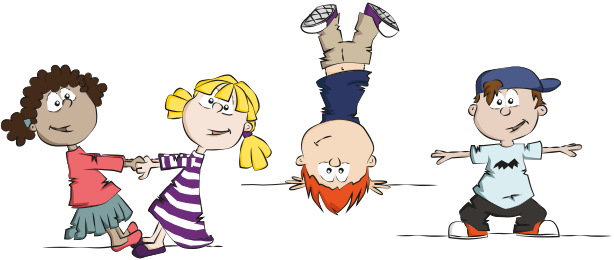
Brug fællesøvelseskortet

Der findes selvfølgelig læringssituationer, der ikke passer til én af de fire arbejdsformer. I de situationer kan piktogrammet og arbejdsformen fællesøvelse bruges. Fællesøvelseskortet kan anvendes bredt og fungerer som en anvisning til eleverne om, at der skal ske noget anderledes i undervisningen.



Brug luftepausekortet

Herudover findes der ligeledes et luftepausekort. Dette kort kan sættes på dagsordenen, så eleverne allerede fra tidens start ved, hvornår der er indlagt en lille pause.



Elementer i lektionen

Dagsorden og piktogram

Ved lektionens start skriver læreren en dagsorden på tavlen. Ved siden af hvert punkt placeres et piktogram, der viser, hvilken arbejdsform eleverne skal anvende. Piktogrammerne er et visuelt supplement, som tydeliggør den gældende arbejdsform for eleverne. Lærerne gennemgår herefter dagsordenen.

Afstem dagsordenen

Læreren skal på forhånd forholde sig til, hvor lang tid eleverne skal arbejde i en bestemt arbejdsform. Erfaringer fra praksis viser, at arbejdsform 1 ofte kan benyttes i 10-12 minutter, mens de resterende arbejdsformer kan bruges i op til 25 minutter. Det er afgørende, at lærerens dagsorden er afstemt efter elevernes evne til at være i de forskellige arbejdsformer, for det sikrer den bedst mulige afvikling af timen.

Synliggør tiden

For at understøtte elevernes bevidsthed om den tid, der er til rådighed i en given arbejdsform, viser erfaringer fra praksis, at visualisering af tiden har en god effekt. Mange elever kan bedst forholde sig til ure, der viser den resterende tid. Eksempelvis en farveblok i uret, som reduceres, i takt med at tiden går.

Opmærksomhedspunkter

- Fællesøvelseskortet skal bruges aktivt og i passende omfang, så eleverne opnår en tilpas variation i undervisningen.
- Arbejdsformerne kan gøre det vanskeligt at være spontan i undervisningen.
- Forældrene bør informeres om tiltaget.
- Der skal være tydelige mål for indsatsen, som alle involverede parter skal have kendskab til.
- Der skal nedsættes en aktiv styregruppe, som løbende vurderer og evaluerer arbejdet i praksis.
- AKT-teamet bør løbende understøtte arbejdet.

Trappepodier



I korte træk

I Tjørnegårdskolens mindste klasser har man etableret trappepodier, hvor eleverne samles ved undervisningens begyndelse og afslutning. Tiltaget gør det enkelt at arbejde med synlig læring i undervisningen og gør samtidig undervisningen mere vedkommende for eleverne.

Metoden er beskrevet på baggrund af erfaringer fra lærer Dorte Bye Jensen samt skoleleder Nils Nørbo fra Tjørnegårdskolen i Roskilde.

Introduktion

På Tjørnegårdskolen i Roskilde både starter og slutter undervisningen i de mindste klasser på en anderledes måde. Her har de gennem de sidste 10 år arbejdet ud fra et enkelt og konkret tiltag, som skaber øget fokus på elevernes læring i både tilrettelæggelsen og gennemførelsen af undervisningen.

Skolen har etableret trappepodier i alle klasser fra 0. til 4. Eleverne indleder undervisningen på trappepodiet, hvor de sammen med læreren sætter læringsmål for dagens undervisning. Ved lektionens afslutning samles klassen igen på det lille podie, hvor de i fællesskab taler om det, de har lært.

Trappepodierne skaber en tydelig struktur og større gennemsigthed i undervisningen, og på Tjørnegårdskolen oplever man, at det har en positiv indvirkning på elevernes læringsudbytte og trivsel. Etableringen af de små ”scener” skal først og fremmest tjene et formål om tydelige og synlige læringsmål.

Antagelserne bag

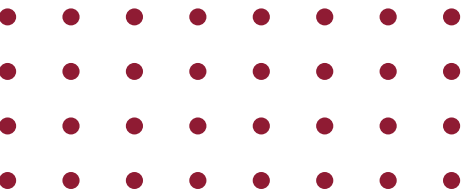
Metoden bygger på læringsmålsstyret undervisning. Når læringsmålene er tydelige styringsredskaber for alle i klasseværelset, forbedres læringen. Trappepodierne er udviklet med udgangspunkt i denne opfattelse og repræsenterer samtidig en anden fysisk base end elevernes traditionelle bordplads. Det skaber et andet kognitivt fokus og giver indirekte lektionerne struktur, idet lektionens start og afslutning sker på trappepodierne.

DCUM anbefaler

DCUM anbefaler trappepodier, fordi den fastere struktur og læringsmålenes synlighed øger elevernes trivsel og læringsudbytte.

Skolens erfaringer

- Der er skabt en tydelig struktur og større gennemsigthed i undervisningen.
- Læreren opnår en bedre styring af undervisningen.
- En ændring i den fysiske opstilling skaber dynamik og fastholder elevernes fokus.
- Eleverne opnår et større læringsudbytte.



Metodens potentialer

- At synliggørelsen af læringsmålene befordrer en løbende status for den enkelte elevs opnåelse af målene.
- At eleverne opnår et større læringsudbytte, idet det står klart, hvad læreren forventer.
- At det er motiverende for eleverne at indfri lektionens synlige mål.
- At den enkelte elevs udvikling befordres, og individuelle mål tydeliggøres.

Fremgangsmåde

Detaljerede mål

Overvej, hvad eleverne skal lære, og hvad de skal kunne ved afslutningen af lektionen.
Det er vigtigt med en klar struktur, hvor der er tydelig sammenhæng mellem mål, indhold og metoder.

Start på trappepodier

Indled lektioner på trappepodierne, og synliggør dagens detaljerede læringsmål for eleverne. Præsenter og synliggør læringsmålene som illustrationer eller tekst på smartboard eller projektor.
Ring evt. på en klokke, så eleverne kommer hen og sætter sig på trappen.
Skiftes der aktivitet i løbet af timen, ringes der igen på klokken, så eleverne er klar over aktivitetsskiftet.

Afslut på trappepodiet

Ved lektionens afslutning samles eleverne igen på trappepodiet, hvor de taler om de opgaver, de har arbejdet med. Ligesom der tales om, hvorvidt målene er nået eller ej. Det gør det nemmere for både læreren og eleverne at følge den faglige fremgang. Samtidig tydeliggøres det, hvor undervisningen skal starte næste gang.

Korriger undervisningen

Elevernes feedback klæder læreren på til næste undervisning, så den efterfølgende lektion er skræddersyet efter, hvor langt eleverne er nået.



Nils Nørbo,
skoleleder, Tjørnegårdskolen

”Podierne fungerer rigtig godt ude i klasserne, og eleverne har simpelthen nemmere ved at nå deres mål.”

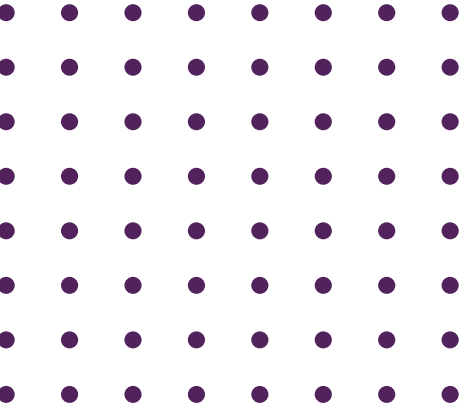
Opmærksomhedspunkter

- Læringsmålene skal gøres detaljerede, konkrete og tydelige for eleverne.
- Som underviser skal man ikke tale for længe, når børnene sidder på podierne.
- Podiet er ikke velegnet til situationer, hvor eleverne har behov for at henvende sig direkte til hinanden, da det er svært at aflæse kropssprog og ansigtsudtryk på trappepodiet.
- Trappepodierne kan erstattes af anden fysisk rammesætning. Det væsentlige er, at eleverne samles.



Dorte Bye Jensen,
lærer, Tjørnegårdskolen

”Trappepodierne fungerer godt, fordi de er med til at give undervisningen en tydelig struktur.”



Stemmeskala



I korte træk

Katrinebjergskolen i Aarhus har med et simpelt tiltag skabt mere ro i klasserne. De har sat helt tydelige rammer for, hvornår der må tales i hvilke lydniveauer. I klassen hænger en stemmeskala, hvorpå en pil viser eleverne, hvilket lydniveau de må tale på.

Metoden er beskrevet på baggrund af erfaringer fra elever og lærer Mads Rune Dahlstrøm på Katrinebjergskolen i Aarhus.

Introduktion

Støj og forstyrrende adfærd kan være en barriere for god undervisning og dermed også for det ønskede læringsudbytte. På Katrinebjergskolen i Aarhus arbejder de med fem forskellige lydniveauer for tale i klassen. Lydniveauerne er visualiseret som en stemmeskala, der er hængt op i lokalet. En flytbar pil på stemmeskalaen viser eleverne, hvilket niveau de må befinde sig på i et givent tidsrum eller i forbindelse med en aktuel opgaveløsning.

Med stemmeskalaen samarbejder det pædagogiske personale og eleverne om, hvilke lydniveauer der er hensigtsmæssige i forskellige situationer og til forskellige opgavetyper. Stemmeskalaen anerkender, at højere lydniveauer kan være en naturlig konsekvens af særlige læringssituationer. Ikke al lyd er støj. Det er nødvendigt at acceptere et vist lydniveau, som stammer fra gruppearbejde, kreative processer og andre aktiviteter, hvor eleverne udfolder sig.

På Katrinebjergskolen oplever de, at eleverne har taget stemmeskalaen til sig, hvilket betyder mere ro og mindre støj i undervisningen.

Antagelserne bag

Udgangspunktet er, at tydelige forventninger til niveauet fremmer læring og trivsel. Stemmeskalaen kan tydeliggøre forventningerne til eleverne og samtidig tilføre undervisningen en høj grad af gennemsigtighed. Det skaber en forudsigelig og genkendelig undervisningssituation for eleverne og dermed mere tryghed og ro i klassen.

DCUM anbefaler

DCUM anbefaler stemmeskalaen, fordi den fremmer ro og orden i klassen.

Skolens erfaringer

- Eleverne forpligter hinanden på stemmeskalaen, hvilket fremmer ro og orden.
- Stemmeskalaen giver større gennemsigtighed og dermed tryghed i undervisningen.
- De fælles retningslinjer for lydniveau mindsker tidsforbruget på diskussioner omkring undervisningens struktur og krav.

Stemmeskalaen definerer fem lydniveauer:

- 5. Alarm-stemme
Eleverne må kun bruge denne stemme i tilfælde af en nødsituation.
- 4. Ude-stemme
Eleverne må tale med høj stemme. Stemmen må kun bruges udendørs.
- 3. Inde-stemme
Eleverne må tale med afdæmpet stemme.
- 2. Hviske
Eleverne må hviske med sidemakkeren.
- 1. Ingen snak
Eleverne må kun tale, hvis de får ordet efter at have haft hånden oppe.

Stemmeskala	
5	Alarm-stemme
4	Ude-stemme
3	Inde-stemme
2	Hviske
1	Ingen snak



Elev, 5. klasse,
Katrinebjergskolen

”Nu er det nemmere at sige til dem, der larmer, at de skal være stille. Vi kan nemlig bare pege op på stemmeskalaen.”



Elev, 5. klasse,
Katrinebjergskolen

”Vi kan altid lige kigge op og se, hvor højt vi må tale. Og om vi overhovedet må tale.”

Fremgangsmåde

Stemmeskalaen introduceres og øves

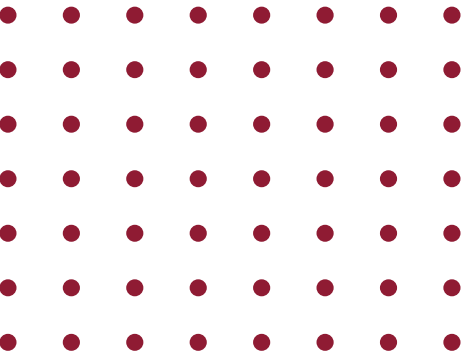
Inden stemmeskalaen kan implementeres i undervisningen, er det vigtigt, at eleverne introduceres grundigt for de forskellige lydniveauer i stemmeskalaen. Derfor skal de forskellige lydniveauer i stemmeskalaen øves med eleverne. Lad både det pædagogiske personale og eleverne eksemplificere de forskellige lydniveauer. Jo yngre elever, desto mere øvelse.

De forskellige lydniveauer øves og præsenteres i deres rette element, så de fremstår autentiske. Således kan lydniveauerne ingen snak, hviske og inde-stemme øves i klassen eller i gruppeområder, mens ude-stemme øves uden-dørs. Alarmstemme øves ikke, da der øjensynligt ikke forekommer en nødsituation. Det er vigtigt, at det pædagogiske personale selv følger stemmeskalaen, hvis den skal have troværdighed og optimal effekt.

Øvningen er samtidig en anerkendelse af, at alle stemmeniveauer kan have sin berettigelse, men at de er situations- og stedafhængige.

