

6. december 2024

## Her får eleverne fornyet energi og trivsel

I Sidevognen er der plads til de svære tanker, der er fred og ro, og der er voksne, der er klar til at lytte. På Slangerup Skole afdeling Byvang prøver de noget helt nyt for at skabe bedre trivsel for de elever, der nogle gange synes, det er lidt svært at være i skole.

Larm i klassen, uro i hovedet, bekymrede tanker, fagligt pres eller bare en dårlig dag. Der kan være mange årsager til, at skoledagen til tider føles uoverkommelig for eleverne, giver dem hovedpine eller dræner dem for energi. På Slangerup Skole afdeling Byvang har de fundet en løsning, der hjælper eleverne med at få overskuddet og energien tilbage, så de kan klare skolen og har energi til både fagene, frikvartererne og alt det andet, en skoledag byder på.

- Sidevognen er et sted, hvor man kan få en pause fra faglighed, og et sted hvor vi kan snakke om trivsel og om, hvordan tanker skaber følelser, og hvordan vi oplever livet gennem det at tænke. Det er rigtig meget det, der driller – at man for eksempel tror, man er træt af skolen, men det man er træt af, det er tanken om skolen. Så kan man få nogle gode snakke hernede, fortæller Betina Drescher, specialpædagog på Slangerup Skole afdeling Byvang.

Sammen med sin kollega, specialpædagog John Lillienkjold, har de skabt et frirum for eleverne. I Sidevognen er der plads til de svære tanker, og der er altid en voksen at tale med om det, der fylder i ens hoved. Der er masser af ting at tage sig til – eleverne kan tegne, lægge puslespil, rode med forskellige dimser, klippe og klistre og meget mere. Alt sammen rolige beskæftigelser, der hjælper med at skabe ro og gøre det rart at komme i Sidevognen.



Der er masser af ting at lave i Sidevognen, når eleverne har brug for en pause fra hverdagen. De kan både tegne, lave puslespil eller rode med alle mulige dimser. Og så er der ikke mindst plads til at snakke om alle de tanker, der kan være.

## En god pause

To af de elever, der kommer i Sidevognen er 10-årige Karl Kaisler og 11-årige Alma Jönsson. De bruger begge Sidevognen til at få ro i hovedet.

Karl kommer for eksempel om morgenen, hvor Sidevognen har åbent fra 7.45 til 8.15. Her kan de elever, der har svært ved at starte dagen i klassen komme og få en mere stille og rolig start på dagen.

- Det er nemmere at komme i skole, når man har aftalt, at man kan komme herved om morgenen. Det giver en meget mere rolig start og der er mere ro i hjernen, og så er dagen meget nemmere, fortæller Karl. Han er kommet i Sidevognen siden den startede i februar 2023, og har en aftale om, at han altid må komme, hvis han har brug for en pause.

Alma kommer i Sidevognen fast hver mandag, mens hendes klasse har idræt. Det er nemlig lidt for meget for hende at være med i de timer. Men hun kommer også på andre tidspunkter, hvis hun har brug for det.

- Jeg synes, det er meget rart at komme her. Man får en god pause. Man kan sidde herved og få lidt ro på, før man skal op i klassen igen, og jeg har nogle gange brug for et afbræk fra mine fag, og lige komme herved og sidde, og så kan jeg komme op igen og være mere klar, fordi jeg ikke

har brugt alt min energi i klassen. Så bliver jeg heller ikke lige så træt, når dagen er slut, fortæller Alma.



Betina og Karl arbejder på et puslespil.

## Bag tankerne skinner solen altid

Både Karl og Alma fortæller, at de er glade for at kunne tale med Betina og John om deres tanker, der nogle gange fylder en del for dem.

