

TRIVSEL

i skolen



Inspirationshæfte med øvelser og aktiviteter til samarbejdet mellem
lærer · elev · forældre · sundhedsplejerske

0. – 6. klasse

Temaer:

Sociale relationer · Følelser · Skole-hjem samarbejde · Krop & sundhed · Fællesskab



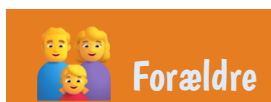
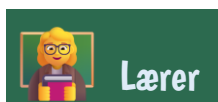
(c) Trivelev.dk



Om dette hæfte

Som ny lærer, forælder eller anden omsorgsperson kan mødet med trivselsudfordringer og hverdagens tidsmangel presse det vigtige trivselsarbejde ud af kalenderen. For at lette arbejdet, har vi udarbejdet dette hæfte, som indeholder 13 konkrete øvelser og aktiviteter, der støtter trivselsarbejdet i skolen for elever i 0.-6. klasse.

Øvelserne er designet til at bruges i samarbejdet mellem:



Hvert ikon viser, hvem øvelsen/aktiviteten er rettet mod.

Hvordan bruges hæftet?

- ▶ Vælg en øvelse, der passer til situationen og klassen.
- ▶ Læs vejledningen grundigt igennem, inden I går i gang.
- ▶ Tilpas øvelsen til jeres elever – der er ingen rigtige svar.
- ▶ Øvelserne kan bruges enkeltvis eller som en del af et forløb.

Temaerne i hæftet

- ▶ Sociale relationer og venskaber
- ▶ Følelser og selvforståelse
- ▶ Skole-hjem-samarbejde og dialog
- ▶ Krop, sundhed og bevægelse
- ▶ Fællesskab og klasse miljø



ØVELSE 1: Trivselsvejret



Lærer



Elev

Formål: Eleverne sætter ord på, hvordan de har det, ved hjælp af vejrmetaforer. En enkel og tryk måde at åbne op for trivselsdialogen.

Se også 'Dagens Tjek-In' på [Trivelev.dk](https://trivelev.dk).

Vejledning

- ▶ Tegn eller vis fire vejrtyper på tavlen: Sol ☀️ , Skyet ☁️ , Regnvejr 🌧️ , Tordenvejr ⚡️
- ▶ Eleverne vælger det vejr, der passer til, hvordan de har det i dag.
- ▶ Del i to-mands grupper og forklar sit valg til hinanden (2 min.).
- ▶ Saml op i plenum – hvem vil dele? Læreren lytter og noterer mønstre.



Tid

10-15 minutter



Materialer

Tavle eller kort med vejrtegninger



Spørgsmål til samtalen:

1. Hvorfor valgte du det vejr?
2. Er der noget, der ville gøre dit vejr bedre i dag?



ØVELSE 2: Mine styrkekort



Lærer



Elev



Forældre

Formål: Eleverne opdager og anerkender egne styrker. Forældrene kan bidrage hjemmefra med deres blik på barnets ressourcer.

Vejledning

- ▶ Giv hver elev et ark med 10 styrkeord (fx. hjælpsom, modig, kreativ, tålmodig, sjov...). (se på [Trivelev.dk](https://trivelev.dk))
- ▶ Eleverne vælger de 3 styrker, de genkender mest hos sig selv.
- ▶ Lav en hjemmeopgave: forældre skriver 2 styrker de ser i deres barn.
- ▶ Næste dag: Del i grupper – hvad sagde forældre? Var du overrasket?



Tid

20 min. + hjemmeopgave



Materialer

Styrkeliste + brev til forældre



Spørgsmål til samtalen:

1. Hvilken styrke er du mest stolt af?
2. Hvornår bruger du den?
3. Hvad overraskede dig ved forældrenes svar?





ØVELSE 3: Venskabscirklen



Lærer



Elev

Formål: Eleverne reflekterer over deres sociale relationer og venskaber i klassen. Læreren får indblik i klassens sociale dynamik.

Vejledning

- Tegn tre cirkler (målskive) på et ark: 'Bedste ven', 'God ven', 'Klassekammerat' (kan også downloades på [Trivelev.dk](https://trivelev.dk)).
- Eleverne skriver navne i de cirkler, der passer (anonymt, kun til sig selv).
- Læreren indsamler (anonymt) og noterer: Er der nogen, der er alene i yderste ring?
- Brug observationen til målrettet at styrke fællesskabet i klassen.



Tid

10-15 minutter



Materialer

Ark med tre cirkler + blyant



Spørgsmål til samtalen:

1. Hvad gør en god ven for dig?
2. Hvad kan du gøre for at inkludere nogen, du ikke kender så godt?





ØVELSE 4: Følelsesbarometeret



Lærer



Elev



Sundhedsplejerske

Formål: Eleverne lærer at genkende, navngive og regulere følelser. Øvelsen er særlig god som fast morgenrutine eller i samarbejde med sundhedsplejerske. Se også 'Dagens Tjek-In' på [Trivelev.dk](https://trivelev.dk).