Anvend stemmeskalaen

Stemmeskalaen anvendes i den daglige undervisning. Her er det det pædagogiske personales opgave løbende at justere stemmeskalaen, i takt med at undervisningssituationen udvikler sig. Det er vigtigt, at det pædagogiske personale er konsekvent med, at pilen i stemmeskalaen passer til den pågældende undervisningsaktivitet. Når eleverne bliver fortrolige med stemmeskalaen, kan de inddrages i vurderingen af, hvilket lydniveau der er mest hensigtsmæssigt i en konkret undervisningssituation.



Metodens potentialer

- At gøre de implicitte forventninger til lydniveauet eksplicitte.
- At oparbejde en hensynsfuld kultur, som tillader forskellige arbejdsformer.
- At befordre elevernes trivsel gennem tydelige rammer og forventninger.



Overfør stemmeskalaen til fysiske zoner

Skalaen angiver det ønskede lydniveau for hele klassen. Efterhånden som eleverne bliver fortrolige med stemmeskalaen, kan konceptet udvides. Helt konkret kan der etableres områder og fysiske zoner, hvori eleverne kun må benytte sig af på forhånd aftalte lydniveauer. På denne måde sikrer man, at skalaen kan tilpasses de enkelte elevers opgaver.

Ved at definere steder til enten stille fordybelse – som det kendes fra togenes stillekupéer – eller definere samtalezoner til gruppearbejde, undgås det fx, at den naturlige lyd af en samtale bliver til generende støj for den koncentrerede eller sensitive elev. For eksempel kunne det være tilfældet, at én gruppe er et sted i opgaveløsningen, hvor samtale er nødvendig.

Med tiden vil metoden gøre eleverne opmærksomme på betydningen af deres eget lydniveau, så de kan vælge et trin på stemmeskalaen, som tager hensyn til de omgivende elever. Alternativt kan de flytte sig rent fysisk til en zone, hvor deres samtale ikke generer eleverne omkring dem.

Opmærksomhedspunkter

- Det pædagogiske personale er rollemodeller, og stemmeskalaen stiller krav til det pædagogiske personale om selv at følge de markerede lydniveauer.
- Lyde i et læringsrum kan være udtryk for arbejdsprocesser, der rummer fagligt engagement. Et højt lydniveau er ikke nødvendigvis at betragte som støj.



Mads Rune Dahlstrøm
lærer, Katrinebjergskolen

”Vi arbejder på at bygge nogle strukturer ind i undervisningen, som er letgenkendelige for eleverne.”

Elevinddragende undervisning



I korte træk

På Skolecenter Jetsmark har de gode erfaringer med elevinddragelse i den undersøgelsesbaserede og projektorienterede undervisning. Erfaringer fra praksis viser, at eleverne tager et stort medansvar for deres egen læring, når de inddrages i undervisningen.

Metoden er beskrevet på baggrund af erfaringer fra elever og lærer Annette Lilholt på Skolecenter Jetsmark – afdeling Kaas i Nordjylland. Metoden henvender sig primært til udskoling.

Introduktion

For at skabe motiverende undervisning og øge mulighederne for læring kan man med fordel inddrage eleverne som medskabere af undervisningen. Erfaringer fra Skolecenter Jetsmark viser, at den elevinddragende undervisning skaber aktive og engagerede elever. Samtidig tilgodeser elevinddragelsen differentiering og forskellige læringsstile.

Elevinddragelse kan forstås bredt og ikke blot som medbestemmelse på undervisningens indhold. Elevinddragende undervisning kan komme til udtryk ved:

- At inddrage elevernes for forståelse i tilrettelæggelse af undervisningen.
- At eleverne designer og producerer produkter eller opgaver og dermed er medskabere af undervisningen.
- At det pædagogiske personale lytter til eleverne samt anerkender og respekterer deres synspunkter i undervisningens dialog.
- At eleverne har medbestemmelse på aktiviteter.
- At undervisningen justeres på baggrund af den feedback, eleverne giver.

Antagelserne bag

Elevinddragelse motiverer eleverne til at deltage aktivt i undervisningen. Elevinddragende undervisning kan medvirke til at skabe et positivt og aktivt læringsmiljø med høj grad af engagement. Elevinddragelse kan herved fremme både trivslen og den faglige progression.

DCUM anbefaler

DCUM anbefaler elevinddragende undervisning, fordi medansvar og tillid øger motivation, trivsel og læring.

Skolens erfaringer

- Eleverne driver sig selv i deres læring, idet de i høj grad motiveres af problemstillingerne.
- Eleverne lærer at træffe valg og arbejde selvstændigt.
- Eleverne hjælper og vejleder hinanden.
- Undervisningen er i høj grad differentieret.

Metodens potentialer

- At eleverne deltager aktivt i undervisningen og får mulighed for at tage medansvar for deres egen læring.
- At eleverne er medskabende af egen undervisning.
- At eleverne får mulighed for individuelle fremgangsmåder, hvor der er fokus på proces frem for produkt.
- At eleverne selv er med til at konstruere deres egen viden.



Elev, 8. klasse,
Skolecenter Jetsmark

”Selvom vi arbejder mere alene end normalt, så får vi faktisk lavet meget mere.”

Fremgangsmåde

Fælles start

Hver lektion startes samlet. På Jetsmark Skolecenter starter timen i 'krogen', som er et hjørne hvor hele klassen kan samles. Ved den fælles start bekendtgøres eleverne med læringsmålene og dagens program.
I krogen har eleverne mulighed for at stille opklarende spørgsmål til opgaven. Det er vigtigt, at eleverne får afklaret potentielle spørgsmål inden det selvstændige arbejde påbegyndes. I 'krogen' kan eleverne ligeledes fremlægge deres overvejelser omkring problemstillingen, så andre kan lade sig inspirere af disse overvejelser. Således kan eleverne lære af hinanden eller vise hinanden vej.

Tydelige læringsmål

Det er vigtigt at eleverne hele tiden kender målet for læringen. Det handler om at finde de gode aktiviteter, der kan sættes i værk, således at eleverne når læringsmålene. Alle elever arbejder med samme læringsmål, men læringsmålene er opstillet på en måde, så både den fagligt stærke og den fagligt svage elev kan udfordres og udvikle sig.



Eksempel på opgaveformulering i matematik

Eleverne bliver ansat i et firma, der fremstiller emballage til mange forskellige produkter. En kunde har henvendt sig for at få designet en ny emballage. Kunden har følgende krav til emballagen: Den skal kunne indeholde en liter, den skal kunne pakkes hensigtsmæssigt i større antal for at blive transporteret til andre dele af landet. Herudover stilles der som krav til opgaven, at kunden gerne vil have, at der også tænkes på forbruget af materiale til emballagen, ikke bare af økonomiske grunde, men også af hensyn til miljøet.

Opgavekrav:

- Udarbejd tre forskellige forslag til emballage, som opfylder kundens krav. Vurdér de forskellige emballageformers fordele og ulemper. Design mønster til emballagen.
- Aflevér en mobilfilm på maks. 3 minutter med overvejelser, beregninger og forslag til emballageform.
- Udskær emballageformen i 1:1, så den kan samles senere.

Læringsmål:

- Vurdere fordele og ulemper ved de forskellige emballager.
- Anvende skitser og arbejdstegninger.
- Designe forskellige emballager, der netop kan indeholde 1 liter.
- Designe forslag til mønster på emballage, som indeholder geometriske figurer og flytninger.
- Fremstille en mobilfilm, der illustrerer forslaget.

Sæt rammerne

Ved elevinddragende undervisning er det vigtigt at sætte faste rammer. Læringsmålene ligger fast, men eleverne er med til at bestemme, hvordan de når målene. Som lærer er det vigtigt at finde den gode aktivitet, som kan vise vejen til målet. En aktivitet, som udfordrer alle elever, uanset hvilket niveau de befinder sig på. En aktivitet, der gør, at eleverne har indflydelse på processen og produktet.

Opfølgning på arbejdsproces

Når eleverne arbejder med undersøgelsesbaserede og projektorienterede opgaver, er det vigtigt løbende at følge op på elevernes læring. Derfor krydser eleverne løbende af i skemaet, i takt med at arbejdsprocessen skrider frem. Eleverne er bevidste om, at der kan være forskellige krav til de enkelte grupper, før de kan krydse af i skemaet. Således er færre krydser nødvendigvis ikke udtryk for faglig svaghed eller manglende arbejde.

Skemaet giver det pædagogiske personale et overblik over elevernes arbejdsproces. Herunder hvem der arbejder med hvad, og hvor langt de er. Ydermere giver skemaet et overblik over, hvilke elever der fx kunne have gavn af at samles og reflektere over deres problemstilling, hvem der kan fortsætte med nyt stof osv.

Anvend logbøger

	Tre emballager	Fysisk model	Produktnavn	Designmønster	Mobilfilm
Jeppe og Andrea	X				X
Svend og Ole		X	X		
Jakob og Amin	X	X		X	
Kasper og Gabriel			X		
Tobias og Sofie		X		X	

ELEVNAVNE ER OPDIGTEDE

Elev, 8. klasse,
Skolecenter Jetsmark

”Vi står til ansvar for vores egen læring, og det synes jeg er motiverende.”

Annette Lilholt,
lærer, Skolecenter Jetsmark

"Med forskellige indgange til læringen kan vi ramme og udfordre flere elever."

Eleverne fører ligeledes logbog efter hver undervisningslektion. Her noterer eleverne, hvad de har lavet, og hvilke udfordringer de har mødt. Ligeledes noterer eleverne, hvad de har lært i den pågældende time, samt hvad de planlægger at gå i gang med næste gang. Logbøgerne er med til at give eleverne en større opmærksomhed på deres egen læring.

Responsgrupper

Responsgrupper kan bruges når eleverne fremlægger for hinanden. De 'lyttende' elever får uddelt opmærksomhedspunkter når de andre fremlægger og eleverne skiftes til at give respons til hinanden. Her er det vigtigt, at man som lærer sætter formen, så eleverne ved, hvad de skal være opmærksomme på og hvorfor.

Fælles afslutning

Timen afsluttes i fællesskab, og det foregår i 'krogen', hvor timerne også begyndes. Det giver eleverne mulighed for at dele erfaringer og viden fra lektionen og dermed inspirere hinanden. Endelig bruges elevernes feedback om, hvad der fungerer, og hvad der ikke fungerer, til at foretage eventuelle justeringer i undervisningen.

Annette Lilholt,
lærer, Skolecenter Jetsmark

”Du kan nå målet på mange måder. Derfor kan alle elever få følelsen af, at de er med til at bidrage til løsningen.”

Opmærksomhedspunkter

- Elevinddragende undervisning er en løs undervisningsstruktur, hvorfor det er væsentligt at have nogle faste rammer.
- Arbejdsformen kræver tilvænning, da den stiller krav til selvstændighed.
- Det er vigtigt at differentiere undervisningen, så kravene til de enkelte grupper er forskellige.

Inspiration til god klasseledelse

I korte træk

'Inspiration til god klasseledelse' har til formål at inspirere klasselederen til at tilpasse praksis til den konkrete elevgruppe og hermed den didaktiske, sociale og faglige kontekst. Klasseledelse tager sig forskelligt ud fra klasseleder til klasseleder og varierer alt efter fag, indhold, elevernes alder og diversitet.

Metoden tager udgangspunkt i rapporten "Ro og klasseledelse i Folkeskolen" og bygger på anbefalinger fra en ekspertgruppe nedsat af Undervisningsministeriet.

Introduktion

Klasseledelse handler om det pædagogiske personales ledelse af de processer, der foregår i klasseværelset. God klasseledelse skaber tydelig sammenhæng mellem mål, indhold og undervisningsform. God klasseledelse handler også om at inddrage feedback – fra elever til lærer og omvendt – og følgelig korrigerer undervisningen. Klasseledelse har blandt andet betydning for, hvordan eleverne klarer sig fagligt og socialt. Tydelige sociale og faglige rammer har betydning for elevernes læring og trivsel. Klasselederen bør opstille klare og realistiske forventninger til elevernes faglighed og samtidig holde fokus på relationer. Elevernes indbyrdes relationer og relationer mellem klasselederen og elever har betydning for læring, selvtillid, autonomi, motivation og den generelle oplevelse af at gå i skole.

Definition af klasseledelse

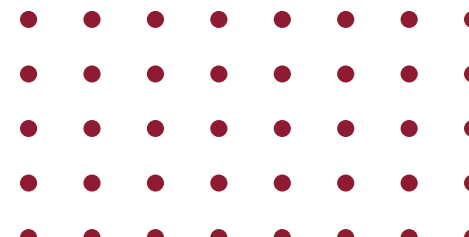
- Klasseledelse er en samlet betegnelse for den praksis, som lærere og pædagoger anvender til at skabe et værdigt og meningsfuldt rum for læring og udvikling.
- Klasseledelse er en målrettet bestræbelse på at organisere, støtte og differentiere lærings- og udviklingsprocesser inden for trygge rammer.
- I klasseledelse er det didaktiske, faglige og sociale viklet ind i hinanden.

DCUM anbefaler

DCUM anbefaler 'Inspiration til god klasseledelse', fordi tydelige rammer og forventninger i undervisningen har betydning for både trivsel og læringsudbytte.

God klasseledelse skaber

- En god og tydelig struktur, der kan fremme elevernes læringsudbytte og trivsel.
- Fælles retningslinjer, der kan minimere tidsforbruget på diskussioner og øge motivationen for både elever og lærere.
- Grundlag for mindre støj, uro og andre forstyrrelser.



Antagelserne bag

Gennem tydelige rammer, tydelige forventninger og meningsfulde opgaver skabes et roligt, trygt og gennemskueligt lærings- og undervisningsmiljø. Herved forbedres elevernes trivsel.

