

7. ÅRSHJULET – LÆRERARK

ÅRSHJULETS ØVELSER – LÆRERARK

Pædagogisk oversigt med tidsangivelser

Inklusionsvejlederen er nøglepersonen i arbejdet med elevens trivsel gennem alle fire faser. Vejlederens opgave er at skabe den trygge dialog, guide eleven gennem refleksion og selvforståelse og bygge bro mellem eleven, klassen, teamet og forældrene.

Øvelserne nedenfor er designet til **individuelle samtaler med eleven**, men flere af dem kan også bruges **i små grupper** eller som forberedelse til **klassedialog**.

Tiden varierer afhængigt af eleven, men angivelserne giver et realistisk billede af, hvad der skal til.

FASE 1: TIDLIGE SIGNALER OG OPSPORING

Tema: Ro, nysgerrighed og første kontakt

I denne fase handler det om at møde eleven med åbenhed og skabe de første erfaringer med regulering. Øvelserne er korte, tilgængelige og ikke-stigmatiserende. Målet er at bygge tillid og give eleven en første oplevelse af, at der findes redskaber, der kan hjælpe.

Doodle-pause

Varighed: 10-15 minutter

Format: Individuel eller i lille gruppe

Formål:

At give eleven en første, konkret erfaring med, hvordan små, gentagne bevægelser kan skabe ro i kroppen og hovedet.

Hvad sker der:

- Inklusionsvejlederen introducerer doodling som en pause, ikke som en opgave
- Eleven får papir og blyant og instrueres i simple mønstre: spiraler, cirkler, bølger
- Vejlederen doodler selv ved siden af eleven – det skaber tryghed
- Efter 5-10 minutters stille tegning følger en kort samtale: "Hvordan føltes det? Mærkede du noget i kroppen?"

Pædagogisk pointe:

Første møde med kroppen som ressource. Eleven oplever, at uro kan håndteres – ikke ved at "tage sig sammen", men ved at give kroppen noget at gøre.

Inklusionsvejlederens rolle:

At holde rummet stille og trygt. At være til stede uden at presse på med ord. At modellere ved selv at doodle.

Tegn dig rolig

Varighed: 5-10 minutter

Format: Individuel

Formål:

At give eleven et redskab til selvregulering i øjeblikket – især når følelser fylder meget eller efter en konflikt.

Hvad sker der:

- Eleven kommer til inklusionsvejlederen efter en svær situation (konflikt, overbelastning, gråd)
- Vejlederen tilbyder papir og blyant uden at stille spørgsmål
- Eleven tegner frit – ingen krav, ingen forventninger
- Når eleven er klar, kan samtalen langsomt åbnes: "Vil du fortælle, hvad der skete?"

Pædagogisk pointe:

Tegning som førstehjælp til nervesystemet. Eleven lærer, at der findes en vej tilbage til ro – også når alt føles kaotisk.

Inklusionsvejlederens rolle:

At holde rummet – både fysisk og følelsesmæssigt. At vente. At signalere: "Du er tryk her. Du bestemmer tempoet."

Miniguide til samtaler med eleven

Varighed: 15-20 minutter

Format: Individuel elevsamtale

Materiale: Skabelonen *Miniguide til samtaler med eleven*

Formål:

At bygge relation og afdække, hvad der er svært for eleven i hverdagen – uden at gøre det til et "problemforhør".

Hvad sker der:

- Samtalen starter med doodling eller en anden rolig aktivitet
- Vejlederen stiller åbne spørgsmål: "Hvornår i løbet af dagen føles det sværest?" "Hvad hjælper dig til at finde ro?"
- Fokus er på **elevens oplevelse**, ikke på symptomer eller adfærd
- Små observationer noteres (evt. i vejlederens egen skitsebog)

Pædagogisk pointe:

At lytte mere end at tale. At signalere, at elevens perspektiv er det vigtigste. At undgå diagnosesprog og i stedet tale om energi, ro, uro.

