

Mestringsluppen

Guide til gruppeforløb for
børn med udviklings- og
opmærksomhedsforstyrrelser



Viden til gavn

Publikationen er udgivet af
Social- og Boligstyrelsen
Edisonsvej 1
5000 Odense C
Tlf: 72 42 37 00

E-mail: info@sbst.dk
www.sbst.dk

Forfatter: Social- og Boligstyrelsen og VIVE
Design og layout: 4PLUS4

Udgivet december 2023

Guiden udleveres til gruppeledere i forbindelse med uddannelse i Mestringsluppen.

Trykt udgivelse (ISBN): 978-87-94445-24-5
Elektronisk udgivelse (ISBN): 978-87-94445-32-0

Indhold

Del 1: Introduktion til guiden	5
Guidens brug.....	5
Leveringen af gruppeforløbet i praksis.....	6
Gruppeledernes opgave-, rolle- og ansvarsfordeling	6
Kommunikation med deklarativt sprog, selvsnak og metakommunikation	7
Motivation og anerkendelse er nøglen til børnenes opmærksomhed	8
Valg og tilpasning til den konkrete børnegruppe.....	8
Didaktisk understøttelse af gruppeforløb	10
Overordnet struktur for alle sessioner	11
De enkelte sessioners tematikker	12
 Del 2: Sessioner	 17
Session ❶ Velkommen til gruppeforløbet	18
Session ❷ Hverdagsdetektiven.....	26
Session ❸ Energiforvaltning og mit indre batteri	36
Session ❹ Kom ind og ud af fællesskaber (1)	46
Session ❺ Kom ind og ud af fællesskaber (2)	54
Session ❻ Fællesskaber og løsning af konflikter	62
Session ❼ Fællesskaber online.....	72
Session ❽ Fælles om at gå i skole.....	80
Session ❾ Afslutning og fejring.....	90
 Del 3: Inspiration	 95
Ideer til tjek-ind eller tjek-ud.....	95
Ideer til fælles lege og aktiviteter.....	96
Konkrete lege- og aktivitetsforslag.....	97

Del 1: Introduktion til guiden

Denne guide beskriver et gruppeforløb, som er en del af Mestringsluppen. Gruppeforløbet handler om social mestring og er målrettet 8-14-årige børn med udviklings- og opmærksomhedsforstyrrelser eller tilsvarende udfordringer.

Guiden består af tre dele

Del 1: En introduktion til guiden og leveringen af gruppeforløbet til børn. Her findes blandt andet beskrivelser af emner, som er relevante på tværs af sessionerne i gruppeforløbet.

Del 2: En kronologisk gennemgang af de ni sessioner i gruppeforløbet til børn. Her er temaer og aktiviteter beskrevet, og der er vejledning til gruppeledernes rolle og funktion i gruppeforløbet. I beskrivelsen af den enkelte session findes inspiration og redskaber, som kan tilpasses og anvendes i sessionerne.

Del 3: Et inspirationskatalog med forslag til tjek-ind- og tjek-ud-aktiviteter, samt ideer til fælles lege og aktiviteter, som kan anvendes efter behov undervejs i sessionerne.

Til guiden hører desuden en række arbejdsark, som skal anvendes i sessionerne. Disse ark findes som selvstændige elektroniske filer og udleveres til gruppeledere i forbindelse med uddannelse i Mestringsluppen.

Guidens brug

Guiden er målrettet de gruppeledere, der skal varetage Mestringsluppens gruppeforløb til børn. Børnegruppeforløbet skal leveres af fagprofessionelle, der i forvejen har specifik viden om og erfaring med målgruppen, eksempelvis psykologer, AKT-lærere, familiebehandlere eller lignende faggrupper. Der tilknyttes to gruppeledere til hvert gruppeforløb.

Gruppeforløbet til børn er ét af flere elementer, som tilsammen udgør indsatsen i Mestringsluppen. Elementerne er tæt forbundne på tværs og skal leveres samlet. Der er tilsvarende dokumenter til understøttelse af de andre elementer.

Dokumenter i Mestringsluppen

- **Indsatsbeskrivelse**, som beskriver målgruppen, værdi- og teorigrundlag, kerneelementer og den forandringssteoretiske tilgang for indsatsen.
- **Guide til opstart, vidensdeling og opfølgning**, som beskriver den indledende kontakt til børn og deres nære voksne før afviklingen af gruppeforløbene, samarbejde og overlevering af viden til voksne i barnets skole før, under og efter forløbet, samt opfølgende kontakt med barnet og familien.
- **Guide til gruppeforløb for børn med udviklings- og opmærksomhedsforstyrrelser** (dette dokument).
- **Guide til gruppeforløb for nære voksne til børn med udviklings- og opmærksomhedsforstyrrelser**, som beskriver et fem sessioners forløb til barnets nære voksne med fokus på at styrke deres forudsætninger for at understøtte barnets læring og udvikling under og efter forløbet.

Alle dele af Mestringsluppen hænger tæt sammen og kan ikke bruges hver for sig.

Før gruppeledere skal levere Mestringsluppens gruppeforløb, skal de have sat sig grundigt ind i indsatsbeskrivelsen, hvori værdi- og teorigrundlag for den samlede indsats samt faglige begrundelser for indsatsen gennemgås. Dette indhold bliver ligeledes gennemgået på det tilhørende kompetenceudviklingsforløb for gruppeledere.

Leveringen af gruppeforløbet i praksis

Der er en række forhold, som angår det samlede gruppeforløb, og derfor går på tværs af alle sessionerne. Det handler om gruppeledernes indbyrdes roller, om kommunikation, om motivation og fastholdelse af børnenes engagement, samt om materialets fleksibilitet.

Gruppeledernes opgave-, rolle- og ansvarsfordeling

Gruppeforløbet forestås af to gruppeledere, hvoraf den ene er styrende gruppeleder og har fokus på at facilitere sessionens indhold, mens den anden er assisterende gruppeleder og har fokus på at understøtte det enkelte barn og børnegruppens deltagelse og udvikling.

Gruppeledernes forskellige roller

- **Styrende gruppeleder**: er den primære facilitator af øvelser, drøftelser og aktiviteter med børnene og har fokus på at nå igennem indholdet for de enkelte sessioner.
- **Assisterende gruppeleder**: har fokus på gruppedynamikkerne i rummet og støtter op om, at alle er med, træder til, hvis der er nogle, der har brug for hjælp, eller hvis der opstår episoder, som kræver en-til-en-opmærksomhed. Kan også assistere den primære gruppeleder, fx i forbindelse med rollespil.

Begge gruppeledere er involveret i forberedelsen af de enkelte sessioner og i de faglige valg i forhold til børnegruppen. Begge gruppeledere fungerer også som rollemodeller og skal gå forrest og vise, hvordan det sociale gøres. Det er derfor væsentligt, at de er opmærksomme på, hvordan de taler til hinanden og børnene, også uden for sessionen, ligesom de skal være parate til at lege og rollespille som en del af forløbet for at illustrere social adfærd i praksis. Gruppelederne skal være opmærksomme på løbende at anerkende alle børnenes individuelle og fælles deltagelse, samt at inddrage børnenes behov og ressourcer, hvor det er muligt.

Alle gruppeledere er gennem kompetenceudviklingen kvalificerede til at indtage begge roller. Den assisterende gruppeleder kan således træde til og fungere som styrende gruppeleder ved behov.

Efter hver session har de to gruppeledere en fælles opgave med at samle op på sessionen og herunder:

- overveje eventuelle fremadrettede justeringer ud fra de gjorte erfaringer.
- drøfte konkrete situationer, hvor man har observeret, at ens kollega lykkedes særligt godt med enten at understøtte sprogligt, anerkende eller motivere et barn (se mere herunder).
- sikre relevant overlevering af viden til det parallelle gruppeforløb for de nære voksne.
- efter session 3 og 6 at overlevere relevant viden til børnenes skolekontakter (se Guide til opstart, vidensdeling og opfølgning).

Derudover kan de to gruppeledere fungere som hinandens sparringspartner, hvis der opstår faglige spørgsmål undervejs, som enten skal håndteres i gruppen, eller eventuelt skal bringes videre i anden sammenhæng.

Kommunikation med deklarativt sprog, selvsnak og metakommunikation

Kommunikationen mellem gruppeledere og børnegruppen er central for, at gruppeforløbet appellerer til børnene og motiverer dem til at deltage. Når børn oplever at blive set, hørt og forstået i gruppen, vil de få mere lyst til at deltage og kommunikere deres tanker, behov og erfaringer. Det er gruppeledernes opgave at være åbne, nysgerrige og anerkendende i kropssprog og handling, men også gennem bevidst brug af sproglige greb.

Gruppelederne kan fx anvende deklarativt sprog, som er en måde at gå på opdagelse i egne og andres perspektiver på, uden at der afkræves et bestemt svar. Ved at italesætte sin egen indre stemme i form af en kommentar, konstatering eller egen refleksion søger den voksne at stimulere og invitere barnet til selvrefleksion og selvregulering. Gruppelederen tydeliggør således over for barnet, hvordan situationer kan opfattes og forstås, og guider barnet til en øget forståelse for egne og andres perspektiver, uden at barnet konfronteres med krav om selv at sætte ord på det.

Gruppelederne kan også styrke blikket for omgivelserne og evnen til at se andres perspektiv ved at bruge selvsnak og metakommunikation. Her inviterer den voksne barnet ind i en refleksiv proces ved at tilbyde et perspektiv og en måde at agere på i en given situation, uden at der forventes en konkret respons fra barnet. Dette kan bruges til at gøre børnene opmærksomme på forskellige mulige perspektiver og på omgivelserne omkring dem, uden at det bliver krævende for børnene.

Motivation og anerkendelse er nøglen til børnenes opmærksomhed

Uden børnenes opmærksomhed og interesse er det svært at arbejde med at støtte og udvikle deres mestring og bevidsthed om egne strategier i hverdagen. Det er gruppeledernes opgave at motivere børnene til at deltage og at være nysgerrige på egen udvikling og på hinanden. Det kan være en svær opgave, da børn motiveres forskelligt. For nogle børn vil det at skulle deltage i et gruppeforløb i sig selv være en udfordring. Her kan det italesættes direkte, at selve deltagelsen også er en form for træning, hvor de øver sig på at være sammen med andre og indgå i sociale relationer.

Børnenes motivation skal tænkes ind i de enkelte sessioner ved at skabe en anerkendende, inddragende og motiverende tilgang, som appellerer til børnene på en positiv og legende måde. Fokus på ressourcer og anerkendelse af selv en lille indsats vil virke motiverende. Det skal også gerne italesættes meget konkret, hvad målet med gruppen er, så øvelser og træning giver mening for børnene.

For at øge børnenes motivation for deltagelse i forløbet er det afgørende at inddrage børnene, både ved at benytte viden fra samtalen om barnets behov, interesser og ønsker, men også ved at tilpasse inddragelsen undervejs i forløbet, når gruppelederne får bedre kendskab til barnet og gruppen. Hvis det er muligt, så træk børnenes egne interesser ind, fx ved at bruge eksempler med afsæt i dem. Dette vil også hjælpe børnene med at oversætte læringen i gruppen til deres egen hverdag uden for gruppen.

Motivation og anerkendelse kan også øges gennem peers-perspektivet. Det kan være en ung, som bringer sig selv i spil som rollemodel, og deler erfaringer med at skulle mestre hverdagen, med at tænke og tolke sociale sammenhænge anderledes eller lignende. Men det kan også være mellem børnene indbyrdes, hvor man som gruppeleder kan arbejde på at tilrettelægge muligheder for, at børnene i gruppen kan spejle sig i hinanden, hjælpes til at dele erfaringer i gruppen mv. Anerkendelse og forslag fra et andet barn i lignende situationer og med lignende udfordringer kan være stærkt motiverende og inspirerende for et barn.

Valg og tilpasning til den konkrete børnegruppe

Børnegruppen, som gruppelederne skal arbejde med i forløbet, vil have varierende behov fra forløb til forløb. For at styrke børnenes oplevelse af, at deltagelse i gruppeforløbet er relevant for dem, er det afgørende, at de to gruppeledere foretager en række valg og tilpasninger undervejs.

Guiden er derfor anvisende i forhold til temaer, formål og centrale redskaber i de enkelte sessioner, men er samtidig fleksibel i forhold til, hvordan der arbejdes og trænes med redskaberne. Guiden er den retningsgivende ramme, inden for hvilken gruppeledere ud fra deres viden om børnene og den udvikling, gruppen gennemgår, i fællesskab beslutter den bedst mulige plan for hver session. Den anvisende guide åbner ligeledes op for, at gruppelederne kan bringe deres egen faglighed i spil og finde deres egen personlige stil til levering af materialet.

Eksempler på inddragelse af børnenes perspektiver

'Hvad sker der i jeres hverdag lige nu? Er der noget, I godt kunne tænke jer, at vi taler om her i gruppen?'

'Jeg ved fra flere af jer, at I gerne vil blive bedre til ikke at blive uvenner med andre i frikvartererne. Vil I være med til at øve det sammen, her i gruppen?'

Eksempler på positive og anerkendende tilgange

'Jeg lagde mærke til, at I var gode til at vente på hinanden.'

'Jeg kunne se, at I virkelig lyttede til hinanden under øvelsen.'

'Denne aktivitet var rigtig svær, og alligevel deltog I alle sammen i den, det kan I godt være stolte af!'

Valgmuligheder på aktivitetsniveau er skrevet tydeligt frem i beskrivelsen af de enkelte sessioner i del 2. Her vælger gruppelederne den aktivitetsmulighed, som de vurderer matcher gruppen bedst. Indholdsmæssigt kan øvelser, når det er muligt, med fordel tage afsæt i indhold, som børnene selv bringer med fra deres eget liv og med afsæt i deres interesser. Tilpasning af indhold kan også komme fra samarbejdet med de nære voksne eller børnenes skolekontakter. Ved at inddrage oplevelser fra børnenes hverdagsliv hjemme eller i skolen gøres øvelserne nærværende for børnene. Vær dog opmærksom på, at man ved at bruge meget konkrete situationer kan risikere, at nogle børn kan føle sig udstillet. Her vil det være bedre at tale generelt om situationen, så de genkender den, uden at det handler direkte om dem selv.

Tilpasning af leveringen af forløbet ud fra den konkrete børnegruppe skal ske med afsæt i viden om børnegruppens behov og forudsætninger. Tag udgangspunkt i gruppens og den enkeltes nærmeste udviklingszone. Der kan fx være grupper, som har brug for en del guidning for at tale sammen, træne sociale samspil og erfaringsudveksle i det fælles rum, mens andre grupper fx kan have brug for tydelig rammesætning og struktur. Med til tilpasningen hører også overvejelser om længden af hvert element i sessionen og om behov for flere pauser. Der er derfor ikke angivet tid ud for hvert punkt i sessionerne. Overordnet vil sessionerne komme til at bestå af 2 x 35 min. til temaer og øvelser og 20 min. til fx brain-breaks, frisk luft, fælles lege/aktiviteter. Disse kan indlægges efter behov, og når det bedst passer ind.

Vær særligt opmærksom på at alle valg og tilpasninger, der angår arbejdsark, skal afstemmes med gruppeforløbet til de nære voksne, så materialerne i de to forløb stemmer overens.

-
- Hvilke forskellige aktiviteter, øvelser og samtaler passer bedst til netop den gruppe af børn, som deltager i forløbet?
 - Hvordan og hvor længe skal de enkelte aktiviteter og øvelser gennemføres?
 - Hvordan skal temaer, øvelser og lege/aktiviteter præsenteres sprogligt og visuelt for børnene?

Didaktisk understøttelse af gruppeforløb

Gruppeforløbet bør understøttes didaktisk med henblik på at skabe et læringsmiljø, der understøtter børnegruppens deltagelse, trivsel og udvikling. Dels kan der anvendes didaktiske greb rettet mod hele børnegruppen, og dels kan der anvendes greb, der er rettet mod at imødekomme individuelle behov.

Didaktiske greb som kan overvejes i tilpasningen til den specifikke børnegruppe

- Minimering af distraherende støj og rod i lokalet.
- Tidsstyring (fx visualiseret med time-timer) og ur, som viser klokken synligt i lokalet.
- Visualisering og piktogrammer til overblik over fx dagens program.
- Forudsigelighed (undgå overraskelser).
- Undgåelse af ironi og dobbelttydighed.
- Rummelighed over for, at man fx kan have brug for at gå lidt rundt eller tage små pauser.
- Eventuel indretning af lokalet med en pauseplads og med tydelighed i forhold til, hvor forskellige aktiviteter kan foregå.

I forhold til den didaktiske individuelle understøttelse kan det med fordel overvejes, om der er børn i gruppen, som har brug for at sidde bestemte steder i lokalet, fx på en bestemt stol eller bestemte steder i forhold til hinanden. Det kan også være en ide at have en pauseplads i lokalet, som er trukket lidt væk fra resten af gruppen, hvor børnene kan trække sig i kortere tid uden at skulle forlade lokalet. Desuden kan der være børn, som har gavn af, at gruppelederne benytter andre didaktiske greb til at understøtte barnets deltagelse i forløbet. Det kan fx være, at barnet har gavn af en personlig genstand, som det kan sidde med under sessionerne.

Det er gruppeledernes vurderinger, som afgør, om børnene skal deles ind i mindre grupper undervejs i forløbet, så de øver to-og-to eller tre-og-tre, og om de samme arbejder sammen hver gang, eller om der med fordel kan ændres i grupperne fra session til session.

Til forløbet er udviklet en række printfiler til brug i levering af indsatsen. Her findes også visuelle og strukturerende materialer, som kan anvendes til at skabe overblik og forudsigelighed i gruppeforløbets enkelte sessioner.

 *Børnegruppe Ark A – Til ophæng*

 *Børnegruppe Ark B – Piktogrammer*

Overordnet struktur for alle sessioner

Gruppeforløbet for børn består af ni sessioner. For at skabe genkendelighed, forudsigelighed og struktur på de enkelte sessioner er de bygget op om samme grundelementer hver gang. Alle sessioner har en tydelig start og afslutning og arbejder med et sessionsspecifikt tema med tilhørende redskaber og med træn-løs-øvelser.

Temaet og overskriften for dagens session varierer altså fra gang til gang, ligesom de enkelte øvelser og aktiviteter varierer, mens selve formen og strukturen i sessionerne vil være ensartet.

Hver session har følgende struktur:



Velkommen og tjek-ind. Et fast første punkt på alle gruppesessionerne, der giver børnene mulighed for at lande i lokalet, inden der tages fat på dagens tema.



Dagens program. Præsentation af hvad der skal foregå på dagens session.



Træn-løs siden sidst. Fra session 2 og frem er det et fast punkt i sessionerne, der har fokus på opsamling af barnets arbejde med at træne det lærte derhjemme.



Tema. Præsentation af det tema, som sessionen skal handle om. Det er under dette punkt, at de centrale tankerredskaber i forløbet præsenteres.



Fælles leg/aktivitet. Pause fra dagens tema, og samtidig en struktureret, men mere fri situation, hvor gruppelederne kan hjælpe børnene til at være i den fælles leg/aktivitet. Der indlægges undervejs en eller to fælles lege/aktiviteter tilpasset gruppens behov.



Øvelse. Aktivitet, hvor børnene øver at bruge det, som de har lært i sessionen. Der kan være én eller flere forskellige øvelser eller aktiviteter i løbet af en session.



Ny træn-løs. Præsentation af den kommende træn-løs-øvelse, instruktion til træning og med uddeling af relevant printark. Træn-løs-øvelser understøtter, at sessionens læring omsættes til børnenes hverdagsliv.



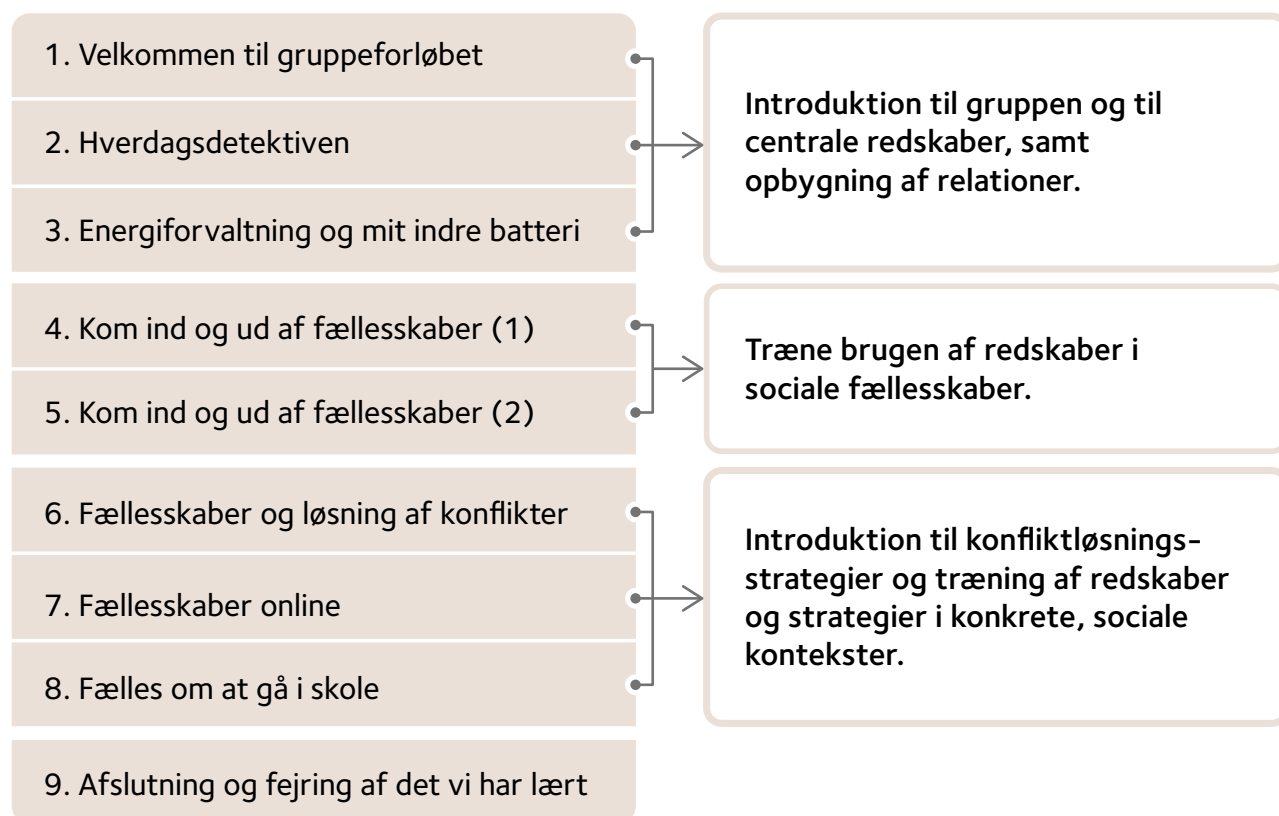
Tjek-ud og tak for i dag. Opsummering og afrunding af dagens session.

