

Idékatalog

Pædagogen som trivselsaktør i udskolingen

– 12 konkrete bud på trivselsøvelser og -tiltag, du som pædagog kan gennemføre i udskolingen som led i en øget trivselsindsats

Indholdsfortegnelse

Læs mere	2
Forord	3
Ide 1: Levende bordfodbold	4
Ide 2: Tegnemaskinen	5
Ide 3: Byg et tårn	6
Ide 4: Tarzanbane	7
Ide 5: Ordet	8
Ide 6: Krig med ordklasser	9
Ide 7: Køkkenaktiviteter som det fælles tredje	10
Ide 8: Blinde-orienteringsøvelse	11
Ide 9: Stigeklatring	12
Ide 10: Gaming som et meningsfuldt fællesskab	13
Ide 11: Tilgængelighed	14
Ide 12: Fællesskabende billedprojekt	15

Læs mere

Ringskov, L., & Gravesen, D. T. (2021). Ungeperspektiver på trivsel i udskolingen: – som afsæt for pædagogens trivselsarbejde. *Forskning I Pædagogers Profession Og Uddannelse*, 5(2), 18. Hentet fra <https://tidsskrift.dk/FPPU/article/view/129122>

Gravesen, D.T. & Ringskou, L. (2021) Pædagogers forestillinger om trivsel og trivselsarbejde i udskolingen. *Liv i Skolen*. Nr. 3. September 2021. 23. årgang.

Gravesen, D.T. & Ringskou, L. (2021) Ledelsesperspektiver på pædagogens trivselsarbejde i udskolingen. *Ledelse i morgen*. Nr.1. September 2021. 25. årgang. Dafolo A/S

Forord

Dette idékatalog er blevet til på baggrund af det BUPL finansierede forskningsprojekt "Pædagogen som trivselsaktør i udskolingen" i samarbejde med VIA University College. Projektet blev igangsat i 2019 og er nu, i november 2021, kommet til sin afslutning.

Børn og unges trivsel daler i udskolingen. Undersøgelser anbefaler prioritering af trivselsindsatser i 7.-10. klasse. I debatten om trivsel i udskoling fremhæves pædagogen mellem skole og fritid som trivselsaktør. Alligevel bruger kun cirka hver sjette skole pædagoger på disse klassetrin. Projektets mål har været, sammen med elever og pædagoger at skabe viden om trivsel ud fra elevernes perspektiver, synliggøre pædagogernes eksisterende trivselsarbejde og afprøve nye trivselsindsatser. I projektet har elever fra fire udskolingsklasser fra fire forskellige skoler deltaget. I hver udskolingsklasse har to pædagoger været tilknyttet projektet (på den ene skole var det en pædagog og en lærer).

I første fase af projektet handlede det om at indsamle viden om trivsel fra elevernes perspektiver. Det foregik gennem en række workshops og aktiviteter, hvor eleverne producerede forskelligt materiale om deres trivsel. De tog fotos, fremstillede tegninger og digte, blev interviewet og skrev om deres trivsel. I anden fase arbejdede såvel elever, pædagoger, læreren og

forskere videre med materialet fra første fase, samtidig med at det nuværende trivselsarbejde blev afdækket gennem interview og observationer. I den tredje og afsluttende fase afprøvede pædagogerne en række trivselsindsatser, som de tilrettelagde med afsæt i elevernes perspektiver på trivsel. De 12 idéer i idékataloget er resultatet af sådanne afprøvninger. Når eleverne i de fire udskolingsklasser satte ord og billeder på deres egne forståelser af trivsel, var det et gennemgående tema, at der er en tæt sammenhæng mellem trivsel og det at være del af fællesskaber. Samtidig med dette fokus, efterspurgte eleverne at flere faglige aktiviteter i skoledagen kunne få fokus på variation og bevægelse, og således bidrage til elevernes trivsel. Som det fremgår af de enkelte idéer i kataloget er det i høj grad dette - fællesskaber, variation og bevægelse - de enkelte aktiviteter er skabt med øje for.

Vi vil meget gerne takke for et godt samarbejde med BUPL gennem projektet og muligheden for at forske i trivsel og trivselsindsatser sammen med elever, pædagoger, lærere og ledere. Sidst, men ikke mindst skal der lyde en stor tak til eleverne, pædagogerne, lærerne og lederne, der har deltaget i projektet og været med til at kaste lys over et vigtigt emne. Uden jer havde dette projekt ikke været muligt!

November 2021

IDÉKATALOG

Idé 1: Levende bordfodbold



AKTIVITETEN

Lav skolens multibane om til et levende bordfodboldbord. Med tove og overtrækstrøjer fastgjort er multibanen lavet om til et bordfodboldbord. Der laves to hold, som fordeles i kæder/rækker: forsvar, midtbane og angreb samt en målmand. Man kan kun bevæge sig på tværs af banen langs med sin kæde.

For at øge sværhedsgraden og øge vigtigheden af samarbejde, kan man lade holdet holde en snor imellem hver spiller i kæden, således at det kræver kommunikation når kæden skal bevæge sig fra side til side for at få bolden eller blokere modstanderholdet.

