

NAVN:

---

BØRN OG UNGE  
Aarhus Kommune



# MY MOVES

## AARHUS





Her er MY MOVES. De næste sider indeholder teknikker og strategier, der har vist sig at have en positiv effekt på udviklingen af et godt og trygt læringsrum.

God fornøjelse.

Venlige hilsner  
MOVE AARHUS

**MOVE**  
**AARHUS**





# Indhold

Klasserumsledelse og attraktive læringsmiljøer	4	Bevægelse i undervisningen	16
Til dig og til dit team	5	Dygtige retorikere	17
Vejledning til observation	6	Musik i undervisningen	18
Vejledning til feedbacksamtale	7	Variation i undervisningen	19
Udviklende tankesæt	8	Et rum til læring	20
Forstærk læringen	9	Trygge elever #1 – gruppedannelse	21
Effektiv spørgeteknik	10	Trygge elever #2	22
Læreriige samtaler	11	Trygge elever #3 – cirkelmetoden	23
Spørgsmål til læreriige samtaler	12	Trygge elever #4 – relationskompetence	24
Styrk elevens stemme	13	Trygge elever #5 – anerkendende tilgang	25
Synlige læringsmål	14	Vil du vide mere?	26
Reducér forstyrrende adfærd	15		



# Klasserumsledelse og attraktive læringsmiljøer

## HVORFOR OG HVORDAN

Nogle gange går vi i stå, fordi vi egentlig ikke ved, hvad vi gerne vil opnå med vores indsats. Andre gange ved vi godt, hvad vi ønsker at opnå, men vi er ikke klar til at tage de nødvendige skridt og yde den indsats, det kræver af os.

For at du skal få succes med din brug af MY MOVES, inviterer vi dig nu til at svare på tre spørgsmål:

1. Hvad er det, jeg vil?
2. Hvor meget vil jeg det?
3. Hvad er jeg klar til at gøre for at få succes?

Kick-start dit arbejde med MY MOVES ved at tage kontakt til de ting, der virkelig motiverer dig i dit arbejde med børn og unge. Hvordan kan MY MOVES hjælpe dig med at understøtte det, der motiverer dig i dit arbejde?

## HVORFOR MY MOVES

- For at blive bevidst om praksis
- For at udvikle sig som underviser
- For at øge elevernes læring
- For at lette dit arbejde

## HVAD ER MY MOVES

Materialet er konkret og overskueligt og består af denne lommebog samt videoer på MOVE Aarhus' Youtubekanal.

MY MOVES materialet indeholder metoder til at arbejde med egen praksis, og tegn at kigge efter, når indsatsen evalueres.



# Til dig og til dit team

## HVORDAN TIL BRUG I TEAMET

- Bliv enige om et kort, I vil arbejde med i teamet
- Hvornår i undervisningen skal du have særligt fokus på dit kort?
- Prøv noget nyt og udvikl nye idéer sammen
- Planlæg møde til opsamling, sparring og udvikling
- *Til møder: Sæt dato, lav dagsorden, aftal nye fokuspunkter*
- Kan dit team også være dine elever? Overvej om dine elever kan give dig feedback på det fokus, du har valgt at arbejde med
- Bliv enige om at bruge ét kort i teamet, og benyt muligheden for feedback. Få fx en kollega til at observere din undervisning. Vælg et fokusområde og tidspunkt i din undervisning. Tag kun udgangspunkt i det valgte kort og brug muligheden for at få konstruktiv feedback
- Lad et kort være oplæg til diskussion på et teammøde/lærermøde – kortet kan fungere som et oplæg til videreudvikling eller fælles fokus

## HVORDAN TIL EGET BRUG

- Hvor giver det mening for dig, at forholde dig til din praksis?
- Hvorfor vil du gøre en indsats netop her?
- Hvornår i undervisningen skal du have særligt fokus på dit kort?
- Brug de ting fra kortet, som giver mening for dig
- Prøv noget nyt og udvikl nye idéer
- Invester tid og tålmodighed, og tilpas nye tiltag, så de giver mening