Inklusionsvejlederens rolle:

At være nysgerrig uden at være undersøgende. At bygge en relation, der bærer gennem de næste faser.

Energibobler

Varighed: 30-45 minutter

Format: Individuel samtale med visuel øvelse

Materiale: Skabelonen *Energibobler*

Formål:

At introducere eleven til idéen om energi som noget, der kan forvaltes – og give et første visuelt billede af, hvad der dræner og giver energi.

Hvad sker der:

- Eleven tegner bobler på et ark (eller bruger skabelonen *Energibobler* med forudtegnede bobler)
- I hver boble skrives eller tegnes noget, der **tager energi**: “Matematik sidst på dagen”, “Larmen i klassen”, “Når jeg bliver misforstået”
- I andre bobler: noget, der **giver energi**: “Når jeg tegner”, “Frikvarter med én ven”, “Når læreren forklarer én til én”
- Inklusionsvejlederen stiller spørgsmål undervejs: “Hvordan mærker du det i kroppen, når energien er lav?”

Pædagogisk pointe:

Første skridt mod selvforståelse. Eleven begynder at se sammenhænge mellem situationer og oplevelsen af at have overskud eller være tomt.

Inklusionsvejlederens rolle:

At guide processen uden at lede svaret. At validere elevens oplevelser. At hjælpe med at sætte ord på, hvad der ellers kun mærkes i kroppen.

FASE 2: UNDERSØGELSE OG FÆLLES PLAN

Tema: Fælles forståelse og dybere indsigt

I denne fase går inklusionsvejlederen dybere. Eleven har nu prøvet de første reguleringsredskaber og er klar til at forstå, hvorfor de virker. Her introduceres begreber som alarmhjerne, tænkehjerne og energiforvaltning.

Få styr på alarmhjernen

Varighed: 45-60 minutter

Format: Individuel samtale med doodling og refleksion

Materiale: Skabelonen *Alarmhjernen*

Formål:

At give eleven indsigt i, hvordan hjernen reagerer i pressede situationer, og hvordan han eller hun kan bruge doodling og andre strategier til at finde ro.

Hvad sker der:

- Inklusionsvejlederen forklarer (visuelt og enkelt): "Alarmhjernen går i gang, når du føler dig truet eller presset. Den beskytter dig – men den gør det også svært at tænke klart."
- Eleven doodler bobler eller mønstre, mens I taler om situationer, hvor alarmhjernen tager over
- I boblerne skrives: "Hvad sker der?" "Hvor mærker jeg det i kroppen?" "Hvad plejer at hjælpe?"
- Øvelsen afsluttes med: "Næste gang du mærker alarmen – hvad vil du så prøve?"

Pædagogisk pointe:

Fra at opleve uro som noget, eleven er "skyldig i" – til at forstå det som en fysiologisk reaktion, der kan reguleres.

Inklusionsvejlederens rolle:

At normalisere reaktionen. At tale om alarmhjernen uden at gøre den til en fjende. At give eleven sprog for det, han eller hun allerede kender i kroppen.

Tænekehjernen

Varighed: 45 minutter

Format: Individuel samtale med visuel øvelse

Materiale: Skabelonen *Tænekehjernen*

Formål:

At hjælpe eleven med at identificere de situationer, hvor han eller hun faktisk har overblik, ro og fokus – og styrke troen på, at det er muligt.

Hvad sker der:

- Øvelsen tager udgangspunkt i ressourcer, ikke problemer
- Eleven doodler og reflekterer: “Hvornår føles skolen let?” “Hvornår kan jeg huske, hvad læreren siger?” “Hvornår føles det, som om jeg har styr på tingene?”
- Vejlederen hjælper eleven med at se mønstre: “Hvad er fælles for de situationer?”
- Eleven får konkrete eksempler på, hvornår tænekehjernen er tændt – og hvad der skal til, for at den forbliver det

Pædagogisk pointe:

At flytte fokus fra nederlag til mestring. At vise eleven, at vedkommende kan – når rammerne passer.

Inklusionsvejlederens rolle:

At være ressourcejæger. At hjælpe eleven med at se sine egne styrker. At bygge selvværd gennem konkrete eksempler.

Mit energibudget

Varighed: 45 minutter

Format: Individuel samtale med lærer- og elevark

Materiale: Elevark *Mit energibudget*

Formål:

At give eleven et dybere og mere nuanceret billede af, hvordan energi bruges gennem dagen – og hvor der kan justeres.

Hvad sker der:

- Eleven arbejder med arket "*Mit energibudget*" (findes i bogens værktøjskasse)
- De tegner eller skriver, hvad der dræner energi: socialt samvær, at holde kroppen i ro, at følge med i undervisning, tankemylder
- De tegner eller skriver, hvad der giver energi: pauser, bevægelse, én til én-tid, kreative opgaver
- Sammen med vejlederen laves der små justeringer: "Hvad hvis du fik en kort pause efter frikvarter?" "Hvad hvis du måtte stå op under oplæg?"

Pædagogisk pointe:

Fra at opleve dagen som "for svær" – til at se, at der er konkrete måder at gøre den lettere på.

Inklusionsvejlederens rolle:

At oversætte elevens oplevelser til handlinger. At hjælpe med at identificere, hvor der kan laves små ændringer. At tale med teamet om, hvad der skal til.

Fælles refleksion efter doodling

Varighed: 15 minutter

Format: Samtale (kan være med eleven alene, men også med team eller klasse)

Materiale: Lærerark *Fælles refleksion efter doodling*

Formål:

At samle op på, hvad der virker, og hvad der skal justeres. At skabe et fælles sprog om regulering.

Hvad sker der:

- Inklusionsvejlederen stiller reflekterende spørgsmål: "Hvornår hjalp det at doodle?" "Hvornår var det sværere?" "Hvad skal vi gøre anderledes?"
- Hvis det er med teamet: Lærerne deler deres observationer
- Hvis det er med eleven: Han eller hun sætter ord på sine egne oplevelser

Pædagogisk pointe:

At evaluere er en del af læringen. Eleven (og teamet) lærer, at strategier kan justeres – in-
genting er "forkert", det er bare data.

Inklusionsvejlederens rolle:

At facilitere refleksionen. At hjælpe med at se mønstre. At sikre, at indsatsen justeres efter elevens behov.

FASE 3: INDSATSER OG MESTRINGSSTRATEGIER

Tema: Identitet, mestring og fællesskab

Nu bevæger arbejdet sig fra regulering til selvforståelse. Eleven begynder at bygge et stærkere billede af sig selv – ikke som “problemet i klassen”, men som en person med styrker, udfordringer og strategier.

Hvem er jeg?

Varighed: 45-60 minutter

Format: Individuel samtale med kreativ øvelse

Materiale: Skabelonen *Hvem er jeg?*

Formål:

At styrke elevernes selvværd ved at spejle dem i egne styrker og succeser – og give dem et personligt sprog for, hvem de er (også med ADHD).

Hvad sker der:

- Eleven arbejder med kopiarket “Hvem er jeg?” (fra værktøjskassen)
- De tegner, skriver eller doodler svar på: “Hvad er jeg god til?” “Hvad gør mig glad?” “Hvad er vigtigt for mig?”
- ADHD nævnes – men ikke som en begrænsning: “ADHD er en del af, hvordan min hjerne arbejder. Det gør nogle ting sværere – og andre ting lettere.”
- Øvelsen gemmes i elevens kreative skitsejournal

Pædagogisk pointe:

At bygge identitet ud fra ressourcer, ikke mangler. At give eleven et sprog for sig selv, der rummer både udfordringer og styrker.