- Det er rart at komme væk fra larmen i timerne, og at komme herved og tale lidt om tanker. Jeg kan godt have noget, jeg kalder bekymringstanker, og det synes jeg, er virkelig dejligt at få talt om. Jeg kan godt for eksempel føle, at jeg har lidt ondt i hjertet, men det er bare mine tanker. Og så kan jeg komme herved og tale med Betina, som fortæller mig, at det er tanker. Hun bruger det her citat: Bag tankerne skinner solen altid. Det er jeg virkelig blevet glad for, så det siger jeg selv nogle gange, fortæller Alma.





Alma tegner, mens John sidder med et puslespil.

Hun er rigtig glad for muligheden for at snakke med en voksen om de tanker hun har og som skaber bekymringer hos hende.

- Hvis min mor for eksempel siger, at det er okay og du har jo ikke ondt i hjertet, så tænker jeg, at det siger du bare fordi, du er min mor, men når jeg er her, ved jeg, at Betina siger det, fordi hun virkelig mener det, og hun er ikke min familie, så det er ikke noget, hun skal sige. Det synes jeg, er rart. Og nu kender jeg hende ret godt. Det er noget af det, jeg godt kan lide at være her, at jeg kan tale om tingene. Jeg er meget tryk ved de voksne, siger Alma.

Karl er også meget glad for at komme i Sidevognen og få et afbræk fra tankerne.

- Her er meget ro. Hvis man er ked af det, kan man komme hened, og så får man hurtigt ro til hjernen. Man glemmer, at man er ked af det, og man får en krammer eller man dimser med ting eller tegner eller snakker. Det giver ro, fortæller Karl.

## Det er livets tanker

Sidevognen er udsprunget af projektet Børneliv i Sund Balance, som både Betina Drescher og John Lillienkjold har været og fortsat er en del af. Sammen med de tre temaer leg og bevægelse, sund mad og drikke og oplevelser og nærhed, som er i Børneliv i Sund Balance fungerer Sidevognen som et fjerde tema, der sætter fokus på mental trivsel.

- Vi har koblet det sammen med Børn i Sund Balance, fordi det også handler om mental trivsel – og det er Sidevognen om noget. Vi oplever, at børnene kommer her, og nogen sidder her i fem minutter, og så kan de mærke, at de er klar til at gå tilbage til undervisningen. De kan ligesom selv regulere det, fortæller Betina Drescher.

I Sidevognen bliver der delt mange forskellige tanker med de voksne.

- Der er masser af tanker. Det kan være om en dårlig eller stresset morgen derhjemme. Det kan være konflikter. Det kan være angst tanker, bekymrede tanker, tanker om at man ikke kan finde ud af matematik, og det skal man have nu, eller læreren er syg og vi skal have vikar. Venskaber, veninder der er sure på én, at man ikke må være med i legen. Der kan være tusinde ting. Men det er jo livet. Det er livets tanker og det er dem alle sammen, fortæller Betina Drescher.



Sidevognen er pyntet med forskellige ting, som eleverne selv har lavet.

Sidevognen er dog ikke kun et sted, hvor man kan få ro og dele sine tanker. Om tirsdagen er det nemlig trivselsdag, og her kan de elever, der er tilknyttet sidevognen, komme lidt ud og lave noget helt andet end de normale faglige timer. Der har blandt andet været arbejdet med bål, der har været cykelture til Jørlunde Skydeklub, og næste forløb bliver i træningssalen på skolen.

- Trivselstirsdagene er for de elever, der er udvalgt til at være med. Det er for elever, der vil have gavn af at være med i et forløb med fire trivselstirsdage, fortæller Betina Drescher.

## Derfor hedder det Sidevognen

Sidevognen er stadig ved at finde den rette struktur og de rammer, den skal fungere under, blandt hvor ofte den skal være åben for eleverne. Men en ting er sikker – den skal fortsat være et tilbud til de elever, der har brug for det. Og navnet bliver ikke ændret.

- Sidevognen hedder sådan, fordi vi gerne vil være de der pædagoger med overblikket og børnene kan trygt sidde i sidevognen og blive styret. Alt er godt og der er nogen i verden, der passer på dig, og nu skal vi af sted, fortæller Betina Drescher.