

A group of five children are participating in a tug-of-war competition outdoors. They are all smiling and looking towards the camera. The children are holding onto a thick, white rope. The background is a lush green field with trees, suggesting a park or schoolyard setting. The lighting is bright and natural, indicating it's daytime. A semi-transparent green banner is overlaid on the bottom left of the image, containing white text.

Information til forældre om
TRIVSELSgrupper for skoleelever

Er du blevet skilt?
Har dit barn mistet sin far, mor eller søskende?
Bliver dit barn drillet mere end som så?
Løber dit barn hjem fra skole?
Er dit barn ked af at komme i skole?
Oplever dit barn tit konflikter med lærere og andre elever?
Har dit barn humørsvingninger?
Er dit barn blevet socialt tilbagetrukket?

TRIVSELSgrupper henvender sig til børn og unge:

- der oplever et brud mellem forældre
- der har mistet et familiemedlem
- der kan have brug for ekstra opmærksomhed
- der kan have brug for at blive mødt i øjenhøjde, for at kunne gennemleve den udfordring barnet står i.

Børn og unge, der trives i skolen, klarer sig bedre fagligt og socialt

For et barn er det svært at samle sig om læringen og det sociale fællesskab, hvis der er oplevelser, tanker, følelser og bekymringer, der fylder for meget. Det kan være svært for børn at dele deres følelser og bekymringer med deres forældre, idet de gerne vil være loyale over for begge forældre og ikke gøre dem kede af det. Endvidere kan det være vanskeligt for børn at finde et rum, hvor de kan dele det, de har på hjerte. Dette kan give en følelse af ensomhed. Derfor tilbyder Silkeborg Kommune TRIVSELSgrupper for skoleelever i samarbejde med Selvhjælp Silkeborg.

I grupperne hjælper børnene hinanden med at afklare dilemmaer, og de oplever, at de får hjælp til at skelne mellem, hvad de er nødt til at acceptere, og hvad de selv kan lave om på. Samtidig lærer de at sætte ord på deres situation.

Hvad er en TRIVSELSgruppe?

En TRIVSELSgruppe er et godt og trygt sted at være for dit barn, når han eller hun har brug for at tale med jævnaldrende om f.eks. selvværd, mobning, skilsmisse eller sorg. Det er et sted, hvor dit barn kan få sat ord på sine tanker og følelser for at blive klogere på sin situation og sine handlemuligheder.

Det er et sted, hvor dit barn kan lytte til sine kammeraters historier – og opleve, at de har ting til fælles. Det er et sted, hvor dit barn kan blive en del af et trygt fællesskab, og hvor der er plads til både alvor og sjov.

Hvad laver vi i en TRIVSELSgruppe?

- Vi hjælper dit barn med at få et sprog for de svære og stærke følelser.
- Vi samtaler om de temaer, der fylder for gruppens deltagere.
- Vi leger og laver aktiviteter, der belyser temaet og ryster os sammen.
- Vi ser korte filmklip og hører om andre børn og unges erfaringer, og samtaler om det vi har set og lyttet til.
- Vi laver øvelser og bevægelser, der styrker kropsbevidstheden og øger fællesskabsfølelsen.

Hvad får barnet ud af at gå i en TRIVSELSgruppe?

Vi oplever, at mange børn har stor glæde af at være del af en lille gruppe på max 10 børn. Deres trivsel kommer i fokus, og det gavner dem både fagligt og socialt. Erfaringen viser, at børn og unge lærer noget om, hvordan man sætter ord på følelser, der indimellem kan opfattes som stærke og udefinérbare. De bliver opmærksomme på sig selv som en del af et fællesskab, og de udvikler evnen til at lytte til andre og får lettere ved at indgå i gruppearbejde og sociale sammenhænge.

Mange børn fortæller, at de bliver gladere. Nogle oplever, at de får lettere ved at koncentrere sig i skolen. Det skyldes, at hovedet ikke længere er fyldt af en masse forstyrrende tanker, fordi tankerne er blevet sagt højt og delt med andre. Nogle beskriver, at de får mod til at handle, dér hvor de har mulighed for at forandre deres situation, og de lærer at acceptere, hvad der ikke kan være anderledes. Andre sætter stor pris på at være del af et fortroligt rum, hvor alt kan siges, og hvor de kan hjælpe og støtte hinanden med gode råd.

Mere viden om TRIVSELSgrupper

TRIVSELSgrupperne er et samarbejde mellem Selvhjælp Silkeborg og dit barns skole. Hver TRIVSELSgruppe har to voksne grupeledere. Den ene er lærer eller pædagog på skolen og den anden er frivillig i Selvhjælp Silkeborg. Makkerparret er begge uddannet i Selvhjælpsmetoden og modtager efteruddannelse og supervision af Selvhjælp Silkeborg. De fleste TRIVSELSgrupper mødes på skolen i skoletiden, mens enkelte grupper mødes i Selvhjælp Silkeborgs lokaler. Der er mellem 6 og 10 skoleelever i en TRIVSELSgruppe, og de mødes 1-2 timer om ugen, minimum 10 gange.

TRIVSELSgrupperne sammensættes tematisk og efter alder, og er et GRATIS tilbud til alle skoleelever i Silkeborg Kommune.



Hvad er Selvhjælp Silkeborg?

Selvhjælp Silkeborg er en forening, der samler børn, unge og voksne i samtalegrupper, hvor deltagere i samme livssituation deler erfaringer og støtter hinanden. Selvhjælp Silkeborg har i mere end 25 år etableret samtalegrupper. I 2016 brugte mere end 800 borgere de gratis tilbud, foreningen har, ca. halvdelen af dem er børn og unge. Selvhjælp Silkeborg er Danmarks største selvhjælpsforening og har mere end 130 frivillige tilknyttet.

Kontaktoplysninger:

PPR att. PPR ledelsen
Silkeborg kommune
Mail: PPR@Silkeborg.dk

Selvhjælp Silkeborg
Tlf. 8680 5878
Mail: [selvhjaelpsilkeborg@gmail.com](mailto:selvhaelpsilkeborg@gmail.com)



Silkeborg
K o m m u n e