Inklusionsvejlederens rolle:

At bekræfte og anerkende. At hjælpe eleven med at se sig selv i et mere nuanceret lys. At tale om ADHD uden stigma.

Tegn din ADHD-hjerne

Varighed: 45-60 minutter

Format: Individuel samtale med visuelt arbejde

Materiale: Skabelonen *ADHD-hjernen*

Formål:

At give eleven et konkret, visuelt billede af, hvordan ADHD mærkes indefra – og hjælpe vedkommende med at forstå, hvorfor visse strategier virker.

Hvad sker der:

- Inklusionsvejlederen introducerer (meget simpelt) to netværk i hjernen:
 - **TPN (Task Positive Network)** – “opgavemotoren”: Når du skal fokusere, løse opgaver, følge med
 - **DMN (Default Mode Network)** – “dagdrømmeren”: Når du hviler, fantaserer, tænker frit
- Eleven evt. tegner sin egen hjerne og markerer: “Her er TPN – den skal tændes, når jeg skal lære. Her er DMN – den larmer sommetider, når jeg skal fokusere.”
- Sammen finder I strategier: “Hvad kan hjælpe TPN med at tænde? Hvad kan dæmpe DMN, når den larmer for meget?”

Pædagogisk pointe:

Fra at opleve ADHD som kaos – til at forstå det som to systemer, der kæmper om opmærksomheden. At finde strategier til at styre dem.

Inklusionsvejlederens rolle:

At formidle viden på en måde, eleven kan bruge. At undgå tungt fagsprog. At gøre det håndgribeligt og visuelt.

Lyt, mens du doodler (guidet øvelse)

Varighed: 5-15 minutter

Format: Kan bruges individuelt eller i klassen

Formål:

At vise eleven, at han eller hun faktisk kan lytte bedre, når hænderne er i gang – og legitimere denne måde at være opmærksom på.

Hvad sker der:

- Inklusionsvejlederen læser en kort tekst op eller fortæller en historie
- Eleven doodler samtidig (simple mønstre, cirkler, bølger)
- Bagefter spørger vejlederen: "Hvad husker du?" – ofte vil eleven huske mere, end han eller hun selv troede

Pædagogisk pointe:

At udfordre myten om, at "gode elever sidder stille". At vise, at opmærksomhed kan se forskellig ud.

Inklusionsvejlederens rolle:

At skabe en tryk ramme for eksperimentet. At validere elevens oplevelse. At tale med teamet om, at det er legitimt.

Forberedelse til klasseaktivitet

Varighed: 45-60 minutter (forberedelse med eleven)

Format: Individuel samtale, derefter klasseaktivitet

Formål:

At forberede eleven på at dele noget af sin historie med klassen – så ADHD bliver afmystificeret, og fællesskabet styrkes.

Hvad sker der:

- Inklusionsvejlederen taler med eleven om: “Hvad vil du gerne have, at dine klassekammerater ved om ADHD?” “Hvad hjælper dig?” “Hvad kan de gøre for at støtte dig?”
- Eleven forbereder (med støtte) en kort præsentation eller deltager i en klassesamtale
- Aktiviteten i klassen kan være “Hvem kender du?” eller lignende øvelser fra værktøjskassen

Pædagogisk pointe:

At give eleven ejerskab over deres egen fortælling. At gøre ADHD til noget, der kan tales om åbent – ikke noget, der skjules.

Inklusionsvejlederens rolle:

At støtte eleven i at finde sin stemme. At sikre, at klassen er klar. At facilitere aktiviteten i samarbejde med klasselæreren.

FASE 4: OPFØLGNING, NETVÆRK OG FORANKRING

Tema: Fællesskab, evaluering og kontinuitet

I den sidste fase handler det om at forankre det, der virker, og bygge netværk, så eleven ikke står alene. Inklusionsvejlederen sikrer, at indsatsen evalueres, justeres og fortsætter.

