



RO OG SELVREGULERING

Find ro i kroppen

Ro er ikke noget, alle børn bare kan vælge. Selvregulering udvikles gennem trygge relationer, øvelse og hjælp fra voksne.

Fra uro til nye handlemuligheder

Børn møder skoledagen med forskellige niveauer af energi, sanseindtryk og følelser. Nogle bliver hurtigt urolige, andre trækker sig, og nogle har svært ved at skifte fra leg til læring. Selvregulering handler om gradvist at kunne opdage egne signaler og bruge strategier, der hjælper kroppen og opmærksomheden tilbage i en passende tilstand.

Den voksne spiller en vigtig rolle. Før barnet kan regulere sig selv, har det ofte brug for samregulering: en rolig voksen, tydelige rammer, forudsigelighed og konkrete valgmuligheder.

Grundtanken

Først mærke - så forstå - så vælge. Hjælp barnet med at opdage kroppens signaler og finde en strategi, der passer til situationen.

Ro er ikke stilhed

Et barn kan være reguleret, mens det bevæger sig, står op eller arbejder med hænderne. Målet er ikke ens adfærd, men at barnet kan deltage på en tryk og hensigtsmæssig måde.



1. Lær kroppens signaler at kende

Selvregulering begynder med at opdage, hvad der sker i kroppen. Brug enkelt og neutralt sprog uden at gøre bestemte signaler forkerte.

Høj energi	Hurtige bevægelser, meget tale, spændte muskler, svært ved at vente eller lyst til at løbe og bevæge sig.
Lav energi	Træthed, langsomme bevægelser, svært ved at komme i gang, hovedet på bordet eller behov for mere aktivering.
Stærke følelser	Hurtig puls, varme kinder, ondt i maven, knyttede hænder, gråd eller trang til at komme væk.
Passende energi	Barnet kan nogenlunde lytte, handle, lege eller arbejde og kan modtage hjælp, når noget bliver svært.

Spørg neutralt

“Hvad lægger du mærke til i kroppen?”

“Har din krop brug for mere energi, mindre energi eller hjælp til at holde niveauet?”



2. Den voksnes samregulering

Når et barn er meget aktiveret, hjælper den voksnes ro ofte mere end mange forklaringer. Samregulering betyder ikke at fjerne alle krav, men at hjælpe barnet tilbage til et sted, hvor det kan håndtere dem.

Sænk dit eget tempo	Tal roligt, brug få ord, og giv barnet tid til at reagere. Et hurtigt voksentempo kan øge presset.
Gør næste skridt lille	"Sæt dig her." "Tag din bog." "Vi gør den første sammen." Små handlinger er lettere at lykkes med.
Tilbyd konkrete valg	"Vil du stå eller sidde?" "Vil du starte her eller der?" Få, reelle valg kan give oplevelse af kontrol.
Bevar kontakten	En grænse kan være tydelig og samtidig venlig: "Jeg lader dig ikke slå. Jeg bliver her og hjælper dig."

Barnet låner ofte den voksnes ro, før det selv kan finde sin.



3. Små strategier til at finde ro

Ingen strategi virker for alle børn eller i alle situationer. Lad klassen lære flere muligheder, og hjælp børnene med at opdage, hvad der virker for dem.

Bevægelse	Stræk kroppen, skub hænderne mod en væg, gå en kort tur, lav rolige krydsbevægelser eller bær noget passende tungt.
Åndedræt	Prøv få rolige vejtrækninger uden krav om at gøre det perfekt. Fx "duft til blomsten - pust på suppen".
Sansero	Et roligere sted, mindre støj, færre visuelle indtryk eller en kendt stille aktivitet kan hjælpe nogle børn.
Orientering	Se rundt og find fx fem ting, du kan se, tre lyde du kan høre eller bestemte farver i rummet.
Kontakt	For nogle hjælper en kort samtale, en voksen tæt på eller at arbejde sammen med en tryk makker.

Strategien skal hjælpe barnet tilbage til deltagelse - ikke bruges som straf eller isolation.



4. Ro i klassens hverdag

Selvregulering bliver lettere, når omgivelserne forebygger unødigt pres. Små justeringer i hverdagen kan hjælpe mange børn på én gang.