Lærerens undervisningspraksis, herunder klasseledelse, er en af de faktorer, der sammen med trivsel har allerstørst indflydelse på elevernes læringsudbytte.

Didaktik, pædagogik og faglighed ansues som en helhed, der samlet medvirker til forbedret trivsel og bedre læring.



”Klasseledelse er en kompleks størrelse, hvor det didaktiske, faglige og sociale er viklet ind i hinanden.”

Inspiration til god klasseledelse

Faste rutiner og konkrete krav

God klasseledelse kan tage afsæt i faste rutiner, konkrete krav, detaljerede mål og klare rammer, der kan praktiseres i klasserne. Lav eksempelvis aftaler om faste pladser, hvordan bordene skal stå, hvornår der benyttes iPads og computere, hvornår computerskærme er slået op, hvordan pladsen udnyttes bedst, hvor der skal være tøj, tasker osv.

Godt fra start i klassen

Det er afgørende, hvordan lektionen kommer fra start, og at timen begynder på klokkeslættet. Det er vigtigt at vise eleverne, at man som underviser glæder sig til at undervise dem og har noget på hjerte.



”God klasseledelse skaber tydelig sammenhæng mellem mål, indhold og undervisningsformer.“

Tydelige og præcise instruktioner

Når det pædagogiske personale sætter en opgave i gang, skal den være tydelig og præcis. Elever kan være årsag til uro, hvis de ikke er klar over opgavens krav og mål. Derfor kan man med fordel indarbejde en fast struktur for opgaveløsning. Skriv på tavlen, hvad eleverne skal lave, hvor de kan finde undervisningsmaterialet, samt hvad de skal lave, når de er færdige. De faste rutiner er med til at skabe en forudsigelighed i timens opbygning, hvilket giver eleverne ro og tryghed i undervisningen.

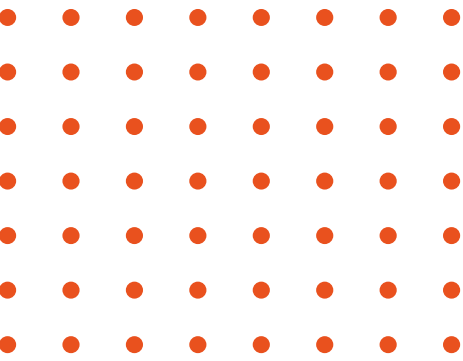
Variér arbejdsmåden

Elevernes motivation og koncentration kan dale i løbet af en lektion, og det er derfor vigtigt at variere arbejdsmåderne gennem lektionen. Tilbyd afvekslende aktiviteter, som engagerer og passer til den enkelte elevs faglige niveau.

Skab tryghed

Som lærer er det vigtigt, at man giver noget af sig selv og delagtiggør eleverne i sine egne oplevelser og sit eget liv. Det skaber nærhed og tryghed og beforder gode relationer. Gode relationer er en forudsætning for trivsel og læring.

Korriger undervisningen



Feedback på undervisningen har flere udtryksformer. Feedback kan være verbal evaluering fra eleverne, men uro, der opstår, når eleverne ikke fastholdes på opgaverne, er også feedback. Hvad enten det er verbal respons eller nonverbal respons, giver det anledning til at overveje korrigerende af undervisningen. Skoledage er ikke ens, og dagene påvirkes af forskellige ting, hvilket betyder, at koncentrationen og motivationen kan være varierende. Der kan være konflikter i frikvarteret, fravær, tandlægebesøg etc. Disse forstyrrelser kan betyde, at undervisningen og opgaverne skal justeres i forhold til det planlagte. Didaktiske, faglige og sociale aspekter er således viklet ind i hinanden.

God afslutning

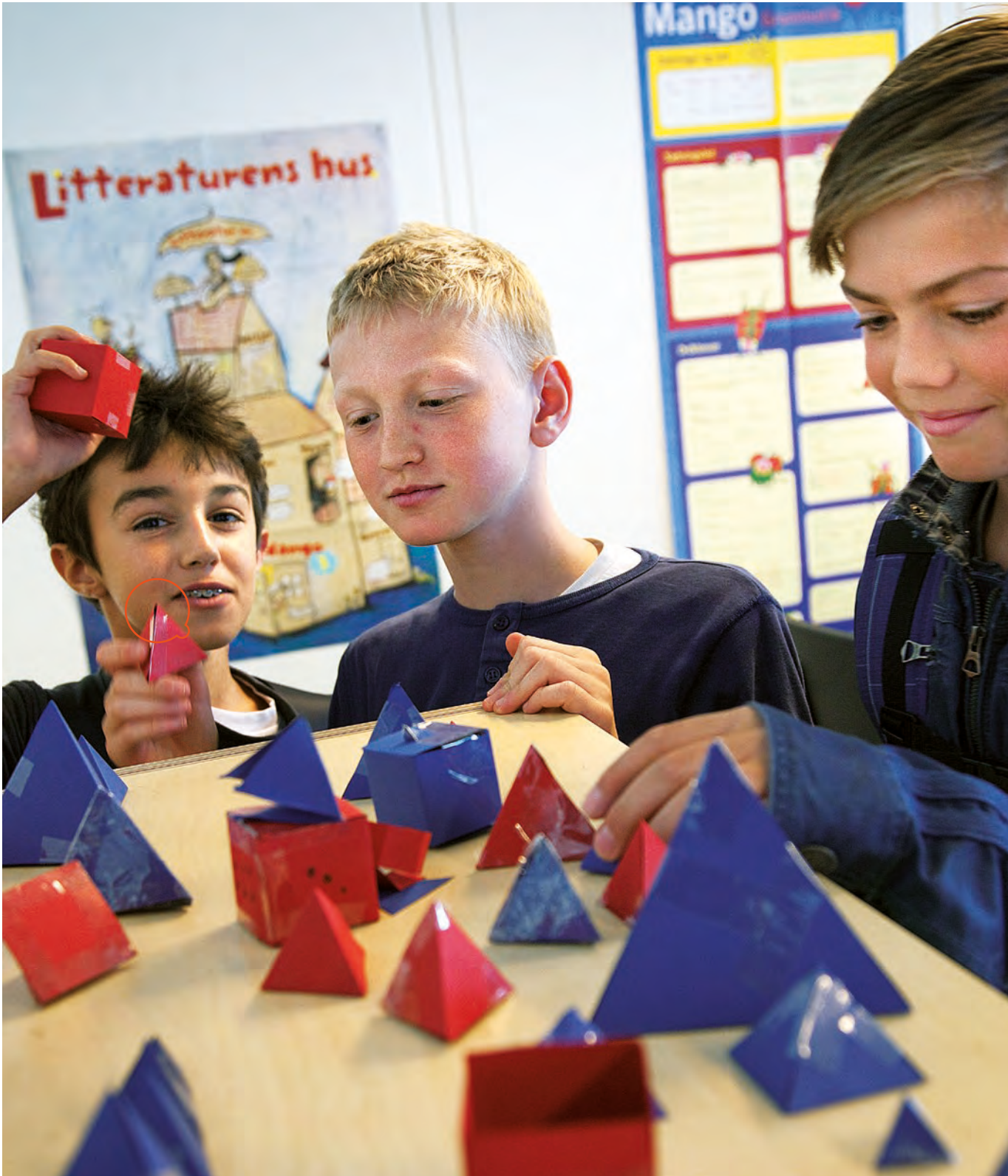
Giv beskeder i ro og orden, inden eleverne forlader timen. Undlad at formidle beskeder til eleverne, mens de er på vej ud af klasselokalet. Lad eleverne skrive lektier ned på den måde, de foretrækker. Det kan være på papir, digitalt eller som foto.



”... uro er også feedback.”

Opmærksomhedspunkter

- Ikke al lyd er støj. Det er nødvendigt at acceptere et vist lydniveau, som stammer fra gruppearbejde, kreative processer og andre aktiviteter, hvor eleverne udfolder sig.
- Bordopstillingen er vigtig, og arbejds måde, formål og elevdiversitet afgør, hvor de enkelte elever skal sidde. Opmærksomhed på didaktiske faktorer i lokalet er en væsentlig del af god klasseledelse.
- Det er vigtigt, at ledelsen og det pædagogiske personale afklarer, om der er fælles retningslinjer for klasseledelse på skolen som helhed, de enkelte årgange el.lign.



Aktive udearealer



I korte træk

Når lærere, pædagoger og elever i fællesskab indtænker skolens uderum i undervisningen, opstår der nye muligheder i forhold til både leg og læring. Herved bidrager skolens fysiske matrikel konstruktivt til idéen om en rumlig og mangfoldig helhed.

Introduktion

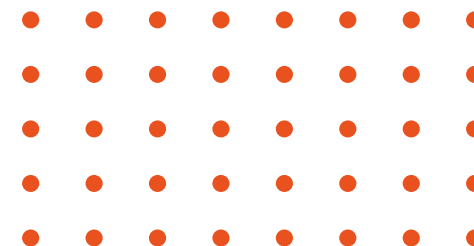
Udearealerne benyttes ofte i fag som biologi, natur/teknologi og idræt. Men udearealerne kan være en vigtig medspiller i alle skolens fag og herved bidrage til en mere varieret, differentieret og inspirerende skoledag for eleverne. Udearealerne er en arena for udvikling af sociale kompetencer og fællesskaber, og en stor del af elevernes leg i frikvartererne og SFO foregår udenfor.

På en skole består udearealerne typisk af skolegård, legeplads, sportsbaner og grønne områder af forskellig art. Kultur, vaner og organisering afgør ofte, om lærere og elever oplever skolens udearealer som brugbare og inspirerende.

Uanset forholdene, så vil en aktivering af de givne udearealer give eleverne mere frisk luft, mere dagslys og mere bevægelse, hvilket har positiv indflydelse på deres trivsel og velbefindende.

Antagelserne bag

Plads, dagslys og luft øger elevernes fysiske velbefindende og inspirerer til aktiviteter, som styrker bl.a. grovmotorik og hurtighed. Brug af udearealernes rumlighed og naturfænomener i undervisningen indvirker positivt på elevernes almendannende udvikling gennem fælles oplevelser, erfaringer og observationer. Undervisning gennem bevægelse og virkelighedsnære oplevelser kan både øge elevernes faglige udvikling, motivation og trivsel.



DCUM anbefaler

DCUM anbefaler øget opmærksomhed på udearealerne i relation til en varieret skoledag, læring og trivsel.

Formål

- At sikre variation i skoledagen.
- At bruge udearealerne som et aktivt læringsrum.
- At få mere fysisk aktivitet i undervisningen.

Konkrete tiltag

I mange tilfælde kan et projekt, som decideret fokuserer på skolens udearealer og deres potentialer, være afgørende for, om elever, lærere og pædagoger overhovedet opdager nye muligheder i de eksisterende forhold. Skolen skal skabe en kultur, som gør det oplagt og naturligt at indtænke udearealerne i både undervisning og fritid på tværs af alle fagligheder. En stærk ude-kultur skabes ved tidligt at inddrage både lærere, pædagoger og elever i planlægnings- og afklaringsprocesser.

Nedenfor introduceres tiltag, som kan inspirere til opbygningen af en god udekultur i både undervisning og frikvarter.

Legepatrulje

Børn lærer ved at være aktive sammen med andre, særligt andre børn. Frikvartererne er en vigtig del af elevernes sociale liv på skolen. Her opøves evner for samarbejde, konfliktløsning og mestring af konkurrencer. Nye spil og aktiviteter sat i gang og instrueret af de ældre elever kan aktivere frikvartererne, så der bliver et trykt og forpligtende fælleskab i udearealerne.

Det er Dansk Skoleidræts 'legepatrulje' et eksempel på.

Legepatruljen henvender sig primært til 0.-7. klassetrin.

Legepatruljen handler om at få børn til at bevæge sig mere gennem leg i frikvartererne. De ældre elever bliver på én-dagskurser uddannet til legepatruljer. Tilbage på skolen er det legepatruljens opgave at sætte gang i legen for de yngre skoleelever.

Effekten af legepatruljen:

- En aktiv legepatrulje skaber øget aktivitet i frikvartererne.
- En aktiv legepatrulje er med til at sikre et bedre socialt miljø i skolegården.
- En aktiv legepatrulje kan være med til at forebygge mobning.

Se mere på www.legepatruljen.dk

Leg på streg

Kræftens Bekæmpelses 'Leg på streg' er et koncept, der kobler bevægelse og læring i skolegården. Eleverne oplever øget motivation ved læring i bevægelse. Fysisk aktivitet har stor betydning for udviklingen af motoriske, kognitive og sociale kompetencer.

Leg på streg henvender sig primært til 0.-3. klassetrin.

Leg på streg tager afsæt i en opstregning til læring og spil på asfalten. Det er en enkel måde at skabe nye muligheder på uden dyre investeringer i belægningen.

Leg på streg består af en pakke med skabeloner, sprays og inspirationskatalog med forslag til lege i undervisningen. Skolerne kan selv variere og tilpasse opstregningerne til forskellige trinmål i forskellige fag og til skiftende bevægelsesmønstre i skolegården.

Se mere på www.cancer.dk/legpaastreg



Elev, 2. klasse,
Arden Skole

”Vi bruger stregerne, når vi finder på lege i frikvarterne, og med Leg på streg-bogstaverne kan man hoppe ord.”



Elev 5.klasse,
Bedsted Skole

”Man forstår tingene bedre udenfor og bliver ikke træt”

Udeskole

Udeskole er i bred forstand undervisning, som gennemføres uden for klasselokalet. Med udgangspunkt i fagenes mål anvender eleverne teoretisk viden og færdigheder i relevante omgivelser. Det kunne eksempelvis være skolegården, skolens udearealer og nærliggende naturområder.

