

Trivselsdag med TRIV NU

Du sidder lige nu med en analog udgave af et program til den nationale trivselsdag. Programmet er et udpluk fra det digitale læremiddel TRIV NU, som er lavet og udviklet af Psykiatrifonden i samarbejde med 300 lærere og 8000 elever i region Sjælland.

Du kan få adgang til den digitale interaktion og hele lærermidlet ved at tilslutte din skole TRIV NU – så har du også mulighed for at arbejde målrettet videre med trivsel efter trivselsdagen. Du finder vejledning til tilslutning og mere info om TRIV NU på www.TRIVNU.dk.

Nedenstående udpluk af øvelser er alle fra TRIV NU-forløbet, som, både i denne smagsprøve og i sin komplette version, arbejder ud fra en vision om, at trivslen skal højnes for alle elever uanset udgangspunkt. Dette trivselsfremmende arbejde går gennem at opbygge alle elevers selvværd, relationer og trivselskompetencer.

Programmet varer ca. 180 min svarende til ca. 4 lektioner. Du skal bruge styrkekort til de fleste af øvelserne. Printbare styrkekort medfølger efter programmet her.

PROGRAM TRIVSELSDAG

STYRKESPOT PÅ FILM

Her skal I sammen se efter styrker i et filmklip for at blive bedre til at genkende styrkerne.

PLACERING: Forløb Del 1 - Øvelse 3

20 min

STYRKESPOT PÅ FØDDER

Her skal eleverne blive bedre til at genkende de styrker, der træder frem, når de samarbejder.

PLACERING: Forløb Del 1 - Øvelse 4

15 min

PÅ SPORET AF STYRKERNE

Her skal eleverne blive mere bevidste om, hvornår de kan bruge deres styrker.

PLACERING: Forløb Del 2 - Øvelse 1

25 min

FANG FINGEREN

Her skal eleverne blive mere bevidste om, hvornår de kan bruge deres styrker.

PLACERING: ENERGIZER-Fangfingeren

5 min

FIND KLASSENS STYRKER

Her skal eleverne i fællesskab finde klassens topstyrker og blive klar over, hvad de kan sammen.

PLACERING: Forløb Del 2 - Øvelse 2

30 min

Øvelse 1: 'Styrkespot på film' [ca. 30 min]

I øvelsen skal I sammen se efter styrker i et lille filmklip.

I skal bruge ca. 10-12 sæt printede styrkekort – et sæt pr to elever - og en computer eller et smartboard, der kan afspille en film.

Fremgangsmåde

- Se filmklippet: <https://vimeo.com/jacobfrey/thepresent>
- Eleverne melder ud hvilke styrker de så komme til udtryk i filmklippet. Snak derefter sammen om de styrker, I så i filmklippet. Husk at give eksempler på, hvordan styrken kom til udtryk. Fx *Jeg så hunden udvise 'Vedholdenhed', da den blev ved med at komme med bolden til drengen.*
- Snak evt. bagefter i fællesskab om;
 - Var det svært eller nemt at spotte styrker?
 - Er der nogle af styrkerne, som I kan genkende hos jer selv eller andre?
 - Hvordan kan man bruge styrkespotting i klassen?

Det er en god idé at styrkespotte yderligere på andet end filmklip. F.eks. litterære figurer eller personer hele klassen kender.

Øvelse 2: 'Styrkespot på fødder' [ca. 20 min]

I øvelsen skal I sammen spotte de styrker, som I brugte til at gennemføre denne fysiske øvelse.

I skal bruge ca. 10-12 sæt printede styrkekort – et sæt pr to elever.

Fremgangsmåde

- Bed eleverne om at stille sig i rundkredse med ca. 10 elever i hver.
- Nu må eleverne kun have én fod på gulvet pér person. Det vil sige, at der kun må være 10 fødder på gulvet, hvis de er 10 elever.
- Nu skal eleverne sætte antallet af fødder ned med én, så de fx kun må have ni fødder på gulvet, hvis de er 10 elever. Du skal fortsætte med at dirigere eleverne til at fortsætte med at fjerne én fod af gangen fra gulvet, indtil de ikke længere kan klare udfordringen.
- Tal med eleverne om, hvilke styrker de måtte bruge i hver gruppe for at forsøge at klare udfordringen.

Øvelse 3: 'Klassedilemmaer' [ca. 35 min]

I øvelsen skal I sammen finde de styrker, der er brug for at udvise i de forskellige dilemmaer.

I skal bruge ca. 10-12 sæt printede styrkekort – et sæt pr to elever.