De enkelte sessioners tematikker

Gruppeforløbet for børn er bygget op, så de indledende tre sessioner introducerer nogle gennemgående redskaber til social mestring, som børnene gennem sessionerne skal lære at arbejde med. Redskaberne er udvalgt med øje for at give børnene strategier til at analysere, vurdere og handle i sociale sammenhænge og for at give strategier til, at barnet kan styrke blikket for egne ressourcer og behov i forhold til at bevæge sig ind i sociale fællesskaber. I de indledende sessioner lægges der samtidig vægt på at give plads til opbygning af relationer mellem deltagerne i gruppen. De følgende sessioner tager fat på det mere praksisnære arbejde med redskaberne i forskellige sociale kontekster. Først øves, hvordan redskaberne kan bruges til at komme ind og ud af sociale fællesskaber, fx via lege i et frikvarter. Efterfølgende øves brugen af redskaberne i sociale sammenhænge fra barnets hverdag, fx i skolen eller online. Som et led heri introduceres børnene også for strategier til forebyggelse og håndtering af konflikter.

Samlet set vil sessionerne arbejde med at styrke børnenes forståelse af, hvordan man kan bevæge sig ind og ud af fællesskaber samt styrke børnenes strategier til at forstå, ikke kun sig selv, men også andre omkring sig, og deres bevæggrunde for at handle, som de gør.

Sessionerne i børnegruppeforløbet er:



Session 1: Velkommen til gruppeforløbet

Formålet med sessionen er at rammesætte gruppeforløbet og skabe motivation og interesse hos børnene. Samtidig er det formålet med sessionen, at der bliver skabt et trygt og tillidsfuldt rum, og at børnene og gruppelederne danner en god relation til hinanden, og opnår en forståelse for, at de hver især rummer forskelle og ligheder samt varierende styrker og ressourcer, som anerkendes på holdet.

Session 2: Hverdagsdetektiven

Formålet med sessionen er at børnene opnår en større forståelse af, hvordan de kan være hverdagsdetektiver og undersøge tanker, følelser og handlinger i relation til socialt samspil. Børnene skal opnå en skærpet forståelse af, at forskellige perspektiver og opfattelser kan være i spil i sociale sammenhænge, samt skærpe deres blik for egne ressourcer og udfordringer.

Session 3: Energiforvaltning og mit indre batteri

Formålet med sessionen er at børnene skal opnå en forståelse for, at energiniveauet har betydning for social deltagelse, og at social deltagelse for nogle er særligt energikrævende, og for andre energigivende. Som et led i at forstå social deltagelse introduceres børnene derfor til energibatteriet, der er et redskab, som kan hjælpe børnene til at forstå eget og andres energiniveau, og hvordan man kan forvalte sin energi i forskellige sociale situationer.

Session 4: Kom ind og ud af fællesskaber (1)

Formålet med sessionen er at arbejde med børnenes forståelse af, hvordan man kan deltage i sociale fællesskaber, og samtidig have øje for egen energiforvaltning. Ved at træne detektivtænkningen sammen med gruppen styrkes børnenes forståelse for roller og muligheder i det gensidige samvær med andre. Gruppen skal sammen øve, hvordan man kan forstå og håndtere forskellige former for sociale samspil, og bringe sig selv i spil på en god måde i forskellige sociale sammenhænge.

Session 5: Kom ind og ud af fællesskaber (2)

Formålet med sessionen er at fortsætte arbejdet med børnenes forståelse af, hvordan man kan deltage i sociale fællesskaber, og hvad man skal være opmærksom på i samværet med andre. Ved fortsat at træne detektivtænkningen i gruppen styrkes børnenes forståelse for egen og andres deltagelse i det sociale samspil, og børnenes bevidsthed om alternative handlemuligheder øges.

Session 6: Fællesskaber og løsning af konflikter

Formålet med sessionen er at styrke børnenes forståelse af, hvorfor der kan opstå konflikter, hvordan konflikter eventuelt kan forebygges, og hvordan man kan håndtere det, når der er opstået en konflikt eller et uvenskab. Samtidig skal sessionen styrke børnenes forståelse af, at man godt kan være gode venner, selvom man ind i mellem bliver uvenner.

Session 7: Fællesskaber online

Formålet med sessionen er at styrke børnene i at forstå og begå sig i online fællesskaber og styrke, at de forstår, hvordan man opfører sig hensigtsmæssigt på internettet, i fælles spil eller i online-grupper. Hverdagsdetektiven skal hjælpe børnene til at undersøge, hvordan misforståelser kan opstå i online kommunikation, og hvordan udfordringerne kan håndteres, ligesom fokus vil være på at skærpe deres blik for, hvordan de kan bringe sig selv i spil på en hensigtsmæssig måde i online-fællesskaber.

Session 8: Fælles om at gå i skole

Formålet med sessionen er at styrke børnenes evne til at aflæse og forstå forskellige skolesammenhænge og skolefællesskaber, herunder egen og andres deltagelse. Formålet er desuden at styrke børnenes viden om handlemuligheder i skolesammenhæng, både for det enkelte barn og fællesskabet. Understøttet af hverdagsdetektiven skal børnene lære at undersøge, hvordan de selv (og andre) tænker, føler og handler, hvis fx skolefag eller frikvarterer er vanskelige, samt finde frem til, hvilke handlemuligheder der kan være. Hensigten er, at det kan øge barnets evne til at mestre og navigere i fællesskaber i skolen.

Session 9: Afslutning og fejring af det vi har lært

Formålet med sessionen er at understøtte børnenes læring i relation til udvalgte tematikker, som gruppelederne vurderer relevante at genbesøge, som ikke er nået tidligere, eller som børnene eventuelt har efterspurgt at bruge mere tid på. Formål i første del af sessionen er også at samle op på og evaluere forløbet med børnene. Anden del af sessionen har til formål at anerkende børnenes indsats i forløbet. Dette sker gennem en fejring af den fælles rejse, gruppen har været på. Den fælles fejring sker sammen med barnets nære voksne.



Del 2: Sessioner

I denne del af guiden beskrives sessionerne enkeltvis og i kronologisk rækkefølge. For hver session præsenteres først formålet med sessionen, og der gives en kort introduktion til sessionens tema. Derefter følger en beskrivelse af særlige forhold, som gruppelederne bør være opmærksomme på i tilrettelæggelsen af den enkelte session.

Selve sessionens indhold er først præsenteret i en oversigt og derefter med en beskrivelse af de konkrete aktiviteter, der er del af sessionen. De enkelte sessioner er beskrevet forholdsvis overordnet og giver anvisninger til de enkelte aktiviteter og øvelser, som hver session skal komme omkring. Formålet med de mere overordnede guidelines er, at gruppelederne skal tilpasse de enkelte sessioner til den specifikke børnegruppe. Dette indebærer således en grad af frihed for gruppelederen til at kunne afgøre og beslutte, hvilke konkrete måder aktiviteter og øvelser skal udføres på, og hvad der skal fyldes ind i den enkelte session under de overordnede tematikker og formålsbeskrivelser. Dette er beskrevet som valgmuligheder i beskrivelserne af temaer og øvelser.

I Del 3 i denne guide findes et inspirationskatalog med forslag til tjek-ind- og tjek-ud-aktiviteter, samt ideer til fælles lege og aktiviteter, som kan anvendes efter behov undervejs i sessionerne.

For alle sessionerne gælder følgende:

Før sessionen

- Tilpas formidling og form i sessionen med afsæt i børnegruppen og med blik for at motivere til deltagelse. Brug viden fra forsamtaler og tidligere sessioner, og lyt til børnenes perspektiver.
- Forbered tjek-ind- og tjek-ud-aktiviteter, samt aktivitet til fælles lege/aktiviteter, med afsæt i den konkrete gruppe. Aktiviteterne kan ved behov tilpasses undervejs, gerne i dialog med børnegruppen.
- Forbered de enkelte øvelser og aktiviteter i sessionen (inkl. print af de tilhørende arbejdsark). Vælg formidlingsformer, som matcher og motiverer børnegruppen, og tilpas dem ved behov til den konkrete børnegruppe.
- Forbered og tilpas træn-løs-øvelsen (inkl. print af det tilhørende ark til udlevering).
- Aftal roller og ansvar mellem gruppelederne.
- Planlæg den didaktiske understøttelse af det enkelte barn og hele børnegruppen. Overvej eksempelvis, hvad der skal hænge synligt fremme, om der er behov for et pausehjørne eller andet.
- Forbered lokalet. Hæng piktogrammer op med dagens program, hæng løbende de redskaber op, som børnene er blevet præsenteret for, medbring relevante remedier etc.

Efter sessionen

- Gruppevejlederne samler op på sessionen, og lægger planen for næste session.
- Gruppelederne samler op på særlige opmærksomhedspunkter i forhold til fremadrettet tilpasning af indsatsen til børnegruppen.
- Gruppelederne har en dialog i relation til forløbet for de nære voksne: Er der pointer, som skal videregives der?
- Gruppelederne taler om udeblivelse og afbud: Er der behov for handling?

Session ① Velkommen til gruppeforløbet

Sessionens formål

Denne første session har til formål at rammesætte gruppeforløbet og skabe motivation og interesse hos børnene. Samtidig er det formålet med sessionen, at der bliver skabt et trygt og tillidsfuldt rum, og at børnene og gruppelederne danner en god relation til hinanden og opnår en forståelse for, at de hver især rummer forskelle og ligheder samt varierende styrker og ressourcer, som anerkendes på holdet.

Der skal gennem sessionen skabes en fælles forståelse for formålet med at deltage i forløbet, og hvad sessionerne vil handle om, og hvordan de er bygget op. Sessionen skal give børnene lyst til at deltage i gruppeforløbet og skal give oplevelsen af, at gruppeforløbet er overkommeligt, indbydende og relevant at deltage i, uagtet børnenes forskelligheder, ligesom børnene skal opleve, at deres perspektiv inddrages og anvendes aktivt.



Særlig forberedelse til denne session

- Forbered introduktion til forløbet og gruppens regler.
- Lav navnekort til børn og gruppeledere.
- Planlæg hensigtsmæssige og evt. faste pladser til børnene.
- Find farveblyanter til udlån og medbring bold eller andre remedier til navneleg.
- Print og medbring relevante visuelle redskaber herunder piktogrammer:
 - Børnegrund Ark A – Til ophæng
 - Børnegrund Ark B – Piktogrammer
- Print til session 1:
 - Børnesession 1. Tema – Skema med hv-ord
 - Børnesession 1. Træn-løs – Mine styrker

Gruppesession 1: Aktiviteter og formål



Velkommen og tjek-ind

- Tag godt imod børnene.
- Byd velkommen, og hav en præsentationsrunde.
- Lav tjek-ind-øvelse.

Formål: At forberede børnene på opstart af dagens program og skabe et trygt rum.



Dagens program

Præsenter dagens program, og informer om grupperegler.

- Velkommen og tjek-ind
- Navneleg eller ryste-sammen-aktivitet
- Tema: Hvad skal vi være sammen om og hvorfor?
- Fælles leg/aktivitet
- Øvelse: Hvordan er vi ens og forskellige?
- Træn-løs: Mine styrker
- Tjek-ud og tak for i dag!

Formål: At introducere børnene til dagens program og forklare, at strukturen for dagens program går igen i de kommende sessioner.

At fortælle om forventninger til deltagelse og trænløses-øvelser.



Navneleg eller ryste-sammen-aktivitet

Leg en navneleg med børnegruppen.

Formål: At skabe et trygt rum, hvor børnene har lyst til at være.



Tema: Hvad skal vi være sammen om og hvorfor?

Tal eksempelvis ud fra de 7 H'er: Hvad skal vi, Hvorfor, Hvordan, Hvor meget, Hvor, Hvornår og Hvem med?

Formål: At skabe en tydelig rammesætning for børnene og forventningsafstemme med gruppen.



Fælles leg/aktivitet

Facilitér fælles leg/aktivitet.

Formål: At bidrage til, at der skabes et socialt sammenhold i gruppen.



Øvelse: Hvordan er vi ens og forskellige?

Videoklip om børn/unge, som fortæller om deres autisme/ADHD, og/eller rollespil af eksempler eller pointer.

Formål: At udvide børnenes forståelse for forskelle og ligheder i børnegruppen, og vise, at unikke karakteristika kan være en ressource.



Træn-løs: Mine styrker

Træn hjemme - øvelse med fokus på egne ressourcer, og på, hvad barnet godt kan lide.

Formål: Børnene skal øve det, de har lært på sessionen, i egne hverdagssituationer.



Tjek-ud og tak for i dag!

Formål: At anerkende børnenes indsats og afrunde dagens program.

Gruppesession 1: Forberedelse af aktiviteter



Velkommen og tjek-ind

Vær opmærksom på

- Placer børnenes navneskilte ved deres tildelte plads.
- Hav piktogrammer klar til ophæng (dagens program).
- Hav en arbejdsmappe klar til uddeling, hvori børnene kan samle printark, de får udleveret.

Byd børnene velkommen, og vis dem hen til deres plads.

- » Giv en fælles velkomst og kort præsentation af gruppelederne.
- » Lad børnene kort præsentere sig selv (fx navn, alder, interesse).
- » Uddel arbejdsmapper til printark.
- » Gennemfør tjek-ind-øvelse.



Dagens program

Vær opmærksom på

- Brug første session til at gennemgå rammerne for gruppen.
- Læg vægt på at skabe en tryk og hyggelig stemning.
- Giv plads til at udvikle relationer.
- Vær tydelig med, hvad der forventes af børnene.

Præsenter dagens program (piktogrammer på væg).

- » Velkommen og tjek-ind
- » Navneleg eller ryste-sammen-aktivitet
- » Tema: Hvad skal vi være sammen om og hvorfor?
- » Fælles leg/aktivitet
- » Øvelse: Hvordan er vi ens og forskellige?
- » Træn-løs: Mine styrker
- » Tjek-ud og tak for i dag!

Introducér forløbet og fortæl børnene, at:

- » strukturen for programmet vil være den samme hver gang.
- » forventningen er, at de deltager, så godt de kan. Der er ikke noget, som er rigtigt eller forkert at gøre eller sige, alle kan være med, og det skal være rart at deltage i gruppen.
- » gruppen er et hold, der sammen skal træne og få nye ideer til, hvad man kan gøre i forskellige situationer i skolen og derhjemme.
- » det er vigtigt, at alle også træner det lærte imellem gruppemøderne ud fra nogle øvelser, som gruppen taler om i sessionerne.
- » træn-løs-øvelser også er noget, de nære voksne kan hjælpe med.



Navneleg eller ryste-sammen-aktivitet

Vær opmærksom på

- Vælg eller tilpas legen/aktiviteten, så alle børn i gruppen kan deltage.
- Overvej, om børnegruppen har fælles interesser, der kan bringes i spil i aktiviteten/legen.

Forbered en leg/aktivitet.

📌 **Vælg** eventuelt en af følgende:

- a. Navneleg, hvor alle står i rundkreds, og kaster en blød bold (eller rispose fx) rundt i kredsen. I første runde skal den, der kaster bolden videre, sige sit navn og yndlingsfarve, i anden runde navn og yndlingsdyr, i tredje runde navn og yndlingssport osv.
- b. Organiseringsleg, der går ud på, at børnene i første runde skal stille sig i alfabetisk rækkefølge efter fornavn, i anden runde skal de stille sig i rækkefølge, efter hvilket husnummer de bor i, og i tredje runde skal de stille sig i alfabetisk rækkefølge, efter hvilken klasse de går i, osv.
- c. Hvad-har-vi-til-fælles-leg, hvor alle sidder i en rundkreds, og så skal man rejse sig, når det, der bliver sagt, gælder for en selv: fx *'Alle dem, der har K i sit navn'*, *'Alle dem, der har et kæledyr derhjemme'*, *'Alle dem, der var spændte på at møde de andre'* osv. Børnene kan eventuelt bidrage med egne udsagn og sige deres navn hver gang, de rejser sig.



Tema: Hvad skal vi være sammen om og hvorfor?

Rammesæt for børnene, hvad I skal være sammen om i gruppeforløbet

➤ **Vælg** eventuelt en af følgende fremgangsmåder:

- a. Skema med hv-ord
- b. Hv-ord på tavle

a. Skema med hv-ord

Tilpas skemaet nedenfor til børnegruppen (der kan eventuelt indsættes relevante piktogrammer), og anvend det til at rammesætte for børnene, hvad de skal være en del af. Skemaet kan deles ud til børnene eller hænges op i lokalet.



Print: Børnesession 1. Tema – Skema med hv-ord

HVAD SKAL VI		Træne, hvordan man kommer med i en leg, får nye venner, eller bliver bedre venner med nogen. Det kan også være, at du vil træne for at blive bedre til at komme i skole.
HVORFOR		Så du kan bruge det til at gøre det bedre at være i skole og være derhjemme.
HVORDAN		Øve os på nogle forskellige ting sammen i gruppen.
HVOR MEGET		I alt 9 gange, som varer 1 ½ time hver gang.
HVOR		Vi mødes her i lokalet hver gang.
HVORNÅR		En gang om ugen.
HVEM ER MED		Os, der er i rummet lige nu.
FÅ HJÆLP		Gruppelederne vil altid hjælpe, når vi er sammen. Uden for gruppen har vi aftalt med jeres voksne, at de vil hjælpe jer.
VORES GRUPPE		Vi respekterer hinanden. Vi deltager så godt, vi kan. Vi lytter til hinanden.

b. Hv-ord på tavle

Skriv de forskellige hv-ord på tavle: HVAD, HVORFOR mv., og tal frit ud fra dem. Print eventuelt piktogrammer, og hæng dem op som illustration af, hvad der skal foregå i forløbet.



Fælles leg/aktivitet

Vær opmærksom på

- Igangsæt en leg/aktivitet, som på forhånd er planlagt. På sigt kan valget eventuelt træffes i dialog med børnegruppen.

Forbered en fælles leg/aktivitet på omkring 15 minutter. Find inspiration til lege og aktiviteter i del 3.



Øvelse: Hvordan er vi ens og forskellige?

Vær opmærksom på

- Inddrag børnenes perspektiver aktivt i drøftelserne.
- Anerkend løbende børnenes udsagn og forskelligheder.

➤ **Vælg** en af følgende aktiviteter:

- a. Videoklip
- b. Rollespil
- c. Social historie

a. Videoklip

Videoklip om ADHD:

- » Fra Ultra Nyt om ADHD. *Hvad er ADHD?* Klippet er en let forståelig video, der forklarer og visualiserer fordele og ulemper ved ADHD. Sideløbende inddrages 13-årige Max' egne oplevelser med at være diagnosticeret og medicineret for ADHD. Videoen er informativ og kan bruges til, at deltagerne lærer om hovedtrækkene i diagnosen. Egned fra +10 år. Varighed 3½ minut.
- » Fra Ultra Nyt om ADHD. *Min ADHD gør mig ude af kontrol.* 15-årige Mikkel fortæller om sine overvejelser ved at skulle starte på en specialetferskole med andre børn med særlige behov eller diagnoser. Løbende besvarer han spørgsmål om de udfordringer, han oplever ved sin ADHD, og viser sin campingvogn frem, som er det fristed, hvor han kan få helt ro. Videoen definerer ADHD og lægger op til en snak om, at man godt kan tage på efterskole, selvom man har ADHD. Egned for de større børn, varighed 5 min.
- » Fra ADHD foreningen. *Kender du det?* Består af fem forskellige klip, hvoraf to udvalgte foreslås: klippet med Dicte og med Stefan, der har ADHD på hver deres måde. De fortæller om dem selv og hvad der er svært, og hvad de godt kan lide eller er gode til. Videoklippene kan danne afsæt for refleksion over, hvad man selv har svært eller nemt ved, og hvad man godt kan lide at bruge tid på.
 - Dicte på 10 år har ADHD, og går på en almindelig folkeskole. I fritiden går hun til fodbold, men det er udfordrende for hende at danne sig et overblik på fodboldbanen, fordi hun har svært ved at koncentrere sig. Derfor har hun også en speciel husketavle derhjemme.

- Stefan er en 13-årig dreng med ADHD. Han er skiftet fra en almindelig folkeskole til en specialskole, fordi han havde brug for mere ro og en klasse med færre mennesker. I videoen følger vi særligt Stefans udfordring med mange mennesker, da han skal til koncert med sin familie.

Videoklip om autisme:

- » Explainer (informativ video), der videreformidler sammenhængen mellem autisme og hjernen på en let og forståelig måde. Herunder præsenteres Asta på ca. 10-11 år med autisme, som viser nogle af de redskaber, hun benytter sig af for at kunne overskue mange indtryk. Videoen kan danne afsæt for refleksioner over, hvordan man kan forstå og håndtere sin autisme. Egnet for både mindre og mellemstore børn, varighed 2½ min.
- » Fra Ultra Nyt: I klippet møder vi Carla på 11 år, der har autisme. Hun fortæller om, hvordan hun skiller sig ud fra andre, men også om alle de fordele, der er ved at have autisme og gå på en specialskole. Videoen er lærerig, positiv og opløftende for særligt de, som har et negativt selv billede på grund af deres autisme. Egnet for både mindre og mellemstore børn. Se de første 3½ min af videoen.

Links til alle de nævnte film findes i Børneguide – Links

b. Rollespil

Gruppelederne udfører små rollespil, som viser, hvordan udfordringer også kan være styrker. Brug gerne holdets konkrete styrker eller udfordringer baseret på forsamtalerne.

- » Eksempel: At være meget energisk og initiativrig kan på den ene side være en udfordring, hvis den energiske person fx altid bestemmer, og ikke giver plads til andre i en leg, og på den anden side er det en styrke at kunne tage initiativ.
- » Eksempel: At være detaljeorienteret kan på den ene side være en udfordring, fordi man kan overse det store billede, men kan samtidig være en styrke, når man fx skal arbejde med faglige eller kreative opgaver, som kan have gavn af detaljefokus.

c. Sociale historier

Gruppelederen laver sociale historier bygget op om samme tematikker, som beskrevet under rollespils-eksemplerne ovenfor.

- » Udfør den valgte aktivitet.
- » Tal herefter med børnegruppen om, hvordan man kan være ens og forskellige.
- » Kom gerne omkring følgende i drøftelserne:
 - Forskellige udfordringer, som børn generelt kan have, fx med overblik, koncentration, uro i kroppen, affektregulering, at være sammen med mange mennesker.
 - Tag afsæt i børnene i gruppen, hvis det vurderes hensigtsmæssigt.
 - Tal om, hvordan udfordringer samtidig kan være en ressource, fx: manglende overblik kan samtidig betyde, at man er god til fordybelse/detaljer.
 - uro i kroppen kan samtidig betyde, at man godt kan lide at være aktiv.
 - udbrud af vrede betyder ofte, at man har stærke følelser, og går op i noget osv.
- » Hjælp børnene til at tænke over, at udfordringer også kan være ressourcer eller styrker.



Træn-løs: Mine styrker

Vær opmærksom på

Sørg for en tydelig instruktion, som guider børnene til at kunne træne derhjemme.

Understreg:

- at det er vigtigt, at de øver sig hjemme.
- at de altid kan få hjælp af deres nære voksne.
- at der ikke er en rigtig eller forkert måde at lave øvelsen på.
- at man ikke behøver at vise det frem, som man træner derhjemme.



Hvad synes du selv, at du er god til?
Find gerne mindst 3 ting:

Til næste gang: Tænk over tre (eller flere) ting, du er god til, fx

- » Spejder – fx lave bål og snitte
- » Være en god ven
- » Lægge puslespil/tegne/andre kreative evner
- » Læse/matematik/sprog
- » Computerspil –fx bygge i Minecraft
- » Være aktiv og gå til sport



Print: Børnesession 1. Træn-løs – Mine styrker



Tjek-ud og tak for i dag!

Afrund sessionen på en positiv måde.

- » Fremhæv noget, som er gået godt i sessionen.
- » Spørg ind til børnenes oplevelser af sessionen.
- » Fortæl eventuelt om temaet for den næste session.
- » Udfør gruppens faste tjek-ud-øvelse.

Session 2 Hverdagsdetektiven

Sessionens formål

At børnene opnår en større forståelse af, hvordan de kan undersøge tanker, følelser og handlinger i relation til socialt samspil. Børnene skal opnå en skærpet forståelse af, at forskellige perspektiver og opfattelser kan være i spil i sociale sammenhænge, samt skærpe deres blik for egne ressourcer og udfordringer.

I denne session introduceres børnene til hverdagsdetektiven, der er en tankefigur, der går på opdagelse i, hvordan vi tænker, hvordan vi kan opfatte situationer forskelligt, og hvilke forskellige måder der kan være at reagere på i forskellige situationer. Motivationen for at blive detektiv på at forstå tanker, følelser og handlinger i forskellige sociale situationer kan kædes sammen med første sessions snakke omkring de ens og forskellige udfordringer, man kan opleve ved fx at være sammen med søskende eller klassekammerater. Børnene skal øve sig i at bruge detektiven i sociale situationer, da det kan hjælpe dem til, at situationer bliver lettere at forstå og dermed håndtere. Hverdagsdetektiven bliver en gennemgående figur i hele forløbet.

Sessionen skal rumme øvelser i at stoppe op og undersøge, hvilke forskellige tanker og følelser, der kan ligge bag forskellige handlinger. Den skal også bidrage til, at barnet får mulighed for at overveje, hvilke handlinger der er mest hensigtsmæssige at vælge i givne situationer. Der skal arbejdes med at tage andres perspektiv og socialt afstemme handlinger ud fra gruppens konkrete ressourcer, udfordringer og behov. Der kan med fordel arbejdes eksternaliserende, fx ved at hverdagsdetektiven undersøger fiktive situationer og personer.



Særlig forberedelse til denne session

- Overvej, om der skal ændres på pladser eller andre didaktiske tiltag i lokalet.
- Klargør lokalet, og stil navnekort frem på børnenes pladser.
- Hav piktogrammer/dagens program klar til ophæng.
- Klargør eventuelt musik eller andet til tjek-ind og tjek-ud-aktivitet.
- Forbered introduktion til detektivredskabet og gruppeøvelsen: *Detektiv på arbejde*. Afhængig af, hvilken aktivitet der vælges, forberedes følgende:
 - Mysteriekort med korte beskrivelser og eventuelt billeder af situationer, som kan udløse angst/vrede/frustration. Tilpas mysterierne, så de er relevante for gruppen.
 - Tegneserie med situationer, som vurderes sandsynlige eller vedkommende for gruppen.
- Print til session 2:
 - Børnesession 2. Tema – Detektiv i hverdagen
 - Børnesession 2. Øvelse – Mysteriekort
 - Børnesession 2. Øvelse – Tegneserie 1
 - Børnesession 2. Øvelse – Tegneserie 2
 - Børnesession 2. Øvelse – Emojis
 - Børnesession 2. Træn-løs – Hverdagsdetektiv

Gruppesession 2: Aktiviteter og formål



Velkommen og tjek-ind

Byd velkommen og lav tjek-ind-øvelse.

Formål: At forberede børnene på opstart af dagens program.



Dagens program

- Velkommen og tjek-ind
- Træn-løs siden sidst: Mine styrker
- Tema: Detektiv i hverdagen
- Fælles leg/aktivitet
- Øvelse: Detektiven på arbejde
- Ny trænløs: Hverdagsdetektiv på arbejde
- Tjek-ud og tak for i dag!

Formål: At introducere børnene til dagens program.
At motivere børnene til at arbejde med detektiv-tanken.



Træn-løs siden sidst: Mine styrker

Følg op på trænløs-øvelsen.

Formål: At styrke børnenes blik for egne og andres ressourcer.



Tema: Detektiv i hverdagen

Præsenter børnene for detektiv-figurens egenskaber, og tal om, hvordan man kan være detektiv på situationer i hverdagen.

Formål: At introducere børnene til, hvordan de kan undersøge tanker, følelser og handlinger i relation til socialt samspil.

At introducere børnene til alternative handlemuligheder i relation til socialt samspil.



Fælles leg/aktivitet

Facilitér fælles leg/aktivitet.

Formål: At bidrage til det sociale sammenhold i gruppen.



Øvelse: Detektiven på arbejde

Øvelse i at undersøge og forstå sociale situationer. Temaet kan leges, rollespilles, eller drøftes ud fra tegneserier eller mysteriekort.

Formål: At træne børnenes forståelse af følelser, tanker og handlinger i forskellige situationer.



Ny trænløs: Hverdagsdetektiv på arbejde

Træn hjemme at være detektiver på, hvad der kunne gøre hverdagen bedre.

Formål: Børnene skal øve det, de har lært på sessionen i egne hverdagssituationer.



Tjek-ud og tak for i dag!

Formål: At anerkende børnenes indsats og afrunde dagens program.



Gruppesessionen 2: Forberedelse af aktiviteter



Velkommen og tjek-ind

Vær opmærksom på

- Placer børnenes navneskilte ved deres tildelte plads.
- Hav piktogrammer klar til ophæng (dagens program).
- Hav printark klar til udlevering.
- Hav arbejdsmapperne klar til uddeling.

Byd børnene velkommen, og gennemfør den valgte tjek-ind-øvelse.



Dagens program

Præsenter dagens program (piktogrammer på væg)

- » Velkommen og tjek-ind
- » Træn-løs siden sidst: Mine styrker
- » Tema: Detektiv i hverdagen
- » Fælles leg/aktivitet
- » Øvelse: Detektiven på arbejde
- » Ny træn-løs: Hverdagsdetektiven på arbejde
- » Tjek-ud og tak for i dag!

Motiver børnene til at arbejde med dagens tema ved fx at give eksempler på, hvilke komplicerede mysterier en detektiv kan løse, og inspirere dem til, at de også kan lære at få øje på ting, som er svære at se.



Træn-løs fra sidst: Mine styrker

Følg op på træn-løs-øvelse:

- » Hvordan det var at tænke over egne styrker? Var det nemt/svært?
- » Er der nogen, som vil dele, hvad de kom frem til?

Kom i drøftelsen omkring følgende:

- » At de indbyrdes er ens og/eller forskellige med afsæt i de enkelte børns udsagn om egne styrker.
- » At forskellighed kan være rigtig godt, men også svært, når man fx synes noget forskelligt, og skal arbejde sammen eller være sammen om en aktivitet i et frikvarter.

Kæd sammen med detektiv-tankegangen, som gruppen skal arbejde med i dag. Gør børnene opmærksomme på:

- » at det at være detektiv på at forstå tanker, følelser og handlinger i sociale situationer kan kædes sammen med tematikken fra første session: *Hvordan er vi ens og forskellige.*
- » at detektiven kan hjælpe dem til, at situationer bliver lettere at forstå og håndtere.

Inddrag gerne egne eksempler i drøftelsen med børnene.



Tema: Detektiv i hverdagen

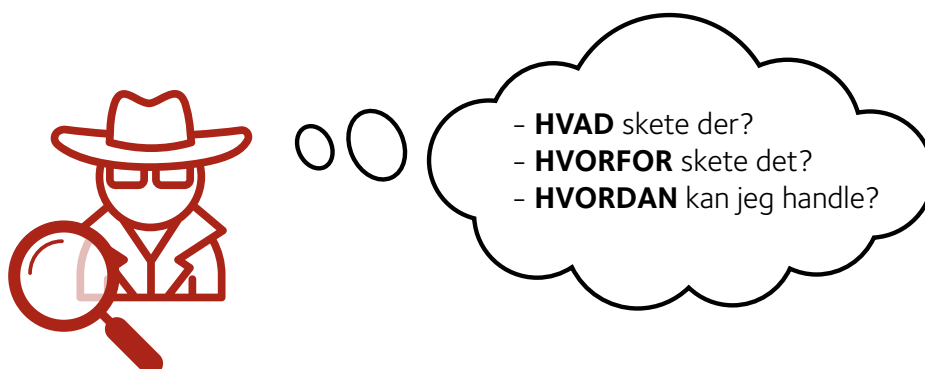
Vær opmærksom på

- Overvej, hvordan børnegruppen i praksis motiveres til at arbejde med detektiven. Vil det eksempelvis være relevant og motiverende for børnegruppen at bygge deres egen detektiv? Vil det være relevant og motiverende at bruge en fysisk lup som en del af sessionen?
- Vær opmærksom på, at nogle børn i målgruppen kan være konkret tænkende.
- Sørg for at komme omkring egenskaber som at være nysgerrig, undersøgende, ikke at drage for hastige konklusioner, finde motiv bag handlinger mv. i relation til sociale situationer.

Introducér børnene til hverdagsdetektiven, og uddel eller hæng en detektiv op i lokalet.

Kom omkring følgende:

- » Hvilke detektivfigurer kender gruppen? (Mesterdetektiven Basil Mus, Mickey Mouse som privatdetektiv, Sherlock Holmes, Kristian fra Ramasjang Mysteriet mv.).
- » Hvad kendetegner en detektiv? Hvad er de gode til? (fx undersøge, lede efter spor, forhøre sig blandt vidner, have tålmodighed...)
- » Hvad er det særlige, en detektiv skal kunne?
- » Som hverdagsdetektiv kan man gå på opdagelse i, hvad der er på spil, og hvilket motiv der ligger bag. Sommetider oplever forskellige personer noget forskelligt i samme situation.



Print: Børnesession 2. Tema – Detektiv i hverdagen

Tal med afsæt i figuren om detektivens egenskaber.

Tal om HVAD med inspiration fra følgende:

- » Hvad bruger detektiv en lup til?
- » Detektiver i et mysterium har brug for at finde ud af, **hvad** der skete, hvem var til stede, hvad de sagde eller gjorde.

Omsæt til gruppens hverdag:

- » Man kan være detektiv på, hvad der skete i frikvarteret, da nogle blev uvenner? Eller hvor der skete noget rigtig sjovt?
- » Spørg gruppen, om alle er enige om, hvad der skete, når der sker noget? Eller kan man opfatte, hvad der skete på forskellige måder?
- » Tal om, at man nogle gange må komme med kloge gæt som detektiv.

Tal om HVORFOR med inspiration fra følgende:

- » Detektiver i et mysterium kan også have brug for at undersøge, **hvorfor** noget sker (motiver).
- » Hvad foregår der lige op til, at nogle bliver uvenner?
- » Hvorfor skete det, og hvordan ser det ud fra alle vinkler?
- » Tal om, at hvis man finder ud af, hvorfor noget sker, kan man bedre forsøge at undgå det (fx at blive uvenner), eller man kan bedre gøre det igen (fx få gang i en sjov leg i et frikvarter).

Tal om HVORDAN med inspiration fra følgende:

- » Detektiver i et mysterium skal til sidst undersøge, hvordan de skal handle/hvad de kan gøre fremadrettet.
- » Hvordan kan jeg handle eller reagere? Hvad vil være det bedste at gøre?
- » Kan man fx sige eller gøre noget for at undgå dårlige frikvarterer eller for at komme i gang med en god leg?
- » Hvordan skal jeg handle, hvis situationen er alvorlig? Fx bede en voksen om hjælp?
- » Hvornår er en situation alvorlig?

Afrunding af introduktion til detektiven:

- » Kom omkring, at man kan bruge detektiven til at øve sig på at forstå, hvordan man kan undgå nogle ubehagelige situationer, og samtidig søge hen mod flere gode situationer.

Introducér opgave:

- » Gruppen kan bygge deres egne detektiver med særlige superkræfter, som kan hjælpe en i hverdagen, fx evnen til at stoppe tiden eller spole tilbage, til at læse hvad andre tænker, til at slukke al lyd osv. Gør forskellige materialer tilgængelige, som fx LEGO, modellervoks, pap/balloner/papir og lim til at sætte det sammen mv.



Fælles leg/aktivitet

Vær opmærksom på

- Igangsæt en leg/aktivitet, som på forhånd er planlagt. På sigt kan valget eventuelt træffes i dialog med børnegruppen.

Forbered en fælles leg/aktivitet på omkring 15 minutter.
Find inspiration til lege og aktiviteter i del 3.



Øvelse: Detektiven på arbejde

Introducer børnene for øvelsen:

- » Børnene skal i mindre grupper arbejde sammen om at gå på opdagelse med hjælp fra detektiven med afsæt i en af nedenstående øvelserne. Gruppelederne guider gruppernes opgave med at løse mysterier.

📌 **Vælg** en af følgende øvelser:

- a. Sociale situationer fra børnenes egen hverdag
- b. Mysteriekort
- c. Tegneserier
- d. Rollespil
- e. Emojis – afkode udtryk.

a. *Sociale situationer fra børnenes egen hverdag*

Gruppen skal øve sig på at løse mysterier sammen. Tag fat i mysterier og situationer fra børnenes egen hverdag.

Eksempler på mysterier, der kan undersøges:

- » Hvorfor er det så svært at komme ud ad døren om morgenen?
- » Hvordan kan det være, at jeg nogle dage har det sjovt i frikvarterer, og andre dage ikke?
- » Hvorfor kan jeg ikke lide at være til fødselsdage?
- » Hvad gjorde, at netop den fødselsdag sidste weekend faktisk var helt ok at være med til?
- » Hvorfor synes jeg så ofte, mine forældre er unfair?

Børnene skal skiftevis præsentere en situation fra deres hverdag (et mysterium), og gruppen skal sammen være detektiver, der ved hjælp af detektivredskabet stiller spørgsmål, som kan gøre dem klogere på situationen.

Guid arbejdet i grupperne ved fx at inddrage viden fra forsamtalerne og at spørge:

- » Hvis vi holder luppen henover her, hvad ser vi?
- » Hvem er tilstede, og hvad gør de?

b. *Mysteriekort*

Præsenter gennem mysteriekort børnene for relevante sociale situationer, som de skal undersøge. Gruppelederne kan enten bruge de mysterier, der er i det tilhørende printark eller lave mysteriekort med afsæt i viden fra forsamtaler og session 1. Se eksempler på mysteriekort nedenfor.

Øvelse med mysteriekort

Inddel børnene i små grupper.

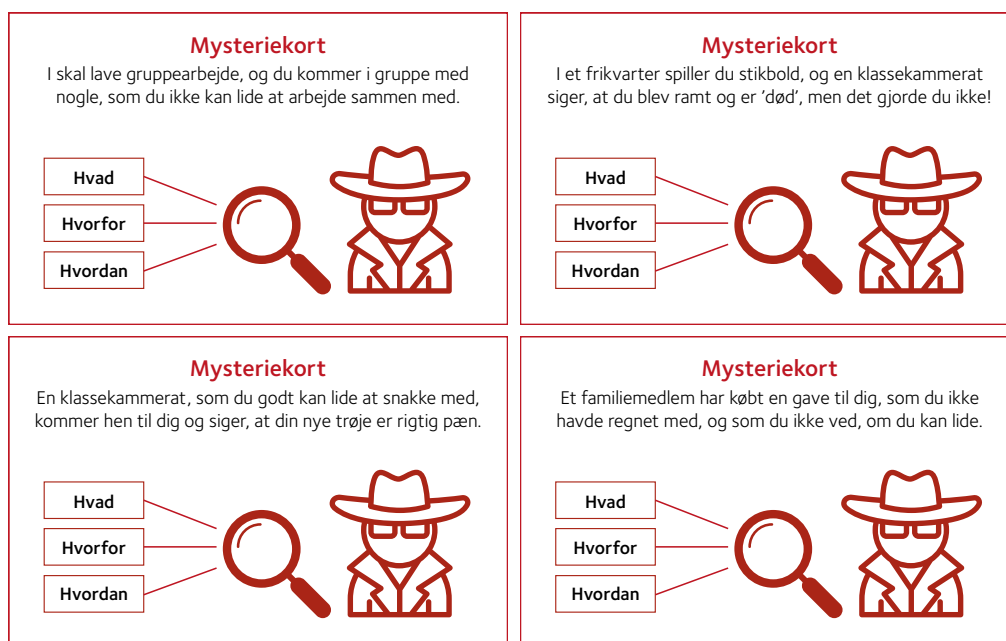
Grupperne trækker et mysteriekort ad gangen og taler om det.

Hvert mysteriekort skildrer en situation, som fx kan udløse angst, vrede eller frustration, eller en situation, som fx kan udløse glæde eller stolthed. Hvordan kan man så handle?

Mysteriekortenes indhold vurderes, og tilpasses af gruppelederne. Situationerne må gerne være tydelige og skarpt trukket op, så de ikke er for svære at arbejde med, men samtidig opleves virkelighedsnære for børnene.

Børnene kan også selv formulere mysteriekort.

Vær opmærksom på, at børnene kan have brug for guidning i forhold til at læse og forstå kortene.



Print: Børnesession 2. Øvelse – Mysteriekort

Grupperne skal undersøge, overveje og drøfte, hvordan man kan handle i situationen:

- » Hvad er på spil i situationen?
- » Hvordan tror I, at situationen føles?
- » Hvilke reaktioner kan situationen give?
- » Hvordan ville den bedste måde være at takle situationen på?
- » Har nogen i gruppen oplevet noget lignende? Hvad gjorde I der?

c. Tegneserier

Med afsæt i tegneseriebilleder øver børnene detektivtænkningen. Der kan tages afsæt i nedestående forslag, eller udarbejdes andre med afsæt i kendskabet til gruppen.