Vejledning

- ▶ Lav et stort barometer på væggen med 5 niveauer: Rolig – Glad – Ked af det – Frustreret – Vred.
- ▶ Eleverne placerer deres navnebrik på barometeret hver morgen.
- ▶ Læreren/sundhedsplejersken tager en individuel snak med elever i 'røde' zoner.
- ▶ Øvelsen kan bruges ugentligt eller dagligt som trivselsmåling.



Tid

5 min. dagligt



Materialer

Barometerplade + navnebrækker



Spørgsmål til samtalen:

1. Hvad gør du, når du er frustreret?
2. Hvad hjælper dig, når du er ked af det?
3. Hvad er du glad for i dag?



ØVELSE 5: Brev til mine forældre



Lærer



Elev



Forældre

Formål: Eleverne formulerer tanker og ønsker til deres forældre. Styrker kommunikationen og åbner for samtaler om skole og trivsel hjemme.

Vejledning

- ▶ Eleverne skriver et brev til deres forældre om, hvordan de har det i skolen.
- ▶ Brevet kan indeholde: det de er glade for, noget de synes er svært, og et ønske.
- ▶ Læreren gennemlæser brevene og hjælper med formulering – respekterer privatliv.
- ▶ Brevene sendes hjem med en invitation til en snak over aftensmad.



Tip til forældre: Læs brevet sammen med barnet. Spørg nysgerrigt – ikke korrigerende.



Skriv her:



Spørgsmål til samtalen:

1. Hvad er det vigtigste, du vil have dine forældre til at vide?
2. Er der noget, du er bange for at sige – og hvorfor?



ØVELSE 6: Den aktive trivselspause



Lærer



Elev

Formål: Fysisk aktivitet styrker trivsel og klassefællesskab. Denne øvelse kombinerer bevægelse med social kontakt og empati.

Vejledning – Hilse-stafetten

- ▶ Alle elever bevæger sig frit rundt i rummet til musik.
- ▶ Når musikken stopper, finder de den nærmeste elev og hilser på en ny måde.
- ▶ Runde 1: Håndtryk. Runde 2: High-five. Runde 3: Selvvalgt hilsen.
- ▶ Afslut med spørgsmål: Hvad var det sjoveste ved at hilse på din makker?



Tid

5-10 minutter



Materialer

Musik + åbent gulvareal

Variation: Trivselsbanko (se på [Trivelev.dk](https://trivelev.dk))

- ▶ Lav et bingokort med sociale opgaver: 'Find en der kan lide samme farve', 'Find en der bor tæt på dig'.
- ▶ Eleverne bevæger sig rundt og samler navne på kortet.
- ▶ Første der fylder kortet råber **BANKO** og fortæller, hvad de har lært om klassekammeraterne.





ØVELSE 7: Den lille trivselsamtale



Lærer



Elev

Formål: En struktureret, kort samtale (5-10 min.) mellem lærer og elev. Giver eleven en fast oplevelse af at blive set og hørt.

Samtaleramme for læreren

- ▶ Find et roligt hjørne – brug 5-10 minutter individuelt.
- ▶ Start altid positivt: 'Jeg har lagt mærke til, at du...'
- ▶ Brug åbne spørgsmål – undgå ja/nej-spørgsmål.
- ▶ Lyt mere end du taler. Notér vigtige ting efterfølgende.



Spørgsmål til samtalen:

1. Hvad er det bedste, der er sket for dig i skolen den seneste uge?
2. Er der noget, der er svært for dig lige nu?
3. Hvad hjælper dig, når du har det svært?
4. Er der noget, du gerne vil have, at jeg (læreren) ved?



Lærerens noter:



Skriv her:



ØVELSE 8: Vores klasseaftale



Lærer



Elev



Forældre

Formål: Klassen og forældre laver i fællesskab aftaler om trivsel, omgangstone og fællesskab. Skaber ejerskab og fælles ansvar.

Vejledning

- ▶ Start med brainstorm: 'Hvad er vigtigt for at alle har det godt i klassen?'
- ▶ Skriv forslagene op. Note om de vigtigste (max. 5-6 aftaler).
- ▶ Formuler aftalerne positivt: 'Vi hjælper hinanden' – ikke 'Vi mobber ikke'.
- ▶ Alle elever og forældre underskriver aftalen ved næste forældremøde.
- ▶ Hæng aftalen synligt op i klassen og genbesøg den hvert kvartal.

Vores klasseaftale – eksempel:

- Vi lytter til hinanden, når nogen taler.
- Vi siger noget pænt til hinanden hver dag.
- Vi inkluderer nogen, der er alene.
- Vi fortæller en voksen, hvis noget er galt.
- Vi fejrer hinandens sejre – store og små.



Skriv her:



ØVELSE 9: Samtale med sundhedsplejersken



Elev



Sundhedsplejerske

Formål: Eleverne forbereder sig til sundhedsplejerske-besøget. Samtalen kobler fysisk og psykisk trivsel og giver eleven tryghed.

