

Trivselsgrupper for børn

Det er vigtigt, at børn og unge trives. Trivsel er afgørende for, at elever er glade og trygge i klassen. Glade og trygge børn og unge har lettere ved at være med fagligt og socialt i skolen.

Hvis barnet oplever noget, der er svært; det kan være i sorg, have et lavt selvværd, forældres skilsmisse eller mistrivsel relateret til andre ting, der gør, at barnet er ked af det og føler sig alene og anderledes, så kan det være svært for barnet at opretholde fællesskabet med de andre børn og indgå i læringen på skolen.

For at forebygge længerevarende mistrivsel hos børnene, har foreningen Selvhjælp Fredericia-Middelfart tilbud om trivselsgrupper i samarbejde med skoler i Middelfart Kommune.

I en trivselsgruppe mødes 5-8 børn på skolen, 1,5 - 2 timer en gang om ugen, mindst 10 gange. Det er forskelligt hvad man har fokus på i gruppen. Temaerne kan være mange. Nogle trivselsgrupper er udelukkende for børn/unge i sorg, skilsmissebørn, andre vil have fokus på selvværd og svære følelser -og andre igen på generel mistrivsel.

Trivselsgrupper tager udgangspunkt i, at børnene og de unge er eksperter på deres eget liv. Derfor ligger succesen med trivselsgrupper primært i de ressourcer, eleverne finder ud af, at de selv har. Når de lytter opmærksomt til hinanden, når de spejler sig i hinandens historier, når de udveksler gode råd, og når de opdager, at andre har lignende tanker og følelser, så giver de hinanden den bedste hjælp de kan få.

Hver gruppe ledes af to gruppeledere. Den ene gruppeleder er ansat på skolen, og den anden gruppeleder er en frivillig med tilknytning til Selvhjælp Fredericia-Middelfart. Ansatte i Selvhjælp Fredericia-Middelfart uddanner gruppelederne til at køre trivselsgrupper. Det er gruppeledernes opgave at skabe et trygt rum og sætte den gode samtale i gang, hvor alle føler sig set, hørt og forstået. Samtalerne tager udgangspunkt i korte oplæg, øvelser, lege, m.v. Der er fokus på trivsel, hvorfor hver gang bliver en blanding af alvor og sjov. Gruppelederne har tavshedspligt.

Selvhjælp Silkeborg, der har stor erfaring i trivselsgrupper, har lavet denne video, der giver et meget godt indblik i hvad trivselsgrupper er, og hvor både børn, forældre og gruppeledere fortæller om hvorfor trivselsgrupper er så godt:

<https://youtu.be/x8PRKMJU -A>

Med trivselsgrupperne håber vi, at eleverne finder hvile i sig selv -og i forhold til andre, at de får mod til at handle, hvor de har mulighed for at forandre deres situation, og at de lærer at acceptere, hvad der ikke kan være anderledes. Vi tror, at øget trivsel gavner ethvert barn både fagligt og socialt.

Trivselsgrupper er med støtte fra TrygFonden.

Yderligere info og kontakt vedr. projektet:

Projektleder: Luise Askholm Albirk, Selvhjælp Fredericia-Middelfart

Tlf: 2420 4055 (mandag-torsdag: 9.00-13.00)

E-mail: luise@selvhjaelpfm.dk

I kan læse mere om Selvhjælp Fredericia-Middelfart på vores hjemmeside www.selhjaelpfm.dk eller scan QR- koden:

Med støtte fra
TrygFonden

