Specialpædagogisk Grundlag på Skolen i Charlottegården



Indledning

I dette kompendie - **Specialpædagogisk Grundlag på Skolen i Charlottegården** - finder du en oversigt over de specialpædagogiske metoder, vi benytter på Skolen i Charlottegården.

Skolens specialpædagogiske grundlag har i løbet af 2025 taget form i skolens og KKFO'ens samlede pædagogiske udvalg, og hæftet er tiltænkt en bred læserskare: Måske er du forælder til et barn eller en ung på skolen, og du ønsker at få indblik i, hvordan vi tilrettelægger undervisning og fritidsaktiviteter i skolen og i KKFO'en, måske er du ny medarbejder og skal til at spore dig ind på vores fælles sprog og praksis, eller måske har du været på Skolen i Charlottegården i en årrække og skal nu til at arbejde på andre klassetrin, end du plejer. Uanset hvilken læser du er, er hensigten med hæftet at tydeliggøre den fælles specialpædagogiske referenceramme, der danner afsæt for praksis på Skolen i Charlottegården.

Kompendiet fordeler sig i tre overordnede afsnit. Først beskrives vores pædagogiske grundsyn og værdigrundlag, herefter beskrives den vifte af specialpædagogiske og -didaktiske metoder, vi benytter, og til sidst gives en oversigt over de primære skriftlige dokumenter, vi arbejder med, når vi skal beskrive vores praksis i relation til det enkelte barn eller den enkelte unge:

1. Pædagogisk grundsyn, værdigrundlag og inddragelse af barnet og den unge
2. Specialpædagogiske og -didaktiske metoder
    - Struktureret Visualiseret Specialpædagogik - SVS
    - Følelses- og sanseregulering og social læring
3. Skriftlighed på Skolen i Charlottegården

God læselyst,

Pædagogisk Udvalg, 2025

1. Pædagogisk grundsyn, værdigrundlag og inddragelse af barnet og den unge

Vores pædagogiske grundsyn og vores værdigrundlag danner fundamentet for vores valg af specialpædagogiske metoder. Som en del af samme fundament ligger grundantagelsen om, at inddragelse af barnets og den unges perspektiv er afgørende for oplevelsen af aktørskab og ligeværdighed.

Pædagogisk grundsyn

Skolens pædagogiske grundsyn bygger på et ressourceorienteret børne- og ungesyn, hvor alle børn og unge anses som kompetente og med potentiale for udvikling. Vores pædagogiske grundsyn beskrives i følgende sætning, som vi låner fra Ross Greene: **Børn gør det godt, hvis de kan. Hvis de ikke kan, må vi finde ud af, hvad der står i vejen**. (Greene, R., 2025).

På Skolen i Charlottegården er det afgørende for os, at alle børn og unge oplever sig som en del af et fællesskab, hvor barnets og den unges selvstændighed, fleksibilitet og oplevelse af mestring er vigtige målsætninger for os. Den fagprofessionelle voksne spiller en central rolle som **relationsansvarlig**, hvilket indebærer en vedvarende afstemning af krav og forventninger, som er tilpasset det enkelte barns behov og kapacitet.

Værdigrundlag

På Skolen i Charlottegården ønsker vi at skabe de bedst mulige betingelser for, at alle børn og unge kan udvikle sig som hele mennesker med mulighed for at indgå aktivt i fællesskaber og i samfundet. På Skolen i Charlottegården ser vi mennesket først, og du er derfor *barn* eller *ung*, før du er *elev*. Vi arbejder for at sikre chancelighed, så hvert enkelt barn og ung får mulighed for at udfolde sit potentiale – både personligt, socialt og fagligt.

De tre nøgleord i skolens værdigrundlag er **Læring, fællesskab og tryghed – LFT**:

Personlig og social læring og udvikling: Vi lægger vægt på at styrke børnenes og de unges evne til at tænke selvstændigt, tage passende ansvar og indgå i relationer præget af respekt. Det betyder, at vi arbejder med:

- *Refleksion*: Børnene og de unge opfordres til at stille spørgsmål og undersøge verden med nysgerrighed.
- *Etiske perspektiver*: Vi fremmer forståelse for rettigheder, ansvar og værdier i hverdagen.
- *Samarbejde og respekt*: Børnene og de unge øver sig i at se verden fra forskellige perspektiver og værdsætte andres bidrag.

Læring i trygge fællesskaber: Vi tror på, at børn og unge udvikler sig bedst i samspil med andre i fællesskaber, der er afstemt efter det enkelte barns eller den enkelte unges behov og kapacitet. Fællesskabet er et bærende element i vores undervisning og specialpædagogiske praksis:

- *Læring i små og store fællesskaber*: Børn og unge lærer af og med hinanden gennem dialog, samarbejde og fælles aktiviteter.
- *Tryghed og støtte*: Vi skaber miljøer, hvor børnene og de unge tør prøve sig frem, kan drage erfaring, når noget ikke lykkes, og fejre deres succeser.
- *Mangfoldighed*: Forskellighed ses som en styrke, og alle børn og unge bidrager med perspektiver, der beriger fællesskabet.

Fællesskaber i og uden for skolen: Personlig og social udvikling og læring i trygge fællesskaber hænger uløseligt sammen med vores fælles fortællinger. I mødet med andre gennem de historier, vi deler, og i de rammer, vi skaber, får børnene og de unge mulighed for at opleve sig selv som værdifulde deltagere. Vores opgave er at sikre, at børnene og de unge – uanset forudsætninger – får mulighed for at blive en aktiv del af både skolens og senere samfundets fællesskaber med en følelse af mestring og autonomi.

Inddragelse af barnet og den unge

Børn og unge skal opleve, at deres engagement og synspunkter er betydningsfulde og bliver brugt i planlægningen af skole-, KKFO- og klubliv. Det giver motivation, lyst, vilje og fællesskab. Vi skaber inddragende processer, hvor man som barn og ung har mulighed for at være med til at bestemme eller påvirke ting på skolen og i ens skoleliv.

Elevinddragelse handler om at give børn og unge medbestemmelse i undervisningen og i deres fritidsaktiviteter f.eks. i valg af emner og arbejdsformer. Når vi tager børn og unges perspektiv alvorligt, lytter vi til deres oplevelser og tilpasser skolen, så alle får de bedste forudsætninger for at lære og trives.

Elevdemokrati skaber ansvar og ejerskab. Gennem elevråd og medinddragelse i undervisningen og i KKFO'en bliver skolen et sted, hvor børnene og de unge ikke bare lærer, men også deltager aktivt i fællesskabet. Elevrådet kan bl.a. have medindflydelse på, hvad der skal købes af nye ting til aktiviteter i pauser både ude og inde, ligesom de har haft medbestemmelse på udgangstilladelse samt genetablering af lejrskole.

2. Specialpædagogiske og -didaktiske metoder

Målgruppen på Skolen i Charlottegården er børn og unge med neurodivergente profiler som autisme og ADHD. Har man autisme eller ADHD, har man ofte udfordringer inden for de eksekutive funktioner, inden for følelses- og sanseregulering, og man oplever desuden ofte en generel senmodning. Disse udfordringer påvirker børnenes og de unges hverdag, læring og sociale samspil.

Vores metoder og tilgange er kendetegnet ved et **helhedsorienteret og specialpædagogisk udgangspunkt**, der er gennemgående hele dagen i både skole og KKFO, hvor vi kombinerer fysisk og visuel organisering med pædagogiske metoder, der støtter børnenes og de unges udvikling, trivsel og selvstændighed. Vi arbejder på tværs af vores specialpædagogiske metoder ud

fra princippet om, at **struktur og forudsigelighed** skaber tryghed – og at tryghed er en forudsætning for læring. Derfor tilrettelægger vi undervisning, læringsmiljø og fællesskaber, så børnene og de unge kan overskue hverdagen, forstå kravene og dermed opleve mestring.

I vores specialpædagogiske sammenhænge er der et vedvarende fokus på at **tilpasse læringsmiljøet og de pædagogiske metoder**, så de bedst muligt understøtter barnets og den unges læring og trivsel. Dette indebærer både den fysiske og visuelle indretning og specifikke pædagogiske tilgange, der skaber yderligere struktur og overblik. Vi skaber herved forudsigelighed, reducerer usikkerhed og eventuel stress, og tilgangene støtter barnets og den unges udvikling og fremmer fleksibilitet og selvstændighed. Vi ønsker at udvikle børnenes og de unges strategier for organisering og planlægning, så de gradvist får bedre mulighed for at tage ansvar og skabe overblik i deres eget liv, og vi arbejder altså ikke kun med at støtte børnene og de unge her og nu, men også med at give dem redskaber til fremtiden, så de kan blive så selvstændige og fleksible som muligt. Arbejdet med det strukturerede miljø i børne- og ungefællesskaberne kan ikke stå alene, idet det relationelle arbejde med vores børn og de unge understøtter arbejdet med strukturen, som giver deltagelsesmuligheder.