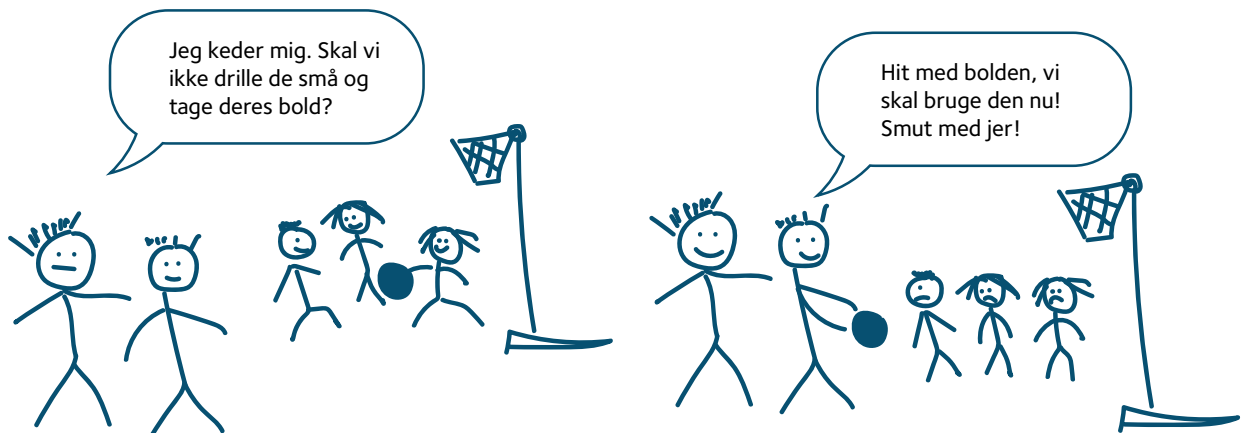
Øvelse med tegneseriebilleder

Tal om, hvad der kunne stå i de tomme bobler. Hvad føler, tænker og siger børnene på billederne? Hvorfor tror I de siger og handler, som de gør?



Print: Børnesession 2. Øvelse – Tegneserie 1

- » Siger hun, de er grimme for sjov eller for selv at være sjov?
- » Tænker hun ikke over, at den anden bliver ked af det?
- » Mener hun det måske bare ironisk, eller er hun misundelig?
- » Hvad tror I, pigens nye bukser tænker bagefter?
- » Hvad tror I, pigens nye bukser siger, når hun går videre?



Print: Børnesession 2. Øvelse – Tegneserie 2

- » Hvordan tror I, at de mindste børn har det?
- » Hvad tror I, de tænker, og hvad kan de gøre?
- » Hvad kunne de største børn i stedet have gjort, hvis de kedede sig?

d. Rollespil

Præsenter gennem rollespil børnene for relevante sociale situationer, som de skal undersøge. Vælg eventuelt et af følgende eksempler:

- » Et rollespil med to børn, som bliver uvenner over noget, og reagerer forskelligt. Spørge gruppen, hvordan situationen ellers kunne have udspillet sig? Vise og sammen spille forskellige scenarier igennem.
- » Et rollespil, hvor børnene selv er aktivt deltagende. Eksempelvis får de en seddel hver med en instruks om, at de skal tage bolden fra de andre, og sige en drillende bemærkning. Herefter kan man ved hjælp af detektiven tale om episoderne i rollespillet.

e. Emojis – afkode udtryk

Tal på skift om, hvad de forskellige emojis viser for en følelse, og hvad der kan ligge til grund for en sådan følelse.



Print: Børnesession 2. Øvelse – Emojis



Ny træner-løs: Hverdagsdetektiv på arbejde

Vær opmærksom på

Sørg for en tydelig instruktion, som guider børnene til at kunne træne derhjemme.

Understreg:

- at det er vigtigt, at de øver sig hjemme.
- at de altid kan få hjælp af deres nære voksne.
- at der ikke er en rigtig eller forkert måde at lave øvelsen på.
- at man ikke behøver at vise det frem, som man træner derhjemme.

Præsenter børnene for træn-løs-øvelsen med afsæt i følgende opgavebeskrivelse:

- » Detektiven skal bruges til at få øje på en situation, børnene ofte står i, som de godt kunne tænke sig blev nemmere.
- » Børnene skal derhjemme tegne eller skrive ind i arket med detektivfiguren, som de får uddelt.



HVAD sker der?

HVORFOR tror du, at det sker?

HVORDAN kunne du handle – skriv gerne flere muligheder?



Print: Børnesession 2. Træn-løs – Hverdagsdetektiv



Tjek-ud og tak for i dag!

Afrund sessionen på en positiv måde.

- » Fremhæv noget, som er gået godt i sessionen.
- » Spørg ind til børnenes oplevelser af sessionen.
- » Fortæl eventuelt om temaet for den næste session.
- » Udfør gruppens faste tjek-ud-øvelse.

Session 3 Energiforvaltning og mit indre batteri

Sessionens formål

Børnene skal opnå en forståelse for, at energiniveauet har betydning for social deltagelse, og at social deltagelse for nogle er særligt energikrævende, og for andre energigivende. Som et led i at forstå social deltagelse introduceres børnene derfor til energibatteriet, der er et redskab, som kan hjælpe børnene til at forstå egen og andres energiniveau, og hvordan man kan forvalte sin energi i forskellige sociale situationer. I sessionen arbejdes desuden videre med detektivtænkningen omkring social deltagelse og med opbygningen af en god gruppedynamik.

Sessionen skal arbejde med at styrke børnenes evne til at forstå, hvordan de kan bringe sig selv i spil i forskellige kontekster i deres dagligdag, både i relationer til andre børn, og i sociale situationer og rum, hvor flere mennesker interagerer i små og store grupper. Det kan fx være i familien, i skolen eller i andre former for fællesskaber, hvor forventninger og gensidige forståelser kan være udfordrende. Som et led i dette skal sessionen styrke børnenes blik for egen energiforvaltning i sociale sammenhænge. Ved at træne en forståelse af egen energi kan børnene lettere træde ind og ud af sociale sammenhænge i eget tempo.

Energibatteriet bliver, sammen med hverdagsdetektiven, gennemgående figur i hele forløbet.



Særlig forberedelse til denne session

- Overvej, om der skal ændres på pladser eller andre didaktiske tiltag i lokalet.
- Klargør lokalet, og stil navnekort på børnenes pladser.
- Forbered tjek-ind, tjek-ud og fælles leg/aktivitet.
- Forbered aktiviteten Energiforvaltning og vores indre energibatteri.
- Vælg og forbered aktivitet/øvelse til at træne energiforvaltning – vælg fx mellem tegneseriesekvenser eller rollespil.

- Print til session 3:
 - Børnesession 3. Tema – Energibatteri
 - Børnesession 3. Tema – Tegneserie 1
 - Børnesession 3. Tema – Tegneserie 2
 - Børnesession 3. Øvelse – Kroppen
 - Børnesession 3. Træn-løs – Mit energibatteri

Særligt efter denne session

- Vidensdeling med børnenes skolekontakter. Se nærmere beskrivelse i Guide til opstart, vidensdeling og opfølgning.

Gruppesession 3: Aktiviteter og formål



Velkommen og tjek-ind

Byd velkommen og lav tjek-ind-øvelse.

Formål: At forberede børnene på opstart af dagens program.



Dagens program

- Velkommen og tjek-ind
- Træn-løs siden sidst: Detektiven på arbejde
- Tema: Energibatteriet
- Fælles leg/aktivitet
- Øvelse: Detektiven på arbejde, forstå min energi
- Ny trænløs: Detektiv på mit energibatteri
- Tjek-ud og tak for i dag!

Formål: At introducere børnene til dagens program.

At motivere børnene til at arbejde med energiforvaltning.



Træn-løs siden sidst: Detektiv på arbejde

Følg op på trænløs-øvelsen.

Formål: At styrke børnenes tilegnelse af detektivtanken og i gruppen få blik for de forskellige detektivsituationer, som børnene har fået øje på i deres hverdag.



Tema: Energibatteriet

Præsenter børnene for energibatteriet, og hvordan vi oplader og aflader i forskellige sammenhænge.

Formål: At styrke børnenes bevidsthed om eget (og andres) energiniveau i relation til deltagelse i fællesskaber.

At introducere børnene for et redskab til, hvordan de kan undersøge egen (og andres) energiniveau, og hvordan man kan forvalte sin energi i sociale situationer.



Fælles leg/aktivitet

Facilitér fælles leg/aktivitet.

Formål: At bidrage til det sociale sammenhold i gruppen.



Øvelse: Detektiven på arbejde, forstå min energi

Øvelse på at undersøge og forstå, hvordan man mærker egen energi i kroppen.

Formål: At træne børnene i at undersøge eget og andres energiniveau i forskellige situationer, og hvordan de kan handle på det.



Ny trænløs: Detektiv på mit energibatteri

Træn hjemme med at være detektiver på mig og min energi.

Formål: At børnene skal øve det, de har lært på sessionen i egne hverdagssituationer.



Tjek-ud og tak for i dag!

Formål: At anerkende børnenes indsats og afrunde dagens program.



Gruppesessionen 3: Forberedelse af aktiviteter



Velkommen og tjek-ind

Vær opmærksom på

- Placer børnenes navneskilte ved deres tildelte plads.
- Hav piktogrammer klar til ophæng (dagens program).
- Hav printark klar til udlevering.
- Hav arbejdsmapperne klar til uddeling.

Byd børnene velkommen, og gennemfør den valgte tjek-ind-øvelse.



Dagens program

Vær opmærksom på

Motiver børnene til at arbejde med dagens tema ved at konkretisere:

- hvordan man kan mærke i kroppen, når batterierne er flade.
- hvordan det kan være med til at forebygge, at man brænder sammen.

Præsenter dagens program (piktogrammer på væg)

- » Velkommen og tjek-ind
- » Træn-løs siden sidst: Detektiven på arbejde
- » Tema: Energibatteriet
- » Fælles leg/aktivitet
- » Øvelse: Detektiven på arbejde, forstå min energi
- » Ny træn-løs: Detektiv på mit energibatteri
- » Tjek-ud og tak for i dag!



Træn-løs siden sidst: Detektiv på arbejde

Følg op på trænløs-øvelse.

Børnene fortæller i mindre grupper om deres situationer. Gruppelederen guider børnene i at anvende detektivredskabet som afsæt for fortællingen.

Kom omkring følgende:

- » Hvordan det var at få øje på situationer, man gerne vil ændre? Var det nemt/svært?
- » Perspektivér med afsæt i, hvordan forskellighed kan være rigtig godt, men sommetider svært, når man tænker og handler forskelligt, og vil noget forskelligt.



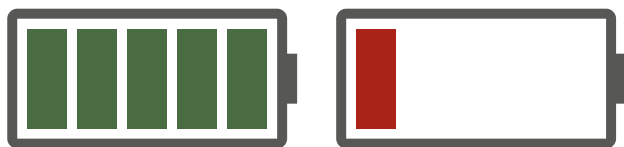
Tema: Energibatteriet

Vær opmærksom på

- Overvej, hvordan børnegruppen motiveres til at arbejde med energibatteriet.
- Anvend eksempler, der relaterer til børnegruppen, tag gerne afsæt i viden fra fx forsamtaler.
- Uddel eventuelt printark med batterier i stort format.

Introducer til energibatteriet:

- » Tegn et batteri, og præsenter børnene for, at det kan være et symbol for energiniveauet hos et menneske. At være fuldt opladet, halvt ladet eller afladet.
- » Introducér børnene for tanken omkring mit energibatteri, og det at have blik for egen energiforvaltning eller andres energi og overskud (hvor opladede eller flade andre er).
- » Understreg for børnene, at det er forskelligt, hvordan vi oplever at deltage i fællesskaber. For nogle er det let og giver én ny energi, for andre er det rigtig energikrævende, også selvom man måske samtidig synes, at det kan være sjovt og noget, man gerne vil.



Print: Børnesession 3. Tema – Energibatteri

Kom med eksempler på, hvad der kan oplade og aflade en, samt hvordan det kan føles at være opladet eller afladet. Fx:

- » Nogle bruger meget energi i nye situationer, mens andre lader op og får energi af at opleve noget nyt.
- » Nogle suger alle indtryk til sig i løbet af en skoledag og bliver distraheret af larm, snak eller drillerier, mens andre lukker det ude, og ikke bruger energi på det.
- » Når man er opladet, er man fx afslappet, har det godt, og er glad eller rolig indei. Når man er afladet, er man måske ked af det, frustreret, kan ikke se løsninger på det, som fylder, og man er træt og udkørt.

Tal om, hvad der kan oplade og aflade børnene, med afsæt i følgende spørgsmål:

- » Er der aktiviteter, der både kan give og kræve energi?
- » Hvad er det ved aktiviteten, der opleves energikrævende hhv. energigivende?

Introducer til øvelse med energibatteri:

- » Gruppen kan i nedenstående øvelser bruge detektiven til at undersøge situationer, der giver og tager energi – hvad sker der, hvem indgår, hvilke måder kan man håndtere det på, hvis batteriet er ved at løbe tør?

➤ **Vælg** en eller begge af følgende øvelser:

- Børnene skal på plus- og minussiden af et batteri tegne eller beskrive situationer, der henholdsvis tapper eller giver dem energi. Anvend *Børnesession 3. Tema – Energibatteri* eller en planche, som de kan sidde rundt om på gulvet og tegne eller skrive på.
- Børnene skal med afsæt i tegneserie, som eksemplet nedenfor, tale om situationer, der henholdsvis tapper eller giver dem energi. Anvend gerne tegneserier tilpasset gruppen eller få gruppen til at tegne egne tegneserier.



Print: *Børnesession 3. Tema – Tegneserie 1*



Print: Børnesession 3. Tema – Tegneserie 2



Fælles leg/aktivitet

Vær opmærksom på

- Igangsæt en leg/aktivitet, som på forhånd er planlagt. På sigt kan valget eventuelt træffes i dialog med børnegruppen.

Forbered en fælles leg/aktivitet på omkring 15 minutter.

Find inspiration til lege og aktiviteter i del 3.



Øvelse: Detektiven på arbejde, forstå min energi

Vær opmærksom på

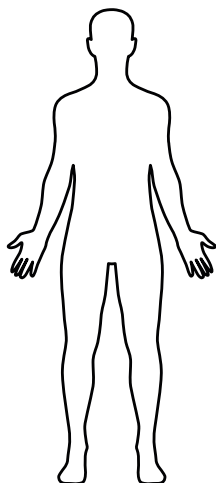
Matcher øvelsen ikke børnegruppens behov, kan man tage afsæt i konkrete eksempler eller sociale historier. Hav røde og grønne farver klar til uddeling

Forklar, at I nu skal have fat i detektivtanken igen, og være undersøgende over for, hvordan det mærkes i kroppen, når man skal deltage i noget, der er energikrævende for én, og hvordan man kan handle.

Bed børnene gøre følgende:

- » Skriv eller farv med rød de steder på kroppen, hvor I mærker det, når I føler jer flade, trætte, tappede for energi, mætte af oplevelser, og ikke orker at indgå i noget socialt eller andet.
- » Skriv eller farv med grøn de steder på kroppen, hvor I mærker, når I er glade, fuld af energi, og glæder jer til noget.

Nævn for børnene, at det godt kan være de samme steder på kroppen, det kan også være forskellige steder.



Print: Børnesession 3. Øvelse – Kroppen

📌 **Vælg** en eller begge af følgende øvelser:

- a. Mærk kroppen
- b. Energiforbrug

a. Mærk kroppen

Brug konkrete eksempler eller historier til at mærke efter, hvor følelser optræder, og hvordan de kommer til udtryk, fx:

- » 'Peter skal starte i en ny klasse. Han har kun været på besøg en enkelt gang på skolen og har mødt klasselæreren. Hvordan tror du, han føler det den morgen, han skal hen i klassen første gang? Hvor mærker han det?'
- » 'Anna og hendes familie skal have en lille hundehvalp, som Anna længe har ønsket sig. Nu er dagen kommet, hvor Annas mor siger, at de skal hente hvalpen. Hvordan tror du, at hun har det? Hvor mærker hun det?'

b. Energiforbrug

Arbejd med øvelsen, som giver blik for, hvordan forskellige situationer kræver forskellige portioner af energi eller størrelser batterier, fx:

- » *'Det kan kræve et meget stort og fuldt opladet batteri at skulle skifte klasse eller at skulle starte til en ny sport uden nogle, man kender. Mens de fleste nok vil være enige i, at det kræver et lidt mindre batteri at skulle hjælpe med at købe ind eller besøge sin bedstemor.'*

Børnene kan i små grupper eller i fællesskab tegne små, mellem og store batterier og skrive eller tegne eksempler på hverdagsaktiviteter, som de oplever kan være mere eller mindre energikrævende.

Saml op i fællesskab, hvor I fx kommer omkring handlemuligheder ift. at undgå flade batterier:

- » Vælg til og fra – man behøver ikke være med til alt.
- » Gå tidligt hjem – vær eventuelt med de første to timer, men ikke hele dagen.
- » Forbered dig – undersøg, hvad der skal ske, hvem der er med osv.
- » Observer – hvad gør de andre, og hvad er tilsyneladende forventet af mig her.
- » Hav en pausemulighed.
- » Hav allierede – dvs. nogle som ved, hvordan du har det, og eventuelt kan hjælpe.



Ny trænløs: Detektiv på mit energibatteri

Vær opmærksom på

Sørg for en tydelig instruktion, som guider børnene til at kunne træne derhjemme.

Understreg:

- at det er vigtigt, at de øver sig hjemme.
- at de altid kan få hjælp af deres nære voksne.
- at der ikke er en rigtig eller forkert måde at lave øvelsen på.
- at man ikke behøver at vise det frem, som man træner derhjemme.

Fortæl børnene:

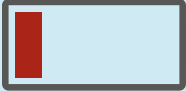
- at det kan være godt, hvis de voksne omkring en ved, hvad man bruger meget energi på.
- at øvelsen kan hjælpe dem til at blive bevidste om, hvad der giver en energi, og dræner en for energi.

Præsenter børnene for træn-løs-øvelsen.

Børnene skal øve sig i at anvende energibatteriet til at forstå situationer, de selv oplever. De kan bruge detekti-ven til at undersøge situationerne. Børnene skal udvælge:

- » En situation, hvor jeres batterier er løbet næsten tør. Hvad er det for en situation? Hvorfor har du brugt al din energi? Hvordan kan du undgå, at dit batteri bliver brugt op i sådan en situation?
- » En situation, hvor batteriet ladede op. Hvad er det for en situation? Hvorfor har du fået en masse energi? Hvordan kan du få flere oplevelser, hvor du har energi?

Børnene skal anvende skemaet illustreret nedenfor, når de træner:

 Situation, hvor mit batteri næsten løb tør (skriv stikord eller tegn): Hvad skete der? Hvorfor skete det? Hvordan kan jeg handle?	
 Situation, hvor mit batteri har ladet op (skriv stikord eller tegn): Hvad skete der? Hvorfor skete det? Hvordan kan jeg handle?	



Print: Børnesession 3. Træn-løs – Mit energibatteri



Tjek-ud og tak for i dag!

Afrund sessionen på en positiv måde.

- » Fremhæv noget, som gik godt i sessionen.
- » Fortæl børnene, at deres skolekontakter vil få besked om, hvad de har lavet på sessionerne, så de kan hjælpe med at øve det.
- » Spørg ind til børnenes oplevelser af sessionen.
- » Fortæl eventuelt om temaet for den næste session.
- » Udfør gruppens faste tjek-ud-øvelse.



Session 4 Kom ind og ud af fællesskaber (1)

Sessionens formål

Formålet med sessionen er at arbejde med børnenes forståelse af, hvordan man kan deltage i sociale fællesskaber, og samtidig have øje for egen energiforvaltning. Ved at træne detektivtænkningen sammen med gruppen styrkes børnenes forståelse for roller og muligheder i det gensidige samvær med andre. Gruppen skal sammen øve, hvordan man kan forstå og håndtere forskellige former for socialt samspil, og bringe sig selv i spil på en god måde i forskellige sociale sammenhænge.

Formålet er også at sikre, at barnet får en positiv oplevelse af at indgå i det sociale samspil i gruppen, og herigennem eventuelt opnår en øget interesse for at indgå i sociale fællesskaber. Særligt for børn, der ikke er så rettet mod at indgå i sociale fællesskaber, kan det være hensigtsmæssigt at styrke forståelsen af, hvorfor det overhovedet er væsentligt at deltage i fællesskaber og sociale aktiviteter med andre, men også at vi ikke alle sammen har samme behov, lyst og interesse, og at det er helt ok.



Særlig forberedelse til denne session

- Overvej, om der skal ændres på pladser eller andre didaktiske tiltag i lokalet.
- Klargør lokalet, og stil navnekort på børnenes faste pladser.
- Forbered tjek-ind, tjek-ud og fælles leg/aktivitet.
- Forbered aktiviteten Vær med i fællesskabet, og forbered de lege/aktiviteter/samtaler, gruppen skal træne. Lav eventuelt samtalekort til øvelserne.
- Vælg evt. et videoklip, der rammer børnegruppen.
- Forbered aktiviteten: Træn-løs

- Print til session 4:
 - Børnesession 4. Øvelse – Vær med i fællesskabet
 - Børnesession 4. Øvelse – Ind og ud af leg
 - Børnesession 4. Træn-løs – Mine fællesskaber

Gruppesession 4: Aktiviteter og formål



Velkommen og tjek-ind

Byd velkommen, og lav tjek-ind-øvelse.

Formål: At forberede børnene på opstart af dagens program.



Dagens program

- Velkommen og tjek-ind
- Træn-løs siden sidst: Detektiv på mit energibatteri
- Tema: Kom ind og ud af fællesskaber
- Fælles leg/aktivitet
- Øvelse: Vær med i fællesskabet
- Ny trænløs: Mine fællesskaber
- Tjek-ud og tak for i dag!