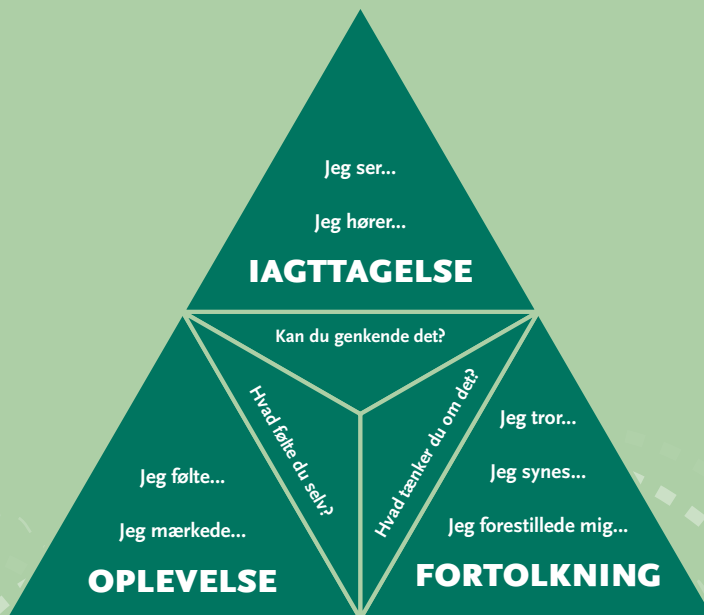


# Vejledning til observation

MOVE arbejder udviklingsorienteret og har altid et stort fokus på sparring og feedback, så vi i fællesskab kan blive endnu klogere på praksis og dermed stå stærkere. Derfor er observation, feedback og reflekterende dialoger en del af processen, når der arbejdes med MY MOVES.

Objektivitet og ligeværd er kernebegreber igennem hele processen. Vi er nysgerrige og undersøgende, fordi vi gerne vil lære af erfaringer og refleksioner.

Figuren til højre kan være med til at danne ramme for både observation og samtale.





# Vejledning til feedbacksamtale



**KONTRAKTERING OG  
PLANLÆGNING**



**OBSERVATION**



**FEEDBACKSAMTALER**





# Udviklende tankesæt

## Metoder til at støtte et udviklende tankesæt hos eleverne

Introducer eleverne for udviklings-/læringszonen – og gør det velanset at kæmpe. Læring og udvikling kræver mod.

### Fokuser på processen og ros indsatsen

- Jeg kan se, du øver dig
- Jeg er vist nødt til at finde nogle sværere opgaver til dig
- Fedt, du prøver forskellige metoder af
- Hvad mangler du for at nå målet?
- Dine fejl hjælper dig til at blive bedre
- Vi skal træne vores hjerner nu
- Vi belønner indsatsen med en high-5
- Det her er svært – vi skal øve os mere
- Imponerende, du tager ansvar for din udvikling



## TEGN

Se efter om eleverne...

- går umiddelbart og hurtigt i gang med opgaver
- efterspørger aktiviteter, viden etc.
- er ikke bange for at snakke højt om deres fejl
- accepterer og ser fejl som feedback
- tør markere i plenum





# Forstærk læringen

## Metoder, der signalerer til hjernen, at denne viden er vigtig og bør gemmes

- Genbesøg emne – både i starten og i slutningen af undervisningen.  
Fx:
  - En journalist der interviewer
  - Dobbeltcirkler
  - Picnic – hvor der tales om et emne
  - Besøg ”museet” og studer faglig kunst (udtryk, plakater m.m.), som hænger i klassen
- Brug call backs: bed elevernes gentage relevante ord, sætninger, tal
- Knyt en bevægelse til et ord/sætning. Det kan være, at I arbejder med et fagligt emne og i den forbindelse er fysisk aktive. En konkret bevægelse til fx tæller og nævner i forbindelse med brøkregning
- Gør sætningen færdig: Fx ”En ting jeg har lært i dag...” eller ”Noget jeg ved om noveller, er...”
- En udgangsbillet: Giv deltagerne en lille faglig opgave, som besvares mundtligt eller skriftligt og afleveres til dig på vej ud af døren. Det kan være 3 ting, de har lært i dag. Måske også en bevægelse, som I har knyttet til det faglige stof i dag



## TEGN

Se efter om eleverne...

- er opmærksomme
- kan genkalde faglig viden
- deltager
- bruger kroppen
- gentager call backs



# Effektiv spørgeteknik

## Metoder til at undgå at aktivere amygdala ved at spørge effektivt

1. Spørg
2. Vent. Lad eleven tjekke svar/ideer i bog, pc, nabo eller eget hoved
  - Snak 1 min med din sidemakker om...
  - Hvad siger din sidemakker om...
  - Hvad står der i dine papirer om...
  - Hvordan kan du finde svar på...
  - Skriv dit svar på en post-it, byt post-it i makkerpar og læs din makkers svar højt
  - Skriv dit svar på post-it - sæt den på tavlen. Vælg en elev til at fremhæve svar
3. Vælg en elev:
  - Der markerer
  - En tilfældig
  - Ud fra en metode; langt hår, fødselsdag i måned, alle for én
  - Alle på én gang, når du har talt ned fra 3



## TEGN

Se efter om eleverne...