Forberedelse til eleven

- ▶ Du skal snart til sundhedsplejerske. Det er en samtale kun for dig.
- ▶ Du kan spørge om alt, hvad du tænker på om din krop og dit velbefindende.
- ▶ Alt hvad du siger er fortroligt – medmindre du har det rigtig dårligt.



Tænk over inden samtalen – hvad vil du gerne tale om?

- ☐ Noget ved min krop, jeg tænker over.
- ☐ Noget der bekymrer mig i skolen.
- ☐ Noget jeg gerne vil vide mere om.
- ☐ Noget hjemme, som jeg tænker på.



Spørgsmål til samtalen:

1. Hvad er det bedste ved din hverdag?
2. Sover du godt? Spiser du dig mæt?
3. Er der nogen du kan snakke med, hvis du har det svært?



ØVELSE 10: Skole-hjem dialogkort



Lærer



Forældre

Formål: Strukturere skole-hjem-samtalen om trivsel, så den bliver konkret, konstruktiv og fokuseret på barnet – ikke blot faglige resultater.

Inden samtalen – læreren forbereder:

- ▶ Beskriv en konkret observation om barnets trivsel (fx. 'Jeg har observeret at...').
- ▶ Hvad fungerer godt for barnet i klassen?
- ▶ Hvad ønsker du forældrenes hjælp eller viden om?

Inden samtalen – forældre forbereder:

- ▶ Hvad siger jeres barn om skolen derhjemme?
- ▶ Er der noget derhjemme, der kan påvirke barnets trivsel?
- ▶ Hvad er jeres ønske for barnets trivsel i klassen?



Spørgsmål til samtalen:

1. Hvad er jeres fælles mål for barnets trivsel?
2. Hvad kan skolen gøre? Hvad kan I gøre hjemme?
3. Hvornår følger vi op?



Opfølgning aftales til:



Skriv punkter her:

ØVELSE 11: Jeg er bekymret for min klassekammerat



Lærer



Elev

Formål: Eleverne lærer at søge hjælp, når de er bekymrede for en ven. Nedbryder barrieren for at 'sladre' ved at frame det som omsorg.

Vejledning

- ▶ Forklar forskellen på at sladre og at vise omsorg: 'Sladder gør ondt. Omsorg hjælper.'
- ▶ Klassen laver en anonym 'bekymringsboks' (en æske med indkast).
- ▶ Elever kan aflevere et kort, hvis de er bekymrede for en klassekammerat.
- ▶ Læreren læser og handler diskret på kortene. Eleven forbliver anonym.

Skabelon til eleven:

Jeg er bekymret for min klassekammerat, fordi jeg har lagt mærke til:



Skriv her:

Jeg tror, det ville hjælpe hvis:



Skriv her:



ØVELSE 12: Krop og hvile – søvnsamtalen



Lærer



Elev



Sundhedsplejerske

Formål: Søvn og hvile er afgørende for trivsel og læring. Øvelsen hjælper elever til at reflektere over egne søvnvaner og behovet for ro.

Klassediskussion

- ▶ Hvad er søvn egentlig godt for? (Brainstorm på tavlen).
- ▶ Klassen læser fakta: Børn i 6-12 år bør sove 9-12 timer om natten.
- ▶ Eleverne tegner eller skriver deres aftensrutine fra aftensmad til sengetid.
- ▶ Del i par: Hvad gør I ens / forskelligt?



Gode søvnvaner

- ✓ Fast sengetid
- ✓ Skærm slukkes 1 time før
- ✓ Rolige aktiviteter om aftenen
- ✓ Mørkt og stille soveværelse



Undgå om aftenen

- ✗ Spændende spil/videoer
- ✗ Kaffe og sukker
- ✗ Sportsaktiviteter sent
- ✗ Bekymringstanker i sengen



Spørgsmål til samtalen:

1. Hvornår er du oftest træt i skolen?
2. Hvad gør du, når du ikke kan falde i søvn?
3. Hvad ville ændre sig, hvis du sov en time mere?





ØVELSE 13: Klassens trivsels-termometer



Lærer



Elev



Forældre

Formål: En kvartalsvis fælles trivselsmåling for hele klassen. Giver læreren og forældrene et samlet billede og en fælles samtale om klassetrivsel.

Vejledning – kvartalsvis procedure

- ▶ Eleverne besvarer et kort anonymt spørgeskema (5 spørgsmål, skala 1-5).
- ▶ Læreren sammenstiller resultater og præsenterer dem for klassen.
- ▶ Klassen drøfter: Hvad er vi gode til? Hvad vil vi forbedre?
- ▶ Resultaterne deles på forældremøde – anonymt og samlet billede på klassen.
- ▶ Klassen laver en handlingsplan: 1-2 konkrete tiltag til næste kvartal, der kan handles på.

Spørgsmål til trivselsmålingen (skala 1-5):

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Jeg glæder mig til at komme i skole. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Jeg har nogen at lege med i frikvartererne. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Jeg føler mig tryk i klassen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Jeg kan bede om hjælp, hvis jeg har det svært. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Jeg er glad for min klasse. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |