

TRIVSEL I SKOLEN

Sæt kryds i Ja eller Nej for hvert spørgsmål.



Udsagn	1	2	3	4	5	Notater:
Jeg er glad, når jeg er i skole.						
Jeg oplever at være tryk i skolen.						
Jeg har nogen at være sammen med i frikvartererne.						
Jeg oplever, at lærerne forstår mig.						
Jeg føler mig velkommen i min klasse.						
Jeg har en god relation til mine klassekammerater.						
Jeg oplever, at der er voksne, jeg kan gå til, hvis jeg har brug for hjælp.						

LÆRING OG FAGLIGHED



Udsagn	1	2	3	4	5	Notater:
Jeg oplever, at undervisningen er spændende.						
Jeg forstår det, vi lærer i timerne.						
Jeg får hjælp, når jeg har brug for det i skolen.						
Jeg kan koncentrere mig i timerne.						
Jeg kan finde ud af det, vi skal lave i skolen.						
Jeg synes, undervisningen giver mening for mig.						
Jeg oplever, at jeg får den tid, jeg har brug for, til at lære nye ting.						
Jeg kan ikke lide test og eksamener.						

SOCIALE RELATIONER OG FÆLLESSKAB



Udsagn	1	2	3	4	5	Notater:
Jeg har venner i skolen.						
Jeg er en del af fællesskabet i klassen.						
Jeg har nogen at arbejde sammen med i timerne.						
Mine klasse-kammerater behandler mig med respekt.						
Jeg kan være mig selv i skolen.						
Vi hjælper hinanden i min klasse.						
Jeg synes, at skolen gør nok for at sikre et godt fællesskab.						
Jeg kan ikke lide at være uenig med venner eller dem, jeg går i klasse med.						
Jeg kan ikke lide sociale aktiviteter udenfor skolen – såsom fødselsdage.						
Jeg har venner udenfor skolen.						
Jeg kan ikke lide, når nogen kommer for tæt på mig.						

SKOLEFRAVÆR OG MOTIVATION



Udsagn	1	2	3	4	5	Notater:
Jeg kan nemt komme afsted i skole om morgenen.						
Jeg synes, det er svært at komme tilbage til skolen, når jeg har været væk.						
Jeg føler mig presset, hvis jeg ikke når alt skolearbejde.						
Jeg kan tale åbent med lærerne, hvis jeg har svært ved at komme i skole.						
Jeg har en plan eller aftale, hvis jeg har svært ved at komme i skole.						
Jeg føler, at skolen lytter til mine behov, hvis jeg har brug for særlig støtte.						
Jeg kan ikke lide at komme for sent i skole.						

OPLEVELSE AF SÆRLIGE FAG



Udsagn	1	2	3	4	5	Notater:
Jeg synes, at dansk er spændende.						
Jeg er god til at læse og skrive i dansk.						
Jeg synes, at det er nemt at skrive historier og opgaver i dansk.						
Jeg er god til engelsk.						
Jeg er glad for de kreative fag.						
Jeg kan lide at lave matematik.						
Jeg føler mig tryk ved at løse matematikopgaver.						
Jeg forstår de regneregler, vi skal lære.						
Jeg kan lide idræt.						
Jeg kan lide historie og den slags fag i skolen.						

AKTIVITETER OG AFVEKSLING I SKOLEN



Udsagn	1	2	3	4	5	Notater:
Jeg kan lide frikvarterer.						
Jeg synes, at skolen har gode områder til leg, spil og afslapning i pauserne.						
Frikvartererne giver en god pause fra undervisningen.						
Jeg kan lide, når vi skal lave noget med andre klasser.						
Jeg kan lide emneuger.						
Jeg føler mig tryk ved at deltage i idrætstimerne.						
Jeg kan lide at komme afsted på ture med klassen.						
Jeg synes, at skolen giver mig nok mulighed for at bevæge mig i løbet af dagen.						
Jeg synes, skift er svære i skolen.						

AT TALE MED ANDRE OG AT TALE HØJT I SKOLEN



Udsagn	1	2	3	4	5	Notater:
Jeg tør række hånden op i timerne.						
Jeg tør sige min mening i klassen, også hvis jeg er uenig med andre.						
Mine klasse-kammerater lytter til mig, når jeg taler.						
Jeg er tryk, når jeg skal fremlægge foran klassen.						
Min lærer hjælper, hvis jeg synes, det er svært at tale højt.						
Jeg oplever, at mine ideer bliver taget alvorligt i klassesamtaler.						