I skolens udearealer og tætte nærmiljø kan eleverne finde relevans til alle fag på skemaet. De nære udearealer er et fagligt relevant supplement til klasselokalet, hvor eleverne har mulighed for at skabe egne erfaringer med undervisningsmaterialet i direkte forlængelse af klasseundervisningen. Udeskolen styrker elevernes samarbejdsevner og klassens sociale sammenhold. Udendørsundervisning kan praktiseres på tværs af fag og klassetrin.

Udeskole henvender sig til alle klassetrin.

Udeskole kan foregå mange steder. Det kan være i skoven, hvor eleverne kan lære om skovens økologi, laver højdemålinger af træerne eller skrive digte med udgangspunkt i skovens flora og fauna. Det kan også være i skolegården, i byen eller på sportspladsen, hvor eleverne kan samle insekter i biologiundervisningen, eller måle vinkler i matematikundervisningen.

Mulighederne er mange, og så længe aktiviteterne har et klart fagligt fokus, kan udeskole medvirke til at styrke både faglig udvikling og trivsel.

Se mere på www.emu.dk



Elev, 4. klasse,
Arden Skole

”Når man bevæger sig og får frisk luft,
er man ikke så træt i den næste time.”

Opmærksomhedspunkter

- Planlæg og prioritér brugen af de udendørs rammer på samme måde som planlægningen af skolens indendørs miljø.
- Tænk på forhold som vejr, årstider, overdækninger og ly, og skab hensigtsmæssige vaner for påklædning.
- Undersøg, hvilke sikkerhedskrav og lovkrav der er gældende ved brug af udearealerne.
- Klart fagligt fokus er en forudsætning for, at udearealerne kan fungere optimalt som læringsrum.



Varieret indretning



I korte træk

Maglegårdsskolen i Gentofte er en 3-sporet skole, som byder på varieret indretning med trygge og hjemlige rammer til individuel fordybelse, gruppearbejde, samling og leg. Eleverne oplever tillid fra deres lærer og ansvar for selv at vælge læringsmiljø inden for de givne rammer.

Metoden er beskrevet på baggrund af erfaringer fra elever og lærer Rikke Ludvigsen på Maglegårdsskolen i Gentofte.

Introduktion

På Maglegårdsskolen har de gode erfaringer med at indrette elevarbejdspladser, som tilgodeser forskellige læringsstile og byder på varierede opholdsmåder, stemning og æstetik. Indretningen giver mulighed for at arbejde enkeltvis eller i fællesskaber og tager samtidig hensyn til individuelle præferencer i forhold til lyd, lys, aktivitetsniveau, afskærmning m.m.

En væsentlig pointe er, at eleverne i samarbejde med læreren selv vælger det miljø, som tilgodeser netop deres behov.

Maglegårdsskolen er organiseret som klyngefællesskaber bestående af 3 klasser med basislokaler placeret omkring et fælles 'hjemmeområde' med garderober, køkken, toiletter og et opholdsareal med varieret indretning.

Antagelserne bag

Strukturen i undervisningen og de fysiske rammer kan i sammenhæng være understøttende faktorer, som skaber rum og rammer for elevernes forskellige læringsstile og faglige fokus.

Nogle elever koncentrerer sig bedst med ro og begrænsede stimuli, mens andre arbejder bedre med aktivitet og mange indtryk. Der vil også være forskellige behov, alt efter, hvilke opgaver eleverne skal løse – om opgaverne er praktisk eller teoretisk orienterede, og om arbejdsformen er individuel eller i grupper.

DCUM anbefaler

DCUM anbefaler varieret indretning, som understøtter individuelle læringsstile og forskellige arbejdsformer.

Skolens erfaringer

- Eleverne bliver bevidste omkring egen optimal arbejdsposition.
- Muligheden for at vælge mellem forskellige elevarbejdspladser skaber motivation og ansvar for at eleverne kan hjælpe hinanden.
- Den frie bevægelighed mellem elevarbejdspladserne skaber mulighed for, at eleverne kan hjælpe hinanden.



Derfor kan man med fordel skabe zoner på skolen, som er dedikeret til en bestemt aktivitet, og som er placeret hensigtsmæssigt i forhold til eksempelvis lyd, lys og bevægelsesniveau. Samtidig kan æstetiske virkemidler som farver, belysning, udsmykning og materialer mv. skabe spændende og varierede miljøer, som understøtter og anviser funktion og adfærd.

Hermed kan indretning blive et understøttende værktøj for klasseledelse, struktur, læring og trivsel.

Metodens potentialer

- At tilbyde eleverne alderssvarende læringsmiljøer.
- At skabe både velkendte og udfordrende rammer, som inviterer til aktiv deltagelse og indflydelse.
- At eleverne oplever medbestemmelse og ansvar for egen aktivitet.
- At udnytte skolens lokaler mere effektivt ved organisering og fleksibel brug af rum og rammer.



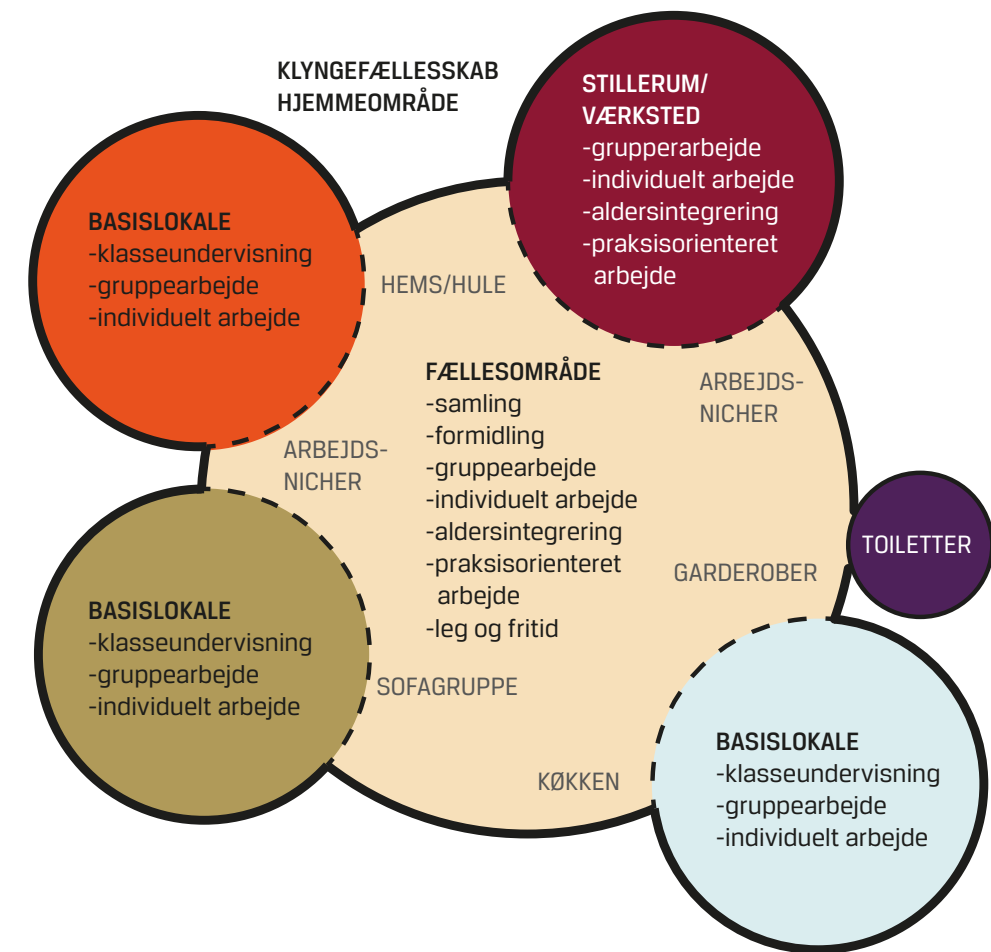
Elev, 2. klasse,
Maglegårdsskolen

”Det er rart med et særligt stille sted. Og en stor sækkepude. Så bygger man en plads til at læse. Ved vinduet kan man se ud. Der kan jeg lide at arbejde og kigge på noget grønt.”

Indretning og undervisning på Maglegårdsskolen

På Maglegårdsskolen har en indskolingsklynge bestående af 1., 2. og 3. klasse 3 basislokaler, et centralt fællesareal samt et værkstedsrum/stillerum. Indretningen byder på muligheder for ophold ved et stort fællesbord i køkkenzonen, en sofagrube, trappepodier, hems og diverse hulemiljøer. Arealet anvendes også til SFO efter skoletid.

For at kunne lykkes med at skabe fysiske rammer, som understøtter forskellige aktiviteter og individuelle behov som på Maglegårdsskolen, er det vigtigt at være afklaret omkring organisering og ønsket praksis. På Maglegårdsskolen får organiseringen i klyngefællesskaber sin berettigelse ud fra skolens vision om at arbejde med aldersintegrering samt med at give eleverne selvindsigt i egen læring og respekt for forskellighed. Selve indretningen med varieret møblement er affødt af behovet for miljøer med forskellige funktioner som samling, formidling, fordybelse, gruppearbejde mv.



Elev, 7. klasse,
Maglegårdsskolen

"Det er godt med meget frihed. Så har jeg mere lyst til at være her."

Indretning af funktionsmiljøer

For at kunne indrette miljøerne med de rette funktioner må man kortlægge, hvilke forskellige behov for arbejdsfor-
mer og læringsstile indretningen skal tilgodese.
Nedenstående diagram illustrerer forskellige spændvidder indenfor arbejdsformer, som man i indretning og
organisering kan ønske at tilgodese. I kortlægningen kan man således få opmærksomhed på forskellige og eventuelt
modsatrettede behov og kvalificere en prioritering af funktionerne.
Det er muligt at indrette, så funktionsmiljøerne tilgodeser behov på tværs af spændvidderne. Dvs. at skabe miljø
for enten at arbejde alene eller i grupper eller eksempelvis som i lokalet med funktion som stillerum og værksted,
hvor der er behov for både at arbejde stillesiddende og i bevægelse, blot i forskellige sammenhænge.



En dag i 2. klasse på Maglegårdsskolen – et eksempel på brug af varierede læringsmiljøer:

Dagen starter med, at klassen samles i basislokalet, hvor eleverne har deres faste pladser med traditionelle borde og stole. Her kan læreren samle op på 'siden sidst', give praktisk orientering, besvare spørgsmål el.lign. Herefter introduceres dagens arbejde, som i nogle tilfælde kan byde på eget valg imellem forskellige opgaver/arbejdstyper.
Nu spørges eleverne efter tur, hvad de vælger at gå i gang med, og hvor de gerne vil placere sig med arbejdet. En efter en – i foruddefinerede arbejdsgrupper eller enkeltvis – finder eleverne deres foretrukne arbejdspladser og går i gang med arbejdet. Her er det vigtigt, at læreren undervejs gør opmærksom på forudsætningerne for de forskellige placeringer. Gruppen af drenge, som ønsker at sidde i pudebunken under hemsen, mindes om, at det ikke må ende i uro og tumlen. Læreren viser dem tillid og anerkender, at det gik rigtig fint sidste gang, hvor de fik lavet et godt stykke arbejde. En anden gruppe vælger stillerummet og bliver bedt om at tjekke, hvor mange elever der allerede sidder der fra de to andre klasser, som fællearealet deles med. Ventetiden benyttes til at spørge de næste par elever om deres ønsker til opgave og placering. Efterhånden som alle elever er blevet adspurgt og har placeret sig med deres arbejde, er basislokalet tomt på nær nogle få, som foretrækker roen og de trygge rammer her.
Nu går læreren rundt imellem eleverne og hjælper dem med opgaver og spørgsmål samt vurderer, hvorledes de forvalter deres valg af arbejdsplads. Hvis valget ikke fungerer, løses dette med en dialog eller hjælp til at finde et bedre arbejdssted. Enkelte elever/grupper kommer selv til læreren for at få hjælp. I slutningen af lektionen henter læreren eleverne tilbage til basislokalet for at afrunde arbejdet. Tilbage i klassen gøres der status på lektionens arbejde for hver gruppe/elev. Lektionen sluttet af med et kort brainbreak, hvor alle elever er oppe af stolene og får bevæget krop og stemmebånd.

Siddetrapper

Maglegårdsskolen indretter med multifunktionelle møbler som fx siddetrapper. Siddetrappens specifikke funktion er at samle mange elever på et lille areal samt at ensrette fokus i en formidlingssituation. Samtidig er trappen et godt sted at arbejde fordybet, da man her kan skifte position (siddende, på knæ, liggende mv.). Trappen som møbel fungerer ligeledes godt ved fremlæggelser og i situationer, hvor eleverne gerne vil være eksponeret. Trappen giver samtidig god beskyttelse bagved til de elever, der har behov for at være mere isoleret.

Siddetrappen er et eksempel på et møbel med en primær funktion – samling – men som tillader flere forskellige arbejdsformer og funktionsmiljøer, alt efter hvordan den bruges og i hvilken sammenhæng. Her kan formidles, arbejdes fordybet, alene eller i grupper, i ro eller i befordrende støj alt efter omgivende aktiviteter, stillesiddende eller i bevægelse. Er siddetrappen placeret tilbagetrukket eller i en niche, kan man arbejde afskærmet. Men er trappen placeret centralt, vil funktionsmiljøet være af en anden karakter, da man i stedet kan arbejde i kontakt med omgivende aktiviteter. Begge dele kan have sin berettigelse alt efter vurderede behov og ønskede funktionsmiljøer.

