

Årshjul for trivselsundervisning 0.-1.klasse

Trivselsfaget bygger på anbefalingerne fra Trivselskommissionen, FN's Børnekonvention og folkeskolens formålsparagraf om dannelse og demokrati. Faget har til formål at styrke elevernes trivsel, sociale kompetencer, selvværd og personlige dannelse, så de lærer at tage ansvar for både sig selv og fællesskabet. Med afsæt i positiv psykologi arbejder vi med selvindsigt, relationer og konflikthåndtering, så børnene udvikler robusthed og empati. Målet er at skabe trygge rammer, hvor alle kan trives, lære og vokse som aktive deltagere i et demokratisk fællesskab.

Introduktion til årets emner i trivsel (Uge 1–2)

- Opsamling fra introugens tema: "Hjertestærk og hjerneskarpe"
- Fælles klasseafsæt for skoleåret: hvordan trives vi i fællesskab?
- Trivselskommissionens pointer i børnehøjde
- Klassens trivselsmaskot & klasseregler

Tema 1: Fællesskab & venskab (Uge 3–7)

- Venskaber: at være en god kammerat og ven
- Legepolitik: at lege i fællesskab, grupper og individuelt
- Relationsdilemmaer: historier og dilemmaer om venskab
- Venskabstræ: at værdsætte sine relationer

Tema 2: Selvforståelse: værdifuld og unik (Uge 8–11)

- Styrkepas: at (gen)opdage sine indre og ydre styrker og talenter
- Følelser og forvaltning: at forstå, acceptere og håndtere følelser
- Selvværd og selvtillid: at kende sin værdi og at række ud efter hjælp
- Kropsbevidsthed: at forstå og udvikle kropsbevidsthed som en del af hele selvet

Tema 3: Rettigheder og ansvar (Uge 12–14)

- FN's Børnekonvention i børnehøjde: at forstå alle børns rettigheder
- Livshistorier fra andre kulturer: at skabe forståelse og sætte sig i andres sted
- Ansvar: at udtrykke sig selv og at lytte til andre.

- Ansvarsområder: at kende sine ansvarsområder; i klassen, i hjemmet, på fritidsinteressen: hvad har jeg ansvar for hvor og hvornår?

Tema 4: Relationer og følelser (Uge 15–20)

- Grænser: at værdsætte og at sætte grænser.
- Empati: at lytte og mærke, hvordan en anden har det
- Konflikttrappe i børnehøjde (fra lille problem til at sige undskyld)
- Kram, smil, gode ord – hvordan gør vi hinanden glade?
- Digital trivsel i børnehøjde: “Hvordan taler vi sødt til hinanden på en iPad?”

Tema 5: Mangfoldighed, forståelse og respekt (Uge 21–23)

- Vi er forskellige – indre, ydre, baggrunde – og det er godt!
- At sætte sig i andres sted (fx at prøve hinandens lege)
- “Mit hjem, min familie” – små fortællinger fra elevernes egne livsverdener.

Tema 6: Glæde, taknemlighed og drømme (Uge 24–28)

- Hvad gør mig glad?
- Taknemlighedscirkel: alle siger noget, de er glade for i dag
- Taknemlighed i enhver sæson: Den Grimme Ælling
- Drømme: hvad vil jeg gerne lære? hvad vil jeg blive god til?

Lene Jønsson, skoleleder, Skovby Friskole.