Fremgangsmåde

Gennemgå dilemmaerne ét af gangen og tal i klassen om, hvilke styrker der skal til for at gribe dilemmaet rigtigt an. Ved hvert dilemma skal eleverne reflektere over, hvilken styrke de kan bruge i den givne situation og komme med begrundelser for, hvorfor de valgte styrken.

Du kan med fordel bede klassen om lige at vende løsningsmulighederne med sidemakkeren inden de deler det med klassen.

Variationer

- Du kan også arrangere et 'Mads og Monopolet'-lignende panel og udvide med konkrete handleanvisninger til udvalgte spørgsmål.
- Eleverne kan også lave deres egne 'klasse-dilemmaer' og udfordre hinanden med at finde styrkebaserede løsninger

Dilemmaer:

- *Der er kommet en ny elev i klassen. Hvilken styrke kan du bruge for at give den nye elev en god velkomst?*
- *Din ven har bedt dig om at holde på en hemmelighed. Hvilken styrke kan du bruge nu?*
- *Du ser en fra din klasse blive skubbet af nogle elever fra skolen. Hvilken styrke kan du bruge nu?*
- *Du skal fremlægge et projekt alene for din klasse. Hvilken styrke kan du bruge nu?*
- *Din ven kommer ind i klassen og sætter sig alene ved et bord, uden at kigge op. Hvilken styrke kan du bruge nu?*
- *Dine to bedste venner er blevet uvenner i går i skolen. Hvilken styrke kan du bruge nu?*

Øvelse 4: 'Fang fingeren' [ca. 10 min] – Energizer

I øvelsen skal I op at stå og have et energiskifte i undervisningen – og ikke mindst have det sjovt sammen ;-)

Fremgangsmåde:

- Alle elever vender håndfladen opad på deres venstre hånd og placerer derefter højre hånds pegefinger i sidemandens venstre hånd (som netop er vendt opad)
- Når du som lærer siger: "GO" – skal alle elever både forsøge at få deres pegefinger væk fra højre sidemands hånd, samtidig med at de forsøger at fange venstre sidemakkers finger
- Gentag flere gange og variér tiden imellem du siger "GO", så eleverne aldrig helt ved, hvornår de skal 'fange og redde fingeren' ;-).

Øvelse 5: 'Find klassens styrker' [ca. 45 min]

I øvelsen skal I sammen finde ud af, hvilke styrker der kommer mest til udtryk i jeres klassefællesskab. I skal gå på opdagelse i hvilke styrker, der mon er de mest fremtrædende i lige præcis jeres klasse. De mest fremtrædende styrker i jeres fællesskab kaldes for jeres topstyrker.

I skal bruge ca. 10-12 sæt printede styrkekort – et sæt pr to elever.

Fremgangsmåde:

- Bed eleverne om at sidde for sig selv i ca. to min og tænke over, hvilke styrker de synes er klassens topstyrker. Opfordr eleverne til at tænke på gode eksempler på, hvordan de ser styrkerne komme til udtryk i hverdagen.
- Inddel klassen i grupper med fire til seks elever i hver gruppe. I grupperne skal eleverne blive enige om fem styrker, som de synes er klassens topstyrker.

Herefter skal klassen samlet finde frem til klassens fem topstyrker. Den demokratiske proces, hvor eleverne skal finde frem til deres classes fem topstyrker, kan udføres på forskellige måder - du kan fx lave afstemning, debatter og diskussioner. Vælg den proces, som du tænker, din klasse har det bedst med. Det vigtigste er, at eleverne bliver udfordret på at argumentere for de forskellige styrker, de ser som fremtrædende i klassen, at de nærmer sig en enighed og at de fem topstyrker bliver synliggjort og accepteret af alle.

Variationer

- Læg klassens topstyrker op på forældreintra, så forældrene kan få viden om, hvilke styrker klassen har – evt. underbygget af elevernes eksempler med konkrete hverdagshistorier, hvor klassens styrker kommer til udtryk.
- Eller find en kreativ måde at skrive klassens topstyrker og hæng dem op i klassen.
- Find evt. efterfølgende et konkret fokuspunkt, hvor I arbejder med én eller flere af klassens topstyrker på nye måder.

Er du blevet nysgerrig og vil du vide mere om TRIV NU – så find relevant info på www.TRIVNU.dk

Du kan altid få os ud på din skole og sætte TRIV NU i gang og give et boost til at sætte trivsel og mental sundhed på dagsordenen.

Rigtig god trivselsdag!

De bedste hilsener
Psykiatrifonden – team TRIV NU