

Trivsel i 0. kl - 2025/26

I tæt kontakt med andre mennesker (som på en skole) vil vi aldrig kunne undgå sammenstød, uenigheder, misforståelser og konflikter.

Vi er forskellige og heldigvis for det, men hvis vi selv skal have det godt, skal andre også have det godt. Vi skal passe på vores medmennesker, give plads og respektere hinanden.

En skole er ikke et frirum, hvor man frit selv kan vælge, hvem man vil omgå og arbejde sammen med. Børnene bliver placeret i en klasse med mange jævnaldrende børn. Det bliver en klasse blandt mange andre klasser. Her skal de lære at agere, respektere og samarbejde med mange forskellige personligheder. Det er en livslang læring, som vi vil tage fat på fra 0.kl

At børn bliver gode til at samarbejde under strukturerede forhold, betyder ikke, at de kan det samme i frirum som f.eks frikvarterer. Vi håber dog, at de stille og roligt vil indøve sig nogle færdigheder, som de kan og vil tage med sig, hvor end de færdes.

Alle nedenstående aktiviteter og emner vil løbende blive brugt og bearbejdet.

Lære udtryksformer og sætte ord på disse.	- mimik og kropssprog - hvordan ser vi ud / hvad kan vi fortælle / vise med vores ansigts- og kropssprog? - hvilke ord kan vi sætte på vores følelser? -	• se billeder • lave ansigter • se i spejl • gæt og grimasser • film • samtale
Sprog / handling / behov.	- hvordan taler jeg til andre? - hvordan synes jeg andre skal tale til mig? - hvordan skal jeg reagere når andre gør noget jeg ikke bryder mig om. - gør jeg nogen gange noget andre ikke bryder sig om? - hvorfor? - hvem kan hjælpe og støtte mig? - må vi drille hinanden?	• daglige episoder fanges og drøftes • samtaler • rollespil • rollelege • film • humor og alvor • taktil massage • spil
Konflikter	- hvad er en konflikt? - hvornår kan der opstå konflikt? - hvordan reagerer jeg / andre? - hvem kommer jeg i konflikt med?	• daglige oplevelser fanges og bearbejdes. • tegning • taktil massage • rollelege

	- hvordan kan vi løse en konflikt? - hvem kan hjælpe mig?	• samarbejde om opgave. • spil
Empati - mentalisering - udvikling heraf.	- hvad er empati? - hvordan kan jeg lære empati? - hvordan kan jeg vise empati? - hvad er mentaliseringsevnen - hvordan kan vi arbejde med den. - hvad kræves der af mig?	• daglige opgaver stilles • rollemodeller • rollelege • dele • omsorg • taktil massage • hjælpsomhed • ros og kritik • ture ud af huset. • fortælling
Min klasse og jeg	- hvordan er vi forskellige og hvad betyder det for mig/os? - er der nogen jeg ikke helt kan finde ud af at være sammen med? - hvilket ansvar har jeg i klassen? - hvornår er jeg en dårlig kammerat? - hvordan bliver jeg en god kammerat? - Regler og rammer i klassen. - hvem kan hjælpe mig? - hvem er mine venner? - hvad betyder venner?	• spisesituation • gruppeopgaver • makkerpar • udsmykning • fri leg • opgaver • fødselsdage/ fest • frikvarter •

At arbejde med klassens trivsel handler om at skabe et trygt og inkluderende læringsmiljø, hvor alle elever føler sig værdsatte og respekterede. Det indebærer at fremme positive sociale relationer, forebygge mobning og andre former for mistrivsel, samt at sikre, at alle elever har mulighed for at trives både fagligt og socialt.

Her er nogle konkrete måder at arbejde med klassens trivsel på:

1. Skab et trygt og positivt læringsmiljø:

Vær synlig og tilgængelig: Vær opmærksom på elevernes individuelle behov og vær tilgængelig for samtaler.

Skab et rum for dialog: Opfordre til åben kommunikation og aktiv lytning i klassen.

Fremhæv positive handlinger: Ros og anerkend elevernes positive adfærd og bidrag til fællesskabet.

Sæt fokus på fællesskabet: Arranger aktiviteter, der fremmer samarbejde og samhørighed i

klassen.

Arbejd med elevernes relationer: Brug øvelser og aktiviteter, der styrker relationerne mellem eleverne og fremmer deres evne til at samarbejde.

2. Forebyg mistrivsel og mobning:

Vær opmærksom på tegn på mistrivsel: Læg mærke til ændringer i elevers adfærd, som kan indikere mistrivsel.

Grib ind over for mobning: Hav en klar anti-mobbestrategi og vær hurtig til at gribe ind, hvis der opstår mobning.

Skab en kultur af respekt: Lær eleverne at tale pænt til hinanden og om hinanden, både i og uden for klassen.

Lær eleverne at håndtere konflikter: Giv dem redskaber til at løse konflikter på en konstruktiv måde.

3. Involver eleverne i arbejdet med trivsel:

Spørg eleverne om deres synspunkter: Involver dem i planlægningen af aktiviteter og i beslutninger, der vedrører klassens trivsel.

Opfordr eleverne til at tage ansvar: Lad dem være med til at skabe et positivt klima i klassen.

Lav trivselsmålinger: Brug målinger til at få et billede af klassens trivsel og til at identificere områder, der kræver særlig opmærksomhed.

4. Samarbejd med forældre og kolleger:

Hold løbende kontakt med forældrene: Informer dem om klassens trivselsarbejde og inddrag dem i processen.

Samarbejd med andre lærere og pædagoger: Udveksl erfaringer og ideer til at styrke trivslen i klassen.

Ved at arbejde systematisk med disse områder kan man skabe et klasserum, hvor alle elever føler sig trygge, respekterede og motiverede til at lære.