Formål: At introducere børnene til dagens program.

At motivere børnene til at arbejde med temaet fællesskaber.



Træn-løs siden sidst: Detektiv på mit energibatteri

Følg op på trænløs-øvelsen.

Formål: At styrke børnenes blik for eget energiniveau, og for hvordan de kan bruge denne bevidsthed i samspillet med andre.



Tema: Kom ind og ud af fællesskaber

Præsenter børnene for refleksioner omkring, hvordan man kan træde ind i og ud af fællesskaber på en god måde.

Formål: At styrke børnenes forståelse af, hvordan man kan komme ind i og ud af fællesskaber og sociale sammenhænge.



Fælles leg/aktivitet

Facilitér fælles leg/aktivitet.

Formål: At bidrage til det sociale sammenhold i gruppen.



Øvelse: Vær med i fællesskabet

Øve anvendelse af hverdagsdetektiven til at gå på opdagelse i fællesskaber og deltagelsesmuligheder.

Formål: At træne børnenes evne til at deltage i forskellige fællesskaber, og hvordan de kan afkode og forstå fællesskaber og egne deltagelsesmuligheder.



Ny trænløs: Mine fællesskaber

Vær detektiv på mine fællesskaber, og hvilke fællesskaber der er vigtige for mig.

Formål: Børnene skal øve det, de har lært på sessionen i egne hverdagssituationer, og undersøge egne fællesskaber og muligheder/ønsker her.



Tjek-ud og tak for i dag!

Formål: Anerkende børnenes indsats og afrunde dagens program.



Gruppesessionen 4: Forberedelse af aktiviteter



Velkommen og tjek-ind

Vær opmærksom på

- Placer børnenes navneskilte ved deres tildelte plads.
- Hav piktogrammer klar til ophæng (dagens program).
- Hav printark klar til udlevering.
- Hav arbejdsmapperne klar til uddeling.

Byd børnene velkommen, og gennemfør den valgte tjek-ind-øvelse.



Dagens program

Vær opmærksom på

Motiver børnene til at arbejde med dagens tema gennem eksempler:

- på forskellige former for fællesskaber, som alle indgår i, uanset hvor energikrævende det opleves, fx fælles-samling og timer i skolen.
- på fordele ved sociale fællesskaber.

Præsenter dagens program (piktogrammer på væg)

- » Velkommen og tjek-ind
- » Træn-løs siden sidst: Detektiv på mit energibatteri
- » Tema: Kom ind og ud af fællesskaber
- » Fælles leg/aktivitet
- » Øvelse: Vær med i fællesskabet
- » Ny træn-løs: Mine fællesskaber
- » Tjek-ud og tak for i dag!



Træn-løs fra sidst: Detektiv på mit energibatteri

Følg op på træn-løs-øvelse:

- » Fik I øje på situationer, hvor energibatterierne næsten var løbet tør, eller omvendt var fuldt opladede?
- » Var det nemt/svært?
- » Er der nogen, som vil dele?

Tegn eventuelt et tomt og et fuldt batteri på en planche, og skriv de eksempler ned, som børnene deler. Start eventuelt med at gruppelederne selv deler, eller byg videre fra sidst.

Afrund ved at kæde sammen med dagens tema om at komme ind i og ud af fællesskaber herunder:

- » at det kan være forskelligt, hvad man oplever giver eller tager energi.
- » at man kan øve sig i at få øje på eget energiniveau og energiforbrug.
- » at det kan være et redskab til at forstå sig selv og kunne tage hensyn til sit eget energibatteri.



Tema: Kom ind og ud af fællesskaber

Introducér temaet ved at nævne, at fællesskaber fx kan være klassefællesskab, nabofællesskab, familiefællesskab, fritidsfællesskaber på fx fodboldhold, rollespilsklub, rideskole mv.

Tal med børnene om, hvilke fællesskaber de er en del af, og hvilke fordele og ulemper, der er ved at deltage i de fællesskaber. Kom omkring følgende:

- » Hvad er der af fordele ved at indgå i jeres sociale fællesskaber? (Fx nogle at dele interesse med, spille et bestemt spil eller sport med, nogle at få oplevelser med osv.).
- » Er der ulemper ved at indgå i jeres sociale fællesskaber? (Fx hvis man bliver uvenner, hvis man føler sig udelukket af et fællesskab, man gerne ville være en del af osv.).

Skriv eventuelt op under en glad og en ked af det smiley på en tavle som illustreret nedenfor.

Fællesskab: _____	
	

Tal med gruppen om, hvad man gør, hvis man er interesseret i at komme ind i et fællesskab?

Brug detektiven til at gå på opdagelse i, hvad fællesskabet går ud på, hvad børnene laver fælles med andre, hvordan, hvornår, hvem der er med, og hvad der skal til, for at man kan være en del af det.



Fælles leg/aktivitet

Forbered en fælles leg/aktivitet på omkring 15 minutter.
Find inspiration til lege og aktiviteter i del 3.

Planlæg eventuelt en fællesskabsleg.



Øvelse: Vær med i fællesskabet

Børnene skal starte op med en fælles tegneserie-øvelse. Det følges op af en øvelse: Hvordan kommer jeg ind i en leg?

Introducer børnene for tegneserie-øvelsen:

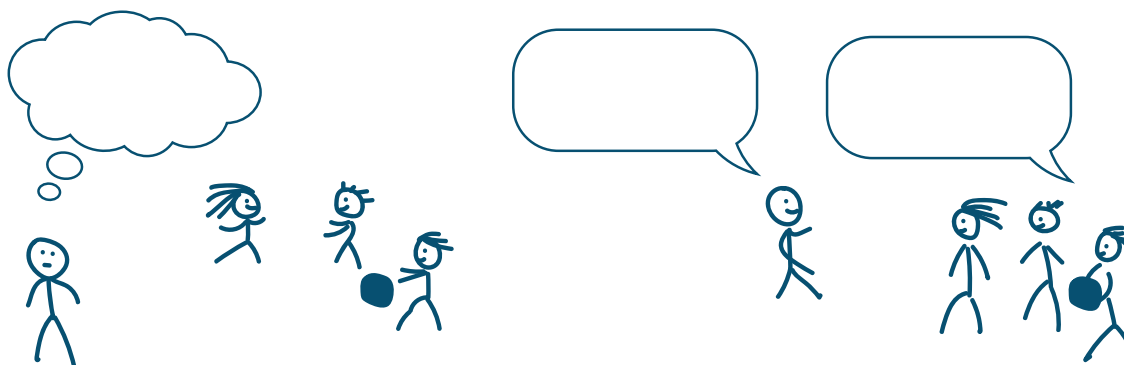
Børnene skal tale om tegneserien nedenfor uden tekst på, eller om en lignende tegneserie, som gruppelederne selv har lavet til formålet. De skal tænke over, tale om og komme med bud på, hvad børnene på billederne tænker og siger til hinanden i situationen. Der kan stilles følgende spørgsmål til gruppen:

Tegning nr. 1:

- » Hvad sker der på tegningen?
- » Hvad forestiller I jer, at barnet (Carl) på tegning 1 tænker? Husk at I skal undersøge ligesom detektiven – kig fx på mund, øjne, kropsholdning og hvor personerne står henne i forhold til hinanden.

Tegning nr. 2:

- » Hvad sker der på tegningen?
- » Hvordan ser børnene ud?
- » Hvad siger Carl og de andre børn til hinanden?



Print: Børnesession 4. Øvelse – Vær med i fællesskabet

Tal med afsæt i billederne med børnene om gode måder at træde ind og ud af fællesskaber på. Kom fx omkring følgende:

- » Hvordan er en god måde at svare på, hvis man er i gang med en leg, og nogen spørger, om de må være med?
- » Hvordan er en god måde at svare på, hvis nogen spørger, om man vil være med, og man ikke har lyst?
- » Sørg for at konkretisere og perspektivere til situationer fra børnenes hverdagsliv i eller uden for gruppen.

📌 **Vælg** en eller begge af følgende:

- a. Hvordan træder man ind og ud af fællesskaber?
- b. Hvordan kan man starte en samtale eller leg?

a. Hvordan træder man ind og ud af fællesskaber?

Lav sammen med børnene en fælles liste over, hvordan man på en god måde kan træde ind i og ud af en aktivitet, en samtale eller en leg. Følgende oversigt kan danne afsæt for en drøftelse med børnene, som relaterer sig til børnenes eget hverdagsliv og en tilpasning af oversigten med afsæt i børnenes egne formuleringer.

Ønske	Forslag til handlemuligheder
At træde ind i en aktivitet	• Lyt til, hvad der bliver talt om, eller se på, hvad de andre laver. • Vent til der er en åbning til, at du kan deltage, inden du bryder ind. En åbning kan fx være en pause, et spørgsmål rettet til hele gruppen, eller at den, der taler, kigger på dig, når vedkommende slutter sin sætning. • Tænk over om du har noget at bidrage med, som falder inden for emnet, der tales om eller aktiviteten, der laves. Spørg eventuelt nysgerrigt ind til det, som er blevet sagt eller gjort. • Se på de andre når de taler. Hvis de ignorerer dig i hele samtalen, så overvej om du er inviteret ind eller skal finde andre at tale med. • Undgå at prale/fremhæve dig selv. • Hav øjenkontakt med de andre, når du taler med dem (vær opmærksom på, at dette kan være svært for nogle børn i målgruppen).
At træde ud af en aktivitet	• Hav en forklaring eller en dækhistorie, når du ønsker at forlade en samtale/leg, 'jeg vil gerne lave noget andet nu, så I må lege videre uden mig', 'jeg er nødt til at gå nu', 'jeg skal hjem og spise aftensmad'. • Husk at sige farvel, når du går, eller giv besked, hvis man forlader en fælles aktivitet/leg.



Print: Børnesession 4. Øvelse – Ind og ud af leg

b. Hvordan kan man starte en samtale eller en leg?

Tal med gruppen om råd i forhold til, hvordan man kan starte en samtale eller spørge, om man må være med i en leg:

- » Hej, hvad laver I?
- » Hej, hvordan går det?
- » Har I lavet noget spændende i weekenden?
- » Hej, må jeg være med her?
- » Det ser sjovt ud, det I laver, må jeg være med?
- » Jeg kan høre, I taler om Minecraft, det spiller jeg også!

Introducer børnene for øvelsen:

Børnene skal øve at komme ind i en leg med hinanden. Øvelsen kan faciliteres ved, at dele børnene i mindre grupper, som laver hver sin leg/aktivitet, eller har hver sin samtale om et bestemt tema. Gruppelederne prikker på skift en fra hver gruppe, som skal gå over til den anden gruppe og finde en måde at komme ind i aktiviteten eller samtalen på. Fortsæt indtil alle har skiftet gruppe. Gruppelederne har til opgave at understøtte den fælles samtale/leg og de børn, som skal komme ind i og ud af legene/samtalerne.

Eksempler på aktiviteter/lege og samtale-temaer:

- » En leg/aktivitet kan fx være gæt et dyr, hvor man trækker et kort med et dyr på, og skal fortælle om dyret uden at sige dens navn/race. Den som gætter, trækker det næste kort. Det kan også være et spil, eller en leg udenfor som stikbold eller lignende.
- » En samtale i gruppen kan have et overordnet tema, fx 'hvad er din favoritfilm?', 'hvilket spil kan du godt lide at spille?', eller 'hvad har været den bedste ferie, du har været på?'.

Saml op til sidst:

- » Hvordan var det at træde ind i og ud af de igangværende lege/samtaler?
- » Hvordan var det, når der kom en ny, eller når en forlod det, som var i gang?



Ny trænløs: Mine fællesskaber

Vær opmærksom på

Sørg for en tydelig instruktion, som guider børnene til at kunne træne derhjemme.

Understreg:

- at det er vigtigt, at de øver sig hjemme.
- at de altid kan få hjælp af deres nære voksne.
- at der ikke er en rigtig eller forkert måde at lave øvelsen på.
- at man ikke behøver at vise det frem, som man træner derhjemme.

Forklar børnene, at de kan tegne eller skrive:

- » Hvem, der er vigtige for dem at være sammen med.
- » Hvilke fællesskaber, som de er en del af.

Børnene skal træne derhjemme med afsæt i printark, som uddeles.

Mine fællesskaber (skriv eller tegn)	
	Hvem er vigtig for mig at være sammen med?
	Hvilke fællesskaber er jeg en del af?



Print: Børnesession 4. Træn-løs – Mine fællesskaber



Tjek-ud og tak for i dag!

Afrund sessionen på en positiv måde.

- » Fremhæv noget, som er gået godt i sessionen.
- » Spørg ind til børnenes oplevelser af sessionen.
- » Fortæl eventuelt om temaet for den næste session.
- » Udfør gruppens faste tjek-ud-øvelse.

Session 5 Kom ind og ud af fællesskaber (2)

Sessionens formål

I denne session skal gruppen fortsætte arbejdet med børnenes forståelse af, hvordan man kan deltage i sociale fællesskaber, og hvad man skal være opmærksom på i samværet med andre. Ved fortsat at træne detektivtænkningen i gruppen, styrkes børnenes forståelse for egen og andres deltagelse i det sociale samspil og børnenes bevidsthed om alternative handlemuligheder øges. Gruppen skal sammen øve, hvordan man kan forstå og håndtere forskellige former for socialt samspil, og bringe sig selv i spil på en god måde i forskellige sociale sammenhænge.

I relation til formålet med sessionen kan en peer eventuelt inviteres, dvs. en ung som selv har oplevet, hvordan det kan kræve særlige strategier at mestre en hverdag og deltagelse i sociale fællesskaber. En peer kan dele med gruppen, hvordan sociale situationer kan udfordre, og hvilke strategier, de selv har brugt til at mestre sociale situationer. Målet vil her være, at børnene i gruppen kan spejle sig i, relatere til og lære noget af lytte til den unges oplevelser og strategier.



Særlig forberedelse til denne session

- Overvej om der skal ændres på pladser eller andre didaktiske tiltag i lokalet.
- Klargør lokalet og stil navnekort på børnenes faste pladser.
- Forbered tjek-ind, tjek-ud og fælles leg/aktivitet.
- Forbered aktiviteterne omkring fællesskaber, og hvilke lege/aktiviteter/samtaler, som gruppen skal træne med.
- Vælg og forbered a) fællesskabsøvelse eller b) venskabstema.
- Vurder om det vil være relevant, at invitere en peer på sessionen.

- Print til session 5:
 - Børnesession 5. Tema – Interview
 - Børnesession 5. Træn-løs – Detektiv på andre

Gruppesession 5: Aktiviteter og formål



Velkommen og tjek-ind

Byd velkommen og lav tjek-ind-øvelse.

Formål: At forberede børnene på opstart af dagens program.



Dagens program

- Velkommen og tjek-ind
- Træn-løs siden sidst: Mine fællesskaber
- Tema: Fællesskaber og forstå de andre
- Fælles leg/aktivitet
- Øvelse: Fællesskabsøvelse eller venskabstema
- Ny trænløs: Detektiv på andre
- Tjek-ud og tak for i dag!

Formål: At introducere børnene til dagens program.

At motivere til at fortsat at arbejde med temaet omkring fællesskaber.



Træn-løs siden sidst: Mine fællesskaber

Følg op på trænløs-øvelsen.

Formål: At styrke børnenes blik for egne fællesskaber og relationer, som har betydning for børnene.



Tema: Fællesskaber og forstå de andre

Fortsæt refleksionerne fra sidst omkring fællesskaber, og kom ind på tema om at lære at forstå andre.

I forhold til sessionens formål kan en peer eventuelt inviteres til at dele erfaringer med egne strategier, hvad angår deltagelse i fællesskaber.

Formål: At styrke børnenes forståelse i forhold til sociale fællesskaber, og for hvordan de kan aflæse og forstå andre deltagere og derved styrke egne deltagelsesmuligheder.



Fælles leg/aktivitet

Facilitér fælles leg/aktivitet.

Formål: At bidrage til det sociale sammenhold i gruppen.



Øvelse: Fællesskabsøvelse eller venskabstema

Øvelse i at undersøge og forstå egne og andres handlinger i samarbejdet omkring en rammesat opgave.

Eller øvelse i at undersøge og tale om venskaber ud fra en video.

Formål: At træne børnenes forståelse for at indgå i fællesskaber.



Ny trænløs: Detektiv på andre

Find hjemme tre personer, I kan være detektiver på – hvad kan de lide at lave og hvorfor?

Formål: At styrke børnenes forståelse af, at mennesker kan have forskellige følelser og tanker, som danner afsæt for deres måde at handle på.



Tjek-ud og tak for i dag!

Formål: Anerkende børnenes indsats og afrunde dagens program.



Gruppesessionen 5: Forberedelse af aktiviteter



Velkommen og tjek-ind

Vær opmærksom på

- Placer børnenes navneskilte ved deres tildelte plads.
- Hav piktogrammer klar til ophæng (dagens program).
- Hav printark klar til udlevering.
- Hav arbejdsmapperne klar til uddeling.

Byd børnene velkommen og gennemfør den valgte tjek-ind-øvelse.



Dagens program

Præsenter dagens program (piktogrammer på væg).

- » Velkommen og tjek-ind
- » Træn-løs siden sidst: Mine fællesskaber
- » Tema: Fællesskaber og forstå de andre
- » Fælles leg/aktivitet
- » Øvelse: Fællesskabsøvelse eller venskabstema
- » Ny træn-løs: Detektiv på andre
- » Tjek-ud og tak for i dag!



Træn-løs fra sidst: Mine fællesskaber

Følg op på træn-løs-øvelse:

- » Hvordan det var at få øje på de fællesskaber, man indgår i?
- » Var der noget, som overraskede jer?
- » Tror I det ligner hinanden, det som I har skrevet?
- » Er der nogen som vil dele, hvad de kom frem til?

Genbesøg eventuelt planchen fra sidst med røde (flade) og grønne (opladede) batterier og sammenlign, hvilke af børnenes fællesskaber, der giver og tager energi.

Afrund ved at kæde det sammen med dagens tema om fællesskaber. Kom fx omkring følgende:

- » at man ikke altid kan fravælge de fællesskaber, som man oplever er energi-drænende.
- » at man derfor må få øje på hensigtsmæssige handlemuligheder i forhold til at navigere i de drænende fællesskaber, herunder fx at lade sit batteri op til at indgå eller at få skabt gode rammer for sin deltagelse.



Tema: Fællesskaber og forstå de andre

Vær opmærksom på

Understøt at børnene øver, hvordan de kan deltage i fællesskaber sammen med de andre børn i gruppen. Det kan være særligt relevant for børn, som i mindre grad selv søger sociale fællesskaber.

Forberedelse af sessionen afhænger af, hvorvidt en peer inviteres til at deltage.

📌 **Vælg** en af de følgende øvelser:

- Interview-øvelse
- Peer-besøg

Hvis sessionen er uden deltagelse af peer vælges valgmulighed a) Interview-øvelse. Hvis en peer deltager, kan I vælge at introducere og efterfølgende interviewe vedkommende, som valgmulighed b) Peer-besøg.

a. Interview-øvelse

Introducér børnene til øvelsen:

Børnene skal parvis interviewe hinanden ud fra udvalgte spørgsmål, som skal være tilgængelige for børnene, og eventuelt understøttes visuelt med billeder eller tegninger. Børnene skal bytte rolle efter et par minutter. Interviewøvelsen kan gentages 1-2 gange med nye makkerpar.

Forslag til spørgsmål (eventuelt ledsaget af billeder):

- » Hvad kan du godt lide at lave i din fritid og hvorfor?
- » Hvem er i din familie?
- » Hvilke skolefag kan du bedst lide og hvorfor?

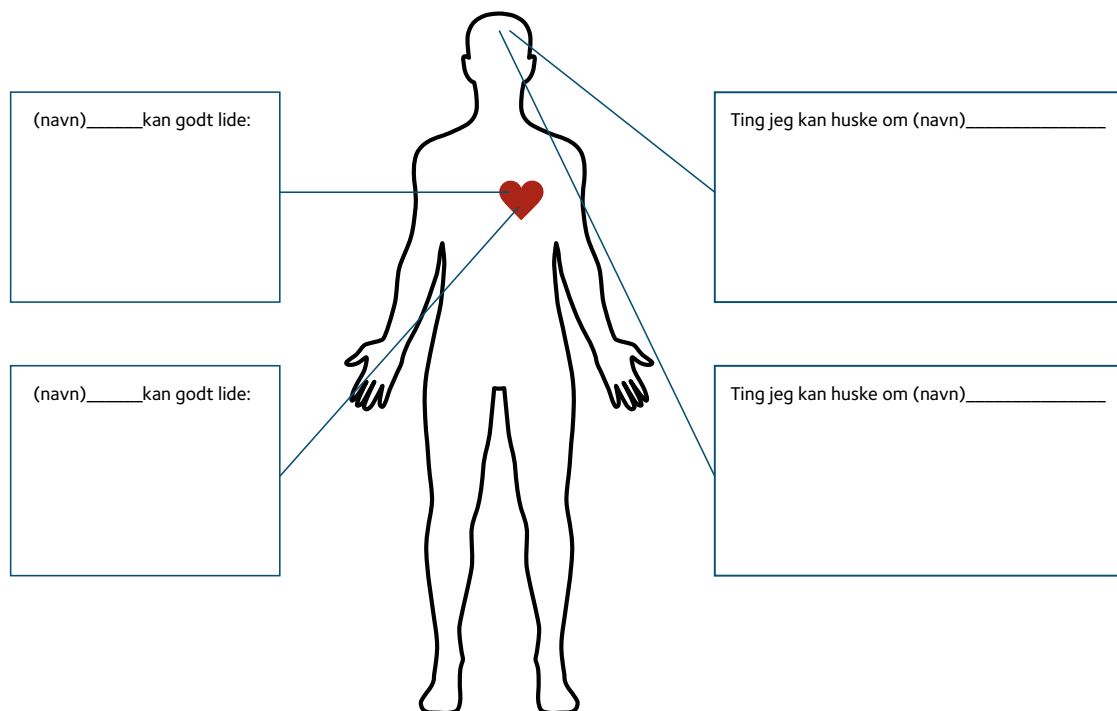
Saml op med gruppen. Kom fx omkring følgende:

- » Fik I noget nyt at vide om dem, I talte med?
- » Synes I det var svært at svare på spørgsmålene?