Pædagogikken bag

Med fokus på teambuilding og samarbejde har fodbold fået et twist. I stedet for at spille almindelig fodbold, kan man ændre i spillet og skabe noget anderledes, men alligevel genkendeligt (almindelig bordfodbold). På den måde er spillets formål og indhold ændret, således der ikke længere er en klar fordel for dem som spiller fodbold i deres fritid. Ved at kombinere to spil eleverne i forvejen kender, bliver læringskurven langt nemmere for dem, da de ikke skal bruge ret lang tid på at gennemskue opgaven. Det betyder man i højere grad kan spille med overskud. Der vil derfor ikke blive set ned på en spiller, hvis der er noget, man ikke lige lykkedes med. Det højner fællesskabsfølelsen og giver klassen en god fælles oplevelse, de er sammen om. Klassen har i deres arbejde med og evaluering af fase 1 lagt vægt på, at timer med bevægelse betyder meget for trivslen i en skoledag, som ellers i høj grad handler om at sidde stille på en stol og lytte.

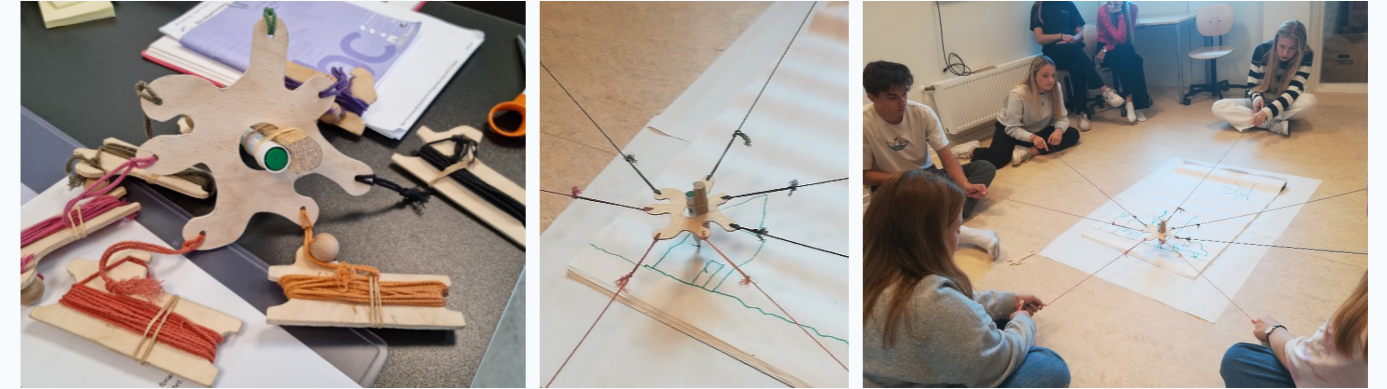
Du skal bruge:

- 8 tov som skal bindes fra den ene side til den anden.
- Overtrækstrøjer til alle deltagere – 2 farver, en til hvert hold.
- 1 fodbold.
- Små snore/reb, som deltagerne skal holde mellem sig.

Sådan kommer du i gang! 5 gode råd

1. Overvej hvilke positioner de forskellige elever skal have: målmand, forsvar, midtbane eller angreb.
2. 'Fodboldspillerne' skal fordeles på hvert hold.
3. Vælg placeringer i kæder med omhu for at fremme samarbejdet.
4. Må spillerne frit bevæge sig i deres kæde, eller skal de følges ad (med brug af snor).
5. Skift pladserne midtvejs for at skabe fornyet motivation.

Idé 2: Tegnemaskinen



AKTIVITETEN

Holdet består af 7 elever, der sammen skal tegne en tegning. Tegningen tegnes ud fra en historie, som pædagogen fortæller undervejs. Pædagogen stopper undervejs i fortællingen og siger, hvad der skal tegnes (fx en dreng, et træ eller en fugl). Hver deltager sidder på gulvet med en snor, som er forbundet med en tusch i midten. Ved at kommunikere skal deltagerne sammen

tegne det, der bliver fortalt i historien. Aktiviteten kræver, at deltagerne i meget høj grad er i stand til at samarbejde og hurtigt kan få afklaret, hvordan de skal løse opgaven: hvor højt skal huset være, hvor lang er flagstangen og hvordan skal træet se ud.

Pædagogikken bag

Eleverne bliver i denne teambuilding-øvelse presset på deres evner til at kommunikere og samarbejde om en opgave. Deltagerne er afhængige af hinanden for at kunne løse opgaven. Det bliver i denne opgave meget tydeligt, om en gruppe formår at kommunikere og samarbejde. Derfor er det vigtigt at være klar på, at nogle grupper kan have brug for at blive guidet i, hvordan de kan løse opgaven. Enten ved at den voksne er med til at guide, hvordan de skal tegne, eller ved at en af eleverne står op og har et overblik og guider. Lad eleverne byde ind med løsningsforslag. Klassen har i deres arbejde med og evaluering af fase 1 lagt vægt på, at fællesskabet i klassen er rigtig vigtigt, og at de i høj grad ønsker meget social kontakt med hinanden, både i timerne og i pauserne.

Du skal bruge:

- En 'tegnemaskine' á la billedet
- En tusch
- A3-papir

Sådan kommer du i gang! 5 gode råd

1. Skriv en, gerne flere, simple historier.
2. Sørg for at give eleverne tid til at tegne elementerne i din historie.
3. Vær klar på at guide dem, hvis der er problemer.
4. Hvem skal være sammen?
5. Overvej om det skal være en konkurrence mod et andet hold.

IDÉKATALOG

Idé 3: Byg et tårn



AKTIVITETEN

Holdet består af 6 elever, der sammen skal bygge et tårn af klodser ved hjælp af "kranen" (se billederne). Klodserne skal stables oven på hinanden for at danne et tårn. Kranen består af elastikker, som er bundet sammen og kan udvides ved at hive i snorene. Hver elev skal holde fast i en snor. Klodserne skal

fordeles rundt i en klasse, gerne i forskellige højder. Aktiviteten kræver, at deltagerne kan kommunikere og koordinere, hvordan klodserne skal gribes om for at flytte dem til tårnet, samt især når de skal stables.

Pædagogikken bag

I denne teambuilding øvelse bliver eleverne presset på deres evner til tydelig kommunikation og deres evne til at samarbejde. Løbende dialog på holdet er vigtig for at kunne løse opgaven. Nogle grupper kan have gavn af at have en 'leder', der går med rundt, og som er med til at guide holdet i, hvordan opgaven skal løses. Ideelt set en anden elev, men det kan også være den voksne, afhængig af gruppen man arbejder med. Man kan eventuelt lave flere runder og prøve nogle forskellige 'ledere' af. Efter øvelsen er det en god idé at tage en snak med eleverne om, hvad der fungerede godt, og om hvordan man er en god leder i en gruppe. Klassen har i deres arbejde med og evaluering af fase 1 lagt vægt på, at fællesskabet i klassen er rigtig vigtigt. Denne aktivitet understøtter dette ønske, ved at stille dem en opgave, som kun kan lykkedes ved en fælles indsats, hvor der er brug for alle.

Sådan kommer du i gang! 5 gode råd

1. Afhængig af gruppen kan du udnævne en leder, der går med rundt og vejleder.
2. Vær klar på at guide dem, især i starten.
3. Udfordr dem med figurer, der skal bygges ud fra en silhuet.
4. Hvordan skal gruppen sættes sammen?
5. Skal det være i en konkurrence mod et andet hold?

Idé 4: Tarzanbane



AKTIVITETEN

Skolen har en Tarzanbane. Klassen er delt op i to hold - eksempelvis drengene og pigerne. Holdene starter forskudt på banen, og skal manøvrere rundt på banen, til de er ved deres startposition igen. Hvert hold har en spand vand, de skal fragte med rundt på banen. Kun den bageste deltager på hvert hold må bevæge sig frem, og skal altså overhale resten af holdet før den deltager, der nu står bagerst må bevæge sig frem og overhale de andre på holdet.

På den måde bevæger holdet sig hele tiden samlet fremad. Holdet vil møde forskellige forhindringer, som de i fællesskab skal hjælpe hinanden med at overkomme. Afhængig af aldersgruppen kan sværhedsgraden skrues op eller ned ved at ændre på reglerne. Eksempelvis ved at overveje, hvor mange må bevæge sig på samme tid og skal holdet fragte noget.

Pædagogikken bag

Vi vil gøre det legalt at alle på holdet snakker sammen og beder om/tilbyder hjælp. Eleverne vil komme i situationer, de ikke har prøvet før, og vil på den måde have ens forudsætninger/være på samme niveau. Når man er på samme niveau, kan man grine med hinanden. Det er vigtigt, at man kender den gruppe elever, man laver aktiviteten med og ved, hvordan man kan presse dem, så der er udfordringer i opgaven. Udfordringerne skal dog ikke blive så svære, at eleverne giver op eller ikke længere har overskud til at hjælpe hinanden på holdet.

Aktiviteten er meget fysisk, og man vil komme tæt på hinanden. Det hænger sammen med en grundlæggende tanke om, at dem man rører ved, mobber man ikke. Klassen har i deres arbejde med og evaluering af fase 1 lagt vægt på, at timer med bevægelse betyder meget for trivslen i en skoledag, som ellers i høj grad handler om at sidde stille på en stol og lytte. Eleverne skal i aktiviteten bruge deres krop, og for at komme igennem er de nødt til at arbejde sammen.

Sådan kommer du i gang! 5 gode råd

1. Gør dig tanker om holdsammensætningen - hvem skal være sammen?
2. Spanden kan fjernes for at gøre det lettere, eller fyldes med mere vand for at gøre det sværere.
3. Grupperne må ikke være for store. Maks 6-8 pr. gruppe.
4. Vær klar på at kunne tilrette aktiviteten, hvis du oplever, at opgaven bliver for svær eller for nem.
5. Er det en konkurrence? Skal holdene f.eks. konkurrere på tid?

IDÉKATALOG

Idé 5: Ordet



AKTIVITETEN

Opgavens fokus er kombinationen mellem fag, samarbejde og bevægelse. Eleverne deles i to hold. Holdene dystet mod hinanden i at løbe og stave ord. Målet er at komme først med at stave og råbe et ord højt. Et alfabet lægges ud på gulvet i to rækker, ét alfabet i en række pr. hold. Eleverne står bag en linje og alfabetet ligger foran dem. Sørg for afstand mellem bogstaverne. Pædagogen siger det ord, der skal staves, og giver

eleverne tid til at planlægge, hvem fra holdet, der skal løbe hen til hvilke bogstaver. Er ordet f.eks. "lüksus", skal holdet beslutte hvem fra holdet der løber hen på bogstavet "L", hvem der løber hen på bogstavet "U", osv. Herefter råber pædagogen "start!" Når alle bogstaver i ordet er betrådt, skal holdet råbe ordet højt. Holdet, der først får stavet ordet har vundet runden.

Sådan kommer du i gang! 5 gode råd

1. Vær som pædagog meget bevidst om dit kropssprog.
2. Vær smilende, imødekommende og skab en god stemning med positiv energi. Det smitter af.
3. Vær hele tiden OBS på gruppen, er alle med? Er der nogen der vælger at trække sig?
4. Er der elever, der trækker sig, så giv dem andre opgaver eller lav om på reglerne undervejs, hvis der er ting, der skal justeres.
5. Fokus ligger på samarbejde og at alle skal føle sig trygge og turde byde ind med deres input til samarbejdet.

Pædagogikken bag

Vi ved fra forskning, at børns trivsel i skolen har betydning for barnets faglige præstationer, viden og færdigheder, ligesom det også har stor betydning for deres socialisering og personlige udvikling. Vi oplever ofte, at der i overbygningen enten fokuseres udelukkende på trivselsaktiviteter eller faglige aktiviteter. Eftersom pensum i overbygningen ofte er komprimeret, oplever vi, at trivselsaktiviteter godt kan få lavere prioritet. Derfor ønskede vi at lave nogle aktiviteter, der som udgangspunkt kunne favne begge dele, og som ville være realistisk at praktisere i en travl hverdag. Med afsæt i de unges perspektiv om trivsel i skolen, ønsker vi at koble trivsel og læring sammen. Vores elever havde i fase 1 meget fokus på, at motion kunne bidrage til deres trivsel. Derudover var de inde på, at selvbestemmelse, fællesskaber i klassen og faglige udfordringer på ens eget niveau var betydningsfulde elementer i deres trivsel. I aktiviteten bruges bevægelse som indgang til at de unge oplever glæde, mærker og forholder sig til deres egne kroppe, udvikler sociale kompetencer og indgår i fællesskab med klassekammeraterne.

Idé 6: Krig med ordklasser

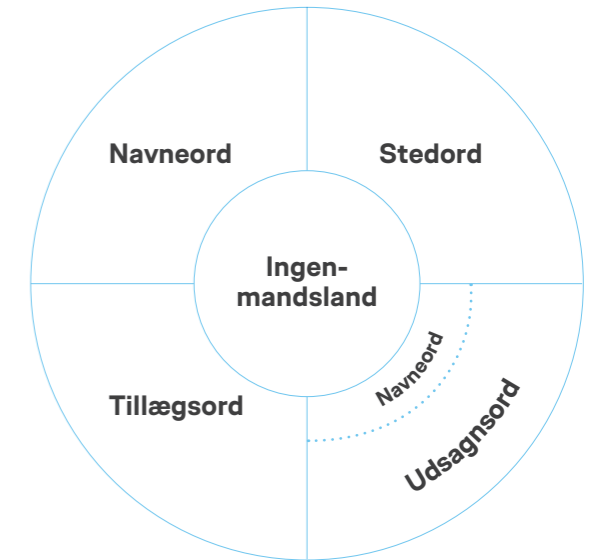
AKTIVITETEN

Legen "Krig mod ordklasser" foregår på næsten samme måde som den almindelige leg "Melde krig", som leges i skolegården. I stedet for lande opererer vi med ordklasser. Tegn en stor kridtcirkel med en lille cirkel i midten. Den lille cirkel er ingenmandsland. Den store cirkel inddeles i fire felter. Se tegning. Hvert felt udgør en ordklasse, f.eks. navneord, udsagnsord, tillægsord, stedord. I cirklen i midten står en spand. I spanden ligger sedler med ord fra de fire ordklasser. Eleverne inddeles nu i fire hold, som hver tildeles én af de fire ordklasser. De fire hold stiller sig på de respektive felter i cirklen.

