

Vidensdeling

Her kan du læse og få inspiration til hvordan trivselsmedarbejdere på skolerne tackler udfordringen med, at den fysiske undervisning er suspenderet på skolerne og der skal holdes social distance under Corona epidemien.

Online madklub

Jeg har mødtes online med eleverne i Madfællesskabet, vores madklub. Vi har besluttet at bage sammen online på mandag kl. 14. Vi skal bage en drømmekageroulade. Vi handler ind hver især henover weekenden og følger en fælles opskrift hentet fra Youtube. Jeg tror, at det bliver sjovt.

Katrine Trivselsmedarbejder

Mindhjælper.dk

Denne hjemmeside kan måske være en hjælp for nogle af vores elever i denne tid. <https://mindhjælper.dk/>

Poul Erik Uddannelses og erhvervsvejleder

Kontakt via Skype, mail og SMS

Som I ved, har alle elever fået besked om ikke at møde på skolen de næste to uger. Jeg er her heller ikke, MEN hvis du har brug for en snak eller har et spørgsmål, må du meget gerne kontakte mig.

Jeg besvarer sms & mails ligesom vi kan tale sammen via telefon eller Skype. Dette har nogle elever benyttet sig af. Derudover ringer jeg til de elever som underviserne er bekymrede for. Eventuelt på grund af manglende deltagelse i fjernundervisningen.

Gitte, Elevcoach

Hej – hvordan har du det?

Jeg har gjort det, at jeg har sendt denne SMS ud til 27 mentorelever "Hej. Hvordan har du det i denne tid, hvor intet er som det plejer? Jeg er ved telefonen, hvis du har brug for en snak eller har specifikke tanker og spørgsmål. Jeg er også på mail. Håber alt vel hos dig.

Jeg har været i kontakt med 11 elever. Jeg oplever ikke decideret ensomhed (endnu) Flere er plaget af tankemylder, mange er heldigvis hos familie. De der er hårdest ramt er de elever, der er udfordret i hjemmet p.g.a forældres sygdom eller mangel på ressourcer af andre årsager. Jeg har ikke henvist før til psykolog, men tænker om det er muligt at henvise til vores psykolog akut i denne tid? Generelt oplever jeg en rastløshed over situationen, hvad nu? hvor længe? alt det som alle tænker. Specielt eksamenerne fylder meget. Det er klart at situationen giver flere tanker og er en stressfaktor. Det positive er, at de elever der "normalt" er plaget af stress, føler sig skærmet for en del af det pres de plejer at opleve. De bruger det positivt. Det gælder især introverte elever. Ekstroverte elever er udfordret på ensomhed og mangel på aktivitet. Jeg tror jeg starter en idebank med forslag til aktiviteter. Når det så er sagt, så er der en del frustration over det "rod" nogen oplever på Moodle, det er uoverskueligt. Det handler også om at der skal opfindes ny struktur i hverdagen, hvilket kræver selvdisciplin. Mange ønsker at det var lettere at udlede hvad der skal afleveres hvornår – de oplever et kaos af information. Jeg har talt med nogen om, at det er en

ny struktur, hvor man skal planlægge ud fra informationen i højere grad. Accepter at det er nyt, det er ikke bare noget man kan og det tager lidt tid at skabe.... Som at starte et nyt job.

Jeg tænker vi kan hjælpe eleverne med at overskue det, ved at koordinere opgaver/information og gøre det tydeligt, kort og præcist, hvad der forventes af dem, og hvis muligt fleksibelt i f.h.t deres planlægning.

<https://www.cabiweb.dk/media/1315/de-9-h.pdf>

Flere er i god kontakt med deres undervisere. Der er "de stille" elever, der ikke vil være til bøv! ved at gøre opmærksom på problemer. De har især glæde af klassegrupper, hvor nogle har påtaget sig rollen som klassens talsmænd. De følger med. Husk på, at jeg vurderer ud fra en udfordret gruppe, så det er ikke sikkert det er et generelt billede. Jeg forsøger at hjælpe dem med overblik og ellers råder jeg dem til at søge hjælp hos andre. Jeg står til rådighed for en samtale, til de der trænger til at tale med en og holder mig opdateret på de sociale medier, hvor der indimellem kommer konstruktive inputs.

Nadia Specialpædagogisk vejleder og mentor

Ringer løbende

Jeg oplever rigtig mange ensomme unge, der føler sig isoleret (specielt dem der for nyligt) er flyttet hjemmefra, og derfor er meget alene. Derudover er det for mange – en kæmpe opgave, at følge med hjemmefra, at motivere sig til at stå op og være "på" 8.10-15.10, og falder de i og sover længe, føler mange sig stressede over, konstant at være bagud.

Vi på IBC i Kolding, forsøger at løse opgaven på den her måde: De elever jeg i forvejen havde samtaler med løbende, ringer jeg uopfordret til, ca. hver anden dag, og spørger – hvordan de har det, og det bliver de faktisk meget glade for. De ved selvfølgelig også, at de stadig altid kan ringe/skrive, udover det, hvilket mange benytter sig af. Kontaktlærerne og faglærere skriver til mig, når der er elever, de ikke oplever er "online" eller ikke får løst de opgaver de skal. De elever ringer jeg op til, og får en snak med dem om, hvad det er, der udfordrer dem, og vi forsøger at finde en løsning, henimod at lykkes med det. De elever der virkelig er stressede over situationen, (og som i forvejen) var meget stressede, henviser jeg til en samtale med egen læge, hvilket har resulteret i et par sygdomsmeldinger (foreløbigt i 14 dage), for at give dem ro på. De af vores elever, der har børn hjemme og samtidigt er i gang med en uddannelse, er vi meget fleksible i forhold til. Vi laver længere afleveringsfrister, ligesom vi ikke "kræver" at de kan være på f.eks. "Teams" i dagtimerne, når vi laver oplæg, men sender oplæggene til dem, så de kan løse opgaverne, når det er muligt for dem, at passe det ind.

Julie Trivselsmedarbejder

8 gode råd til struktur og hverdagsrutiner

For at hjælpe eleverne med at fastholde hverdagsrutiner og skabe struktur i løbet af dagen, både i forhold til skole og fritid. Har vi givet dem Helle Hedegaard Heins gode råd til at hjælpe dem med at skabe struktur.

1. Hold din fast morgenrutine
2. "Tag på arbejde"
3. Indret en arbejdsplads
4. Arbejd koncentreret i 3 timer - og husk pauserne
5. Hold arbejde og hjemmeaktiviteter adskilt
6. Frokost - med socialt samvær
7. Arbejd koncentreret i nye 3 timer - og husk pauser
8. "Tag hjem fra arbejde"

Vi fastholdt så meget af den almindelige hverdag som muligt. Al undervisning afvikles som den plejer og vi holder virtuelle fællessamlinger, hvor også eleverne byder ind. Klasse teamet har fokus på trivsel og laver små indslag sammen med de enkelte klasser. Den virtuelle undervisning blev indført fra dag til dag, og det er en udfordring for mange, både i forhold til de hjemlige forhold, den anderledes undervisning og den manglende sociale kontakt. Derfor beder vi eleverne om at tænde deres kameraer en gang i mellem, så hver elev i løbet af modulet oplever en visuel kontakt, vi opfordrer dem til at have deres kameraer tændt, når de arbejder sammen i mindre grupper. Helt konkret har nogle lærere med succes brudt forfængeligheden ved at lave lidt sjov ud af at "skulle vise sig på skærmen". Hvem har den sjoveste hat på eller lignende. Skole og fritid glider meget nemt sammen, så vi har talt med eleverne om, at det er en god ide at være i kontakt med venner og familie på daglig basis (pr. telefon eller sociale medier) - det kan nemt blive ensomt/indelukket at være spærret inde derhjemme. Det kan være en god ide at skemalægge venskabelige samtaler, så de har dem at se frem til.

Malene Samsø Nielsen, Uddannelsesleder

Sammen hver for sig – ideer til dig

Hvad gør vi nu, når vi ikke må samles, når vi ikke kan gøre som vi plejer? I denne tid oplever mange en rastløshed og en følelse af ensomhed, mangel på aktivitet og ideer. Mange er online på medier og spil, men det kan blive trivielt. Påsken står for døren, hvilket traditionelt er forbundet med socialt samvær og hygge. Her er en liste med forslag til hvad man kan lave derhjemme. Udnyt den ekstra tid til at gøre noget godt for dig selv og gør ting som kan gøre det lettere for dig at komme i gang igen. Det er også vigtigt at gøre noget godt for sig selv. Det kan betyde at du kan vende tilbage med et større overskud end du havde før.

- Ryd op i dine skuffer og skabe
- Lav et overblik over din økonomi og få styr på det. Få evt. hjælp fra en du kender.
- Gå ud i haven, plant blomster i krukke
- Mal en væg, et møbel eller et billede
- Tag ud i naturen, oplev solen, skoven og steder du ikke før har set
https://www.esbjerg.dk/Files/Filer/Din%20fritid/Naturoplevelser/Ta%20ud%20i%20naturen/52%20gode%20s%C3%B8ndage/A6_52GodeSoendage_2016_WEB.pdf
- Lav noget lækkert mad og pynt lidt ekstra
- Bag en flot kage og lad dig inspirere af youtube
- Lav en regnbue og sæt den i dit vindue "#Det bliver godt igen"
- Deltag i morgengymnastik fx: fitness med Melvin Kakooza på Instagram
- Sorter i gamle fotos, lav en collage, brug evt. en photoapp
- Lav en overraskelse til en du holder af
- Læs eller lyt til en bog via appen e-reolen (benyt bibliotekslogin)
- Se film eller følg en serie i TV fx <https://www.dr.dk/om-dr/nyheder/nu-kan-du-baade-se-matador-paa-dr2-og-drtv> -
- Jagt gode tilbud på nettet
- Ring eller skriv til en du ikke har talt med længe
- Lav en sjov videohilsen
- Find mere inspiration her <https://www.dr.dk/nyheder/webfeature/corona-hjemme-aktiviteter>

PAS GODT PÅ DIG SELV OG ANDRE – VI SES DERUDE IGEN 😊