Uddel et ark og bed børnene om at skrive eller tegne, det de husker, at deres makker har fortalt i interviewet.

Tal herefter om, hvorfor det kan være godt at huske noget om andre, og hvordan man kan bruge det til at starte en samtale (som sidste session omhandlede). Fremhæv, at det er med til at danne venskaber, at man spørger til, lytter til, og viser interesse for hinanden.





Print: Børnesession 5. Tema – Interview

b. Peer-besøg

Hvis det vurderes oplagt, kan man invitere en peer, som gruppen kan spejle sig i, til at deltage i sessionen. Det skal være en peer, som kender gruppens udfordringer, og som har fundet nogle hensigtsmæssige strategier i forhold til at indgå i det sociale, der kan deles.

Tal forud for sessionen med den unge peer om det overordnede formål om at skabe håb og være en rollemodel, som børnene kan spejle sig i. Afstem det gerne med afsæt i, hvad gruppen særligt har behov for. Interview den unge peer foran gruppen eller bed den unge peer fortælle om sine erfaringer, fx ud fra følgende punkter:

- » Hvad interesserede mig i jeres alder?
- » Hvad fandt jeg svært, og hvordan taklede jeg det?
- » Hvad virkede godt for mig, hvordan arbejdede jeg med det, som jeg er god til?
- » Hvem har hjulpet mig til at forstå det med at indgå i fællesskaber med andre?
- » Hvordan gør jeg, hvis jeg bliver usikker i nogle situationer?
- » Hvilke gode råd kan den unge give til børnene?

Saml op ud fra et af følgende scenarier:

- » Der kan stilles spørgsmål til den unge peer enten fra børnegruppen eller fra gruppelederen, hvis der er noget, som børnegruppen kunne være interesserede i eller profitere af at høre mere om.
- » Børnene kan hver især efter oplægget få en seddel, hvor de kan skrive et spørgsmål ned på. Så kan gruppelederen efterfølgende læse spørgsmålene højt til den unge peer.



Fælles leg/aktivitet

Forbered en fælles leg/aktivitet på omkring 15 minutter.
Find inspiration til lege og aktiviteter i del 3.

Planlæg eventuelt en fællesskabsleg.



Øvelse: Fællesskabsøvelse eller venskabstema

📌 **Vælg** en af følgende aktiviteter:

- a. Fællesskabsøvelse
- b. Venskabstema

a. *Fællesskabsøvelse*

Introducer til øvelsen:

Børnene skal øve sig i at samarbejde ved fx parvis at bygge noget af LEGO eller modellervoks. Det kan være noget konkret anvist af gruppelederne eller et mere åbent oplæg, alt efter gruppens behov for struktur og guidning.

Tal i introduktionen om:

- » at det kan være svært at samarbejde, og hvad man kan gøre, hvis man fx oplever, at den anden part gør noget, man ikke selv synes, er det bedste at gøre.
- » at det ikke er vigtigt, hvad de får bygget, men at børnene mærker egne reaktioner samt er detektiver på at forstå den andens hensigter i den fælles øvelse.

Alternative forslag til aktiviteter for øvelsen, kan være at:

- » Spille et spil, fx tegn og gæt, eller gæt og grimasser
- » Male eller tegne et billede
- » Digte en historie

Saml op, fx med afsæt i følgende:

- » Hvordan oplevede I det var, at skulle bygge noget sammen?
- » Hvordan tog I beslutninger om det, som skulle bygges?
- » Hvad lykkedes I med?
- » Hvordan kunne I undervejs bruge detektiven til at forstå, hvorfor den anden ville gøre noget bestemt i øvelsen?

b. Venskabstema

Gruppen skal tale om, hvad venskaber er. Det kan enten gøres ved hjælp af spørgsmålene nedenfor og/eller med afsæt i et videoklip, hvor en række elever fra en 4. klasse fortæller om venner og venskaber.

Spørgsmål til at tale om venskaber:

- » Hvad vil det sige, at være en god ven?
- » Kan man være venner, selvom man nogle gange bliver uvenner?
- » Tal om tætte venner og om venner, som man bare godt kan lide at være sammen med.
- » Italesæt, at man kan have større eller mindre behov for (mange) venner.
- » Italesæt også, at venskaber ikke er statiske. Man kan møde nye venner, og ens ven kan godt være venner med andre samtidig.

Videoklip som kan danne afsæt for en snak om venskaber:

- » Anvend evt. videoklippen som afsæt for en snak i gruppen om venskaber (3½ min.).

Se *Børnegade* – Links

Videoen er inddelt i følgende temaer:

- » Hvad er vigtigt i et venskab?
- » Hvad laver gode venner sammen?
- » Hvad kan man gøre, hvis man har svært ved at finde venner?
- » Hvornår kan man følge sig svigtet af en ven?
- » Hvad er det værste, der kan ske i et venskab?
- » Hvis man ikke har lyst til at være venner mere, hvad kan man så gøre?



Ny trænings-løs: Detektiv på andre

Vær opmærksom på

Sørg for en tydelig instruktion, som guider børnene til at kunne træne derhjemme.

Understreg:

- at det er vigtigt, at de øver sig hjemme.
- at de altid kan få hjælp af deres nære voksne.
- at der ikke er en rigtig eller forkert måde at lave øvelsen på.
- at man ikke behøver at vise det frem, som man træner derhjemme.

Opfordr børnene til at være detektiver på nogle, de ikke allerede kender rigtig godt i forvejen.

Børnene skal øve sig i at forstå, hvordan forskellige personer kan have forskellige følelser og motiver for at handle, som de gør.

Bed børnene om at udvælge tre personer, som de vil være detektiver på at undersøge, hvad de godt kan lide at lave og hvorfor? Det kan fx være:

- » En de går til spejder med, som godt kan lide at bage, fordi det er hyggeligt.
- » En fætter, som godt kan lide at lege med LEGO, fordi man kan bygge seje ting.
- » En lærer, som godt kan lide musik, fordi det giver godt humør.

Børnene skal træne hjemme med afsæt i et printark, der uddeles.

	Person	Kan lide at lave – og hvorfor? 
1		
2		
3		



Print: Børnesession 5. Træn-løs – Detektiv på andre



Tjek-ud og tak for i dag!

Afrund sessionen på en positiv måde.

- » Fremhæv noget, som er gået godt i sessionen.
- » Spørg ind til børnenes oplevelser af sessionen.
- » Fortæl eventuelt om temaet for den næste session.
- » Udfør gruppens faste tjek-ud-øvelse.

Session 6 Fællesskaber og løsning af konflikter

Sessionens formål

Formålet med sessionen er at styrke børnenes forståelse af, hvorfor der kan opstå konflikter, hvordan konflikter eventuelt kan forebygges, og hvordan man kan håndtere det, når der er opstået en konflikt eller et uvenskab. Samtidig skal sessionen styrke børnenes forståelse af, at man godt kan være gode venner, selvom man ind i mellem bliver uvenner.

Sessionen introducerer en konflikttrappe, som kan anvendes til bedre at forstå, forebygge og håndtere konflikter. Der introduceres også andre strategier, som kan anvendes til at forstå og takle konflikter. Gruppen får mulighed for at øve det sammen, eller at bringe det lærte i spil i forhold til egne konflikter. Ved at styrke børnenes forståelse af, hvorfor der kan opstå uenigheder, at uenigheder er en naturlig del af de fleste relationer, at uenigheder og konflikter har forskellig karakter, og hvordan man kan håndtere konflikter, styrkes børnenes muligheder for at handle hensigtsmæssigt.



Særlig forberedelse til denne session

- Overvej om der skal ændres på pladser eller andre didaktiske tiltag i lokalet.
- Klargør lokalet og stil navnekort på børnenes faste pladser.
- Forbered tjek-ind, tjek-ud og fælles leg/aktivitet.
- Forbered aktiviteten: Fællesskaber og konflikter – vælg og forbered øvelse a, b eller c.
- Forbered øvelsen: Hvordan kan man løse konflikter?

- Print til session 6:
 - Børnesession 6. Tema – Konflikttrappen
 - Børnesession 6. Tema – Konflikttrappen for børn
 - Børnesession 6. Øvelse – Konfliktløsning
 - Børnesession 6. Træn-løs – Konfliktløsning

Særligt efter denne session

- Sørg for at vidensdele med børnenes skolekontakter. Se nærmere beskrivelse i Guide til opstart, vidensdeling og opfølgning.

Gruppesession 6: Aktiviteter og formål



Velkommen og tjek-ind

Byd velkommen og lav tjek-ind-øvelse.

Formål: At forberede børnene på opstart af dagens program.



Dagens program

- Velkommen og tjek-ind
- Træn-løs siden sidst: Detektiv på andre
- Tema: Fællesskaber og konflikter
- Fælles leg/aktivitet
- Øvelse: Løs konflikter som giraf
- Ny trænløs: Hvordan kan jeg løse konflikter?
- Tjek-ud og tak for i dag!

Formål: At introducere børnene til dagens program.

At motivere børnene til at arbejde med at forstå og håndtere konflikter.



Træn-løs siden sidst: Detektiv på andre

Følg op på trænløs-øvelsen.

Formål: At styrke børnenes forståelse for, at andre kan have andre perspektiver end barnet selv og støtte barnets evne til at forstå andres perspektiv.



Tema: Fællesskaber og konflikter

Præsenter børnene for konfliktrappen.

Formål: At introducere børnene for redskaber til at forstå konflikter og sætte konflikter i perspektiv i forhold til alvorsgrad og handlemuligheder.



Fælles leg/aktivitet

Facilitér fælles leg/aktivitet.

Formål: At bidrage til det sociale sammenhold i gruppen.



Øvelse: Løs konflikter som giraf

Øvelse i at undersøge og forstå hvilke mulige måder, der er i forhold til konflikthåndtering, herunder at tale girafsprag frem for at angribe hinanden.

Formål: At træne børnenes evne til at nedtrappe konflikter i forskellige sociale situationer, og til at tænke over verbale udtryksmåder i konflikthåndtering.



Ny trænløs: Hvordan kan jeg løse konflikter?

Øv derhjemme, hvordan konflikthåndteringsstrategier fra sessionen kan bruges.

Formål: At børnene skal øve det, de har lært på sessionen i egne hverdagssituationer.



Tjek-ud og tak for i dag!

Formål: At anerkende dagens indsats og afrunde dagens program.



Gruppesession 6: Forberedelse af aktiviteter



Velkommen og tjek-ind

Vær opmærksom på

- Placer børnenes navneskilte ved deres tildelte plads.
- Hav piktogrammer klar til ophæng (dagens program).
- Hav printark klar til udlevering.
- Hav arbejdsmapperne klar til uddeling.

Byd børnene velkommen og gennemfør den valgte tjek-ind-øvelse.



Dagens program

Præsenter dagens program (piktogrammer på væg).

- » Velkommen og tjek-ind
- » Træn-løs siden sidst: Detektiv på andre
- » Tema: Fællesskaber og konflikter
- » Fælles leg/aktivitet
- » Øvelse: Løs konflikter som giraf
- » Ny trænløs: Hvordan kan jeg løse konflikter?
- » Tjek-ud og tak for i dag!



Træn-løs siden sidst: Detektiv på arbejde

Følg op på trænløs-øvelse:

- » Hvad fik I øje på, at andre godt kan lide?
- » Var det nemt eller svært?
- » Er der nogen, som vil dele, hvad de kom frem til og hvordan?
- » Hvad kunne de andre lide og hvorfor?
- » Kunne de alle sammen lide det samme?

Tal om:

- » At vi kan have forskellige interesser og måder at opleve en aktivitet på. Det som én synes er sjovt, kan for en anden være skræmmende eller kedelig.
- » Perspektivér med afsæt i, hvordan forskellighed kan være godt, men også sommetider svært, når man fx skal blive enige om noget.

Kæd opsamlingen sammen med detektivtankegangen, hvor man øver sig på at forstå, hvad der sker i situationer, hvorfor det sker, og hvordan man kan handle.



Tema: Fællesskaber og konflikter

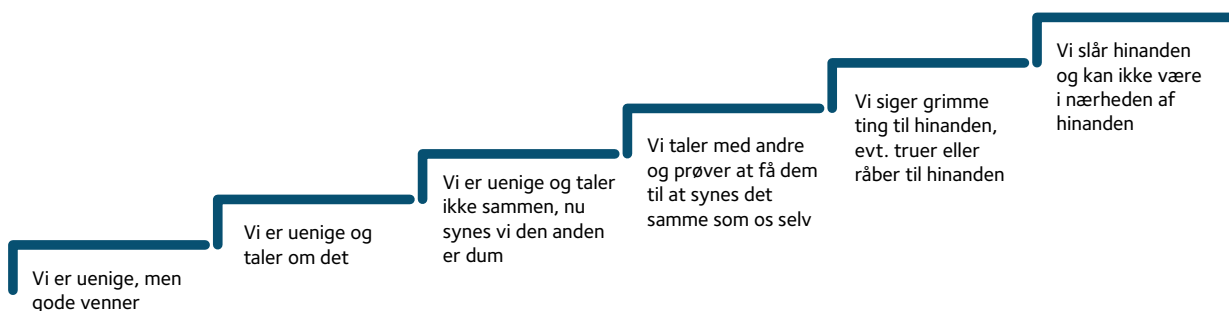
Vær opmærksom på

Under dette punkt skal der introduceres en konflikttrappe, som børnene skal arbejde med. Nedenfor præsenteres to forskellige bud på en sådan konflikttrappe, som kan danne afsæt for tilpasning til den konkrete deltagergruppe.

Lav en indflyvning til temaet: Fællesskaber og konflikter. Kom fx omkring følgende:

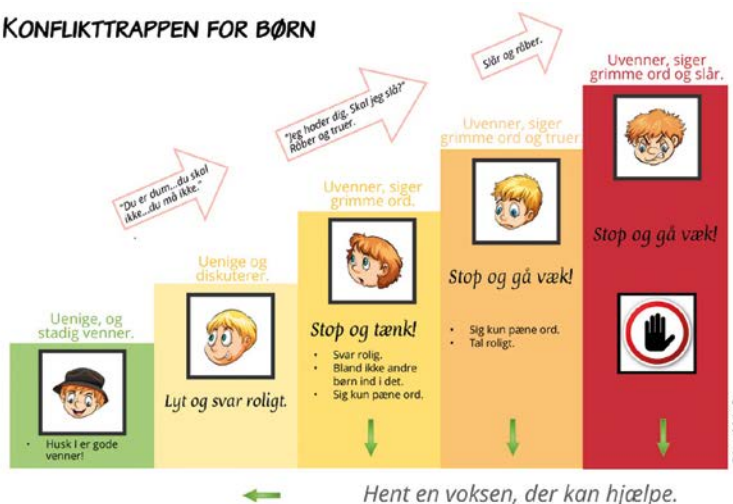
- » Det er ikke muligt helt at undgå konflikter i hverdagen, da vi mennesker er forskellige.
- » Udvikling af uenigheder og konflikter kan ses som en trappe, som man kan gå op ad, men som vi også kan gå nedad. Rollespil eventuelt en lille situation, der viser, hvordan en konflikt kan optrappes og nedtrappes.
- » Tal om graduering af problemerne. Verden behøver ikke brase sammen over mindre konflikter, men omvendt skal vi tage det mere seriøst, hvis der er tale om større konflikter. Hvor slem er konflikten, og skal jeg bede om hjælp?
- » Tal om, hvornår man skal spørge om hjælp og gå til de voksne. Skitsér fx to scenarier, som passer til børnegruppen. Et scenarie, hvor børnene selv kan løse det ved at tale sammen og lytte til hinanden, og et andet, hvor børnene skal gå til voksne og bede om hjælp.

Præsenter derefter en konflikttrappe, der er tilpasset børnegruppen. Tilpas den eksempelvis ved at skrive ord eller sætte billeder på de forskellige trin.



Print: Børnesession 6. Tema – Konflikttrappen

KONFLIKTTRAPPEN FOR BØRN



Print: Børnesession 6. Tema - Konflikttrappe for børn

Gennemgå konflikttrappen med børnene. Kom fx omkring følgende:

- » Hvad hvert trin betyder, og hvad, der kan ske på hvert trin. Gør det nærværende for børnene ved fx at tegne, skrive stikord eller sætte emojis på hvert trin.
- » Tal om, at selvom man bliver uvenner, så kan man godt blive gode venner igen. Det er faktisk næsten uundgåeligt ikke at have små konflikter af og til med både venner og familie. Derfor er det en god ide at lære at takle det og komme videre.

📌 **Vælg** en af øvelser til at arbejde med konflikttrappen:

- a. Tegn konflikttrapper
- b. Øv konflikthåndtering i gruppen
- c. Vis rollespil

a. Tegn konflikttrapper

Børnene skal i mindre grupper tegne en trappe, hvor de kan skrive eksempler på konflikter de kender på de forskellige trin. Eksempelvis 'når min søster og jeg bliver uvenner om, hvis tur det er til at sidde på forsædet i bilen' (trin 1), 'vi er uenige og diskuterer, men er stadig ok venner' (trin 2), eller, 'når min mor og jeg skændes om, om jeg må spille mere computer' (fx trin 2, 3, eller 4, hvis uenigheden er stor).

Motivér gruppen til at bruge detektiven, når de tegner konflikttrapper:

- » Hvad sker der?
- » Hvad vil de forskellige parter fortælle om konflikten?
- » Hvorfor sker det?
- » Hvad skal der til for, at konflikten går ned ad trappen og bliver mindre?
- » Er parterne enige om, hvad der ville hjælpe?
- » Har I prøvet, at en svær konflikt eller uenighed blev løst?
- » Hvad skete der, og hvordan gik konflikten over?

b. Øv konflikthåndtering i gruppen

Børnene skal sammen øve, hvordan man kan takle det, hvis man fx taber i stikbold på en unfair måde. Hvad gør man som alternativ til at blive vred, ked af det eller utilpas. Det øves fx ved at alle står i en rundkreds (eventuelt mindre grupper) og med en bold træner at blive skudt i legen.

Kom gerne omkring følgende for at vise hensigtsmæssige handlemuligheder:

- » Gruppelederne viser forskellige måder at reagere på, både de gode og mindre hensigtsmæssige.
- » Gruppelederne viser, at man kan tænke pyt og acceptere resultatet, man kan sige 'årh hvor surt'.
- » Gruppelederne kan vise, at man også kan lave lidt sjov, man kan sige 'nu døde jeg så igen, flot'.
- » Gruppelederne kan vise, at man kan være uenig, men alligevel sige 'ok, men jeg synes altså ikke jeg blev ramt'. Men man accepterer og går ud i denne runde.

c. Vis rollespil

Gruppelederne rollespiller konfliktsituationer på forskellige niveauer, som de derefter taler om med børnene, ved at bruge konflikttrappen og hverdagsdetektiven. Hvis det er muligt kan dette evt. foregå på en rigtig trappe, hvor gruppen kan illustrere op- og nedtrapning af en konflikt ved at flytte sig rundt på trappen.

Tal om vigtigheden af at have en god tone. Kom fx omkring:

- » Hvordan det opleves, når nogle siger skældsord til en.
- » Hvor dan man kan komme til at sige ting, som man egentlig ikke mener.

Saml op. Kom fx omkring følgende:

- » Hvordan var det at øve det?
- » Kan I bruge det, som vi lige har øvet, I andre situationer?
- » Hvornår oplever I, at I har brug for at stoppe op, og tænke jer om, før I handler?



Fælles leg/aktivitet

Forbered en fælles leg/aktivitet på omkring 15 minutter.

Find inspiration til lege og aktiviteter i del 3.



Øvelse: Løs konflikter som giraf

Vær opmærksom på

Der introduceres til giraf- og ulvesprog. Vurder i den forbindelse om videoforslagene vil motivere og understøtte gruppens læring og udvikling.

Introducer til giraf- og ulvesprog.

Spørg om børnene kender til girafsprog og ulvesprog?

Gennemgå kort:

- » Girafsprog, som jeg-orienteret med udgangspunkt i egne oplevelser og følelser. Fx 'jeg bliver rigtig ked af det, når I siger sådan', 'jeg synes ikke det er rart at være med, når jeg får at vide, jeg er dårlig, selvom jeg gør mit bedste'.
- » Ulve-sprog, som du-orienteret og generaliserende. Fx 'du er altid bare sur på mig', 'du vil bestemme det hele hver gang'.

Tal om hvad det gør ved den man taler til, når man bruger de to forskellige sprog. Kan børnene komme i tanke om situationer, hvor de selv eller andre har brugt enten giraf- eller ulvesprog?

Se eventuelt en af følgende videoer om temaet:

- » Video om girafsprog målrettet børn i indskolingen: Ulve- og girafsprog en undervisningsfilm til indskolingen.
- » Video om girafsprog målrettet børn på mellemtrinnet: For både lærere og elever: Girafsprog.