Pædagogen starter legen ved at udpege det hold der begynder. En af eleverne fra holdet stiller sig i ingenmandsland med en bold i hånden og trækker en seddel fra spanden. Holdet skal nu sammen bestemme hvilken ordklasse ordet på sedlen tilhører. Er ordet f.eks. "hoppe", tilhører det ordklassen udsagnsord, og holdet skal derfor melde krig mod udsagnsord. Eleven der trak sedlen råber nu "vi melder krig mod udsagnsord!" samtidig med at bolden kastes i jorden. Alle løber væk fra cirklen, undtagen holdet med udsagnsord. Det gælder om hurtigst for gruppen udsagnsord at tage bolden og råbe STOP! Gruppen med udsagnsord har nu 3 lange skridt og en spytklat til at nå én elev fra holdet med navneord, der meldte krig. Eleven fra holdet med navneord danner en ring med armene og nu skal eleven fra holdet med udsagnsord forsøge at kaste bolden igennem armene. Lykkes det, må holdet med udsagnsord indtage et

Pædagogikken bag

Vi ved fra forskning, at børns trivsel i skolen har betydning for barnets faglige præstationer, viden og færdigheder, ligesom det også har stor betydning for deres socialisering og personlige udvikling. Vi oplever ofte, at der i overbygningen enten fokuseres udelukkende på trivselsaktiviteter eller faglige aktiviteter. Eftersom pensum i overbygningen ofte er komprimeret, oplever vi, at trivselsaktiviteter godt kan få lavere prioritet. Derfor ønskede vi at lave nogle aktiviteter, der som udgangspunkt kunne favne begge dele, og som ville være realistisk at praktisere i en travl hverdag. Med afsæt i de unges perspektiv om trivsel i skolen, ønsker vi at koble trivsel og læring sammen. Vores elever havde i fase 1 meget fokus på, at motion kunne bidrage til deres trivsel. Derudover var de inde på, at selvbestemmelse, fællesskaber i klassen og faglige udfordringer på ens eget niveau var betydningsfulde elementer i deres trivsel. I aktiviteten bruges bevægelse som indgang til at de unge oplever glæde, mærker og forholder sig til deres egne kroppe, udvikler sociale kompetencer og indgår i fællesskab med klassekammeraterne.



stykke af navneordsfeltet i den store cirkel. Lykkes det ikke, er krigen tabt, og holdet med navneord må indtage et stykke af udsagnsordsfeltet i den store cirkel. Når man har vundet og må indtage et stykke af den anden ordklassens felt, skal man stå på et ben i ingenmandsland. Herfra må man tegne en kridtstreg fra grænse til grænse, så langt man kan nå, uden at miste balancen. Holdet skriver sin ordklasse i det erobrede felt. Næste gang holdet erobrer mere af feltet fra samme ordklasse, må der tegnes med en fod i det allerede erobrede. Det hold der afgiver et stykke af sit felt, må melde krig næste gang. Legen slutter når én ordklassens felt er udslettet.

Sådan kommer du i gang! 5 gode råd

1. Før I går i skolegården, gennemgås de forskellige ordklasser
2. Vær særlig OBS på de elever, der synes opgaven er svær. Sæmmensæt holdene så eleverne kan hjælpe hinanden
3. Vær bevidst om vigtigheden af dit kropssprog – vær smilende og imødekommende
4. Vær omstillingsparat og altid klar til at ændre aktivitet, form, regler, hvis det ikke fungerer for gruppen
5. Husk kridt, bold og spand med ord fra ordklasserne skrevet på sedler

Idé 7: Køkkenaktiviteter som det fælles tredje



AKTIVITETEN

Med fokus på fællesskab og dannelse af nye relationer arbejdede vi med aktiviteten "Køkkenaktiviteter som det fælles tredje" ad to omgange. I første omgang bagte pigegruppen kager, som drengegruppen efterfølgende blev inviteret til at smage. I ugen efter, gik vi i køkkenet med drengegruppen og de lavede brunch,

som pigegruppen efterfølgende blev inviteret til at deltage i. Undervejs snakkede vi meget med de unge om, at trivslen også er, at man i et fællesskab oplever glæden ved at glæde andre og føle sig værdsat.

Pædagogikken bag

Vi oplevede, at der var elever i klassen, som nogle gange ikke var med i fællesskabet. Derfor ønskede vi, at lave en aktivitet hvor eleverne blev samlet om et fælles tredje, for herigennem at lære hinanden bedre at kende og få øje på andre kompetencer hos hinanden end dem, der normalt fokuseres på i den faglige undervisning. På den måde ønskede vi at bidrage til styrkelse af fællesskaber og nye relationer. Vi var meget bevidste om, at skabe en ramme som gjorde, at alle følte sig som en vigtig del af fællesskabet og at alle kunne bidrage. Undervejs snakkede vi meget med de unge om, at trivsel også er, at man i et fællesskab oplever glæden ved at glæde andre og føle sig værdsat.

Sådan kommer du i gang! 5 gode råd

1. Lav holdene på forhånd med fokus på dannelse af nye relationer.
2. Lad eleverne selv have medbestemmelse og være en del af opstartsprocessen ved selv at vælge aktivitet, finde opskrift, mm.
3. Vær opmærksom på, om nogle af de unge trækker sig fra fællesskabet og hjælp med at give disse elever andre relevante opgaver stadig med fokus på fællesskabet.
4. Vær opmærksom på, hvornår der er brug for hjælp og hvornår pædagogen skal holde sig i baggrunden.
5. Skab rum for og italesæt gerne vigtigheden af, at alle bidrager til samarbejdet og at samarbejdet kun lykkes, når alle bidrager. Vær åben overfor at opgaven kan løses på mange forskellige måder.

Idé 8: Blinde-orienteringsøvelse



AKTIVITETEN

Denne aktivitet svarer til 10-12 deltagere. Udendørsområde ca. 10 x 10 m.