Vores specialpædagogiske og -didaktiske metoder forudsætter en høj grad af **samstemthed** i det enkelte team – hvad enten det drejer sig om et klasse-, årgangs- eller KKFO-team. Metoderne kan inddeles i to overordnede temaer, som beskrives nedenfor. Med den **strukturerede, visualiserede specialpædagogik** arbejder vi både kompenserende og udviklingsstøttende med børnenes og de unges eksekutive vanskeligheder, mens vi med **følelsesregulering, sanseregulering og social læring** arbejder med at støtte børnene og de unge i udviklingen af deres egen regulering, energiforvaltning og deltagelse i de sociale fællesskaber.

Struktureret Visualiseret Specialpædagogik – SVS

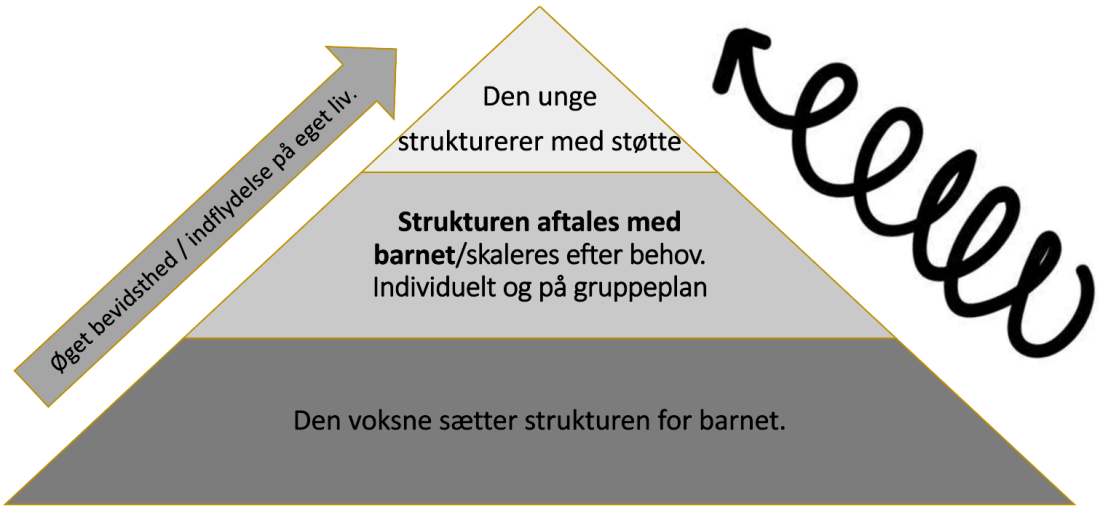
Som nævnt ovenfor har børn og unge med autisme og ADHD ofte udfordringer i forhold til deres **eksekutive funktioner**. De eksekutive – eller styrende - funktioner er de processer, der gør det muligt for os at planlægge, organisere, problemløse og tilpasse os nye situationer, og de beskrives ofte som hjernens "dirigent". Funktionerne er centrale for vores evne til at navigere i det personlige, sociale og fysiske rum, og de involverer kognitive evner som opmærksomhed, arbejdshukommelse, fleksibilitet og impulskontrol. Har vi udfordringer med vores eksekutive funktioner kan det være svært at opretholde fokus, planlægge og gennemføre opgaver og håndtere komplekse situationer.

Når man bruger Struktureret Visualiseret Specialpædagogik (SVS), arbejder man med de pædagogiske principper kendt som **De 11 H'er**. Målet er at støtte børn og unge i at forstå vigtige aspekter af deres lærings- og fritidsmiljø, dette understøtter deres eksekutive funktioner.