Se Børnegade - Links

Træn, hvordan man kan takle konfliktsituationer med girafsprog.

📌 **Vælg** en af følgende:

- a. Rollespil
- b. Billeder

a. Rollespil

Rollespil sociale situationer, som henholdsvis giraf og ulv. Tal undervejs om hvad der sker inde i en selv, når man skal stoppe op og reagere hensigtsmæssigt samt om hvilke forskellige strategier, man kan bruge.

b. Billeder

Brug billeder eller tegninger til at illustrere, hvordan man ser ud, når man taler henholdsvis giraf- og ulvesprog. Bed fx børnene tegne én, der taler som en ulv, og en, der taler som giraf. Tal derefter om, hvordan man kan reagere, når man møder de to udtryksformer.

Saml op og kom omkring forskellige ideer til løsningstilgange ud fra gruppeledernes vurderinger af, hvilken måde, der matcher og motiverer gruppen bedst.

Lav sammen med gruppen et overblik over, hvilke konfliktløsningsmuligheder, der kan være. Se tegning nedenfor, som skal tilpasses sammen med gruppen. Overvej fx sammen med gruppen:

- » Om nogle af løsningerne skal formuleres anderledes?
- » Om de har andre bud på, hvordan man kan løse konflikter, som skal tilføjes?



Print: Børnesession 6. Øvelse – Konfliktløsning

Kom omkring følgende i snakken med gruppen:

- » Har de prøvet at bruge nogle af strategierne?
- » Hvornår og hvordan gik det?
- » Har de nogle andre strategier end dem, der er nævnt?

Tal om, at det i konfliktsituationer kan være en god ide at bruge girafformuleringer som:

- » Jeg synes ikke, at det er rart, når...
- » Jeg kunne godt tænke mig, at...



Ny trænløs: Hvordan kan jeg løse konflikter?

Vær opmærksom på

Sørg for en tydelig instruktion, som guider børnene til at kunne træne derhjemme.

Understreg:

- at det er vigtigt, at de øver sig hjemme.
- at de altid kan få hjælp af deres nære voksne.
- at der ikke er en rigtig eller forkert måde at lave øvelsen på.
- at man ikke behøver at vise det frem, som man træner derhjemme.

Børnene skal øve sig i, hvordan de kan løse konflikter.

- » Bed børnene om, til næste gang, at bemærke en situation, hvor de har forsøgt at løse en konflikt eller en uenighed.
- » Præsenter børnene for trænløs-øvelsen med afsæt i skemaet nedenfor.
Uddel printark til trænløs-øvelsen og forklar dem, at de kan vælge at skrive eller tegne deres svar på spørgsmålene i skemaet.

Hvilken konflikt eller uenighed opstod?	Hvordan handlede jeg for at løse konflikten?	Hvad skete der, da jeg handlede som jeg gjorde?
		



Print: Børnesession 6. Trænløs – Konfliktløsning



Tjek-ud og tak for i dag!

Afrund sessionen på en positiv måde.

- » Fremhæv noget, som er gået godt i sessionen.
- » Fortæl børnene at deres skolekontakter vil få besked om hvilke strategier til konfliktløsning, barnet har arbejdet med.
- » Spørg ind til børnenes oplevelser af sessionen.
- » Fortæl eventuelt om temaet for den næste session.
- » Udfør gruppens faste tjek-ud-øvelse.



Session 7 Fællesskaber online

Sessionens formål

Denne session skal styrke, at børnene kan forstå og begå sig i online fællesskaber og styrke deres forståelse af, hvordan man opfører sig hensigtsmæssigt på internettet, i fælles spil eller i online grupper. Hverdagsdetektiven skal hjælpe børnene til at undersøge, hvordan misforståelser kan opstå i online kommunikation, og hvordan udfordringerne kan håndteres, ligesom fokus vil være på at skærpe deres blik for, hvordan de kan bringe sig selv i spil på en hensigtsmæssig måde i online fællesskaber.



Særlig forberedelse til denne session

- Overvej om der skal ændres på pladser eller andre didaktiske tiltag i lokalet.
- Klargør lokalet og stil navnekort på børnenes faste pladser.
- Forbered tjek-ind, tjek-ud og fælles leg/aktivitet.
- Forbered aktiviteten: Sociale medier – forbered en eller begge aktiviteterne: a) Videoer og b) God stil og dårlig stil online
- Forbered øvelsen: Håndtere online konflikter.
- Forbered træn-løs-øvelsen.

- Print til session 7:
 - Børnesession 7. Tema – Sociale medier
 - Børnesession 7. Øvelse – Strategier
 - Børnesession 7. Træn-løs – Skrive sammen

Gruppesession 7: Aktiviteter og formål



Velkommen og tjek-ind

Byd velkommen og lav tjek-ind-øvelse.

Formål: At forberede børnene på opstart af dagens program.



Dagens program

- Velkommen og tjek-ind
- Træn-løs siden sidst: Hvordan kan jeg løse konflikter?
- Tema: Sociale medier
- Fælles leg/aktivitet
- Øvelse: Håndtere online konflikter
- Ny trænløs: Skrive sammen
- Tjek-ud og tak for i dag!

Formål: At introducere børnene til dagens program.
At motivere børnene til at arbejde med fællesskaber online.



Træn-løs siden sidst: Håndter online konflikter

Følg op på trænløs-øvelsen.

Formål: At styrke børnenes forståelse af, hvordan de kan indgå i og være med til at løse konflikter i konkrete situationer.



Tema: Sociale medier

Tal med børnene om, hvad sociale medier er. Præsenter børnene for videoer om sociale medier.

Formål: At styrke børnenes forståelse af, hvordan det er hensigtsmæssigt at interagere og kommunikere i den virtuelle verden.



Fælles leg/aktivitet

Facilitér fælles leg/aktivitet.

Formål: At bidrage til det sociale sammenhold i gruppen.



Øvelse: Håndtere online konflikter

Øvelse på at undersøge, hvordan man kan håndtere udfordringer i online fællesskaber.

Formål: At træne børnene i at agere hensigtsmæssigt i forskellige online situationer med fokus på konflikthåndteringsstrategierne fra sidste session.



Ny trænløs: Skrive sammen

Træn online kommunikation med hinanden ved at skrive sammen.

Formål: Børnene skal øve det, de har lært på sessionen i egne hverdagssituationer, og styrke relationerne i gruppen.



Tjek-ud og tak for i dag!

Formål: At anerkende børnenes indsats og afrunde dagens program.



Gruppesessionen 7: Forberedelse af aktiviteter



Velkommen og tjek-ind

Vær opmærksom på

- Placer børnenes navneskilte ved deres tildelte plads.
- Hav piktogrammer klar til ophæng (dagens program).
- Hav printark klar til udlevering.
- Hav arbejdsmapperne klar til uddeling.

Byd børnene velkommen og gennemfør den valgte tjek-ind-øvelse.



Dagens program

Præsenter dagens program (piktogrammer på væg)

- » Velkommen og tjek-ind
- » Træn-løs siden sidst: Hvordan kan jeg løse konflikter?
- » Tema: Sociale medier
- » Fælles leg/aktivitet
- » Øvelse: Håndtere online konflikter
- » Ny træn-løs: Skrive sammen
- » Tjek-ud og tak for i dag!



Træn-løs siden sidst: Hvordan kan jeg løse konflikter?

Følg op på træn-løs-øvelse:

- » Hvordan er det gået med at øve sig i at løse konflikter?
- » Er der nogen, som vil dele en situation?
- » Hvilke strategier har I øvet jer i at bruge?
- » I hvilken situation, og hvordan gik det?



Tema: Sociale medier

Vær opmærksom på

- Vurdér med afsæt i jeres kendskab til gruppen, om videoforslagene motiverer jeres gruppe, og hvilken video gruppen eventuelt skal se, samt hvordan I skal tale med gruppen om emnet.
- Overvej om gruppen skal inddeles i mindre grupper, fx om SMS øvelsen.

Tal om, hvad sociale medier omfatter for gruppen. Spørg fx:

- » Hvilke sociale medier bruger I?
- » Hvilke sociale medier bruger I ikke?
- » Hvordan bruger I dem og hvorfor?



👉 **Vælg** en eller begge af følgende forslag:

- a. Vis videoer
- b. God stil og dårlig stil online

a. Vis videoer

Vis en af de følgende to videoer:

- » For de yngre børn: "Dine første venner på nettet" (Red Barnet, YouTube, 5 min.).
- » For de større børn: "Sprog på nettet" (Sex&Samfund, 5 min.).

Se Børnegrunde - Links

Tal med gruppen med afsæt i punkterne nedenfor:

- » Har I prøvet noget af det, som de taler om i videoen?
- » Hvad skete der, hvad tænkte/følte du, hvad gjorde du?
- » Talte du med dine forældre om det?
- » Følger dine forældre med i, hvad du bruger din mobil til, ser de fx med i dine chats?

b. God stil og dårlig stil online

Kom omkring emnet om god og dårlig stil online med afsæt i følgende:

- » Hvad synes I om at få beskeder eller likes fra andre omkring jer?
- » Hvad betyder forskellige emojis og tegn på sociale medier?



Vis chat eller SMS korrespondancer (se eksempler nedenfor), og tal om dem med afsæt i følgende punkter:

- » Brug detektiven og tænk på girafsproget: HVAD skrives, HVORFOR skriver de, som de gør, HVORDAN kunne en bedre måde være at svare på?
- » Tal om, hvordan der lettere kan opstå misforståelser, når man ikke kan se hinanden.
- » Tal om, hvordan sandheden ikke altid er velkommen, og hvordan man kan være hjulpet ved kun at skrive positive kommentarer.
- » Tal om handlemuligheder ift. at undgå misforståelser online.



Print: Børnesession 7. Tema – Sociale medier

Saml op på temaet. Snak fx om:

- » Hvad man får ud af at være online?
- » Hvad man omvendt går glip af ved at bruge meget tid online?
- » Hvordan man kan navigere i et online univers?



Fælles leg/aktivitet

Forbered en fælles leg/aktivitet på omkring 15 minutter.

Find inspiration til lege og aktiviteter i del 3.

Planlæg eventuelt en leg, der ligger i forlængelse af temaet, fx Gæt en emoji, hvor man skal mime en emoji, som de andre skal gætte.



Øvelse: Håndtere online konflikter

Vær opmærksom på

Overvej, om der er behov for at konkretisere øvelsen. Det kan fx gøres ved, at gruppen leger eller rollespiller nogle tænkte situationer.

Tag afsæt i gruppens konflikthåndteringsstrategier. Tal om hvordan strategierne kan bruges, hvis man fx oplever:

- » At tabe sit spil, eventuelt fordi den man spiller sammen med er dårlig til spillet.
- » At blive lukket ude af et spil eller af en spilrunde, hvor ens kammerater spiller, og man gerne ville være med.
- » At få ingen likes eller kommentarer – eller negative kommentarer.



Print: Børnesession 7. Øvelse – Strategier

Drøft følgende med gruppen:

- » Har de prøvet at bruge nogle af strategierne?
- » Hvornår, og hvordan gik det?

Tilpas sammen med gruppen strategierne med afsæt i gruppens drøftelser.

Saml op. Kom omkring følgende pointer:

- » Man skal ikke tro på alt, hvad man læser og ser online.
- » Tal eventuelt om fake news begrebet med afsæt i konkrete eksempler.
- » Der er noget man må dele, og noget man absolut ikke må dele.



Ny træen-løs: Skrive sammen

Vær opmærksom på

Sørg for en tydelig instruktion, som guider børnene til at kunne træne derhjemme.

Understreg:

- at det er vigtigt, at de øver sig hjemme.
- at de altid kan få hjælp af deres nære voksne.
- at der ikke er en rigtig eller forkert måde at lave øvelsen på.
- at man ikke behøver at vise det frem, som man træner derhjemme.

Fordel ved behov makkerpar og aftal regler for korrespondancen, såsom:

- hvem, der starter med at skrive, og hvem svarer.
- man skal svare på sms og stille et nyt spørgsmål.
- hvornår man kan forvente at få svar på sin SMS.
- man svarer hinanden positivt.

Præsenter børnene for træen-løs-øvelsen med afsæt i følgende opgavebeskrivelse:

Børnene skal i makkerpar skrive sammen mindst tre gange frem mod næste session. De kan frit vælge et medie, som de alle er fortrolige med, fx snapchat, SMS, Messenger.

Præsenter dem ved behov for eksempler på spørgsmål:

- » Hvad har du lavet i skolen i dag?
- » Hvilke fag har du i morgen i skolen?
- » Hvad laver du?
- » Hvad skal du lave i weekenden?



Print: Børnesession 7. Træen-løs – Skrive sammen



Tjek-ud og tak for i dag!

Afrund sessionen på en positiv måde.

- » Fremhæv noget, som er gået godt i sessionen.
- » Spørg ind til børnenes oplevelser af sessionen.
- » Fortæl eventuelt om temaet for den næste session.
- » Udfør gruppens faste tjek-ud-øvelse.

Session 8 Fælles om at gå i skole

Sessionens formål

Formålet er at styrke børnenes evne til at aflæse og forstå forskellige skolesammenhænge og skolefællesskaber, herunder egen og andres deltagelse. Formålet er desuden at styrke børnenes viden om handlemuligheder i skolesammenhæng, både for det enkelte barn og fællesskabet. Understøttet af hverdagsdetektiven skal børnene lære at undersøge, hvordan de selv (og andre) tænker, føler og handler, hvis fx skolefag eller frikvarterer er vanskelige, samt finde frem til, hvilke handlemuligheder, der kan være. Hensigten er at øge barnets evne til at mestre og navigere i fællesskaber i skolen.

Sessionen vil også omhandle koncentration, herunder ydre og indre forstyrrelser. Formålet er at gøre børnene bevidste om, hvordan forstyrrelser kan optræde i skolesammenhæng, og om, hvilke handlemuligheder der er for at håndtere indre og ydre forstyrrelser.



Særlig forberedelse til denne session

- Overvej om der skal ændres på pladser eller andre didaktiske tiltag i lokalet.
- Klargør lokalet og stil navnekort på børnenes faste pladser.
- Forbered tjek-ind, tjek-ud og fælles leg/aktivitet.
- Forbered temaet: Fælles om skolen
- Forbered øvelsen: Ydre og indre forstyrrelser ved at klargøre mysteriekort eller konflikttrapper.
- Forbered træn-løs-øvelsen
- Husk at afsæt tid til at tale med gruppen om, hvad de skal fremvise på sidste session.

- Print arbejdsark til session 8:
 - Børnesession 8. Tema – Fælles om skolen
 - Børnesession 8. Øvelse – Indre og ydre forstyrrelser
 - Børnesession 8. Træn-løs – Skrive sammen om skole

Gruppesession 8: Aktiviteter og formål



Velkommen og tjek-ind

Byd velkommen og lav tjek-ind-øvelse.

Formål: At forberede børnene på opstart af dagens program.



Dagens program

- Velkommen og tjek-ind
- Træn-løs siden sidst: Skrive sammen
- Tema: Fælles om skole
- Fælles leg/aktivitet
- Øvelse: Ydre og indre forstyrrelser
- Ny trænløs: Skrive sammen om skole
- Tjek-ud og tak for i dag!

Formål: At introducere børnene til dagens program.

At motivere børnene til at arbejde med temaet skole.



Træn-løs siden sidst: Skrive sammen

Følg op på trænløs-øvelsen.

Formål: At styrke børnenes forståelse af, hvordan det er hensigtsmæssigt at agere og kommunikere med hinanden i den virtuelle verden gennem fx sms, chat.



Tema: Fælles om skole

Skole omfatter både faglige og sociale fællesskaber, som kan opleves nemmere eller sværere at indgå i.

Formål: At styrke børnenes evne til at aflæse og forstå forskellige fællesskaber i skolen, som kan opleves udfordrende, samt at opnå viden om hvilke handlemuligheder, der kan være i forhold til skolefællesskaber.



Fælles leg/aktivitet

Facilitér fælles leg/aktivitet.

Formål: At bidrage til det sociale sammenhold i gruppen.



Øvelse: Ydre og indre forstyrrelser

Øvelse i at buge detektiven til at undersøge og håndtere forskellige former for forstyrrelser i skolen.

Formål: At træne børnenes evne til at aflæse, forstå og håndtere forskellige situationer i skolen, som kan opleves udfordrende.



Ny trænløs: Skrive sammen om skole

Gruppen skal fortsætte fra sidst med at skrive sammen – denne gang om gode skoleoplevelser.

Formål: Børnene skal øve det, de har lært på sessionen i egne hverdagssituationer og styrke relationerne i gruppen.



Tjek-ud og tak for i dag!

Inden sessionens afslutning skal der tales med gruppen om, hvad de skal fremvise på sidste session i forbindelse med fejringen.

Formål: At anerkende børnenes indsats og afrunde dagens program.





Velkommen og tjek-ind

Vær opmærksom på

- Placer børnenes navneskilte ved deres tildelte plads.
- Hav piktogrammer klar til ophæng (dagens program).
- Hav printark klar til udlevering.
- Hav arbejdsmapperne klar til uddeling.

Byd børnene velkommen og gennemfør den valgte tjek-ind-øvelse.



Dagens program

Vær opmærksom på

En del børn vil have umiddelbar modstand på at skulle snakke om skole. Motiver børnene til at arbejde med dagens tema ved:

- at tale ind i, at alle skal gå i skole.
- at man ikke selv vælger sine klassekammerater, fag og lærere.
- at man kan vælge at arbejde med at have det godt eller bedre, når man er i skole.

Præsenter dagens program (piktogrammer på væg)

- » Velkommen og tjek-ind
- » Træn-løs siden sidst: Skrive sammen
- » Tema: Fælles om skole
- » Fælles leg/aktivitet
- » Øvelse: Ydre og indre forstyrrelser
- » Ny træn-løs: Skrive sammen om skole
- » Tjek-ud og tak for i dag!



Træn-løs siden sidst: Skrive sammen

Følg op på træn-løs-øvelse:

- » Hvordan det er gået med at få skrevet sammen?
- » Er der nogen som vil dele, hvordan de oplevede det?
- » Hvordan føltes det?



Tema: Fælles om skole

Vær opmærksom på

- At relatere temaet til børnenes hverdagsliv med afsæt i viden om børnene.

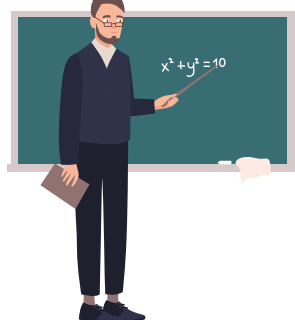
Introducér gruppen til temaet. Kom omkring følgende:

- » at skole både handler om frikvarterer, forskellige fag/undervisning, forskellige lærere og klassekammerater.
- » at det kan ændre sig løbende, hvordan man trives eller ikke trives i skolen, i frikvarterne og i timerne mv.

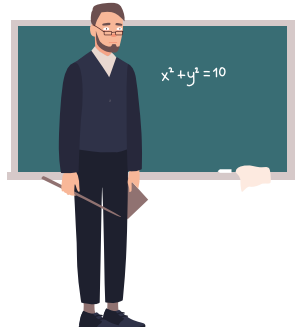
Drøft med afsæt i billederne af en klasse med hhv. ro og uro, følgende med børnene:

- » Hvordan oplever I, at jeres timer ser ud (billede A eller B)?
- » Er der forskel på hvilke fag I har? Hvorfor/hvordan?
- » Hvad bruger I frikvarterne på?
- » Hvordan ville den bedste skoledag se ud for jer – både i timer og frikvarterer?

A)



B)



Print: Børnesession 8. Tema – Fælles om skolen

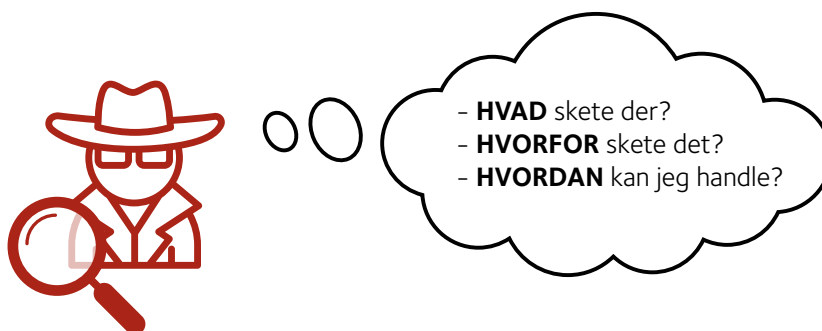
Brug detektiven (eventuelt i mindre grupper eller to-og-to) til at undersøge situationer.

Tænk på en god skoledag:

- » **Hvad** sker der?
- » **Hvorfor** er den god?
- » **Hvordan** kan jeg undgå flere af den slags skoledage, og **hvordan** kan andre hjælpe mig med det?

Tænk på en dårlig skoledag:

- » **Hvad** sker der?
- » **Hvorfor** er den dårlig?
- » **Hvordan** kan jeg undgå at få flere af den slags skoledage, og **hvordan** kan andre hjælpe med mig det?



Saml op på gruppearbejdet. Kom omkring følgende:

- » At der er nogle ting i skolen, man er nødt til, men som kan tære på energibatteriet.
- » Hvordan man kan spare på sin energi i de situationer, så batteriet ikke slipper helt op og bliver rødt?
- » Hvem kan man få til at hjælpe, så energien ikke slipper op?



