

# FÅ OVERBLIK OVER ARBEJDET MED TRIVSEL

## Formål



Denne vejledning indeholder 3 trin, som vil hjælpe jer til en god dialog om, hvordan det står til med jeres trivselsarbejde. Vejledningens fundament er trivselsteorien PERMA, som illustrerer fem elementer i trivsel: positive følelser, engagement, relationer, mening og at lykkes. Selvom elementerne kan fungere enkeltvis, vil trivslen være højere, jo mere PERMA en elev har mulighed for at opleve.

Individuel vurdering

Trin 1

Fælles vurdering

Trin 2

Vælg vidensområde

Trin 3



Tid: 1 times møde



Det skal I bruge: Print et eksemplar af øvelsen til hver deltager.



Trin 1 – individuel vurdering (ca. 10 min)

## Sådan gør I:

Sæt jer i 10 minutter hver for sig. Læs spørgsmålene herunder igennem og vurder på en skala fra 1 til 10, hvordan I hver især oplever, at jeres undervisning lever op til udsagnene på hvert vidensområde. Det vigtigste er jeres egen vurdering, men overvej også, hvad jeres elever vil svare til spørgsmålene.

<b>Vidensområde</b>	<i>I hvor høj grad...</i>
<p>Hvordan vil du skabe rammer for</p> <p><b>POSITIVE FØLELSER</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Smiler du til dine elever, når du træder ind i klassen?</li> <li>- Får du øjenkontakt til alle dine elever?</li> <li>- Hilser du på dine elever med fysisk kontakt?</li> <li>- Giver du eleverne mulighed for at smile og have fysisk kontakt?</li> <li>- Giver du udtryk for positive forventninger?</li> <li>- Siger du tak for input fra alle elever?</li> <li>- Hvordan kan dagens emne vække positive følelser?</li> </ul>
<p>Hvordan kan du understøtte elevernes</p> <p><b>ENGAGEMENT</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kan eleverne spejle sig i dit engagement?</li> <li>- Er eleverne med til at bestemme tidsrammer for arbejdet</li> <li>- Har eleverne indflydelse på emner og individuelle arbejdsformer?</li> <li>- Kan eleverne bestemme, om de vil lave opgaven alene eller sammen?</li> <li>- Sørger du for at variere arbejdsformer? Veksler du mellem: Fokuseret arbejde / Afslapning / Leg / Socialt / Refleksion / Fysisk</li> </ul>
<p>Hvordan styrker din undervisning</p> <p><b>RELATIONER</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvad kendetegner dine relationer til klassen / de enkelte elever?</li> <li>- Bruger du brain breaks, lege og energizers?</li> <li>- Giver aktiviteterne alle elever mulighed for at opleve smil og glæde?</li> <li>- Hvordan skaber du tryghed i gruppedannelse?</li> <li>- Hvordan giver du eleverne bedst mulighed for at kunne svare på dine spørgsmål?</li> <li>- Har du en særlig kultur / rutine for at skabe tryghed ved fremlæggelser?</li> <li>- Viser eleverne ro og fokus, når en anden elev rækker hånden op?</li> <li>- Viser du selv den opførsel, som du ønsker fra dine elever?</li> <li>- Italesætter du den type adfærd, som du gerne vil se hos eleverne, frem for den adfærd, som er u hensigtsmæssig?</li> </ul>
<p>Hvordan giver undervisningen</p> <p><b>MENING</b> for eleverne</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kan det lærte anvendes i andre sammenhænge end i skolen?</li> <li>- Kan eleven bruge sine styrker i undervisningen?</li> <li>- Bruger du arbejdsformer, hvor eleverne kan føle at yde et vigtigt bidrag gennem sin deltagelse?</li> <li>- Hvordan understøtter du elevernes oplevelse af at indgå i produktive fællesskaber?</li> <li>- Lader du eleverne reflektere over mening i og med din undervisning?</li> </ul>
<p>Hvordan sikrer du, at eleverne oplever</p> <p><b>AT LYKKES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Roser du både indsats og proces samt resultat, fx "Waow, det er blevet et flot produkt, jeg kan se, du har gjort dig umage"</li> <li>- Gør du dine egne og elevernes fejl til konstruktiv feedback?</li> <li>- Hvordan giver du eleverne mulighed for at evaluere deres arbejdsproces og læringsudbytte?</li> </ul>

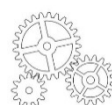
<b>VURDERINGSSKALA</b> (10 indikerer, at du i meget høj grad lever op til udsagnene)					
10					
9					
8					
7					
6					
5					
4					
3					
2					
1					
	<b>Positive følelser</b>	<b>Engagement</b>	<b>Relationer</b>	<b>Mening</b>	<b>At lykkes</b>



### Trin 2 – fælles dialog om perspektiver og fælles vurdering (ca. 30 min)

Sådan gør I:

Sæt jer sammen og gennemgå jeres individuelle vurderinger. Fortæl hver især, hvorfor I har vurderet jeres undervisning på hvert vidensområde, som I har. Det er ok at være nysgerrige på hinandens forskellige perspektiver. Det er vigtigt I finder og fremhæver det arbejde, som allerede er velfungerende. Det er samtidig vigtigt, at I kender de områder, hvor der er plads til forbedringer.



### Trin 3 – vælg et vidensområde (ca. 15 min)

Sådan gør I:

Det er nu tid til at vælge, hvilket vidensområde, det giver bedst mening for jer hver især at arbejde med.

Sæt ind på områder, hvor I ikke er helt på bar bund, men måske oplever at gå lidt i stå eller mangler den nødvendige viden eller konkrete handling, som får forbedringen til at ske. Tag afsæt i handling dér, hvor I har gode muligheder for forbedringer.



**ORDET RUNDT** – efter tur giver I jeres svar på spørgsmålene herunder

Hvilke vidensområder synes jeg, er mest interessante at arbejde videre med ud fra vores snak?

Hvilket vidensområde vælger jeg?

Uddyb hvorfor dette vidensområde vælges?

Hvad vil jeg selv opleve at få ud af, at der sker en forbedring i netop dette vidensområde?



Mit vidensområde:



### NÆSTE SKRIDT

Når I har valgt et vidensområde, er næste skridt at starte det forløb, der kan kvalificere en øvebane for arbejdet med vidensområdet.