1. Hvad skal jeg lave? (Indhold)
2. Hvorfor skal jeg lave det? (Mening)
3. Hvordan skal jeg lave det? (Metode)
4. Hvor skal jeg lave det? (Placering)
5. Hvornår skal jeg lave det? (Tidspunkt)
6. Hvor længe skal jeg lave det? (Tidshorisont)

7. Hvem skal jeg lave det med? (Personer)
8. Hvor meget skal jeg lave? (Mængde)
9. Hvem kan jeg få hjælp af? (Assistance)
10. Hvad skal jeg lave bagefter? (Overblik)
11. Hvad nu hvis? (Nødudvej/plan B)

Vores børn og unge har behov for, at vi i vores fysiske indretning og i vores struktur for dagen **visuelt stilladserer et miljø**, hvor vi afhjælper de udfordringer, barnet og den unge har, samtidig med, at vi i et tilpasset, individuelt tempo giver barnet og den unge redskaberne til at kunne navigere selvstændigt:



Den "krøllede" pil i figuren ovenfor symboliserer, at vi er forberedte på, at et barn eller en ung kan have brug for, at vi nogle gange justerer i vores stilladsering, for eksempel i en periode med mindre god trivsel.

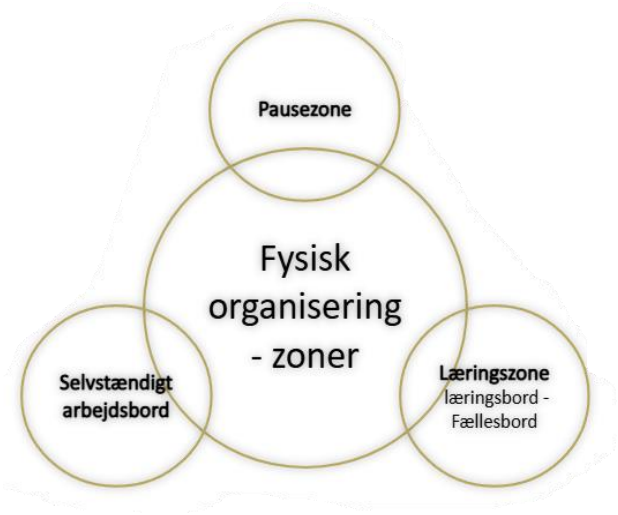
Struktureret visualiseret specialpædagogik – forkortet **SVS** - forstås i sin helhed som denne stilladsering af miljøet omkring barnet og den unge, og SVS har til formål at skabe overblik, forudsigelighed og begribelighed og dermed øge barnets og den unges tryghed og overskud til at indgå i situationer, der kræver stort mentalt overskud, f.eks. det sociale samspil med kammerater og læringsaktiviteter i skole, KKFO og klub.

SVS kommer til udtryk i alle lokaler og i alle aktiviteter på Skolen i Charlottegården og i beskrivelsen af SVS nedenfor opdeles beskrivelsen i tre underafsnit:

- Overblik og struktur i indretningen af fysiske rum og læringsfællesskaber
- Overblik og struktur i undervisnings- og fritidsaktiviteter
- Overblik og struktur ved hjælp af holddeling

Overblik og struktur i indretningen af de fysiske rum og læringsfællesskaber

Lokalerne er organiseret og visualiseret på en måde, hvor der skabes et overblik, der hjælper barnet eller den unge med at forstå, hvad der forventes i de enkelte rum. Børnene og de unge skal tydeligt kunne afkode lokalet, og dette gøres visuelt. De tre områder er: læringszone, selvstændigt arbejdsbord og pausezone:

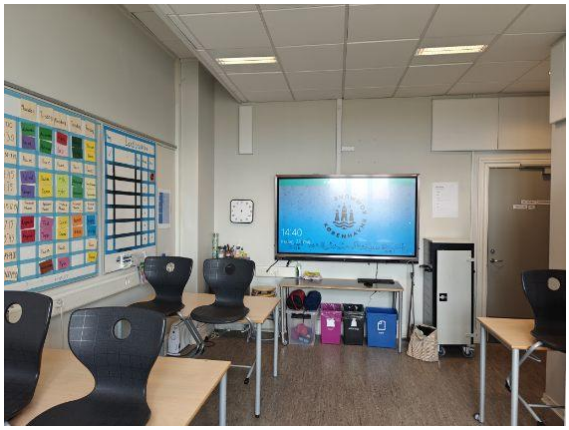


Udtrykkene i lokalerne vil variere i forhold til, om man bevæger sig i indskolingen, på mellemtrinnet eller i udskolingen, og i takt med at børnene bliver ældre kan lokalerne have flere formål.



Dobbeltpilen i figuren ovenfor symboliserer, at det enkelte barn eller den enkelte unge kan have behov for individuel tilpasning af det fysiske rum. For eksempel kan en elev i udskolingen have behov for en visuel meget tydelig markering af sin individuelle arbejdsplads.