Rekvisitter: På jorden ligger et langt tov (20 - 25 m). Tovets ender er bundet sammen. Derudover ligger der et kortere tov (8 - 15 m), hvis ender ligeledes er bundet sammen. Endelig ligger der en hat.

Deltagerne får bind for øjnene. Herefter instrueres gruppen i, at de skal finde de to tove og hatten, som er fordelt på området.

Den der finder hatten, må ikke tale efterfølgende. De andre må gerne tale sammen undervejs. Når de tre rekvisitter er fundet, skal deltagerne placere det lange tov på jorden så det har form som en firkant. Indenfor denne firkant skal gruppen nu stille sig med det korte tov i hænderne, så tovet danner en cirkel. Den deltager, som tidligere fandt hatten, skal stå i midten af cirklen til sidst. Når denne opstilling er opnået, er aktiviteten fuldført.

Øvelsen kan udføres på tid, for at øge presset på gruppen.

Pædagogikken bag

Målet med aktiviteten er at deltagerne bruger og styrker den vestibulære sans, og samtidig får en fornemmelse for gruppens og den enkelte deltagers samspil, når synssansen er blokeret. Ofte tager én eller flere deltagere en form for styring, eller etablerer og guider en proces, som leder gruppen til det ønskede resultat. Efterfølgende bedes gruppen reflektere over, hvordan de oplevede at være berøvet synet, og hvordan det evt. var at følge den, som tog styringen. Øvelsen kan medvirke til at deltagerne får nye syn på de kompetencer, som er til stede i gruppen, ligesom nye roller kan træde frem. Øvelsen er god til at bringe perspektiver som gruppertilid og tro på egne evner i spil.

Sådan kommer du i gang! 5 gode råd

1. Det er en god idé at sørge for, at området er sikkert. Hvis der er risiko for at gå ind i forhindringer, kan pædagogen under aktiviteten gå rundt og guide de unge på rette vej.
2. Det kan være forvirrende at modtage instruktionen i øvelsen med bind for øjnene, så hvis det vurderes, at det skal gøres lettere, kan instruksenen gives før bindene tages på.
3. Øvelsen kan afvikles som en konkurrence mellem to hold i en klasse. Konkurrencemomentet kan tilføre aktiviteten en spændingsdimension, som for nogle unge gør øvelsen mere vedkommende og lettere at lege med i.
4. Pædagogen kan med fordel højlydt rose gruppen, når hatten er fundet og det længste tov er ved at være på plads, og således styrke gruppens fornemmelse af mestring.
5. Hvis gruppen arbejder meget hurtigt og effektivt, kan sværhedsgraden øges ved at fortælle, hvor langt modstanderholdet er kommet.

IDÉKATALOG

Idé 9: Stigeclatring



AKTIVITETEN

Vi startede vores trivselsforløb i en enkelt 7. klasse, hvor vi afviklede en række aktiviteter og øvelser. Igennem forløbet de følgende år, blev tre 8. klasser lagt sammen til to 9. klasser på tværs af tidligere sammensætninger, og eleverne befandt sig nu i nye dynamikker og med nye kammerater.

Vores aktivitet blev derfor startet med udgangspunkt i at klassen var helt ny, og mange ikke kendte hinanden.

Vi lavede en samarbejdsøvelse, hvor de unge skulle holde en stige med fire stykker reb. Derefter skulle de én efter én kravle over stigen, mens kammeraterne holdt den ved hjælp af de udspændte reb.

Der skal bruges en stige og 4 stykker reb. Eleverne inddes i 4 grupper. Rebene bindes til stigen foroven, og hver gruppe tager fat i rebene og strammer ud, så stigen står fast oprejst. Stigen kan fæstnes i jorden med et par vrik, eller et par spadestik, hvis jorden er hård. Idéen er at alle elever undervejs i aktiviteten får mulighed for hver især at klatre over stigen, mens grupperne holder rebene udspændt.

Pædagogikken bag

Vi var opmærksomme på, at de unge var lidt utrygge ved hinanden i de nye klassekonstellationer i starten af 9. klasse. De unge havde selv udtrykt ønske om, at trivselsaktiviteterne skulle indeholde kropslige og fysiske elementer. Eleverne understregede tidligt i forløbet, at øvelser, hvor de var fysisk aktive, og øvelser som ikke lignede den daglige almindelige skoledag, samt medbestemmelse og en høj grad af frihed gav dem energi og engagement.

Vi ønskede i aktiviteten at give eleverne følelsen af at bære hinanden og holde hinanden oppe. Øvelsen betoner mod og tillid til at andre passer på dig. Vi oplevede, at vores (pædagogernes) anerkendelse af de unges grænser og tilbageholdenhed, gjorde dem trygge og gav dem mod på at deltage, selv om det føltes svært. Vi så, hvordan nogle unge fra starten virkede opgivende og nogle endda afskrækkede, da de fandt ud af, hvad øvelsen gik ud på. Kammeratgruppens accept og opbakning var vigtig og af stor betydning for den enkeltes mod til at deltage i aktiviteten.