Forudsigelighed	Brug visuel dagsorden og varsling før skift: "Om fem minutter rydder vi op."
Tydelige overgange	Fortæl hvad der slutter, hvad der kommer nu, og hvad barnet skal gøre først.
Planlagte pauser	Indlæg korte bevægelses- eller ro-pauser før klassen er helt udmattet eller urolig.
Forskellige arbejdsstillinger	Når læringsmålet tillader det, kan nogle sidde, stå eller arbejde et andet egnet sted.
Rolig tilbagevenden	Efter en pause eller stærk følelse: giv et enkelt første trin, så barnet ikke skal overskue hele opgaven med det samme.

Forebyggelse frem for brandslukning

Se efter tidspunkter, hvor uro ofte opstår. Måske kan strukturen ændres, før barnet igen havner i samme situation.



5. Øvelser til samling

Kropsbarometer	Vis med hænderne: lav, mellem eller høj energi. Tal om, at alle niveauer kan forekomme, og at forskellige aktiviteter kræver forskellig energi.
Spænd og slip	Spænd hænder eller skuldre kort og slip igen. Læg mærke til forskellen mellem spænding og afslapning.
Rolig vejrtrækning	Øv 3-4 rolige åndedrag med en enkel metafor. Stop hvis et barn ikke bryder sig om øvelsen.
Find fem ting	Find fem ting i en bestemt farve eller form. En enkel orienteringsøvelse, der flytter opmærksomheden ud i rummet.
Hvad hjælper kroppen?	Sortér kort med fx bevægelse, vand, ro, voksenhjælp, musik, pause og makker. Tal om, at mennesker kan vælge forskelligt.
Fra høj til passende energi	Lav først 20 sekunders bevægelse og derefter en rolig overgang. Tal om, hvad der hjalp kroppen med at skifte.

Øv strategierne, når børnene er rolige. Så bliver de lettere at genkende og bruge, når kroppen er presset.



6. Når barnet ikke kan finde ro

Hvis et barn ofte bliver overvældet, er det nyttigt at undersøge mønstre frem for kun at fokusere på adfærden i øjeblikket.

Se før og efter	Hvad sker lige før uroen? Hvilken aktivitet, lyd, overgang, social situation eller opgavetype er involveret? Hvad hjælper bagefter?
Skeln mellem vilje og kapacitet	Et barn kan kende en regel og stadig have svært ved at bruge den, når belastningen er høj. Støtte kan være nødvendig, selvom barnet "godt ved det".
Undgå skam	Tal om situationen og strategien frem for barnets karakter. "Det blev svært at holde kroppen rolig" er mere hjælpsomt end "Du er altid urolig."
Samarbejd ved vedvarende bekymring	Hvis udfordringerne er vedvarende eller påvirker barnets trivsel og deltagelse betydeligt, bør relevante kolleger og forældre inddrages efter skolens praksis.

Spørg ikke kun: "Hvordan får vi barnet til at falde til ro?"
Spørg også: "Hvad gør situationen svær, og hvad kan vi ændre?"



7. Klassens ro-plan

Mærk - vælg - vend tilbage

1. MÆRK	Hvordan føles kroppen lige nu? Lav, passende eller høj energi?
2. STOP OP	Er der noget, jeg har brug for, før jeg kan fortsætte?
3. VÆLG	Prøv fx bevægelse, ro, vand, hjælp, afstand eller en enkel vejtrækning.
4. TJEK	Hjalp det lidt? Skal jeg prøve noget andet eller have hjælp?
5. VEND TILBAGE	Hvad er mit næste lille skridt i aktiviteten?

Refleksion til underviseren

Hvornår på dagen er regulering lettest og sværest i min klasse? Er der nok varsling ved overgange? Har børnene adgang til flere strategier end "sid stille"? Hvordan reagerer jeg selv, når et barn er meget aktiveret? Hvilke små ændringer i miljøet kan forebygge uro?

Selvregulering udvikles lidt efter lidt.

Målet er ikke et barn, der altid er roligt - men et barn, der gradvist lærer at mærke sig selv, få hjælp og finde tilbage.