Vi ønsker i vores fysiske indretningen desuden at begrænse visuel støj i lokalerne, så lokalerne udstråler orden og overskuelighed, og fokus er på, at udtrykket i lokalerne er relevant. Herunder ses eksempler fra udskolingen:




Lokalerne afspejler formål, og det visuelle udtryk er relevant for lokalets formål.

Overblik og struktur i undervisnings- og fritidsaktiviteter

Undervisnings- og fritidsaktiviteter er organiseret og visualiseret på en måde, hvor der skabes et overblik, der hjælper børnene og de unge med at forstå, hvad der forventes i undervisningen og aktiviteten. Børnene og de unge skal tydeligt kunne afkode undervisningssituationen eller aktiviteten. Der er et fælles, visuelt og genkendeligt udtryk fra afdeling til afdeling, som giver en rød tråd op igennem skoleforløbet. Dog skal der være et stadigt fokus på det enkelte barns eller den enkelte unges behov.

I indskolingen og på det tidlige mellemtrin har børnene individuelle dagsskemaer i skole og KKFO. Dagsskemaerne er gennemgående for hele dagen, og de voksne hjælper børnene til skema. Skemabrikkerne indeholder information om, hvad barnet skal lave, og et rumsymbol på brikken fortæller, hvor barnet skal være.



Dagsskemaer fra indskolingen

I den sene indskoling introduceres ugeskemaet parallelt med de individuelle dagsskemaer, og ugeskemaet er en fast del af den understøttende visualisering fra mellemtrin til udskoling. Nedenfor ses et eksempel fra udskolingen. Et ugeskema for en 3. klasse vil have et andet og klassetrinsafstemt udtryk. Ved siden af ugeskemaet ses et eksempel på en lektionsplan fra udskolingen. Aktivitetsplaner benyttes fra indskoling til udskoling, så børnene eller de unge kan danne sig overblik over, hvad de skal i den enkelte undervisnings- eller fritidsaktivitet, hvor meget, hvor længe og hvad de skal bagefter. Også aktivitetsplanerne vil have et klassetrinsafstemt udtryk.



Ugeskema og lektionsplan fra udskolingen.

Vores børne- og ungegruppe har ofte brug for hyppigt indlagte pauser, hvoraf nogle foregår ved egen plads, mens andre foregår i samspil med kammerater og voksne. Valg af pauseaktivitet understøttes visuelt i indskolingen og det tidlige mellemtrin via pause-vælge-skemaer, mens man i det sene mellemtrin og i udskolingen aftaler planer for sin pause med de voksne, hvor den voksne kan komme med forslag til aktiviteter, hvis valget er vanskeligt. Nedenfor ses et eksempel på et pause-vælge-skema fra indskolingen:



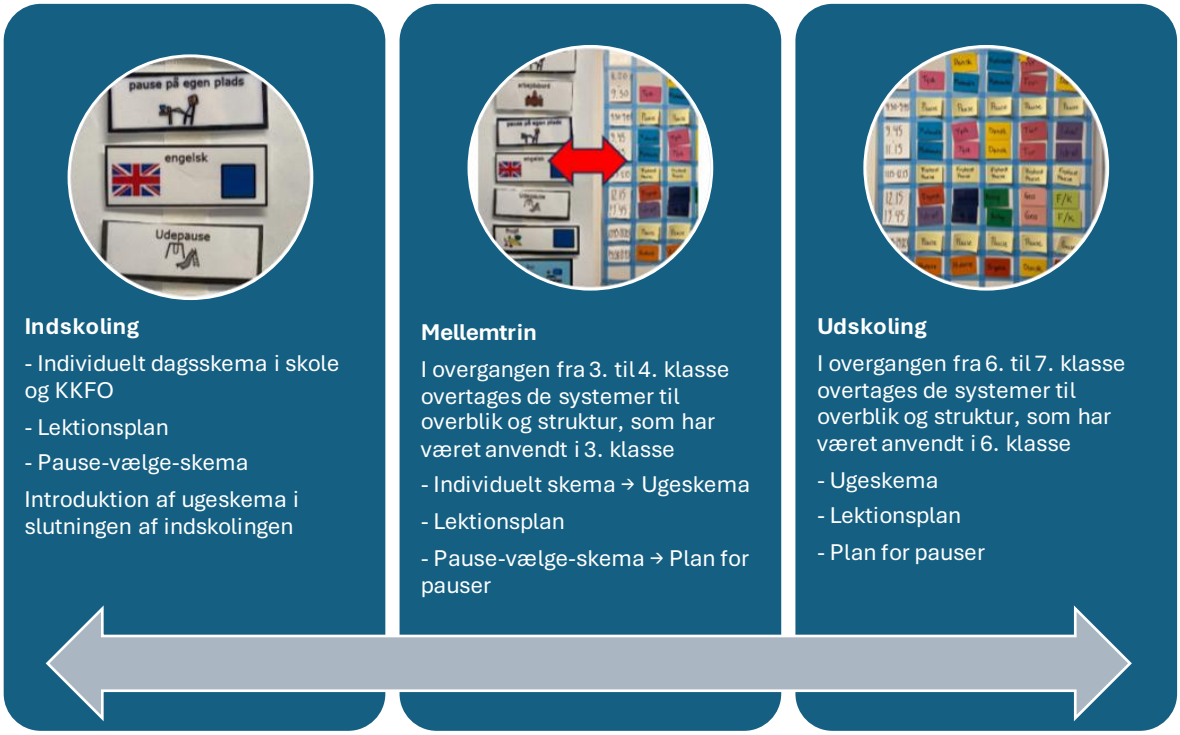
Pause-vælge-skema fra indskolingen.