Alsidig rumanvendelse

Det centrale fællesareal kan varieres, men nogle elementer er faste. Det gælder bl.a. gardrobemøblerne og hemsen, som er et særligt sted i netop denne klynge. Men ellers kan rummet anvendes på forskellig vis alt efter behov. I SFO-tiden bærer rummet præg af hjemlighed med samling, hyggesnak og spil ved køkkenbordet. Hems, nicher og siddetrapper bliver legelandskaber, når kasser med forskelligt legetøj findes frem, og værkstedet kan tages i brug uden at forstyrre omgivelserne betragteligt. I undervisningstiden bruges de forskellige nicher og møblelementer til forskellige grader af fordybelsesarbejde. Vinduesnicher bag garderober og huler under siddetrapperne byder på særligt skærmede arbejdspladser eller uforstyrrede legezoner. Lette og mobile møbler kan skubbes væk, så rummet får en ny funktion, fx ved større samlinger.

Basislokalerne er traditionelt indrettede med borde og stole. Værksteds-/stillerummet har en dobbeltfunktion og anvendes til både praktiske og kreative aktiviteter og som stillearbejdspladser i den daglige undervisning. Skiltet på døren signalerer, hvilken funktion rummet har på et givent tidspunkt.

Om at undervise i varieret læringsmiljø

I det varierede læringsmiljø lægges særlig vægt på lektionsstart og slutning. Det er fx væsentligt at vide, præcis hvor og hvornår der samles op og afsluttes. Afslutningen er vigtig for, at eleverne er klar til næste aktivitet. Afslutningen behøver ikke nødvendigvis være samme sted som opstarten.

Lærerne forventningsafstemmer med den enkelte elev eller gruppe i forhold til deres ønsker om arbejdsform og arbejdssted. Herved oplever eleven lærerens tillid og opnår selvbevidsthed om egne udfordringer og styrker.

Strukturen og selvbestemmelsen betyder, at elever og lærer ved, hvad de kan forvente af hinanden. De ved, hvor og hvornår man gør hvad, uden at alle nødvendigvis gør det samme på samme tid, hvilket skaber plads til at imødekomme individuelle behov.

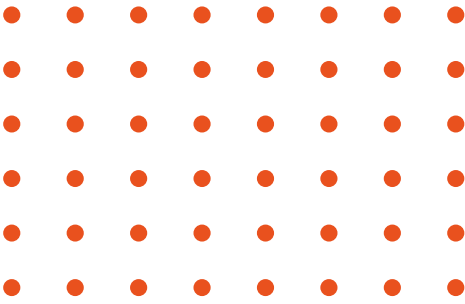


Rikke Ludvigsen,
lærer, Maglegårdsskolen

”De bliver enormt gode til at hjælpe hinanden – også på tværs af klassetrin.”

Opmærksomhedspunkter

- Struktur og klarhed omkring adfærd og aktiviteter i forskellige funktionsmiljøer er et fortløbende arbejde.
- Indretning kan have betydning for rengøringsarbejde, brandsikkerhed og flugtveje. Eksempelvis ved brug af tæpper.
- Alsidig rumanvendelse stiller krav til planlægning af, hvornår forskellige aktiviteter finder sted i de forskellige funktionsmiljøer. Støj i et område kan påvirke naboområdet uhensigtsmæssigt.
- Klare strukturer og forventninger til adfærden i funktionsmiljøerne er væsentlige for at kunne lykkes med alsidig og varieret indretning. Der må ikke opstå uro og forvirring omkring, hvad man må og skal, hvor og hvornår.
- Når enkelte rum ændres i forhold til funktion og indretning, kan det påvirke nærliggende miljøer og rum uhensigtsmæssigt.



Miljøteam



I korte træk

I Sorø Kommune har skoleeleverne taget kampen op mod uhygiejniske toiletter, papir på gulvet og madrester på bordene. Skolerne har oprettet en udvidet dukseordning, der gør det lettere og sjovere for eleverne at gøre klasseværelset rengøringsklar. Den nye ordning giver ekstra tid til rengøringspersonalet, som derfor kan nå at rengøre toiletter to gange dagligt.

Metoden er beskrevet på baggrund af erfaringer fra elever på Sorø Borgerskole samt Giulia Lorenzen, leder af driften, Sorø Kommune.

Introduktion

Den længere skoledag sætter hygiejneniveauet på skolerne under pres. Det er vigtigt, at toiletforholdene er gode. Hvis eleverne ikke benytter toiletterne, kan det give fysisk ubehag, som igen kan påvirke elevernes koncentration, indlæringsevne og trivsel.

I Sorø Kommune er de godt i gang med at forbedre hygiejnen på kommunens skoler, vel at mærke uden at iværksætte dyre renoveringer. Kommunen kalder det 'miljøteam'. Et miljøteam er en udvidet dukseordning, hvor eleverne i hold af fem elever tager del i at gøre klasseværelset rengøringsklar efter endt undervisning. Det frigiver tid til rengøringspersonalet, som de så bruger på at soignere skoletoiletterne en ekstra gang i løbet af skoledagen.

De nye miljøteams udfordrer den traditionelle måde at tænke dukseordningen på. Miljøteamets hovedbudskab er at gøre de ellers lidt sure oprydningsskud betydningsfulde. Samtidig gives eleverne et medansvar i forhold til oprydning og rengøring i deres klasse.

Miljøteamets opgaver ligner opgaverne i den klassiske dukseordning. Teamets medlemmer skal:

- Sætte stole op
- Feje gulvet i klassen
- Tørre borde og vandrette flader af
- Rydde op i klassen

DCUM anbefaler

DCUM anbefaler miljøteams, fordi hygiejne, sundhed og trivsel forbedres gennem målrettet elevinddragelse.

Skolens erfaringer

- Elevernes fysiske og æstetiske undervisningsmiljø forbedres.
- Der er frigjort ressourcer til ekstra toiletrensning.
- Eleverne inddrages aktivt i at passe på deres omgivelser.
- Relationen imellem rengøringspersonale og elever styrkes via gensidig respekt.

Antagelserne bag

En anerkendende og motiverende tilgang til oprydning og rengøring skaber både evne og vilje til at ændre adfærd på området. Ved at skabe et relationelt bånd mellem rengøringspersonalet og skolens elever opnås gensidig respekt, som har stor betydning for elevernes lyst til at rydde op i klassen. Eleverne motiveres til at gøre klasseværelset rengøringsklar, når de kan se, at det frigør ressourcer, som fører til bedre toiletrengøring. Skoletoiletternes hygiejne-niveau har betydning for den generelle trivsel og sundhedstilstand, hvilket igen har indflydelse på koncentrationsevne og læring.



Elev, 5. klasse,
Sorø Borgerskole

”Det er ikke længere så kedeligt at skulle være dem, der sætter stole op, tømmer skraldespande og fejer gulvet.”

Fremgangsmåde

Miljøteamets struktur

Lav en fast struktur for miljøteamet. I Sorø Kommune er der i hvert miljøteam fem elever, som arbejder sammen omkring opgaven i fire uger ad gangen. Den relativt lange periode er vigtig, da eleverne skal oparbejde en rutine. Klasselæreren sammensætter eleverne i miljøteams.

Miljøvæg i klassen

Etablér en miljøvæg i hver klasse, hvor der hænger professionelle rengøringsredskaber, som både er effektive og lette at bruge. Miljøvæggen er samtidig forum for kommunikation mellem elever og rengøringspersonale. Her kan hænge sedler med beskeder, billeder af rengøringspersonalet samt et telefonnummer, så eleverne kan komme i kontakt med rengøringsassistenten, hvis der opstår en særlig situation, der kræver ekstraordinær rengøring.



Giulia Lorenzen,
leder, Sorø Kommune

”Nu har eleverne ansigt på dem, der gør rent hver dag. Det giver en højere grad af forståelse og et bedre samarbejde.”

Mød rengøringspersonalet

Invitér rengøringspersonalet ind i de enkelte klasser, så eleverne får sat ansigt på de personer, der gør rent efter dem hver dag. Lad fx rengøringspersonalet fortælle om deres arbejde og deres oplevelser med rengøring på skolen.

Musik til arbejdet

Der er oftest musik til miljøteamets arbejde. Det gør det sjovere for eleverne. Musikken har en motiverende effekt, idet den øger følelsen af fællesskab. I mange af klasserne i Sorø Kommune er det et mål, at klasseværelset kan gøres rengøringsklar på den tid, et musiknummer varer.



Elev, 5. klasse,
Sorø Borgerskole

”Vi kender vores rengøringsdame nu. Og jeg synes i hvert fald, jeg tænker mere over at rydde op her på skolen, ligesom jeg skal derhjemme.”

Opmærksomhedspunkter

- Arbejdet med miljøteams er en fortløbende proces, der kræver løbende opmærksomhed, justering og evaluering.
- Metoden kan med fordel implementeres allerede fra indskolingens første trin, så det bliver en helt naturlig del af skoleelevernes hverdag.

Lys til læring



I korte træk

Skolens fysiske rammer og indeklima har stor betydning for læring og trivsel. Lysforhold, støj, luftkvalitet og temperatur påvirker elevernes koncentration, sundhed og velbefindende. I arbejdet med elevernes trivsel vil fysiske rammer og indeklima derfor være naturlige indsatsområder. Langsigtede indsatser og investeringer bør planlægges, så de giver størst mulig effekt, mens der på kort sigt kan laves flere her-og-nu-tiltag til forbedring af indeklimaet for elever og lærere.

Introduktion

Lyset har stor betydning for elevernes læring og trivsel, fordi det påvirker oplevelsen af rum og omgivelser. Et godt samspil mellem dagslys og kunstig belysning giver eleverne de bedste synsbetingelser i undervisningen. Det naturlige lys er det bedste arbejdslys og samtidig det lys, som giver den bedste fornemmelse af rum, tid og sted. Gode synsbetingelser er kendetegnet ved god farvegengivelse, tilstrækkelige kontraster på tavler og andre synsobjekter samt tilstrækkelig lysstyrke ved arbejdsborde. Udover selve lysstyrken så har lysets placering, fordeling og retning stor betydning for synsbetingelserne.

Antagelserne bag

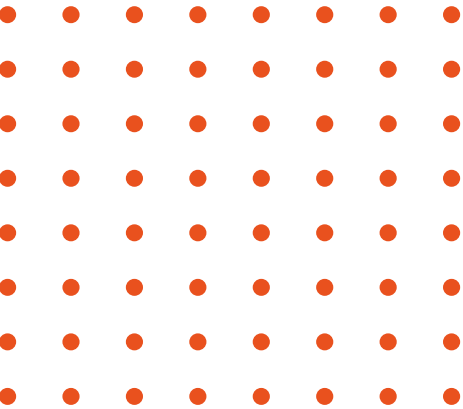
Lyset er afgørende for, hvordan eleverne sanser og oplever tid, rum, farver og former. Lyset påvirker deres opmærksomhed, koncentrationsevne samt søvnkvalitet og humør. Lysforholdene har således stor betydning for den almene trivsel og dermed også for indlæringsevnen hos eleverne i skolen.

DCUM anbefaler

DCUM anbefaler at udnytte lysets potentialer i klasselokalet. Optimerede lysforhold bidrager positivt til både trivsel og læring.

Formål

- At øge trivslen og det faglige udbytte ved korrekt lyssætning.
- At gøre eleverne bevidste om, hvordan man placerer sig i forhold til lyset i en given arbejdsituation.
- At bruge lyssætning til at understøtte rummets anvendelse.
- At prioritere bedre og mere energirigtige løsninger.



Lyskategorier

Dagslys er en fællesbetegnelse for direkte sollys, himmellys og reflekteret lys fra eksempelvis andre bygninger, mens kunstig belysning er det, der stammer fra lamper og forskellige lysarmaturer. Kunstig belysning deles som regel i to grupper, almen belysning og pladsbelysning. Almen belysning er oftest placeret i loftet og på en sådan måde, at det sikrer en ensartet belysning i hele rummet. Pladsbelysning er belysning, der anvendes til særlige funktioner på specifikke områder, som fx arbejdslamper ved skriveborde.



Rasmus Challi,
chefkonsulent, DCUM

“Den rette lyssætning kan være med
til at skabe ro og øge koncentrationen”.

Konkrete tiltag

Udnyt dagslyset

Undervisningslokalet bør indrettes, så dagslyset udnyttes optimalt. Ved at indrette faste elevarbejdspladser tæt ved vinduerne sikres optimale lysbetingelser for koncentreret og fordybet arbejde. På grund af den store variation i dagslyset, og fordi det kan være nødvendigt at skærme af for direkte sollys, skal dagslyset som regel suppleres med kunstig belysning.

Lyset og kroppen

Skab bevidsthed hos eleverne omkring lysets betydning for forskellige arbejdssituationer. Eleverne skal vide, hvilke lysforhold der er hensigtsmæssige for en given aktivitet. Vis eleverne, hvordan computer-skærmen placeres korrekt, så synsretningen er parallel med vinduesvæggen, og lær eleverne at undgå reflekser og spejlinger fra lyskilder.

Forskellig belysning til forskellige aktiviteter

Skoledagen består af skiftende aktiviteter og arbejdsopgaver, hvilket er ensbetydende med skiftende synsopgaver. Det stiller forskellige krav til belysningen. Ved at supplere almenbelysningen med pladsbelysning kan de fleste behov imødekommes. Pladsbelysning er desuden med til at skabe rum i rummet, hvilket giver eleverne en variation af opholds- og arbejdssteder i lokalet.