- har fokus på det faglige indhold
- taler med deres sidemakker
- rækker hånden op
- skriver kvalificerede svar på fx post-it



# Læreriige samtaler

## Metode til at oplyse eleven om, hvad denne mestrer og hvad der skal øves for at udvikle kompetencer

- Jeg ved, hvad jeg kan (fag, emne/tema, trivsel)
- Jeg ved, hvad jeg skal lære (fag, emne/tema, trivsel)
- Jeg ved, hvad jeg skal gøre for at lære (strategier, karakterstyrker, hjælp)

### Vær opmærksom på

- Systematik, hvor ofte?
- Antal elever? 1:1, 1:4, 1:6...
- Fokusområde: evaluering-, læring-, trivsel-, karaktersamtale
- Stillads til forberedelse: spørgeskema, test, karakter, selvevaluering, skriftlig feedback
- Kan eleven forberede sig til samtalen?
- Referat: foto, logbog e.lign.



## TEGN

Se efter om eleverne...

- involverer sig i samtalen
- er bevidste om og kan sætte ord på egen læring
- kan beskrive sine udfordringer og ved, hvordan de kan klares
- arbejder målrettet
- bruger læringsstrategier
- bruger sin logbog

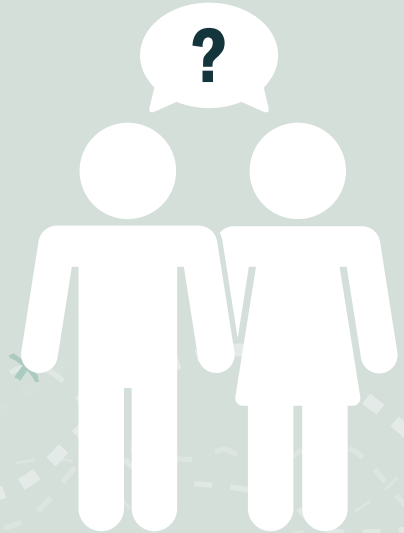




# Lærerige samtaler

## ? **EX PÅ SPØRGSMAÅL**

- Hvor er du nu? Hvad har du lært?
- Hvordan kan du vise mig/dine forældre det, du har lært?
- Hvad er næste mål for dig? Delmål? Hvorfor er det vigtigt for dig? Hvordan kan du vurdere, om du har nået dine mål?
- Hvilken læringsstrategi kan du bruge? Hvilke udfordringer vil du møde? Hvilke karakterstyrker vil du bringe i spil? Er der nogen, der kan hjælpe dig? Hvordan, hvornår og hvor skal arbejdet gennemføres?
- KARMA-kompasset kan også danne ramme om samtalen





# Styrk elevens stemme


## Metoder, der involverer eleverne

- Lad eleverne evaluere din undervisning. Max. 3 min. Vis dem evt MY MOVES og hvor, du gerne vil udvikle dig
- Fx vis med tomten, hvordan din forståelse af emnet er... Hæng en plakat med et grønt/gult/rødt felt op i klassen. Bed eleverne sætte en tom post-it på dét af de tre felter, der svarer til deres forståelse af emnet
- Spørg eleverne "Hvad skal jeg gøre bedre i morgen?"
- Sig "tak for feedback", og bed eleverne om at være konstruktive
- Ved særligt kritiske kommentarer på din undervisning; imødekom elevens behov: fx "Tak for dit input, skal vi lige tjekke ind i pausen"



## TEGN

### Se efter om eleverne...

- deltager og kommer med konstruktive løsningsforslag
  - anvender kritisk tænkning
  - italesætter behov
- 



# Synlige læringsmål


## Metoder, der kan være med til at sikre, at eleverne forstår, hvad målet er med undervisningen

- Sørg for at forløbets/lektionens læringsmål er præcist beskrevet og forklaret for eleverne
- Lad læringsmålene være synlige i klassen. Eleven kan fx selv skrive sine læringsmål på en post-it, som sættes op på fx en målplakat
- Skab mening med læringsmålene – forbind til elevernes interesser, musik, venner, familie...
- Hav en synlig liste med læringsmål, en fælles / en individuel
- Lad eleven dele sine læringsmål med en makker
- Genbesøg læringsmålene flere gange i løbet af en lektion og inden lektionen afsluttes



## TEGN

Se efter om eleverne...