EKSEKUTIVE FUNKTIONER I SKOLEN



Udsagn	1	2	3	4	5	Notater:
Jeg kan selv komme i gang med opgaver i skolen.						
Jeg kan holde fokus på en opgave, selv når der sker ting omkring mig.						
Jeg kan følge med, når læreren forklarer opgaver.						
Jeg bliver tit utålmodig i timerne.						
Jeg kan lave mine opgaver færdige, selv når de er svære eller tager lang tid.						
Jeg kan selv huske, hvad jeg skal have med til skolen (fx bøger, penalhus, idrætstøj).						
Jeg kan vente på hjælp i timerne.						
Jeg kan arbejde alene i timerne uden hjælp fra lærerne.						
Jeg har svært ved gruppearbejde, hvor vi er flere, der skal blive enige.						
Jeg kan ikke lide at skulle i gang med nye ting.						
Jeg kommer nemt til at kede mig i timerne.						
Jeg kan ikke lide tidspres og bliver lidt stresset over opgaver, jeg ikke kan nå.						

RELATIONER TIL LÆRERNE



Udsagn	1	2	3	4	5	Notater:
Mine lærere forstår mig.						
Jeg kan tale med mine lærere, hvis jeg har brug for hjælp.						
Mine lærere behandler mig med respekt.						
Mine lærere tror på mig og bakker mig op.						
Mine lærere hjælper mig, hvis jeg har svært ved noget i skolen.						
Mine lærere har tid til mig, hvis jeg har brug for det.						
Mine lærere er interesserede i, hvordan jeg har det.						
Jeg kan ikke lide at få at vide, at jeg har lavet fejl.						
Jeg har svært ved at bede mine lærere om hjælp.						

FRITIDSAKTIVITETER OG TIDEN DERHJEMME



Udsagn	1	2	3	4	5	Notater:
Jeg har tid nok til at lave de ting, jeg godt kan lide efter skole.						
Jeg har en fritidsaktivitet (sport, musik, spejder, hobby), som jeg går til regelmæssigt.						
Jeg har energi efter skoledagen til at lave ting, jeg godt kan lide.						
Jeg er glad for min fritidsklub.						
Jeg bruger meget tid på skærm (computer, tablet, telefon, TV) i min fritid.						
Jeg føler mig udhvilet og klar til en ny skoledag, når jeg vågner om morgenen.						

SKOLENS MILJØ OG INDRETNING



Udsagn	1	2	3	4	5	Notater:
Jeg synes, at skolen er et rart sted at være.						
Der er steder på skolen, hvor jeg kan finde ro.						
Jeg kan ikke lide de store områder i skolen – såsom skolegården og fællessalen.						
Jeg oplever, at skolen har gode steder at være i frikvartererne.						
Jeg synes, at skolens fællesområder (kantine, gangarealer, skolegård) fungerer godt.						
Jeg oplever, at der ofte er meget larm på skolen.						
Jeg har svært ved at koncentrere mig, når der er uro i klassen.						
Jeg oplever, at lærerne hjælper med at skabe ro i klassen, når der er for meget uro.						
Der er for mange ændringer i skoledagen.						
Der er for mange høje lyder og larm i skolen.						
Jeg bliver tit forstyrret i timerne.						

HVAD ØNSKER JEG MIG AF SKOLEN, HVIS JEG SKAL TILBAGE?



Udsagn	1	2	3	4	5	Notater:
Jeg vil gerne tilbage til skolen, hvis det føles trygt for mig.						
Jeg har brug for, at der er voksne, der forstår, hvorfor jeg har været væk.						
Jeg vil gerne have, at der er en tydelig plan for, hvordan jeg kommer tilbage i skole.						
Jeg har brug for, at der bliver taget hensyn til, hvad der er svært for mig i skolen.						
Jeg ønsker mig en fast voksen, som jeg kan tale med, når jeg har brug for det.						
Jeg er nervøs for, om jeg kan følge med i undervisningen.						
Jeg er nervøs for, hvordan mine klassekammerater vil tage imod mig.						
Jeg er nervøs for, om jeg kan komme afsted i skole hver dag.						
Jeg er nervøs for, om jeg kan få pauser, hvis jeg har brug for det.						

>>

HVAD ØNSKER JEG MIG AF SKOLEN, HVIS JEG SKAL TILBAGE?



Udsagn	1	2	3	4	5	Notater:
Jeg er nervøs for, om jeg kan finde mig til rette i skolen igen.						
Jeg ønsker, at jeg kan starte langsomt og få en blid opstart.						
Jeg ønsker, at jeg kan få hjælp til at finde venner i skolen.						
Jeg ønsker, at skolen hjælper mig med at føle mig tryk.						
Jeg ønsker, at jeg ikke bliver presset til at gøre ting, jeg ikke er klar til.						
Jeg ønsker, at der er tydelige aftaler for, hvad jeg skal i skolen.						
Jeg ønsker, at skolen hjælper mig med at finde en måde at håndtere nervøsitet på.						