Blænding og varmebelastning

Direkte sollys kan blænde eleverne og skabe temperaturstigninger. Effektiv udvendig solafskærmning kan afhjælpe generne. Gode betingelser for udsyn og dagslysforhold er vigtige, når skolen vælger solafskærmning. Indvendige gardiner, lameller eller persienner kan afhjælpe blænding, men udsynet begrænses samtidig. Og husk på, at indvendige gardiner og persienner ikke forhindrer varmeudvikling ved direkte sollys.

Vedligehold

Når gamle lyskilder udskiftes, bør skolen vælge løsninger, som optimerer lysforholdene for eleverne. Det er vigtigt, at den kunstige belysning kan reguleres på forskellige måder, så den spiller optimalt sammen med det naturlige lys, skiftende vejrforhold og årstiderne. I daglig drift skal lyskilder, armaturer og overflader holdes rene.



Elev, 2. klasse,
Strandskolen

”Lyset i klassen er godt. Men det er
træls, at det tænder og slukker auto-
matisk.”

Opmærksomhedspunkter

- At pladsbelysning kan bruges til at fastholde og begrænse aktiviteter på bestemte steder.
- Forkert eller utilstrækkelig belysning anstrenger øjnene, ofte med øjenirritation, træthed og hovedpine som resultat.
- Afskærmning som udvendige gardiner, persienner og lignende bør kunne styres manuelt, da udsyn har stor betydning for elevernes trivsel og læring.



God lyd og mindre støj



I korte træk

Skolens fysiske rammer og indeklima har stor betydning for læring og trivsel. Lysforhold, støj, luftkvalitet og temperatur påvirker elevernes koncentration, sundhed og velbefindende. I arbejdet med elevernes trivsel vil fysiske rammer og indeklima derfor være naturlige indsatsområder. Langsigtede indsatser og investeringer bør planlægges, så de giver størst mulig effekt, mens der på kort sigt kan laves flere her-og-nu-tiltag til forbedring af indeklimaet for elever og lærere.

Introduktion

Begrebet støj dækker over uhensigtsmæssig eller generende lyd. Støj er ikke nødvendigvis kraftig lyd eller larm, men er enhver form for lyd, der opleves som forstyrrende.

Forstyrrende eller generende lyd bestemmes af tre forhold:

- Selve lyden – fx niveau og frekvens.
- Situationen i klasseværelset – Har eleverne eksempelvis behov for at kunne tale ubesværet, eller skal de udføre koncentrationskrævende aktiviteter?
- Personlige forhold – fx hørenedsættelse eller elevens personlige forhold til lyden – nogle børn fortrækker ro, mens andre bedre kan koncentrere sig, når der er flere lyde i rummet.

For at skabe et godt lydmiljø i et undervisningslokale er det vigtigt at minimere støj og samtidig sikre, at eleverne kan høre, hvad der bliver sagt. På den måde får lærerens budskaber og elevers indbyrdes tale optimale forhold.

Elevens oplevelse af lydforholdene påvirkes både af undervisningsform og indretning. Ved tavleundervisning er det eksempelvis nødvendigt at kunne høre, hvad der bliver sagt i den anden ende af lokalet, mens det ikke er hensigtsmæssigt ved gruppearbejde. Møbler og andet inventar kan have forskellige lyddæmpende egenskaber, og møblement kan skabe forskellige lydgener, når det skal rykkes rundt. Samtidig vil lyd fra tilstødende lokaler og udearealerne omkring klasselokalet også påvirke oplevelsen af lyden.

DCUM anbefaler

DCUM anbefaler fokus på gode lydforhold, da lyd og støjniveau har stor indflydelse på elevernes koncentration og læring.

Formål

- At sikre optimale forudsætninger for trivsel og indlæring gennem prioritering af gode lydforhold.
- At skabe inkluderende rammer for sensitive og hørehæmmede elever.
- At skabe fælles forståelse for støjniveauets betydning for trivsel og læring.

Antagelserne bag

Gode lydforhold forbedrer kommunikation mellem lærere og elever. En ubesværet kommunikation er en del af fundamentet for det pædagogiske arbejde med elevernes trivsel og læring. Dermed understøtter gode lydforhold også god trivsel og læring.

De dårlige lydforhold påvirker ikke kun hørelsen. De påvirker også opmærksomhed, hukommelse og koncentration. Når eleverne ikke kan høre, hvad der bliver sagt, gætter de ubevidst på budskabet. Det lægger beslag på ressourcer i arbejdshukommelsen, så der er mindre kapacitet til at forstå og huske indholdet i undervisningen. Børns arbejdshukommelse er samtidig mindre end voksnes, hvilket understreger vigtigheden af gode lydforhold for undervisningen i grundskolen.

Konkrete tiltag

Støjklilder

I første omgang er det væsentligt at afgøre, om oplevelsen af støj har sit afsæt i interne eller eksterne støjklilder. Eksterne støjklilder er udefrakommende støj, eksempelvis trafikstøj, maskinstøj eller støjende aktiviteter fra omkringliggende rum. Intern støj kan komme fra installationer, elever eller lærere i lokalet. Selvom lydniveauet på de eksterne støjklilder ikke nødvendigvis er højt, kan det stadig virke forstyrrende og dermed medvirke til, at den interne støj også øges.

Aftaler

Aftal 'lydregler' for klassen, der gælder for både elever og voksne. Reglerne kan blandt andet bygge på et trezonesystem. Rød = helt stille, gul = hviskestemme, og grøn = fri lyd. Eleverne kan med fordel inddrages i processen, da det giver eleverne medejerskab og ansvarsfølelse over for reglerne.

Lydkultur og hensyn

Det er meget forskelligt, hvad vi opfatter som støj. Ved at skabe bevidsthed om dette og opbygge en kultur på skolen og i klassen kan der skabes gode og hensynsfulde vaner. Snak om, hvilke aktiviteter der kan opfattes som støjende. Det kan blandt andet være overgange fra pause til time, og hvordan disse i så fald kan finde sted uden at forstyrre og støje. Det er vigtigt at skabe rammer, hvor det er i orden at bede hinanden om at dæmpe sig i stedet for selv at forsøge at overdøve. Gør det til en vane at være opmærksom og tage hensyn til omgivelserne.



Elev, 5. klasse,
Strandskolen

”Vi har en regel om, at når vi arbejder i grupper, skal vi have halve stemmer.”

Skab rammer for både larm og ro

Adskil så vidt muligt støjende og mindre støjende aktiviteter. Et højt lydniveau er ofte et vilkår, fx ved bevægelse-saktiviteter. Med planlægning, organisering og indretning kan der etableres forskellige lydsoner som eksempelvis stillekupé, taleborde, tonserum og lign. Steder, som er placeret indbyrdes hensigtsmæssigt. Herved er der steder for både larmende og stille adfærd, uden at disse generer hinanden og dermed opleves som støj.

Optimér akustiske forhold

Et lokales akustiske niveau afhænger dels af de materialer, der er anvendt til vægge, lofter, gulve og døre, dels af rummets geometri og højde. Dernæst af overflader på inventar som møbler, gardiner, tavler og lign. Sørg for, at døre og vinduer slutter tæt til karm og ramme, så lydisoleringen er optimal. Udskift evt. gamle og slidte vindueslister. Kontrollér også, at installationer som eksempelvis ventilation mv. virker og er indstillet korrekt, så de ikke larmer.

Ved nybyggeri og ombygning bør de akustiske forhold overvejes tidligt i byggeprocessen. Både rummenes funktion, størrelse og indbyrdes placering har betydning for lydforhold og lydadskillelse, ligesom valg af byggematerialer og inventar er vigtigt.

Inventar

Prioritér indretning med varieret inventar og bløde møbler. Gardiner, tæpper og polstrede møbler dæmper lydniveauet.

Ved indkøb af nyt inventar bør man overveje produkter med lyddæpende egenskaber eller løsninger, hvor det er muligt at skubbe rundt med stole uden støjgener.

Opsæt målere



Målere, som registrerer og advarer om et højt lydniveau, kan være med til at skabe fokus og ansvar for et godt lydniveau. Derudover kan målerne kortlægge, hvilke rum og sammenhænge der har de største udfordringer i forhold til lydniveauet. Målerne kan altså afsløre, hvor og hvornår lydniveauet er udfordret, og det giver bedre mulighed for at målrette og prioritere de rette indsatser i forhold til adfærd, organisering og akustiske forhold. Målere, som registrerer lyd, luft og temperaturniveauer, kan rekvireres gratis hos Dansk Center for Undervisningsmiljø, DCUM.



Elev, 2. klasse,
Strandskolen

”Vi har nu tennisbolde på borde og stole. Så larmer det ikke så meget, og stolene glider lettere.”

Opmærksomhedspunkter

- Der er forskellige lovkrav til lydmiljøet alt efter lokalets anvendelse. Fx stilles der andre krav til lokaler, der skal bruges til fritidsordning, specialundervisning og grupperum.
- Husk brandsikkerheden ved opsætning af akustikregulerende tavler, gardiner og lign.
- Bløde møbler, polstring m.m. kan have god effekt i forhold til lydmiljøet, men de kan påvirke andre dele af indeklimaet i negativ retning pga. støv m.m.

Bedre luft i klassen

I korte træk

Skolens fysiske rammer og indeklima har stor betydning for læring og trivsel. Lysforhold, støj, luftkvalitet og temperatur påvirker elevernes koncentration, sundhed og velbefindende. I arbejdet med elevernes trivsel vil fysiske rammer og indeklima derfor være naturlige indsatsområder. Langsigtede indsatser og investeringer bør planlægges, så de giver størst mulig effekt, mens der på kort sigt kan laves flere her-og-nu-tiltag til forbedring af indeklimaet for elever og lærere.

Introduktion

Luften i klasselokalerne påvirkes af forskellige ting. De elever, som opholder sig i lokalerne, påvirker luftens kvalitet i forhold til antallet af personer, ligesom adfærd og fysisk aktivitet spiller ind. Over-tøj samt afgangning fra byggematerialer og inventar i rummet kan desuden forringe luftkvaliteten og øge behovet for ventilation.

CO₂-niveauet er afgørende for luftkvaliteten. Når mange elever er samlet i et klasselokale, stiger CO₂-niveauet, og luften kan føles ubehagelig, hvis der ikke er tilstrækkelig ventilation. Symptomer på dårlig luftkvalitet kan være ondt i hovedet, irritation i øjne og næse, forværret astma eller allergi samt koncentrationsbesvær. Alt sammen ting, som direkte påvirker elevernes trivsel og indlæringsevne. Når CO₂-niveauet stiger, mærker vi det ikke, før symptomer som hovedpine, døsighed eller koncentrationsbesvær har meldt sig.

At etablere mekanisk ventilation kan være en nødvendig prioritering, men også en væsentlig investering. Indtil investeringen er mulig, er der dog flere her-og-nu-tiltag, som kan forbygge dårlig luft i klasselokalet. Det kan fx være adfærdsændringer i form af udluftning, oprydning og luftpauser.

Antagelserne bag

Et godt og tilstrækkeligt luftskifte har positiv effekt på elevernes indlæringsevne og deres generelle trivsel. Børn påvirkes i højere grad af indeklimaet end voksne, og særligt følsomme elever, fx børn med astma og allergi eller børn med indlæringsvanskeligheder, kan være særligt følsomme over for luftkvaliteten.

DCUM anbefaler

DCUM anbefaler fokus på luftkvaliteten, fordi ventilation og luftskifte har direkte indvirkning på elevernes trivsel og indlæringsevne.

Formål

- At skabe fælles forståelse af, hvad der påvirker indeklimaet i klassen.
- At lave aftaler om adfærd, som kan skabe frisk luft til både elever og lokaler.
- At øge sundhed, trivsel og indlæring ved at optimere luftkvaliteten i undervisningslokalerne.

Konkrete tiltag

Luftpause

Selvom der findes mekanisk ventilation, som sikrer tilstrækkeligt luftskifte i rummene, bør den daglige undervisning tilrettelægges med 'luftpauser' og mulighed for at komme ud i det fri som en del af undervisningen. Kom udenfor, skift miljø, skift position, og få frisk luft til ny læring. Desuden vil luftskifte i klasselokalet ske hurtigere og mere effektivt uden elever i lokalet.

Personbelastning

Mange elever i det samme lokale påvirker luften. Eleverne kan fordeles over flere lokaler, og der kan etableres gruppearbejdspladser og nicher i nærliggende arealer. Hvis nabolokalet er bedre ventileret, så åbn evt. døren.



Rasmus Challi,
chefkonsulent, DCUM

“Tag vådt overtøj ud af klasselokalet. Luft ud i pauserne. Spis madpakkerne i fællesrummet. Simple tiltag kan være med til at skabe et bedre indeklima.”

Oprydning og rengøring

Rod og affald bidrager til oplevelsen af dårlig luftkvalitet. Lugtgener fra skraldespande og madpakker kan undgås ved gode oprydningsvaner. Ryd op, tøm skraldespande, og luft ud efter spisepausen.

Gode overtøjsrutiner

Vådt og fugtigt overtøj giver dårlig luft i klassen. Tøjet skal ud af klassen, og der bør være tilgængelige knager eller garderober uden for undervisningslokalerne.

Kontrollér installationerne

Sørg for, at ventilationsanlægget fungerer korrekt. Støv og snavs i ventilationsanlægget forringer effekten. Spjæld og ventiler, der ikke kan åbne og lukke ordentligt, kan give træk og få anlægget til at støje unødigt. Hvis brugen af lokalet ændrer sig, kan det være nødvendigt at justere ventilationsanlægget.