- har fokus på det faglige indhold
  - arbejder fokuseret med dét, der skal læres
  - reflekterer kvalificeret over egen læring
- 

# Reducér forstyrrende adfærd

## Metoder til at reducere adfærd, som forstyrrer læring, imens vi opretholder sunde, positive relationer

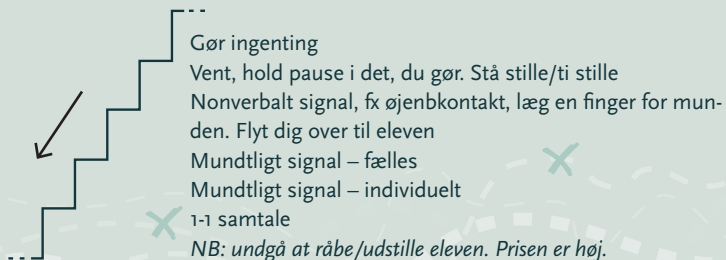
- Forventninger. Vær tydelig – hav specifikke forventninger og specifikke konsekvenser
- Forventninger: Du skal komme til tiden. Passende tidspunkter at bruge toilettet. Hvad gør eleven, hvis der er noget, han ikke forstår? Hvad gør eleven, hvis hun har glemt skriveredskaber, bog, iPad eller pc? Hvad gør eleven, når han/hun bliver færdig med sit arbejde?
- Etablér et system eller tegn, som lader eleverne vide, om adfærden er passende eller ej



## TEGN

Se efter om eleverne...

- ved, hvad du vil have dem til
- er passende rolige/viser fokus og engagement
- kender system og tegn og stopper upassende adfærd





# Bevægelse i undervisningen


## Metoder til at få iltet blodet og hjernen

- Brug lokalet – skift mellem at sidde på stole, borde, stå. Saml klassen foran tavle, skærm, vindue ect.
- Brug skolen og skolegården – stafet, gruppearbejde
- Vis opgavebeskrivelser forskellige steder, så eleverne skal bevæge sig
- Træn/fokusér på håndsoprækning på alternative sjove måder, fx rejs dig op når, sæt dig på gulvet, hop...
- Bed eleverne om at rejse sig og give high-5, håndtryk, fiskeklap... til alle i klassen
- Brug fysisk kontakt i makkerpar i forbindelse med der skal samtales om et emne
- Lad eleverne svare på post-its, som skal sættes på tavlen
- Find energizers på **[www.youtube.com](http://www.youtube.com)**
- Find samarbejdsøvelser på **[www.friluftslivaarhus.dk](http://www.friluftslivaarhus.dk)**



## TEGN

Se efter om eleverne...

- udviser energi og fokus
  - hjælper og opmuntrer hinanden
  - smiler og er fysisk aktive
- 





# Dygtige retorikere

## Metoder til at træne elevernes evne til at fremlægge

- Del eleverne i grupper og træn punkterne herunder ud fra samme overskrift, fx fritidsinteresse, et fagligt emne. Giv fx 20 sekunder til hver elev – husk anerkendelse og feedback
- Lav en plakat til klassen med punkterne og tal om, hvad eleven signalerer, når han/hun bruger værktøjerne
- Brug MOVE Aarhus' youtubekanal for en vejledning til at træne fokuspunkter

## Fokuspunkter til klassen:

1. Øjenkontakt
2. Fødder
3. Åndedræt
4. Kropssprog
5. Volumen
6. Ansigt
7. Stærk Start og slutning



## TEGN

### Se efter om eleverne...

- har fokus på at blive bedre til at fremlægge sammen
- melder sig til at fremlægge
- giver konstruktiv feedback
- er klar til at træne og hjælpe, når klassen laver en fællesøvelse



# Musik i undervisningen


## Metoder til at bruge musik til at fremme læring

- Brug upbeat, positiv musik til at byde elever velkommen og til at sætte en god stemning for undervisningen
- Spil afslappende baggrundsmusik, når deltagerne arbejder. Vær opmærksom på, at musikken skal være instrumental, som man ikke kan synge med på. Overvej musik, der passer til aktiviteten: roligt, energifyldt, vildt. Brug gerne dramatisk musik, når I fx laver et review i slutningen af timerne
- Et uddrag af et stykke musik kan bruges til at markere mange forskellige opgaver
  - En pause
  - Et skift
  - Gruppearbejde
  - Oprydning
  - At eleverne har fri
  - Mødes i en cirkel