Fælles leg/aktivitet

Forbered en fælles leg/aktivitet på omkring 15 minutter.
Find inspiration til lege og aktiviteter i del 3.



Der er mange ting, som kan fylde og tage ens opmærksomhed i skolen:

- » Ydre forstyrrelser: Det kan fx være lyde, lys, børn der fjoller eller laver mærkelige bevægelser, lærere der råber, oplevelse af uretfærdighed.
- » Indre forstyrrelser: Det kan fx være at dagdrømme, falde i staver, komme i tanke om noget derhjemme eller efter skole. Det kan være både triste/ængstelige følelser eller spænding/begejstring over noget.

Brug billederne nedenfor til at tale om emnet. Spørg ind til børnenes egne erfaringer med indre eller ydre forstyrrelser.



Saml op. Kom omkring følgende:

- » Genkender I situationerne på billederne?
- » Hvad sker der?
- » Hvilke forstyrrelser er på spil?
- » Hvordan kan jeg handle, og hvem kan hjælpe mig i de situationer?

➤ **Vælg** en af følgende øvelser:

- a. *Mysteriekort*
- b. *Konflikttrappe*
- c. *Rollespil*
- d. *Tegneseriehistorier*

a. Mysteriekort

Med eksempler på skolesituationer, hvor ydre eller indre forstyrrelser er på spil, arbejder børnene (eventuelt i mindre grupper) med mysteriekort.

Forslag til indhold i mysteriekort:

- » *'I skal have idræt med parallelklassen, og dine batterier er næsten nede på rød allerede. Der er meget larm i idræt, og du er ved at brænde ud. Hvad gør du?'*
- » *'Du skal præsentere noget for klassen i dansk, og du er usikker på, om du kan det godt nok, så du føler dig dårlig tilpas indei. Hvad kan du gøre?'*
- » *'I skal på tur med klassen ud og se noget, som du ikke interesserer dig for. I skal bagefter lave opgaver om turen. Hvordan sætter du dig op til turen?'*

b. Konflikttrappe

Med fokus på forstyrrelser i skolen eller et andet relevant tema relateret til skolen laver gruppen sine egne konflikttrapper.

Start eventuelt med at udfylde en i fællesskab og derefter i mindre grupper, hvor børnene kan tegne eller skrive en svær konflikt i skolen (øverste trin). Sæt fokus på hvordan situationen har både indre og ydre forstyrrelser, hvordan den kan trappes ned, og hvad der sker på de forskellige trin.

c. Rollespil

Med udgangspunkt i en situation med indre og ydre forstyrrelser, og det at være fælles om at være i skole. Inddel eventuelt i mindre grupper, som skal spille rollespil for hinanden om ydre eller indre forstyrrelser.

d. Tegneseriehistorier

Tegn situationsforløb med indre og ydre forstyrrelser, enten enkeltvis eller i mindre grupper. Børnene/grupperne kan derefter vise og forklare deres historier for hinanden.



Ny trænløs: Skrive sammen om skole

Vær opmærksom på

Vurder om skrivemakkerne fra session 7 skal fastholdes eller skiftes.

Sørg for en tydelig instruktion, som guider børnene til at kunne træne derhjemme.

Understreg:

- at det er vigtigt, at de øver sig hjemme.
- at de altid kan få hjælp af deres nære voksne.
- at der ikke er en rigtig eller forkert måde at lave øvelsen på.
- at man ikke behøver at vise det frem, som man træner derhjemme.

Fordel ved behov makkerpar og aftal regler for korrespondancen, såsom:

- hvem, der starter med at skrive, og hvem svarer.
- man skal svare på sms og stille et nyt spørgsmål.
- hvornår man kan forvente at få svar på sin SMS.
- man svarer hinanden positivt.

Præsenter børnene for trænløs-øvelsen med afsæt i følgende opgavebeskrivelse:

Børnene skal i makkerpar skrive sammen mindst tre gange frem mod næste session om noget, der er gået godt i skolen. De kan frit vælge et medie, som de alle er fortrolige med, fx snapchat, SMS, Messenger.

Præsenter dem ved behov for eksempler på, hvad de kan skrive om:

- » et sjovt frikvarter.
- » et fag, hvor de skulle lave noget spændende.
- » en god leg med en klassekammerat.
- » en lærer der hjalp.
- » etc.



Print: Børnesession 8. Trænløs – Skrive sammen om skole



Tjek-ud og tak for i dag!

Vær opmærksom på

Sæt tid af til dette afsluttende punkt, hvor der blandt andet skal tales med gruppen om, hvad de gerne vil vise frem til de nære voksne næste gang, når de skal afslutte med en fejring.

Aftal med børnene, at I har tid på den sidste session til at forberede fremvisningen.

Afrund sessionen på en positiv måde.

- » Fremhæv noget, som er gået godt i sessionen.
- » Fortæl børnene, at deres skolekontakter vil få besked om sessionerne.
- » Fortæl at næste session er den sidste, og her skal gruppen holde afslutning sammen med de voksne.
- » Tal med børnene om, hvad de gerne vil vise frem for de voksne næste gang. Det kan være plancher eller demonstration af øvelser/lege. Find gerne noget som de voksne kan indgå i.
- » Spørg ind til børnenes oplevelse af sessionen.
- » Udfør gruppens faste tjek-ud-øvelse.

Session 9 Afslutning og fejring

Sessionens formål

Første del af sessionen har til hensigt at understøtte børnenes læring i relation til udvalgte tematikker, som gruppelederne vurderer relevante at genbesøge, som ikke er nået tidligere, eller som børnene eventuelt har efterspurgt at bruge mere tid på. Formålet i første del af sessionen er også at samle op på og evaluere forløbet med børnene.

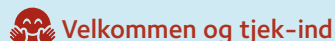
Anden del af sessionen har til formål at anerkende børnenes indsats i forløbet. Dette sker gennem en fejring af den fælles rejse, som gruppen har været på. Den fælles fejring sker sammen med børnenes nære voksne. Gennem fejringen skal børnene opnå en følelse af at have gennemført forløbet og en oplevelse af, at det bliver fejret i fællesskab.



Særlig forberedelse til denne session

- Overvej om der skal ændres på pladser eller andre didaktiske tiltag i lokalet.
- Klargør lokalet og stil navnekort på børnenes faste pladser.
- Forbered tjek-ind og tjek-ud.
- Forbered aktiviteten: Hvad har vi lært?
- Forbered aktiviteten: Fejring af alt det vi har lært.
 - Servér gerne lidt lækker og hav et anerkendende diplom til hvert barn (se eksempler på og skabelon til diplomer i *Børnegade Ark C – Diplom*).
- Sørg for at børnene får alle relevante printark mv. med hjem.

Gruppesession 9: Aktiviteter og formål



Byd velkommen og lavtjek-ind-øvelse.

Formål: At forberede børnene på opstart af dagens program.



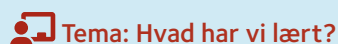
- Velkommen og tjek-ind
- Træn-løs siden sidst: Skrive sammen om skole
- Tema: Hvad har vi lært?
- Fejring af alt det, som vi har lært
- Tjek-ud og tak for denne gang!

Formål: At introducere børnene til dagens program.



Følg op på træn-løs-øvelsen.

Formål: At styrke børnenes fokus på og forståelse af de gode oplevelser i skolen samt at styrke dannelse af relationer mellem børnene i gruppen.



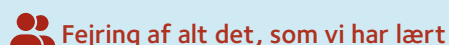
Evaluering af forløbet, herunder at få børnene til at reflektere over egen læring og udbytte fra forløbet.

Efter behov kan tidligere temaer, øvelser eller lege genbesøges.

Forbered fremvisning af plancher eller demonstration af en øvelse for de nære voksne.

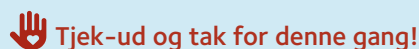
Formål: At samle op på og evaluere forløbet med børnene.

At understøtte børnenes læring i relation til udvalgte tematikker, som gruppelederne vurderer relevante at genbesøge.



Fejring af den fælles rejse gruppen har været på, hvor det lærte fremvises for de nære voksne. Uddeling af diplomer og en mundtlig anerkendelse af den enkelte.

Formål: At anerkende børnenes indsats gennem forløbet.



Formål: Anerkende børnenes indsats og afrunde dagens program.

Gruppesession 9: Forberedelse af aktiviteter



Velkommen og tjek-ind

Vær opmærksom på

- Placer børnenes navneskilte ved deres tildelte plads.
- Hav piktogrammer klar til ophæng (dagens program).
- Hav printark klar til udlevering.
- Hav arbejdsmapperne klar til uddeling.

Byd børnene velkommen og gennemfør den valgte tjek-ind-øvelse.



Dagens program

Præsenter dagens program (piktogrammer på væg)

- » Velkommen og tjek-ind
- » Træn-løs siden sidst: Skrive sammen om skole
- » Tema: Hvad har vi lært?
- » Fejring af alt det, som vi har lært
- » Tjek-ud og tak for denne gang!



Træn-løs siden sidst: Skrive sammen om skole

Følg op på træn-løs-øvelse:

- » Hvordan er det gået med at få skrevet sammen om skoleoplevelser?
- » Er der nogen, som vil fortælle om det?
- » Hvordan oplevede I det?



Tema: Hvad har vi lært?

Vær opmærksom på

- At det kan understøtte nogle børns læring og udvikling at genbesøge pointer fra de forrige sessioner og træne viden herfra igen.

Saml op på børnenes læring og hjælp dem til selv at få øje på den.

Planlæg hvordan der kan samles op og evalueres sammen med børnene. Overvej om gruppen skal starte med at evaluere sammen i mindre grupper, eller om gruppen kan tegne eller skrive det bedste og det dårligste ved forløbet, fx inden punkterne tages op sammen i gruppen.

Anvend eksempelvis følgende spørgsmål:

- » Nævn nogle af de ting, som vi sammen har brugt tiden på.
- » Hvad har I brugt fra sessionerne derhjemme, i skolen, fritiden osv.?
- » Hvad har været godt ved forløbet?
- » Hvad har været mindre godt eller dårligt ved forløbet?

Genbesøg evt. udvalgte øvelser eller aktiviteter fra tidligere sessioner.



Fejring af alt det, som vi har lært

Vær opmærksom på

- At planlægge hvad I sammen med børnene skal fremvise for de nære voksne.
- At aftale og øve det, der skal fremvises sammen med børnene, fx en leg eller aktivitet, som de nære voksne kan deltage i.
- At planlægge uddeling af et diplom og en mundtlig anerkendelse af den enkelte.

Præsenter sammen med børnene de udvalgte dele af det, I har arbejdet med i gruppen.

Afrund med en anerkendelse og fejring af børnenes deltagelse i forløbet ved at uddele et diplom og gennem en mundtlig anerkendelse af den enkeltes deltagelse.



Tjek-ud og tak for denne gang!

Lav en fælles afrunding og mind de nære voksne om, at de vil møde jer gruppeledere igen ved opfølgingsmødet. Udfør gruppens faste tjek-ud-øvelse.

Del 3: Inspiration

I denne del er samlet lidt inspiration til nogle af de fællesskabsopbyggende aktiviteter, som indgår i tjek-ind og tjek-ud aktiviteter, samt i fælles lege og aktiviteter, som kan anvendes efter behov undervejs i sessionerne.

Gruppelederne vælger selv – evt. sammen med børnene – hvilke ritualer, lege og aktiviteter, der skal bruges undervejs i forløbet. Det behøver ikke at være en af de aktiviteter eller lege, som er nævnt på de næste sider, men kan være andre, som gruppelederne og/eller børnene kender til og holder af.

Først er der en række forslag til tjek-ind og tjek-ud aktiviteter, derefter ideer til fælles lege og aktiviteter, som kan anvendes efter behov undervejs i sessionerne.

Ideer til tjek-ind eller tjek-ud

Alt efter gruppens behov vælges tjek-ind og tjek-ud-øvelser, som omfatter fysisk bevægelse, ro og low arousal eller øvelser, som understøtter relationsdannelse mellem børnene.

- Høre stille musik og sidde og tegne.
- Tage en runde med 'nævn en ting, som du har lavet i weekenden'. Kast evt. en rispose til den, som har ordet, så runden bliver styret og alle har mulighed for at deltage.
- Lave små korte gymnastik-, yoga- eller vejtrækningsøvelser, som gruppelederen præsenterer.
- Lave massageøvelser på hinanden to-og-to eller i fælles massagetog eller med massagebolde.
- Spille UNO eller lignende i mindre grupper.
- Start-stop-interview, hvor børnene på skift spørger hinanden om bestemte temaer.
- Humørbolde, hvor børnene vælger en bold med en smiley, som illustrerer deres humør på dagen.

Eksempler fra praksis:

En gruppe med indskolingsbørn tjekker ind ved, at gruppelederne fortæller om, hvad holdets maskot, en dino-saurbarnse ved navnet Dino, har oplevet den dag, hvor gruppen mødes. Dino tager en glad, sur eller trist smilebold som sin humørbold denne dag. Dino har ofte svært ved at styre sit temperament og hans tøj afslører tit, hvad han har lavet den dag.

En gruppe med mellemskolebørn tjekker ind med en start-stop-øvelse, hvor børnene skal interviewe hinanden om forskellige emner på skift og ved at skifte makker, når der er start-stop.

En gruppe med udskolingsbørn, som alle har svært ved small talk og det sociale, tjekker ind ved at sidde ved små borde og spille UNO de første 10 min.

Ideer til fælles lege og aktiviteter

Alt efter børnegruppens interesser, alder, ressourcer og behov kan vælges en aktivitet, som antages at være sjov og hyggelig for alle.

Overvej om det er bedst at vælge en leg med et indbygget konkurrenceelement, eller om gruppen hellere skal lege en fællesskabsopbyggende leg.

- En aktivitet udendørs – fx cykle på mooncars, lege gemmeleg, rød-gul-grøn-stop leg, orienteringsløb/detektivløb (kan være særlig relevant for gruppen med meget energi).
- Fællesskabslege/samarbejdsøvelser – fx fællesskabscirklen, hvor gruppen står i rundkreds og beskytter en fra gruppen i midten, mens en anden fra gruppen skal prøve at fange personen i midten.
- Relationsopbyggende lege – fx hvor gruppen står i en cirkel, hvorefter gruppeleder eller børn nævner 'alle som har et kæledyr bytter plads', 'alle der synes, det er svært at lære nye mennesker at kende, bytter plads', 'alle der gerne vil have flere venner, bytter plads' osv.
- Sanslege – fx Kimsleg, hvor alle skal mærke på ting under et tæppe uden at tale sammen, og bagefter skal se, om de tilsammen kan gætte alle tingene.
- Motoriklege – fx det mystiske spejl, hvor man to-og-to skal skiftes til at lave skøre bevægelser, som den overfor skal efterligne som et spejl (kan opleves udfordrende for en mere indadvendt gruppe).
- Massage og afslapningsøvelser (kan være særlig relevant for grupper, der har svært ved at falde til ro).
- Spil og hjerne-gymnastik – fx kortspil, UNO, brætspil eller tankeøvelser i form af krydsord eller lignende (kan være særlig relevant for den mere indadvendte gruppe).

Se også Red Barnets legekatalog – her er fx gode fællesskabslege under punktet fællesskabsopbyggende lege.

Se Børnegrunde – Links

Konkrete lege- og aktivitetsforslag

Yoga – øvelser

- Se evt. youtube klip med børneyoga inkl. musik og tale som fx her, hvor PPR i Århus har delt deres yogaprogram til børn: Børneyoga – Energi og fokus
- Eller se Happy-breaks-serien på youtube, som rummer små yogaklip af 3-5 min varighed. Her ex med ørnen (alternativt se blomsten, cobraen osv.): Yoga for børn – Ørnen

Se Børneguide – Links

Admiral: (sanseleg og samarbejde)

KLAR, PARAT... Hvordan kommer du i gang med legen?

- » Deltagerne deles i to grupper og placeres i hver sin ende af lokalet.
- » I midten af lokalet anbringes to stole med cirka en meters afstand imellem.
- » De to grupper vælger en, som skal være gruppens admiral. Resten skal være skibe.

START! Hvordan leger man legen?

- » Fra hver gruppe udsendes et skib, som dirigeres af admiralen.
- » Skibene har bind for øjnene, og admiralerne skal kommandere med deres skibe, så de kan sejle gennem sundet mellem stolene uden at kollideres.
- » Admiralerne skal hele tiden blive bag startlinjerne.
- » Den admiral, som først får sit skib gennem sundet, har skaffet gruppen et point.
- » Hvis to skibe kolliderer, får ingen af grupperne point.

SLUT? Hvordan afsluttes legen?

- » Legen slutter, når alle skibene er kommet i mål.

Kims leg i mørke (sanseleg og samarbejde)

KLAR, PARAT ... Hvordan kommer du i gang med legen?

- » Deltagerne deles op i to hold, og hvert hold får et hjørne i rummet.
- » Bred et tæppe ud midt i rummet, og sæt en skål med forskellige genstande i ind under tæppet.

START! Hvordan leger man legen?

- » Deltagerne får, efter tur, lov til at kravle ind under tæppet og mærke på tingene i fx 5-10 sekunder.
- » Der skal være stilhed under dette.
- » Når alle deltagerne har været under tæppet, sendes de hen til hver deres hjørne.
- » Så skal deltagerne skrive eller tegne, de ting de kan huske.

SLUT? Hvordan afsluttes legen?

- » Vinderen er det hold, der kan huske flest rigtige genstande.

Zoologisk have (sanseleg og samarbejde)

KLAR, PARAT ... Hvordan kommer du i gang med legen?

- » Deltagerne deles op i hold med 5-7 personer på hvert hold.
- » Holdene vælger nu et dyr, hvorefter alle får bind for øjnene og spreder sig i rummet.

START! Hvordan leger man legen?

- » Holdene skal nu på et givent signal finde sammen ved at råbe deres dyrs lyd.

SLUT? Hvordan afsluttes legen?

- » Vinderen er det hold, der først bliver samlet.

Hvordan kom Joachim til skade? (motorik og bevægelse)

KLAR, PARAT ... Hvordan kommer du i gang med legen?

- » Alle deltagerne skal stå i en rundkreds.
- » Vælg en person, der skal starte legen.

START! Hvordan leger man legen?

- » Legestarteren skal starte legen ved at sige 'Joachim kom til skade, da han stod på et ben'.
- » Det er så meningen, at alle skal stå på et ben.
- » Næste person skal så sige noget mere. Fx 'Joachim kom også til skade, da han kløede sig i venstre øre'.
- » Det skal alle de andre så også gøre, mens de står på et ben.
- » Man går ud af legen, når man ikke kan være med længere, enten fordi man ikke kan holde balancen eller nå at følge med og gøre, hvad der er blevet sagt.

SLUT? Hvordan afsluttes legen?

- » Lav gerne flere runder af denne leg.

Bevægelses-te (motorik og bevægelse)

KLAR, PARAT ... Hvordan kommer du i gang med legen?

- » Stil deltagerne i en cirkel og find en, der skal starte.

START! Hvordan leger man legen?

- » Starteren laver en bevægelse.
- » Derefter går turen til nummer 2, som gentager starterens bevægelse og tilføjer sin egen bevægelse.
- » Nummer 3 gentager alle foregående bevægelser, og tilføjer derefter sin egen bevægelse osv.
- » Legen forsætter til en person laver en fejl, denne udgår fra legen og agerer kontrollant for resten.

SLUT? Hvordan afsluttes legen?

- » Legen sluttes, når der kun er en tilbage, som kan gennemføre serien.

Billedhugger (motorik og bevægelse)

KLAR, PARAT ... Hvordan kommer du i gang med legen?

- » Udvælg en deltager, der skal være Billedhuggeren.
- » De andre deltagere skal herefter opstille sig i mange forskellige stillinger ligesom statuer.

START! Hvordan leger man legen?

- » Billedhuggeren skal gå alvorligt omkring med sin 'mejsel' og kigge på statuerne.
- » Pludselig giver han et uhyrligt slag, og råber: 'Mesteren er borte!'
- » Alle statuerne bliver levende og styrter rundt.
- » Med et råber billedhuggeren: 'Mesteren er kommet!'
- » Nu gælder det om for deltagerne hurtigst muligt at blive til statue igen.
- » Den, der som den sidste står stille, bliver til mesterens hjælper, og skal råbe sammen med mesteren.

SLUT? Hvordan afsluttes legen?

- » Legen slutter, når der kun er en statue tilbage.
- » Lav gerne flere runder da man hurtigt går ud.

Det mærkelige spejl (motorik og bevægelse)

KLAR, PARAT ... Hvordan kommer du i gang med legen?

- » I denne leg skal I dele jer op to og to.
- » Stil hver person op over for hinanden med ca. 2 meters afstand.

START! Hvordan leger man legen?

- » Den ene deltager skal her agere et spejl og gøre lige præcis det, som den anden gør.
- » Bevægelserne skal i starten være langsomme – og senere kan man se, om man kan speede op.
- » Legen kan udvides ved at lave en serie bevægelser, som øves, så spejlet bliver mere og mere dygtigt. Man kan også lave legen, hvor der sættes musik på imens.

SLUT? Hvordan afsluttes legen?

- » Efter et stykke tid skiftes der imellem, hvem der er spejl.
- » Leg gerne nogle flere runder af denne leg.



Social- og Boligstyrelsen
Edisonsvej 1
5000 Odense C
Tlf.: 72 42 37 00

www.sbst.dk

MATERIALET ER UDVIKLET I SAMARBEJDE MED:

VIVE

DET NATIONALE FORSKNINGS-
OG ANALYSECENTER FOR VELFÆRD

December 2023