Opsæt målere

Ud over gode forebyggende rutiner kan man opsætte målere, som fortæller, når CO₂-niveauet er for højt. Målerne kan også bruges til at konstatere, om de gode rutiner virker efter hensigten, eller om indsatserne bør justeres. Målere, som registrerer lyd, luft og temperaturniveauer, kan rekvireres gratis hos Dansk Center for Undervisningsmiljø, DCUM.

Planlæg investeringer

Det kan være nødvendigt at etablere mekanisk ventilation for at opnå et acceptabelt CO₂-niveau. Området skal have stor opmærksomhed ved planlægning og prioritering af økonomiske investeringer.

Opmærksomhedspunkter

- Inddrag elever i arbejdet med at skabe et godt indeklima – etablér fælles ejerskab frem for regelsæt og forbud.
- Vær opmærksom på sikkerhedsregler i forbindelse med udluftning ved åbning af vinduer, særligt ved etagebyggeri.
- Tænk langsigtet, og planlæg investeringer i mekanisk ventilation. Adfærdsændringer og her-og-nu-tiltag er gode, men ofte ikke tilstrækkelige til at opretholde den nødvendige luftkvalitet.

Den rette temperatur



I korte træk

Skolens fysiske rammer og indeklima har stor betydning for læring og trivsel. Lysforhold, støj, luftkvalitet og temperatur påvirker elevernes koncentration, sundhed og velbefindende. I arbejdet med elevernes trivsel vil fysiske rammer og indeklima derfor være naturlige indsatsområder. Langsigtede indsatser og investeringer bør planlægges, så de giver størst mulig effekt, mens der på kort sigt kan laves flere her-og-nu-tiltag til forbedring af indeklimaet for elever og lærere.

Introduktion

Lokalets temperatur påvirker trivsel, koncentration og velbefindende i løbet af skoledagen. Derudover har aktivitetsniveau, påklædning og individuelle fysiologiske behov betydning for, om man oplever et lokale som 'for koldt' eller 'for varmt'.

Komforttemperatur

Et klasselokale med 21-22 °C vil typisk være optimalt til stillesiddende arbejde for de fleste elever. Der bør ikke være temperaturforskelle i rummet. Hvis forskellen på temperaturen imellem hoved og fødder er større end 3-4 °C, vil det føles ubehageligt.

Træk og kulde

Luftens bevægelser har betydning for temperaturoplevelsen. Kuldefornemmelser kan skyldes træk, også på en sommerdag i veltempererede rum. Træk opstår oftest ved modstående åbne eller utætte vinduer og døre eller i forbindelse med indblæsning fra ventilationssystemer.

At etablere klimaanlæg kan være en nødvendig prioritering, men også en væsentlig investering. Indtil investeringen er mulig, er der flere her-og-nu-tiltag, som kan hjælpe med at styre temperaturen i klassen. Udluftning, antal elever i klassen og luftpauser har stor betydning for, hvordan eleverne oplever temperaturen i klassen.

DCUM anbefaler

DCUM anbefaler fokus på temperaturforhold, fordi det har direkte indflydelse på elevernes trivsel og indlæringssevne.

Formål

- At styrke elevernes koncentration, læring, trivsel og sundhed gennem et godt indeklima.
- At skabe fælles forståelse af, hvad der påvirker indeklimaet i klassen.
- At prioritere bedre og mere energirigtige løsninger.



Antagelserne bag

Et veltempereret indeklima har en positiv effekt på indlæringsvnen. Ved at opretholde en optimal komforttemperatur i undervisningslokalet får eleverne det bedste udgangspunkt for både trivsel og læring. For høje temperaturer kan forårsage træthed, hovedpine, utilpashed og svigtende koncentration, mens for kølige temperaturer kan gøre eleverne anspændte og stive i kroppen. Begge dele påvirker motorikken og arbejdshastigheden. Komforttemperaturen vil variere fra sommer til vinter. Da man om vinteren oftest har varmere beklædning på, vil eleverne typisk opleve komfort ved en lavere temperatur end om sommeren. Undersøgelser viser, at børn i højere grad end voksne lader sig påvirke af forandringer i indeklimaet, og at temperaturjusteringer i undervisningslokalet kan ses direkte i elevernes præstationer.

Konkrete tiltag

Personbelastning

Mange elever i det samme lokale påvirker temperaturen. Eleverne kan fordeles over flere lokaler, og der kan etableres gruppearbejdspladser og nicher i nærliggende arealer. Åbn eventuelt dørene til bedre ventilerede lokaler.

Gode rutiner

Sørg for at drikke vand i løbet af dagen, særligt når vejret er varmt. Lav luftpauser i undervisningen, hvor lokalet hurtigt og effektivt gennemluftes.

Styr temperaturen

Undgå direkte solstråling ved eksempelvis at etablere udvendig solafskærmning. Udvendig solafskærmning påvirker både lyset og temperaturen indenfor. Er udvendig solafskærmning ikke muligt, vil indvendige gardiner eller persienner også have en effekt – omend den vil være mindre.

Hvis skolen har solafskærmning, så sørg for, at solafskærmningen også er i brug, når lokalerne står tomme. Hvis skolen har mekanisk ventilation, så undersøg, om det er indstillet korrekt i forhold til spidsbelastning, årstiden og solindfaldet i lokalerne. Kontrollér også, at radiatorer er korrekt justeret, at de er udluftede, og at termostater fungerer. Undgå, at radiatorer er dækket til, da det vil forringe radiatorernes ydeevne.

Tilpas beklædning

Temperatur og påklædning skal passe til den givne fysiske aktivitet. Alle elever oplever ikke varme og kulde ens. Derfor er det vigtigt, at eleverne selv regulerer deres beklædning i forhold til temperatur og placeringen i klassen.

Opsæt målere

Temperaturmålere, som registrerer og advarer om for høj temperatur, kan forebygge symptomer som hovedpine, døsighed eller koncentrationsbesvær. Sanserne opdager ofte for sent, at der er brug for at åbne vinduet eller skærme for solen. Målerne kan desuden vise, i hvilke rum og sammenhænge der er de største udfordringer med at fastholde en optimal temperatur. Målere, som registrerer lyd, luft og temperaturniveauer, kan rekvireres gratis hos Dansk Center for Undervisningsmiljø, DCUM.

Opmærksomhedspunkter

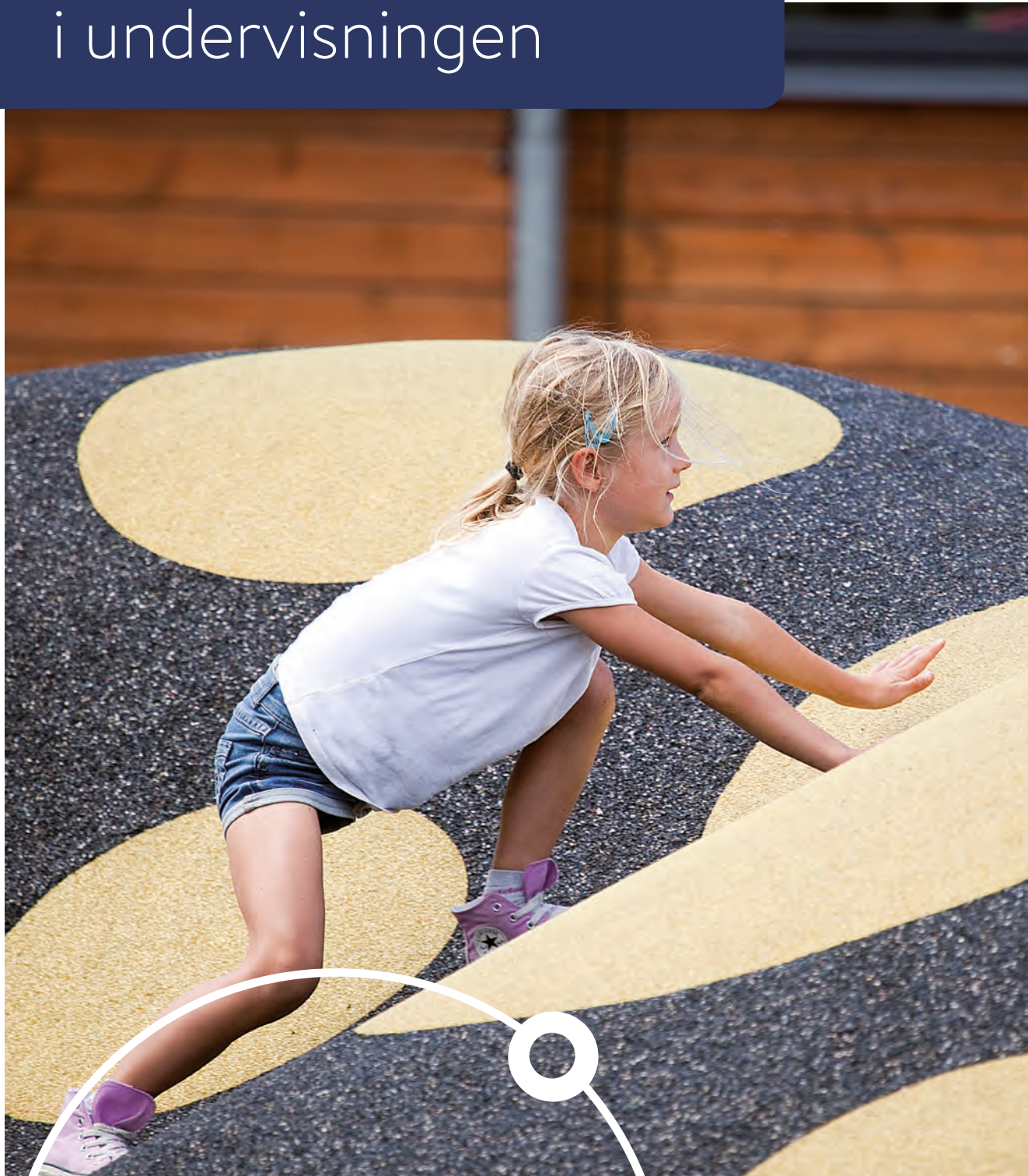
- Inddrag elever i arbejdet med at skabe et godt indeklima – etablér fælles ejerskab frem for regelsæt og forbud.
- Vær opmærksom på sikkerhedsregler i forbindelse med udluftning ved åbning af vinduer, særligt ved etagebyggeri.
- Høje temperaturer forekommer ikke kun om sommeren, men også om vinteren, hvor solen står lavt på himlen.



Rasmus Challi,
chefkonsulent, DCUM

“Både for varme og for kolde lokaler kan være med til at sænke elevernes produktivitet.”

Bevægelse i undervisningen



I korte træk

På Bellahøj Skole og Rundhøjskolen har de gode erfaringer med brug af bevægelse som værktøj til at forbedre elevernes trivsel og faglighed. Krop og bevægelse er derfor en naturlig del af den pædagogiske praksis, der har betydet glattere og mere motiverede elever.

Metoden er beskrevet på baggrund af erfaringer fra elever, viceskoleleder Allan Frederiksen og skoleleder Mogens Toustrup på Rundhøjskolen i Aarhus samt Erik Smed, idrætskoordinator på Bellahøj Skole i Brønshøj.

Introduktion

Bellahøj Skole og Rundhøjskolen har i flere år arbejdet med bevægelse og motion som en vigtig del af undervisningen. Bevægelse udgør derfor en naturlig del af den pædagogiske praksis og inddrages på alle tidspunkter af skoledagen – både i og uden for undervisningen.

Begge skoler oplever både mere motiverede og engagerede elever samt en direkte målbar effekt i forhold til trivsel og sygefravær.

Det overordnede mål er at sikre læring og faglighed med fokus på elevernes trivsel igennem bevægelse, idræt og leg.

Antagelserne bag

Inddragelse af motion og bevægelse i den daglige undervisning kan give elever sundhed og trivsel og skal understøtte læring i skolens fag. Det er videnskabeligt bevist, at pulsstigninger både gør eleverne glattere, øger deres evne til at koncentrere sig og fremmer langtidshukommelsen.

Begrebet bevægelse dækker i sin bredeste forstand både idræt, sundhed og motion. Det skal forstås som et pædagogisk og didaktisk redskab, der forbedrer elevens læring og trivsel på samme tid.

DCUM anbefaler

DCUM anbefaler bevægelse i undervisningen, da fysisk aktivitet forbedrer elevens sundhed, trivsel og læring.

Skolernes erfaringer

- Bevægelse er med til at styrke elevernes læring og motivation.
- Rammer og regler, som tillader bevægelse, resulterer i færre konflikter.
- Idræt og leg styrker det sociale fællesskab og skaber tryghed.

Metodens potentialer

- At styrke elevers sundhed og selvtillid igennem kropsbevidsthed og bevægelseserfaring.
- At sikre mere og jævnlig fysisk aktivitet for alle elever.
- At etablere gode samarbejder med det lokale foreningsliv og fritidstilbud.



Elev, 6. klasse,
Rundhøjskolen

”Jeg er glad for alt det bevægelse i timerne. Det er lidt ligesom et ekstra frikvarter.”

Inspiration til mere og bedre bevægelse i undervisningen

Sæt klare mål

Det er væsentligt at have nogle klart definerede mål med bevægelsesdelen. Derfor er det vigtigt at afgøre, hvilket formål bevægelsesaktiviteterne har. Formålene kan variere fra eksempelvis faglig, motorisk eller kropslig udvikling til pædagogisk idræt, der har fokus på inklusion og sociale færdigheder.

Vidensdeling og engagement

Rundhøjskolen har udarbejdet en database, der fungerer som vidensbank, hvor det pædagogiske personale kan dele deres gode erfaringer med bevægelse i undervisningen. Dette gør det lettere for lærere og pædagoger at gå forrest med nye og spændende initiativer. Hvis de samtidig udstråler engagement, smitter det af på eleverne. Derfor er det essentielt, at lærere og pædagoger går forrest og viser, at de brænder for aktiviteterne.

