



GODE VANER I KLASSEN

Små handlinger, der gør hverdagen lettere

Gode vaner gør det lettere for børn at vide, hvad de skal gøre - også når den voksne ikke minder dem om det.

Vaner er noget, vi øver

I de første skoleår bruger børn meget energi på at forstå hverdagen: Hvor skal jeg være? Hvad gør jeg med mine ting? Hvordan kommer jeg i gang? Hvad gør jeg, når jeg er færdig? Jo flere rutiner der bliver genkendelige, desto mere opmærksomhed kan bruges på læring, leg og fællesskab.

En god vane er ikke det samme som lydighed. Målet er at give børn redskaber til gradvist at tage ansvar for sig selv, deres materialer, deres læring og fællesskabet.

Start småt

Vælg få vaner ad gangen. Vis dem, øv dem, gentag dem og justér dem. Det er mere effektivt end mange regler, som børnene forventes at huske på én gang.

Gør det synligt

Brug billeder, symboler, faste pladser og korte trin. Når omgivelserne hjælper barnet med at huske, behøver den voksne ikke sige det samme igen og igen.



1. Gode morgenvaner

En rolig start kan gøre resten af dagen lettere. Gør ankomsten enkel, genkendelig og realistisk.

Kom ind og land	Øv en fast rækkefølge: hæng overtøj, stil taske, læg madpakke, find plads og begynd på en kendt startaktivitet.
Tjek dagens plan	Lær børnene at kigge på dagens visuelle program. Peg på særlige ændringer, så de ikke skal opdage dem midt i overgangen.
Gør klar til læring	Blyant, bog og andre materialer har faste pladser. Øv at finde dem og lægge dem tilbage.

En enkel huskeregel

IND - PÅ PLADS - KIG PÅ PLANEN - GÅ I GANG

Underviserens greb	Ros ikke kun resultatet. Beskriv vanen: "Du kiggede selv på planen og fandt ud af, hvad du skulle. Det gjorde dig klar til at begynde."
---------------------------	---



2. Vaner for arbejdsro og læring

Arbejdsro handler ikke om, at alle børn skal sidde helt stille. Det handler om rammer, der gør det muligt at koncentrere sig og give andre mulighed for det samme.

Startsignalet	Brug et fast signal for "nu begynder vi". Fortæl derefter kun de vigtigste første trin.
Ét næste skridt	Lær børnene at spørge: "Hvad er mit næste skridt?" Det gør store opgaver mere overskuelige.
Når jeg er færdig	Lav 2-3 kendte valgmuligheder: tjek arbejdet, ryd pladsen, læs/tegn eller vælg en aftalt ekstraopgave.
Når jeg har brug for hjælp	Øv en hjælperutine: Prøv selv - kig på eksemplet - spørg en makker, hvis det passer - bed den voksne om hjælp.

En vane virker bedst, når barnet ved både hvad det skal gøre og hvordan det kan gøre det.



3. Vaner for orden og ansvar

Små praktiske vaner kan give børn en oplevelse af selvstændighed og samtidig spare fælles tid.

Alt har en plads	Markér kasser, hylder og materialer med ord og billeder. Det gør oprydning til en opgave, barnet selv kan løse.
Én ting færdig	Øv at afslutte: læg materialer tilbage, skub stolen ind, smid affald ud og gør pladsen klar til det næste.
Små ansvarsroller	Lad børn skiftes til fx at dele materialer ud, tjekke gulvet, vande planter eller hjælpe med at gøre klar.

Oprydning på 3 trin

1. Stop	Se på det område, du har brugt.
2. Sortér	Hvad skal på plads, i tasken eller i skraldespanden?
3. Tjek	Er området klar til den næste person eller aktivitet?

Målet er ikke perfektion. Målet er, at barnet gradvist oplever: "Jeg kan tage ansvar for mine ting og vores fælles rum."



4. Sociale vaner

Gode vaner handler også om, hvordan vi er sammen. Sociale færdigheder bliver lettere at bruge, når de øves konkret og ofte.

Hils og se hinanden	Øv at hilse, bruge navne og give plads til, at andre kan svare.
Spørg før du tager	En lille vane, der kan forebygge mange konflikter: "Må jeg låne den?" eller "Er du færdig med den?"
Invitér med	Øv sætninger som "Vil du være med?" og "Vi kan lave plads her."
Sig fra ordentligt	Øv: "Stop, det vil jeg ikke", "Jeg vil gerne have lidt plads" og "Jeg vil gerne have den tilbage."
Reparér	Når noget går galt: stop, lyt, gør det godt igen og prøv en anden handling næste gang.

Det, børn øver mange gange i rolige situationer, er lettere at finde frem, når situationen bliver svær.



5. Vaner for krop og trivsel

Børn lærer bedre, når kroppens grundlæggende behov får plads i skoledagen. Gør de små trivselsvaner almindelige og udramatiske.

Drik og spis	Skab tydelige rutiner omkring vand og måltider, så børn ved, hvornår og hvordan det foregår.
Bevæg kroppen	Indlæg korte bevægelsesskift. Bevægelse kan være en del af rytmen - ikke kun noget, man får efter arbejdet.
Mærk efter	Lær børnene at lægge mærke til signaler: Er jeg træt, urolig, sulten, tørstig eller har jeg brug for en kort pause?
Gør søvn til læring - ikke kontrol	Tal alderssvarende om, at kroppen og hjernen har brug for søvn og hvile. Undgå at gøre barnet ansvarligt for forhold, som styres af voksne derhjemme.

En lille kropscheck

Har jeg brug for vand, bevægelse, ro, hjælp eller et lille pusterum?



6. Sådan lærer klassen en ny vane

1. Vælg	Vælg én konkret vane, der vil gøre en mærkbar forskel.
2. Forklar hvorfor	Fortæl kort, hvad vanen hjælper os med.
3. Vis	Demonstrér præcist, hvordan den ser ud.
4. Øv	Lad børnene prøve i en rolig situation.
5. Gentag	Brug samme signaler og ord i en periode.
6. Læg mærke til	Beskriv, når vanen lykkes: "I kom hurtigt i gang, fordi alle kendte første trin."
7. Justér	Hvis vanen ikke virker, så gør den enklere eller ændr rammerne.

Når det ikke lykkes	Undgå at tolke det som dovenskab eller manglende vilje. Spørg: Er vanen tydelig? Er den øvet nok? Er der for mange trin? Er miljøet indrettet, så barnet faktisk kan lykkes?
----------------------------	--

Gode vaner bygges gennem støtte og gentagelse - ikke gennem skældud.



7. Klassens vaneplan

Vælg få vaner og gør dem stærke

Morgen	Jeg kommer på plads og ser dagens plan.
Opstart	Jeg finder det, jeg skal bruge, og begynder på første trin.
Arbejde	Jeg prøver, bruger mine hjælpestrategier og beder om hjælp ved behov.
Pause	Jeg passer på mig selv, andre og vores fælles område.
Oprydning	Jeg lægger ting tilbage og gør pladsen klar.
Fællesskab	Jeg spørger, lytter, inviterer og siger fra på en ordentlig måde.
Afslutning	Jeg tjekker mine ting og tænker over én ting, der lykkedes i dag.

Refleksion til underviseren

Hvilke rutiner bruger vi meget tid på at forklare igen og igen? Hvilken vane vil give størst effekt, hvis børnene bliver mere selvstændige i den? Er vores forventning synlig og konkret? Har vi faktisk øvet den? Hvilke rammer kan gøre den lettere?

**Vælg én lille vane. Gør den tydelig. Øv den sammen.
Når den sidder, bygger I videre.**