



TRIVSEL I KLASSEN

Små vaner - stor trivsel

Trivsel skabes sjældent af én stor indsats. Den vokser gennem de små ting, vi gør igen og igen.

En hverdag, børn kan være i

Trivsel handler om mere end at være glad. Et barn kan have en svær dag og stadig være en del af et trygt fællesskab. I skolen styrkes trivsel, når børn oplever tilhørsforhold, forudsigelighed, passende krav, mulighed for pauser, positive relationer og en følelse af at kunne bidrage.

Som underviser kan du ikke fjerne alle udfordringer, men du kan skabe en klassehverdag med små, genkendelige vaner, der gør det lettere at finde ro, bede om hjælp, samarbejde og komme tilbage efter noget svært.

Grundtanken

Små vaner bliver til kultur. En venlig morgenhilsen, tydelige overgange, korte bevægelsespauser og en rolig afslutning kan tilsammen gøre en stor forskel.

Trivsel er fælles

Trivsel er både individuel og social. Spørg ikke kun: "Hvordan har barnet det?" men også: "Hvordan fungerer de rammer, relationer og fællesskaber, barnet er en del af?"



1. Start dagen med tryghed

De første minutter kan sætte tonen. Genkendelighed hjælper børn med at lande og forstå, hvad der skal ske.

Morgenhilsen	Mød børnene med navn og en kort kontakt. Det kan være et "godmorgen", et vink eller en anden fast hilsen. Målet er ikke et stort ritual, men oplevelsen af at blive set.
Vis dagens rytme	Brug en enkel visuel dagsorden. Fortæl om ændringer tidligt. Forudsigelighed kan frigøre energi til læring og samvær.
Rolig indgang	Hav en enkel startopgave, tegning, læsning eller stille aktivitet, så børn ved, hvad de kan gå i gang med.

En 3-minutters morgenrutine

1 minut	Hils og hjælp børnene på plads.
1 minut	Se kort på dagens plan: Hvad skal vi? Er noget anderledes?
1 minut	Et fælles spørgsmål: "Hvad glæder du dig til?" eller "Hvad vil du øve dig på i dag?"

Tryghed betyder ikke, at alt altid er ens. Det betyder, at børnene ved, hvordan de får hjælp, når noget ændrer sig.



2. Små pauser hjælper kroppen og hjernen

Koncentration kræver skift. Korte pauser kan bruges forebyggende - før uro og træthed vokser sig store.

Bevægelse	30-90 sekunder med stræk, hop, balance, krydsbevægelser eller en kort bevægelsesleg.
Ro	Et minut med stille tegning, rolig vejtrækning, kig ud ad vinduet eller hænderne på bordet. Undgå at gøre ro til en konkurrence.
Sanse-skift	Skift arbejdsstilling, stå op, hent noget, brug konkrete eller gå et kort ærinde. Små fysiske skift kan give ny energi.

Prøv en pausemenu

Lav 4-6 enkle pausekort, som klassen kender. Fx: **stræk kroppen, 10 rolige hop, spejl en makker, tegn tre cirkler, find fem blå ting, ét minuts stilhed**. Når aktiviteterne er kendte, bruges der mindre tid på forklaring.

Vigtigt	Pauser bør ikke kun gives som belønning for "god opførsel". De kan være en almindelig del af en læringsrytme, som alle børn får gavn af.
----------------	--



3. Relationer i hverdagen

Positive relationer bygges i mange små møder. Børn lægger mærke til, hvem der bliver set, hvem der får hjælp, og hvordan voksne reagerer, når noget går galt.

Små kontaktøjeblikke	Kommentér noget barnet er optaget af. Lyt færdigt. Brug barnets navn. Anerkend en indsats. Et kort positivt møde kan have stor betydning.
Fordel din opmærksomhed	Læg mærke til, om nogle børn primært får kontakt, når de skal korrigeres. Opsøg også kontakt, når der ikke er et problem.
Reparation efter konflikt	Når du har sat en grænse eller haft en svær situation med et barn, så vis bagefter, at relationen består. En ny, venlig kontakt kan hjælpe barnet tilbage i fællesskabet.

Sætninger, der kan hjælpe

Når noget er svært	“Jeg kan se, det er svært lige nu. Hvad er dit næste lille skridt?”
Når du sætter en grænse	“Jeg stopper dig, fordi vi skal passe på hinanden.”
Når barnet vender tilbage	“Godt, du er tilbage. Vi prøver igen herfra.”