ADHD-netværk (etablering og facilitering)

Varighed: 60-90 minutter pr. møde (løbende, fx hver 3. uge)

Format: Lille gruppe (3-5 elever med ADHD)

Materiale: *Sådan starter du et ADHD-netværk – Guide* (værktøjskassen)

Formål:

At give elever med ADHD et trygt rum, hvor de kan spejle sig i hinanden, dele erfaringer og opdage, at de ikke er alene.

Hvad sker der:

- Inklusionsvejlederen samler en lille gruppe elever med ADHD
- Møderne har fast struktur: Start med doodling, derefter samtale om et tema ("Hvordan har ugen været?" "Hvad hjalp jer?" "Hvad var svært?")
- Eleverne deler strategier og støtter hinanden
- Der tales åbent om ADHD uden skam eller stigma

Pædagogisk pointe:

At reducere følelsen af ensomhed. At skabe et fællesskab, hvor forskellighed er normen.

Inklusionsvejlederens rolle:

At holde rummet trygt. At facilitere samtalen uden at overtage den. At lade eleverne være hinandens ressourcer.

ADHD-panel (forberedelse og facilitering)

Varighed: 45-60 minutter (forberedelse + gennemførelse)

Format: Elever fra netværket deler med klassen eller teamet

Formål:

At lade elever med ADHD dele deres erfaringer med et større publikum – og dermed bygge forståelse og empati.

Hvad sker der:

- Inklusionsvejlederen forbereder 2-3 elever fra ADHD-netværket på at fortælle om deres oplevelser
- Panelet kan være for klassen, for teamet eller for andre elever på skolen
- Eleverne fortæller: "Sådan føles det at have ADHD" "Det hjælper mig" "Det gør det sværere"
- Der er tid til spørgsmål og dialog

Pædagogisk pointe:

At afmystificere ADHD. At give eleverne med ADHD en stemme. At skabe en kultur, hvor forskellighed ses som en styrke.

Inklusionsvejlederens rolle:

At støtte eleverne i forberedelsen. At facilitere panelet. At sikre, at det er trygt for alle.

Evaluering: Hvad hjalp mig?

Varighed: 30-45 minutter

Format: Individuel samtale med refleksion

Formål:

At give eleven mulighed for at evaluere, hvad der har virket – og styrke hans eller hendes ejerskab over egne strategier.

Hvad sker der:

- Eleven kigger tilbage på de strategier, der er blevet afprøvet (doodling, pauser, energisamtaler osv.)
- Inklusionsvejlederen stiller spørgsmål: "Hvad hjalp mest?" "Hvad var sværest at bruge?" "Hvad vil du fortsætte med?"
- Eleven laver en "top-3" over strategier, der virker for ham eller hende
- Denne viden deles med teamet og forældrene

Pædagogisk pointe:

At eleven bliver ekspert i sig selv. At strategier tilpasses løbende. At evaluering er en naturlig del af læring.

Inklusionsvejlederens rolle:

At guide refleksionen. At hjælpe eleven med at se, hvor langt han eller hun er kommet. At sikre, at viden bliver delt.

Forberedelse til forældrenetværk

Varighed: 90-120 minutter (netværksmøde med forældre)

Format: Møde med forældre til elever med ADHD

Formål:

At skabe et netværk for forældrene, så de kan dele erfaringer, få viden og opleve, at de ikke står alene.

Hvad sker der:

- Inklusionsvejlederen inviterer forældre til elever med ADHD til et fælles møde
- Programmet kan indeholde: kort oplæg om ADHD og trivsel, erfaringsudveksling, konkrete strategier til hjemmet
- Forældrene deler udfordringer og succeser
- Der skabes sammenhæng mellem skolens indsats og hjemmet

Pædagogisk pointe:

At forældre også har brug for et fællesskab. At skole og hjem skal tale samme sprog. At trivsel kræver kontinuitet.