## TEGN

### Se efter om eleverne...

- har fokus på det faglige indhold og finder det krævede energiniveau
  - viser ro, fokus og fordybelse
  - smiler, viser glæde, engagement, måske danser de :-)
  - ikke er i tvivl om overgange mellem forskellige moduler/aktiviteter
- 

# Variation i undervisningen

## Metoder til at skabe variation

- Lav kunstpauser
- Tal med accent/på fremmedsprog
- Kvitteringsøvelse – eleverne gentager ordet du/andre siger
- Varier dit kropssprog
- Fortæl historie (evt. personlig) med pointe – måske med fejl?
- Husk bevægelse, energizers, brainbreaks
- Brug musik
- Lav tegninger der understøtter læring
- Tegn og skriv på tavle, plakat, papir, grafer
- Spørg ind til eleverne – ex deres morgen (fortæl om din egen)
- Quiz, diskussion/debat, rollespil, aviser
- Sid anderledes end normalt – gå ud af undervisningslokalet
- Brug humor
- Kombination af og balance mellem figurens 6 aktiviteter kan være med til at sikre engagement og motivation. 10-15 minutters bølger



## TEGN

Se efter om eleverne...

- udviser opmærksomhed og interesse
- griner og smiler, fordi der sker noget anderledes
- udviser engagement og lyst til at lære





# Et rum til læring

## Metoder, der kan skabe et rum, som understøtter læring ved at fx væggene viser

- Elevernes arbejde
- Motiverende udsagn/plakater
- Det emne, som I arbejder med nu
- Nøgleord
- Kompasretninger

Elevernes adfærd er et resultat af både deres egen person og miljøet, de er en del af. Overvej følgende

- Belysning
- Farver
- Frisk luft
- Planter
- Forskellige arenaer
- Forskellige arbejdsmiljøer



## TEGN

Se efter om...

- indretningen giver oplevelsen af et æstetisk og behageligt læringsrum
- eleverne bruger aktivt plakaterne. Henter hjælp på fx faglige plakater med guldorn, klasseregler osv.



# Trygge elever #1 - gruppedannelse

## Metoder til at skabe tryghed i gruppedannelse

1. Stræk din venstre hånd op mod loftet. Hold den oppe, indtil du har fundet en makker / en gruppe på 4, der har...
  - forskellig / samme str sko, antal søskende, morgenmad, alder, længde hår, højde, øjenfarve...
  - du ikke har snakket med i dag
2. Sig goddag til din nye makker/gruppe med et håndtryk, highfive, knuckles, "coronahilsen", præsidenthåndtryk
3. Stil eleverne op på to rækker opdelt i drenge og piger: Du sætter dem (tilfældigt) sammen på tværs af køn
4. Lav sedler med numre på (fx 1-13). Der skal være 2 sedler af hvert nummer. Du deler sedlerne ud. Eleverne finder deres nummer-makker



## TEGN

Se efter om eleverne...

- oplever at blive guidet til at finde en gruppe / makker
- bruger parametre for at finde sammen
- ikke efterlades alene



## Trygge elever #2

### Metoder til at styrke relationer og tryghed i klassen

- Skab fysisk kontakt
  - Bed alle om at hilse på hinanden, med fx high-5 eller håndtryk, ved lektionens start. Gør det samme i forbindelse med afslutning af dagens sidste lektion
  - Alle siger pænt goddag med øjenkontakt og håndtryk, når de skal snakke i makkerpar
- Du hjælper eleverne med at mødes på tværs af køn, højde, alder, skostørrelse osv. "Find en makker, der bruger samme str. sko som dig..."
- Makkeren fortæller i plenum de ting, den anden sagde
- Du deler personlige oplevelser eller fortællinger, gerne med relevans for undervisningens tema
- Bed eleverne svare på simple spørgsmål ift. deres hverdag – sørg for at alle er med i de første spørgsmål og sørg derefter for at snævre ind, fx "Hvor mange af jer dyrker sport? Hvor mange spiller håndbold? Har nogen af jer scoret et afgørende mål?"
- Skab smil og brug humor. Lav energizers (se fx youtube)
- Vær nysgerrig og vis ikke-faglig interesse



