

PAF-TRIVSELSREJSE

- et seks ugers dannelsesforløb

TO LEKTIONER OM UGEN I SEKS UGER

Trivselsrejsen er en udviklingsrejse, der styrker fællesskabet og indlæringsevnen.

Som udgangspunkt er det PAF-vejlederne på skolen, der afholder trivselsrejserne eller dannelsesrejserne. De kommer på besøg i klasserne, og efterfølgende er det de voksne, som normalt er i klassen, der fortsætter øvelserne.

På trivselsrejsen rejser vi til "PAF-landet", hvor vi besøger en masse forskellige øer. På hver enkelt ø arbejdes der med forskellige emner/temaer, som alle omhandler PAF-konceptets tema:

Power: Hvad kan jeg, når jeg er bevidst om egne ressourcer?

Attitude: Hvem og hvordan er jeg sammen med andre?

Fokus: Hvad kan jeg, når jeg er bevidst om mit fokus i hverdagen?

Rejsen er forebyggende læring, hvor den enkelte elev bliver styrket i at sætte ord på følelser, stemninger, og hvad de mærker. Vi bruger kroppen som redskab og visualiserer sammen billeder, både fysisk med sten, playmobil m.m. og på papir.

For at synliggøre PAF-processen kan du lave en PAF-væg i klassen, hvor du på et stykke karton skriver hovedemnet og herefter sætter underemner op i forlængelse af, at der er arbejdet med dem. På PAF-væggen sættes der også ting op, som børnene tegner, skriver og laver i PAF-perioden.

Det er vigtigt, at du som PAF-vejleder skriver noter over hvert forløb, så du ved, hvilke emner du har nået i det første seksugers forløb, og hvad du i kommende forløb skal gå videre med.

Der kan vælges overemner (navn for de øer, vi besøger) og herefter underemner (de forskellige øvelser, vi laver på hver ø). Find de øvelser, som passer til emnet for øen.

Du kan sagtens bruge samme øvelse flere gange på de forskellige øer. Du vil sikkert også finde ud af, at nogle øvelser tiltaler dig mere end andre, så gør dine egne erfaringer.

Her er et forslag til overemner, underemne og brug af øvelser. Det er kun et forslag, og der kunne sagtens være brugt andre øvelser eller andre emner.

Du kan også vælge en ø for hver øvelse, du laver, sådan at hver øvelse er sin egen ø. Det er helt op til dig.

Forslag til øernes temaer

- PAF-cirklen
- Fællesskab
- PAF-billeder
- Klassens historie
- En god skoledag
- Relationer
- Søskende/Hierarki
- Respekt
- Tilgivelse
- Taknemmelighed
- Tankemønstre
- Udfordringer
- Min familie - mit stamtræ
- Power/Attitude/Fokus
- Løven og Papegøjen
- Målsætning.

PAF-TRIVSELSREJSE

- et seks ugers læringsforløb

FORSLAG TIL EN TRIVSELSREJSE

Hver rejse starter med en kort introduktion til dagens tema, og hvilken ø vi rejser til:

- Tjek altid ind via PAF-cirklen ganske kort - foruden den første gang, hvor PAF-cirklen introduceres. F.eks. med en "Blinkerunde - send et blink videre" eller "Jeg håber, at du får en god skoledag".
- Herefter introduktion til dagens ø.
- Vi tager ud til øen og arbejder med øvelserne.
- Afslutning: Hvad tager du med fra rejsen i dag?
Eleverne kan f.eks. tage to smileyer, der symboliserer det, som de tager med fra dagens øvelse.
Eksempelvis kan en glad smiley betyde: "Det var rart at høre, at andre har det på samme måde som mig", eller en ked smiley: "Jeg blev ked af det, da jeg hørte, at en af mine klassekammerater har det så svært, og nu vil jeg være mere opmærksom på at hjælpe ham/hende."
- Alle i PAF-cirklen tjekker ud.

Øer, som kan besøges første gang, der afholdes en trivselsrejse:

1. UGE

Introduktion til øen: *PAF-cirklen*.
Herefter tager vi til øen: *Søskende*.

2. UGE

Start med PAF-cirklen.
Herefter tager vi til øen: *Klassens historie*
(Denne øvelse kan tage en del tid - underviseren i klassen kan altid fortsætte øvelsen i en anden lektion).

Afslut i en PAF-cirkel med refleksioner over:
Hvad er godt/svært i min klasse?
Hvad er godt/svært i min skole?

3. UGE

Start med PAF-cirklen.
Herefter tager vi til øen: *Min familie - mit stamtræ*.

4. UGE

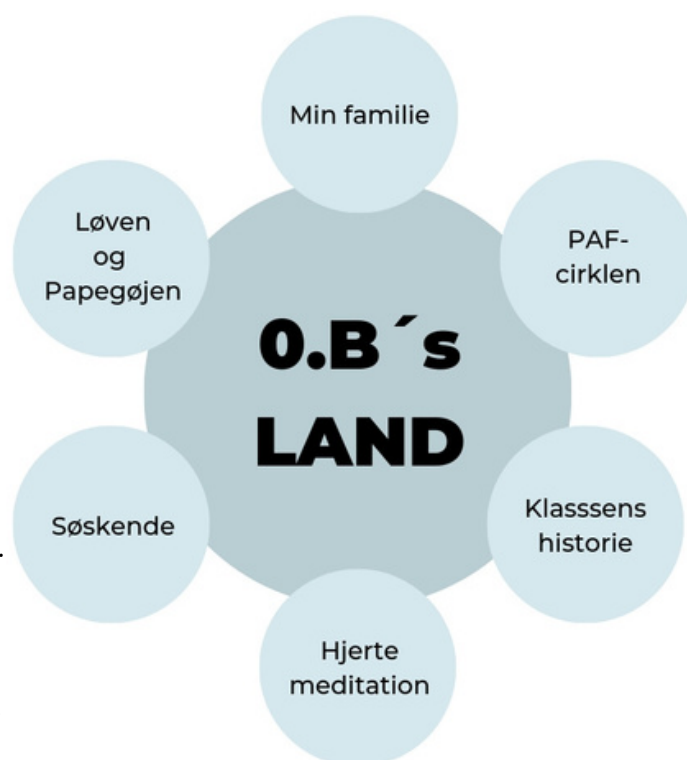
Start med PAF-cirklen.
Herefter tager vi til øerne: *Løven og Papegøjen* og *Respekt*.

5. UGE

Start med PAF-cirklen.
Herefter tager vi til øerne: *En god skoledag* og *PAF billeder*.
Slut af i en cirkel med *Taknemmelighed*.

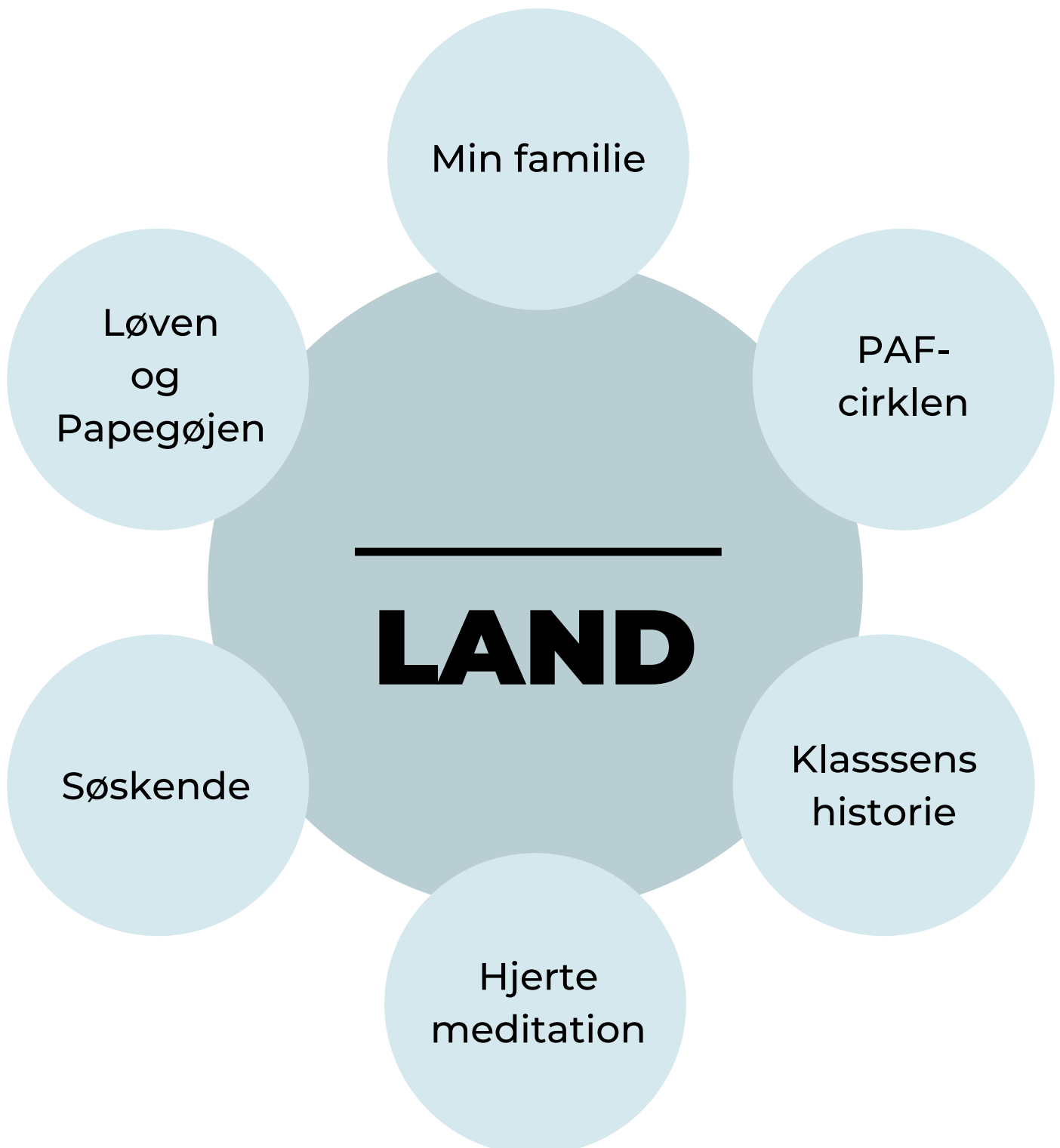
6. UGE

Start med PAF-cirklen.
Herefter tager vi til øen: *Hjertemeditation* og *Øvelser på filt*.



PAF i skolen

Fordi alle børn har ret til en god skolegang!



PRINT TIL OPHÆNG I KLASSEN

- SKRIV SELV KLASSENAVNET PÅ F.EKS 4.A ´S LAND ELLER LAV DIT EGET LAYOUT