4. Fællesskab som daglig vane

Et godt fællesskab trænes. Børn har brug for konkrete erfaringer med at samarbejde, invitere andre ind og opdage, at de selv har betydning for gruppen.

Makkerrotation	Skift makkere på en tryk og planlagt måde. Giv en tydelig fælles opgave, så kontakten ikke afhænger af, at børnene selv finder på noget.
Alle bidrager	Brug små roller: materialemester, hjælper, oplæser, idéfinder, tegner eller den, der samler op. Lad rollerne gå på skift.
Læg mærke til det gode	Spørg ved dagens slutning: "Hvem gjorde noget, der hjalp fællesskabet?" Fokusér på konkrete handlinger frem for at udpege "de søde børn".

Fire små fællesskabsvaner

Mandag	Find én ting, du og din makker har tilfælles.
Tirsdag	Gør plads til en andens idé i en fælles opgave.
Onsdag	Hjælp nogen uden at overtage deres opgave.
Torsdag/fredag	Fortæl om noget, klassen lykkedes med sammen.



5. Følelser, hjælp og selvregulering

Børn skal ikke kunne regulere alle følelser alene. De lærer gradvist gennem støtte, sprog, gentagelser og erfaringer med voksne, der hjælper dem tilbage til ro og deltagelse.

Sæt ord på	Brug et enkelt følelsessprog: glad, ked af det, vred, bekymret, spændt, træt, frustreret og rolig. Barnet behøver ikke altid forklare hvorfor.
Gør hjælp legitim	Øv sætninger som: "Jeg har brug for hjælp", "Kan jeg få en pause?", "Jeg forstår det ikke endnu" og "Kan du vise mig første skridt?"
Lav en vej tilbage	Hvis et barn har været overvældet, så gør det tydeligt, hvordan det kan vende tilbage: Hvor skal barnet sætte sig? Hvad er den første lille opgave? Hvem kan hjælpe?

En enkel reguleringsstige

1. Opdag	Hvad mærker jeg i kroppen? Hvad føler jeg?
2. Vælg	Har jeg brug for hjælp, bevægelse, ro, vand, afstand eller en forklaring?
3. Vend tilbage	Hvad er mit næste lille skridt tilbage i aktiviteten eller fællesskabet?



6. Når et barn ikke trives

Vedvarende ændringer i deltagelse, humør, energi, fravær, konflikter eller relationer kan være tegn på, at et barn har brug for mere støtte. En enkelt observation fortæller sjældent hele historien.

Se efter mønstre	Notér konkret hvad der sker, hvornår det sker, og hvad der ser ud til at hjælpe. Undgå at konkludere på barnets personlighed ud fra enkelte situationer.
Tal med barnet	Brug åbne, enkle spørgsmål: "Hvornår er skoledagen lettest?" "Hvornår bliver den svær?" "Hvem kan hjælpe dig?" Pres ikke barnet til en bestemt forklaring.
Samarbejd	Del relevante observationer med de rette kolleger og forældre efter skolens praksis. Se på både barnets behov og de rammer, barnet møder.
Søg mere støtte ved behov	Hvis mistrivlsen er vedvarende eller bekymrende, skal den ikke bæres af én underviser alene. Følg skolens lokale procedurer og inddrag relevante fagpersoner.

Spørgsmålet er ikke kun: "Hvad er der galt med barnet?" Spørg også: "Hvad sker der omkring barnet, og hvad kan vi ændre?"



7. Små vaner - en enkel ugeplan

Hver morgen	Hils, vis dagens plan og hjælp børnene roligt i gang.
I undervisningen	Brug korte bevægelses- eller ro-pauser før energien er helt brugt.
Ved overgange	Fortæl hvad der slutter, hvad der kommer nu, og hvad første skridt er.
I fællesskabet	Skift makkere og giv alle mulighed for at bidrage.
Når noget går galt	Sæt en tydelig grænse, hjælp med reparation og vis, at relationen består.
Ved dagens slutning	Brug 3-5 minutter på: Hvad gik godt? Hvem hjalp? Hvad øver vi i morgen?

Refleksion til underviseren

Hvilke tidspunkter på dagen fungerer bedst i min klasse - og hvorfor? Hvornår opstår mest uro eller usikkerhed? Får børnene positive kontakter med voksne uden først at skulle præstere? Er der plads til pauser og forskellige behov? Hvilken lille vane kan vi ændre i næste uge?

**Stor trivsel behøver ikke begynde med store projekter.
Begynd med én lille vane, som kan gentages i morgen.**