Inklusionsvejlederens rolle:

At facilitere mødet. At formidle viden. At bygge bro mellem forældre, så de kan støtte hinanden.

Samlet tidsoversigt

Fase 1: Tidlige signaler (ca. 60-90 min i alt)

- Doodle-pause: 10-15 min
- Tegn dig rolig: 5-10 min
- Minisamtaler: 15-20 min
- Energibobler: 30-45 min

Fase 2: Undersøgelse (ca. 150-165 min total)

- Alarmhjernen: 45-60 min
- Tænehjernen: 45 min
- Energibudget: 45 min
- Refleksion: 15 min

Fase 3: Indsatser (ca. 140-195 min total)

- Hvem er jeg: 45-60 min
- ADHD-hjerne: 45-60 min
- Lyt/doodler: 5-15 min
- Klasseforberedelse: 45-60 min

Fase 4: Opfølgning (løbende)

- ADHD-netværk: 60-90 min × løbende
- ADHD-panel: 45-60 min
- Evaluering: 30-45 min
- Forældrenetværk: 90-120 min

Fleksibilitet og tilvalg

De øvelser, der er beskrevet i dette årshjul, udgør en **kernestruktur** – men de er ikke udtømmende. Inklusionsvejlederen kan og skal naturligvis inddrage andre øvelser fra værktøjskassen i de forskellige faser, alt efter elevens eller elevernes behov.

Andre relevante øvelser fra værktøjskassen:

Til identitet og selvværd (kan bruges i fase 2-3):

- **Min hånd fuld af styrker** – eleven identificerer konkrete styrker ved at tegne rundt om egen hånd
- **Mit styrketræ** – visuel øvelse, hvor styrker vokser som grene på et træ
- **Min superkraft** – eleven finder og beskriver sin helt særlige styrke

Til struktur, overblik og undervisningsstøtte (særligt fase 3):

- Hvis elevens største udfordringer ligger i **struktur og overblik**, kan inklusionsvejlederen arbejde mere fokuseret med øvelserne i **afsnit C i værktøjskassen**
- Disse øvelser handler om: visuelle skemaer, tjeklister, opgavedebrydning, tidsforståelse og planlægning
- De kan være afgørende for elever, der kæmper mere med organisering end med regulering

Til klasseaktiviteter og fællesskab (fase 3-4):

- Værktøjskassens **afsnit D** indeholder mange klasseøvelser, der kan bruges til at styrke forståelse, empati og rummelighed

Til samarbejde med team og forældre (fase 2 og 4):

- **Afsnit E** indeholder mødestrukturer, skabeloner og samtaleværktøjer til koordinering og forældresamarbejde

Anbefaling til inklusionsvejlederen:

Orientér dig bredt i værktøjskassen gennem hele forløbet.

Årshjulet giver strukturen og den overordnede proces. Men det er elevens konkrete behov, der skal styre, hvilke øvelser der tilvælges. Nogle elever har størst brug for regulering og ro. Andre kæmper med struktur og planlægning. Nogle har brug for identitetsarbejde, mens andre primært har behov for, at klassen forstår dem bedre.

Spørg dig selv løbende:

- Hvad er elevens største udfordring lige nu?
- Hvilken øvelse vil give mest mening i denne fase?
- Hvad har brug for at blive styrket: regulering, struktur, selvværd, fællesskab?

Tilpas efter kontekst:

- Er der særlige udfordringer i klassen? ➔ Vælg klasseaktiviteter fra afsnit D
- Er der behov for tættere samarbejde med forældre? ➔ Brug skabeloner fra afsnit E
- Kæmper eleven med planlægning og overblik? ➔ Gå i dybden med afsnit C
- Handler det mest om ro og pauser? ➔ Brug afsnit A intensivt

Værktøjskassen er en levende ressource – ikke en fast manual. Brug den som en kasse fyldt med redskaber, hvor du henter det, der passer til situationen.