Sådan kommer du i gang! 5 gode råd

1. Sørg for at deltagerne føler sig trygge ved øvelsen.
2. For at være rollemodel, kan pædagogen klatre den første tur, mens gruppen holder stigen fast.
3. Giv de unge mulighed for, i eget tempo, at klatre så langt op ad stigen, som de føler sig i stand til.
4. Der kan med fordel investeres i handsker til alle, så hænderne ikke bliver ømme.
5. Giv de unge mulighed for at sige fra.

Idé 10: Gaming som et meningsfuldt fællesskab



AKTIVITETEN

Med udgangspunkt i en gruppe elevers interesse i gaming, valgte vi at opstarte to ugentlige timer med E-sport. Timerne blev lagt i midten af ugen, og skulle bl.a. fungere som et pusterum fra de almindelige fag. Hovedmålet var at give eleverne nogle succesoplevelser ved at være en del af et meningsfuldt fællesskab. Selve undervisningen planlagde vi ikke med fokus på E-sporten, men vi tog i stedet for udgangspunkt i at skabe et rum, hvor vi fokuserede på de indbyrdes

relationer blandt eleverne. Vi havde udvalgt nogle forskellige computerspil, hvor eleverne var tvunget til at samarbejde, for at klare sig gennem spillet, eller som minimum kommunikere med hinanden undervejs. Enkelte elever havde særlig brug for en pause fra det faglige, og her handlede E-sporten lige så meget om at skabe et trygt og overskueligt rum, som var med til at gøre den daglige skolegang til noget positivt og skolen til et overskueligt sted at være.

Pædagogikken bag

De fleste af de deltagende elever har haft store udfordringer med skolevægning og mobning i en længere periode af deres liv. Dette har for mange af eleverne haft stor betydning for deres forudsætninger i forhold til det faglige, men i særdeleshed også i forbindelse med det sociale. Flere af disse elever gav udtryk for, at computeren var et sted, hvor de kunne have ro omkring sig, selv have mulighed for at justere på kravene, og samtidig et sted, hvor de følte, at de var gode til noget. Med udgangspunkt i elevernes interesse, valgte vi derfor at opsætte nogle rammer, hvor deres erfaringer med gaming, kunne bruges som et fælles tredje i relationen med klassekammeraterne. Her oplevede vi at skabe en mere meningsfuld og håndtérbar skoledag, hvor eleverne fik medbestemmelse, og hvor der også var plads til venskaber. Vi erfarede, at de gode relationer og snakken fra computerrummet fulgte eleverne i resten af deres skoledag. Derudover fik vi gennem kommunikationsplatformen "Discord" opsat nogle rammer, som gjorde, at eleverne kunne tage fællesskabet med hjem på deres værelse i fritiden.

Sådan kommer du i gang! 5 gode råd

1. Vær nysgerrig på eleverne og skab ét eller flere rum, som tager udgangspunkt i en interesse, et behov eller ønske hos eleverne (det behøver ikke være E-sport, men kan også være ridning, brætspil, udeliv m.m.).
2. Sørg for at aktiviteten er meningsfuld og kontinuerlig. Alle deltagere er vigtige i fællesskabet, og det har en stor betydning, at rammerne er trygge og genkendelige.
3. Læg læringen på hylden og fokusér udelukkende på elevernes trivsel og arbejdet omkring de indbyrdes relationer i fællesskabet.
4. Overvej hvor mange der skal være en del af fællesskabet, og om det giver mening for alle. Det kan være at der skal skabes flere mindre fællesskaber på tværs af klasser.
5. Uanset hvilket fælles tredje I tager udgangspunkt i, så prioritér, at der også bliver tid til de gode snakke – både med den enkelte og i fællesskabet.

Idé 11: Tilgængelighed



AKTIVITETEN

I forskningsprojektets fase 1 blev det klart, at eleverne i klassen ser fællesskab og venskab som vigtige komponenter i at trives. Vi observerede, at der var ringe interaktion imellem eleverne både i klasserummet og i frikvarterne. Der opstod ofte konflikter, som for flere af eleverne fyldte så meget, at de ikke var i stand til at være mentalt til stede i klasserummet efter pausen, og der var episoder, som ledte til, at en elev gik hjem fra skolen i pausen pga. konflikt. Flere af eleverne sad enkeltvis med deres mobiler i pauserne og fik derfor ikke øje på de andre klassekammerater. Der kom i interviews med eleverne udsagn frem om, at de ønskede større kendskab til

hinanden og hjælp til at håndtere konflikterne. Vores indsats for en periode blev derfor at være til stede mest muligt i pauserne og vha. vores tilstedeværelse og relation at skabe tryghed til at skabe kontakt mellem eleverne, samt at være til stede for at hjælpe til at konflikterne blev mere håndterbare. Vi udnyttede de rammer, der allerede var skabt for samvær – bød eleverne med til at spille spil – især UNO var et stort hit. De unge lærte os at stå på waveboards, og der kom gang i bordfodboldebordet. Aktiviteter som nu er gjort bæredygtige og er blevet en del af en klassekultur uden vokseninvolvering.

Det er vores oplevelse, at klasserummet og skoletiden i overvejende grad bliver på det produktive domæne. Vi ønskede derfor med vores tilstedeværelse i pauserne i højere grad at skabe rum for at være på det refleksive domæne, for på denne måde at aktivere eleverne og skabe følelsen af anerkendelse.