Samarbejd med lokale sportsforeninger

Det er oplagt at samarbejde med lokale sportsforeninger i nærområdet. De kan fx inddrages i enkelte undervisningsforløb, afvikle aktivitetsdage i samarbejde med elever eller varetage dele af den understøttende undervisning. Dette kan inspirere og motivere både det pædagogiske personale og skolens elever. Ligesom det kan øge begge parter viden om mulighederne for fysisk aktivitet.



Erik Smed,
idrætskoordinator, Bellahøjskolen

”De mentale barrierer er de mindst fleksible – ikke de fysiske. Med lidt utraditionel tankegang byder de fysiske rammer på mange muligheder for anvendelse.”

Tilgængelighed

På både Bellahøj Skole og Rundhøjskolen er der opstillet skabe med rekvisitter og redskaber, som kan bruges til bevægelse i undervisningen. Disse skabe indeholder blandt andet en blød bold, som giver taleret, et sjippetov til at danne former – hoppe over/under mv., fluesmækkere til at slå på svarmuligheder ophængt på væggen og lign. Skabene er udstyret med alderssvarende redskaber til både indskoling, mellemtrin og udskoling.

På Rundhøjskolen er hallen altid åben for eleverne, og på Bellahøjskole er der bordtennisborde i aulaen til fri afbenyttelse. Ved at stille bevægelsesrum og rekvisitter til rådighed for spontan bevægelse synliggøres og anerkendes bevægelseskulturen som en naturlig del af både undervisning og fritid.

Løb på gangene

På både Bellahøj Skole og Rundhøjskolen har de gennemgået gamle regelsæt for at sortere i utidssvarende og begrænsende regler for fysisk aktivitet. Denne proces var en vigtig del af skolernes mentale forandringsproces, hvor brugen af de fysiske rammer blev sat under lup. Skolerne har blandt andet genovervejet reglen om ikke at løbe på gangene. På både Rundhøjskolen og Bellahøj Skole må man derfor gerne løbe på gangene. Gennem påbud om at tage hensyn og passe på hinanden er det lykkedes at skabe en kultur, som muliggør at slette forbuddet om ikke at løbe på gangene.



Mogens Toustrup,
skoleleder, Rundhøjskolen

”Vi har valgt at give alle elever motion og bevægelse i minimum 60 minutter hver dag – simpelthen fordi vi kan se, at det hjælper på både elevernes faglighed og trivsel.”

Rammer til bevægelse

På begge skoler har fokus på bevægelse, hvilket har sat sit præg på de fysiske rammer. Det iscenesættes, at her er det okay at løbe, hoppe og springe. Faciliteterne inviterer til bevægelse, hvilket er tydeligt i skolens organisering og ved æstetiske greb som grafik på vægge og gulv. Indgangspartiet på Bellahøj Skole signalerer fart og aktivitet. Man træder ind på en klassisk løbebane, som man kender det fra et atletikstadion. Derudover sætter opstregninger på gangen og i aulaen bevægelse på nethinden. En ellers helt typisk aula fungerer nu som bevægelsesrum, der kan anvendes til leg og læring i og uden for undervisningen.

På Rundhøjskolen hænger der plakater på gangene, som opfordrer til fysisk udfoldelse gennem korte beskrivelser og visualiseringer af små bevægelsesaktiviteter, der hurtigt kan tillæres af eleverne og benyttes i dagligdagen.



Allan Frederiksen,
viceskoleleder, Rundhøjskolen

”For os har det altid handlet om at sætte nogle ambitiøse mål for aktivitetstimerne.”

Opmærksomhedspunkter

- Hold fokus på formålet. Bevægelse skal fremme elevernes trivsel, læring og sundhed.
- Det er vigtigt, at skolen tænker varieret og differentieret, så alle, også de idræts- og bevægelsessvage elever, kan være med.
- Det kan være nødvendigt med inspiration og kompetenceudvikling til lærere og pædagoger.



Medbestemmelse skaber trivsel



I korte træk

På Præstø Skole anvendes konceptet 'Skøn Skole' som elevinddragende projekt. I en emneuge får eleverne ansvar for at udvikle og producere ny indretning og udsmykning i klassen. Konceptet har styrket fællesskabet og skabt en respektfuld klassekultur.

Metoden er beskrevet på baggrund af erfaringer fra elever og lærer Tine Madsen på Præstø Skole samt Anne Hopmann, formand for Skøn Skole.

Introduktion

På Præstø Skole har en nyligt sammenlagt 7. klasse i fællesskab forandret og udsmykket deres klasselokale.

Eleverne har med projektet selv taget initiativ til at skabe et nyt klassemiljø. Samarbejdet om at planlægge og udføre en praktisk og vedkommende opgave har styrket klassekulturen og skabt en mere respektfuld tone blandt eleverne. Her går elevinddragelse og udsmykning således hånd i hånd.

Som opstart på projektet diskuterede eleverne i 7. klasse, hvad der skulle til, for at alle ville have det rart i klassen. Det blev klart for klassen, at opførslen og måden, de var sammen på, havde størst betydning. I fællesskab debatterede de, hvilke værdier de savnede i dagligdagen, og hvordan disse kunne komme til udtryk i indretningen. Værdier som 'respekt', 'tillid', 'venskab', 'fællesskab', 'tolerance' m.fl.

Med afsæt i det fælles værdisæt blev design og indretning i klasselokalet planlagt. Der blev bl.a. etableret:

- En grafisk væg med værdiordene påskrevet.
- En talerpult som virkemiddel til at skabe respekt og ro omkring den, som har ordet.
- Varieret og enkelt møblement til ophold og orden i lokalet, metodevis et trappepodie.

Væggen, talerpulten og forskønnelsen vidner om et fælles arbejde, der styrker et godt miljø i klassen. Elementerne tjener både som udsmykning og som en konkret påmindelse om værdierne. Både værdier og udsmykning er således forankret i noget synligt, som er skabt af eleverne selv. Forløbet har resulteret i et forskønnet, nyindrettet lokale, som eleverne er stolte af og glade for at være i, samt et bedre sammenhold og indbyrdes respekt.

DCUM anbefaler

DCUM anbefaler, at elever inddrages ved indretningsmæssige ændringer. Medbestemmelse kan være med til at sikre ejerskab og øge elevernes lyst til at lære.

Skolens erfaringer

- Eleverne tager selv initiativ og ansvar for egen læring.
- Eleverne lærer at træffe valg og arbejde selvstændigt.
- Undervisningen er i høj grad differentieret.
- Eleverne hjælper og vejleder hinanden i klassen.

Skøn Skole

Skøn Skole er et koncept udviklet af en nonprofitorganisation med samme navn. I Skøn Skole-projektet designer og forskønner eleverne selv et område eller et rum på skolen, fx deres eget klasselokale, et fællesrum eller udearealerne. Organisationer leverer undervisningsmateriale i form af inspiration, idékataloger, drejebog og tjeklister.

Materialet findes på www.skoenskole.dk

Antagelserne bag

Initiativ, ansvar og engagement fører til succesoplevelser. Når eleverne selv får mulighed for at tage initiativ og sammen skabe indhold, opstår der motivation og stolthed. Eleverne får selv ansvaret for forandringen ved at planlægge, male, bygge og dokumentere deres arbejde, hvilket sikrer ejerskab til resultatet.

Ved at kombinere faglig viden med praktik, samarbejde og kreativitet mærker eleverne, at de selv er i stand til at forme deres liv og omgivelser. Når de sammen skal forholde sig til noget konkret – her de fysiske rammer – etableres der et fælles udgangspunkt for at arbejde med klassens værdier og identitet.

Metodens potentialer

- At inspirere eleverne, så de får lyst til at påvirke deres egne omgivelser og være medskabere af kreative og inspirerende læringsmiljøer.
- At udvikle elevernes erfaring med design og æstetik.
- At øge elevernes sociale kompetencer gennem nye samarbejdsformer, der bl.a. kan være med til at udvide deres forståelse for egne styrker og klassekammeraternes styrker.
- At træne initiativ og handlekraft, innovation og kreativitet samt samarbejde om demokratiske processer.
- At gennemføre et tværfagligt projekt, hvor fagene griber ind i hinanden og giver mening.

Fremgangsmåde

Omfang, tid og ressourcer

Afstem med ledelsen og andre relevante parter, hvad projektet favner. Er det klasseværelset, et fællesrum, skolegården eller et andet område, der skal arbejdes med?

Tidsrammen er også væsentlig at få afklaret i forhold til planlægning af personaleressourcer og øvrig skemalægning for perioden.



Elev, 7. klasse,
Præstø Skole

”Havde vi ikke selv lavet det, så havde vi jo heller ikke vidst, hvor gode vi er, og hvor meget vi kan sammen.”

Invitér relevante samarbejdspartnere

Samarbejde med lokale virksomheder kan være en del af projektet. Invitér lokale håndværkere, som kan rådgive og hjælpe til i selve udførelsesfasen.

Elevernes forældre kan også være en ressource, eksempelvis med hjælp til transport, indkøb og deltagelse i det praktiske arbejde, hvilket kan bidrage til et godt skole-hjem-samarbejde.

Viden og beslutninger om rumdesign

Eleverne bør introduceres til grundlæggende viden omkring arbejdet med rumdesign, form og farver. Det anbefales at downloade undervisnings- og vejledningsmaterialet fra Skøn Skoles hjemmeside og gennemgå det med eleverne eller at få en Skøn Skole-konsulent/gæstelærer til at igangsætte projektet mv.

På dette fælles grundlag kan klassen afklare og beslutte, hvilke konkrete tiltag og designs projektet består af. Klassen bør tidligt definere, hvad de vil opnå, og hvad slutproduktet skal være.

Ansvarsgrupper

Eleverne kan vælge sig ind i grupper med forskellige ansvarsområder. Det er det pædagogiske personales opgave at styre processen og hjælpe eleverne i ansvarsgrupperne.

Start med fællessamling

Hver dag kan med fordel startes med en fællessamling, hvor det pædagogiske personale eller ansvarsgrupperne gennemgår dagens mål, løser udfordringer og sætter fokus på de positive oplevelser og processer. Sæt tydelige mål for dagen, og gentag eventuelt en fællessamling ved frokosttid, så slutmålet for dagen sikres bedst muligt.

Arbejd med delmål

Arbejd gerne med delmål for de enkelte grupper og helt ned til den enkelte elev, men sørg også for fleksibilitet og fællesskabsfølelse i hele klassen. Når en elev eller en gruppe har opnået sit delmål, kan de eventuelt hjælpe andre.

Fremhæv de gode historier



Tine Madelung,
lærer, Præstø Skole

”Jeg har nu en meget større viden om, hvad de forskellige elever kan yde, og hvordan de yder.”



Elev, 7. klasse,
Præstø Skole

”... i Skøn Skole-ugen fik vi lov til at bestemme selv. Nu har vi skolens flotteste klasseværelse!”

Arbejd med positiv psykologi og motivation. Fremhæv de gode historier, og få eleverne til at gå på jagt og kigge efter situationer, hvor man har hjulpet hinanden, taget ansvar eller gjort en særlig stor indsats. Fejr succeserne undervejs.

Dokumentér processen

Processen dokumenteres løbende af eleverne i form af fx artikler til lokalpressen, video, fotos, blogs, Facebook mv. Elevernes materiale kan give inspiration og idéer til andre skoler.

6 dages Skøn Skole

Skøn Skole-projektet løber optimalt over 6 skemadage og kan eksempelvis planlægges på følgende måde:

Dag 1: Læren om rumdesign, form og farver, workshops om analyse, behov, budskaber, design, mv. samt beslutningsproces omkring konkrete tiltag.

Dag 2: Udregning af materialebehov (træ, maling mv.), organisering af eleverne i arbejdsgrupper og indkøb til ugens forløb. Arbejdsgrupperne kan eksempelvis være en maler-, grafiker- og møbel-gruppe, en styregruppe, en dokumentationsgruppe samt en gruppe, der er ansvarlig for forplejning og fernisering.

Dag 3: Indkøb og klargøring af rum.

Dag 4: Produktion (realisering af idéer).

Dag 5: Produktion (realisering af idéer).

Dag 6: Oprydning, rengøring og fejring af succes ved fernisering.

Opmærksomhedspunkter

- Begræns projektet til ét rum, og tidsforskyd eventuelle andre rum, så erfaringerne kan tages med til næste projekt.
- Definér omfanget af projektet – det gælder særligt i forhold til tid, areal og økonomiske rammer.
- Det er vigtigt med mindst én ansvarsperson/lærer, som står for projektets overordnede planlægning og koordinering.
- Der er tale om en løs undervisningsstruktur, hvorfor det er væsentligt at have nogle faste rammer. Hver dag bør startes og afsluttes i fællesskab.

Gode erfaringer bør deles

Denne metodehåndbog indeholder inspirerende og konkrete bud på, hvordan grundskoler kan arbejde med trivselsfremmende indsatser.

I samarbejde med mere end 50 lærere, pædagoger og skoleledere har DCUM indsamlet, udvalgt og beskrevet trivselsfremmende metoder fra praksis.

Bogen præsenterer 30 metoder, som spænder vidt, hvad angår form og indhold. Anvendelsesmulighederne er mange. Fælles for metoderne er, at de alle kan have en positiv indvirkning på elevernes trivsel.



**DANSK CENTER FOR
UNDERVISNINGSMILJØ**
Viden til praksis

DCUM er et uafhængigt statsligt center, der skal medvirke til at sikre og udvikle et godt undervisningsmiljø på uddannelsessteder og et godt børnemiljø i dagtilbud.