### TEGN

#### Se efter om eleverne...

- smiler til hinanden
- er lyttende og nysgerrige på makkeren
- har øjenkontakt
- er opmærksomme og reagerer på din/andre elevers historier
- griner med hinanden
- ikke er bange for at fortælle om egne fejl
- danner nye relationer



# Trygge elever #3 - cirkelmetoden

## Cirkelmetode, en metode til at styrke relationer i klassen

1. Dan regelmæssigt en cirkel i klasserummet. Flyt borde og stole ud til væggene. Lad det blive en rutine og gå hurtigt
2. Indgå aftaler: Kun én taler. Undgå at afbryde
3. Start med at lade alle elever hilse på deres skuldermakkere rundt i cirklen: Få øjenkontakt - "Godmorgen x" - hils tilbage og hils på sidemanden på samme måde
4. Tag en runde, hvor I snakker om en positiv oplevelse, en ting, eleven har lært, et sted, eleven gerne vil rejse hen
5. Synliggør fællesskabet i de forskellige historier. Se de bagvedliggende følelser og behov hos eleverne
6. Anerkend elevsvar med smil og tak



## TEGN

### Se efter om eleverne...

- smiler til hinanden
- er lyttende og nysgerrige på makkeren
- har øjenkontakt
- er opmærksomme og reagerer på din/makkerens historier
- griner med hinanden
- ikke er bange for at fortælle
- danner nye relationer



# Trygge elever #4 - relationskompetence

## Metoder til at styrke relationen lærer - elev

- Vis glæde for eleven – vær nysgerrig og positiv
- Se elevens initiativ og tilpas dig hertil
- Undgå skæld ud - brug MY MOVES "Undgå forstyrrende adfærd"
- Inviter eleven til dialog – lyt først og få en samtale i gang
- Giv anerkendelse og ros for det, eleven er i stand til
- Hjælp eleven med at fastholde sin opmærksomhed, så I får fælles fokus og oplevelse
- Giv mening til elevens oplevelser ved at vise følelser og udvise entusiasme
- Husk, elevens følelser og oplevelser er lige så **vigtige** som dine



## TEGN

### Se efter om eleverne...

- udviser interesse for dig og din undervisning
- udstråler glæde, entusiasme og lyst
- opsøger dig for råd og svar
- skaber behagelig og tryk stemning i klassen





# Trykke elever #5 - anerkendende tilgang

## Metoder til at uddele dopamin på

- Anerkend ethvert forsøg: Sig "tak" når eleven bidrager, uanset svaret er rigtigt eller forkert
- Anerkend indsats og fortæl, når du kan se, at elever anstrenger sig:
  - Jeg kan se du knokler – fedt!
  - Du gør dig umage
  - Her er det, du har godt fat i, og her er de ting, som du skal arbejde videre med
- Skab rammer, hvor eleverne accepterer hinandens forskelligheder, og dermed viser empati og støttende adfærd, fx ved at
  - Bede elever give hinanden high-five, når de talt om et emne
  - Lære elever at sige "tak for snakken", når de har talt sammen
- **Husk, at rose børns intelligens skader deres motivation, og det skader deres præstationer**



## TEGN

Se efter om eleverne...

- har mod på at byde ind og deltage
- støtter hinanden og taler pænt til hinanden
- kan sætte ord på hvad de gør godt
- udviser glæde ved undervisningen
- forstår at fejl = læring



## Vil du vide mere?

- **Feedback – Stærkere Læringsfællesskaber**, Ane Quortrup og Thornton
- **Faglærerhåndbogen**, MOVE Aarhus, Børn og Unge, juni 2020
- **Accelerated learning Pocketbook**, Brin Best
- **Collaborative learning Pocketbook**, Gael Luzet
- **Growth Mindset Pocketbook**, Barry Hymer & Mike Gershon
- **Questening technique Pocketbook**, Gordon Pope
- **Livsberigende kommunikation**, Marshall B. Rosenberg
- **Learning to learn Pocketbook**, Tom Barwood
- **Hjernesmart pædagogik**, Anette Prehn
- **Karmakompasset**, Anette Poulsen
- Videomateriale, på **MOVE Aarhus' Youtubekanal** findes inspiration til at arbejde med MY MOVES og træningsvideoer, som kan bruges direkte i undervisningen





*Udgivet af: Børn og Unge, Aarhus Kommune - januar 2021*