Sådan kommer du i gang! 5 gode råd

1. Hav bevidsthed om vigtigheden af dit kropssprog – vær smilende og imødekommende
2. Det kan være en fordel at være to pædagoger til at starte en aktivitet op for at sikre sig, at der er "ping-pong". Vurdér løbende, hvornår fællesskabet styrkes af, at du trækker dig eller hvornår du skal støtte mere op.
3. Vær nysgerrig og fordomsfri i samtalerne
4. Lyt til liv – interessér dig for, hvad der sker i elevernes liv
5. Hav bevidsthed om at tilstedeværelse er en proces og hav åbenhed og tålmodighed i den proces.

Pædagogikken bag

Vi begrundede indsatsen med at gøre brug af relationsbårne aktiviteter/samvær med et fælles tredje, for at nedbringe presset og at overskueliggøre det at være sammen. Desuden har vi igennem en refleksionsworkshop med eleverne omkring projektet introduceret til konflikttrappen, for at skabe et sprog for at tale omkring konfliktens art og med lidt mere afstand se på gruppedynamikker. På den måde var håbet, at vi som pædagoger i konflikterne ikke fremadrettet kom til at sidde og være afgørende og løse konflikten for de unge, men i stedet at vi kunne skabe rum til at være undersøgende sammen med de unge og i fællesskab løse konflikten. Vi har i vores tilrettelæggelse af indsatsen været inspireret af den systemiske tænkning og de tre domæner:

1. Det produktive: Her gælder indiskutable regler og facts, lovgivning.
2. Det refleksive: Her kan man udforske og undersøge holdninger, følelser og oplevelser
3. Det personlige/etiske: Her sætter man sine egne grænser

Idé 12: Fællesskabende billedprojekt



AKTIVITETEN

I denne aktivitet arbejdede eleverne med billeder på lærred. Hver elev fik til opgave at skabe et trelagsbillede på et lærred, bestående af en baggrund (akrylmaling) mellemgrund (fotokopi overført til lærred vha. limlak) og en forgrund (akrylmaling). Temaet for billedet var spørgsmålet "hvad gør mig glad?" Eleverne skulle hver især finde fotos, som havde personlig betydning og som skulle overføres vha. fotokopi af billedet og limlak. Processen er derfor som minimum spredt ud på tre gange, da billedet skal tørre op ved hvert lag.

Pædagogikken bag

De unge havde i projektets fase 1 gjort opmærksom på, at de kun kendte lidt til hinanden, og at det de vidste om hinanden var, at de hver især havde haft det svært, og på det grundlag var startet i klassen. Vi ønskede derfor at styrke kendskabet til hinanden og gøre eleverne nysgerrige på sig selv og deres klassekammerater, samtidig med at vi med trivselsprojektet generelt arbejdede med at give eleverne en stemme. Vi ønskede at undersøge hvordan eleverne igennem æstetiske læreprocesser og æstetisk fordobling, kunne udfolde og opleve sig selv samt klassekammerater på andre måder. Igennem processen ønskede vi også at skabe rum til samtale både mellem pædagog og elev men også elev og elev imellem. Vi oplevede, at eleverne fik præsenteret andre sider af sig selv. For nogle var det en udfordring at skulle starte op med et tomt lærred. Emnerne der kom frem i dialoger undervejs i forløbet, styrkede elevernes kendskab til hinanden. På trods af at temaet var "hvad gør mig glad", kom flere af eleverne ind på sårbare emner, da det, der gjorde dem glade, ofte repræsenterede et frirum fra noget andet, der kunne føles svært.

Første gang taler vi om spørgsmålet "hvad gør mig glad?", og arbejder med akrylmaling som baggrund på lærredet. Anden gang arbejder vi med billedets mellemgrund. For at overføre fotokopi, smører man limlak på den side af papiret hvor sværten er, limer den på lærredet og venter til den er tørret op. Dernæst gør man papiret fugtigt med en fugtig klud og nulrer papiret af med enten kluden eller fingrene og så bliver motivet overført. Det kræver tid og tålmodighed at få alt fnulleret væk, men det er en god aktivitet til at få en samtale i gang. Sidste gang arbejder vi med billedets forgrund, hvor der igen kan males med akrylmaling.

Sådan kommer du i gang! 5 gode råd

1. Elevernes processer kan variere meget tidsmæssigt – hav derfor andre krea-ting klar, som de "hurtige" kan nørkle med.
2. Fotokopilaget bliver spejlvendt, når det påføres. Husk derfor at spejlvende kopien, hvis der ønskes at bruge eksempelvis skrift.
3. Gør rummet hyggeligt og afslappet – sørg eventuelt for musik, snacks, drikke. Det optimerer muligheden for at komme i flow.
4. Store lærreder kan være kostbare og kan man se fidusen i at genanvende, kan man med fordel købe malerier i genbrugsbutikker og male dem over.
5. Sæt eleverne fri – på et af billederne der kom frem af projektet, havde eleven limet ting på billedet, så billedet fik en helt anden effekt. Hav fokus på udfoldelse frem for ramme.