Vi ved, at skift og overgange – f.eks. mellem hjem og skole, skole og KKFO, mellem fag, aktiviteter og pauser – kan være særligt udfordrende og skabe utryghed, hvis de opleves som uforudsigelige eller komplekse. Frikvarteret er et særligt eksempel på en overgang, der for nogle børn og unge kan opleves som kaotisk og uoverskuelig. Derfor planlægges indholdet i klassen, og de voksne tilbyder rammesatte aktiviteter for at skabe ro og struktur. Når barnet og den unge ved, hvad de skal, og hvem de er sammen med, bliver pausen en mulighed for at lade op – ikke en kilde til stress.



Vælgeskema til udepause fra indskolingen

Nedenfor ses progressionen i den visuelle struktur omkring undervisnings- og fritidsaktiviteter fra indskoling over mellemtrinnet til udskolingen. Dobbeltpilen symboliserer den individuelle tilpasning af den visuelle stilladsering omkring barnet eller den unge:



Vi ønsker at udvikle børnenes og de unges mestring i forhold til at kunne løse opgaver selvstændigt. Derfor anvender vi arbejdssystemer, instruktioner og tjeklister, så barnet og den unge kan lægge energien i den fagfaglige opgave og/eller konstruktionsopgave. Det selvstændige arbejde har til hensigt at øve selvstændighed i opgaveløsning og derfor skal opgaverne have et indhold, der er lige under barnets faglige niveau. Vi arbejder til stadighed med at udvikle en bred vifte af arbejdssystemer, der støtter vores børn og unge i at kunne arbejde selvstændigt. Nedenfor vises eksempler på arbejdssystemer.

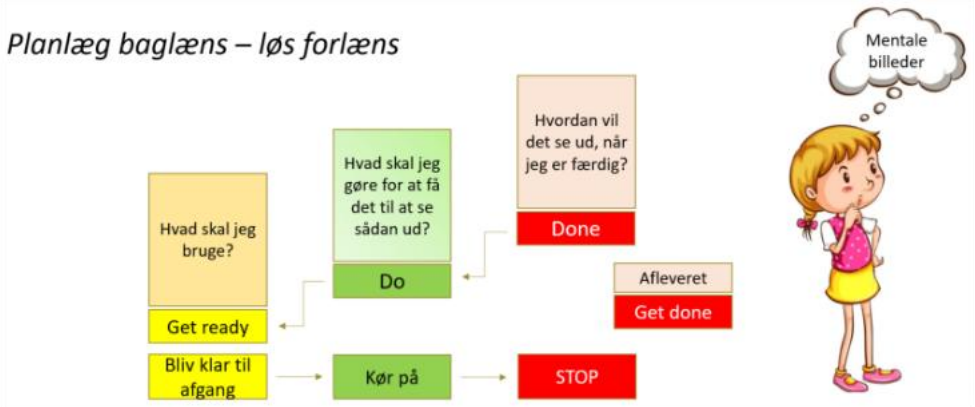
Arbejdssystem fra indskolingen, hvor de fire arbejdsopgaver, barnet selvstændigt skal løse, ligger i fire separate arbejdskasser:



Arbejdssystem i indskolingen

Nedenfor ses et arbejdssystem, der henvender sig til de ældre børn og unge:

Når barnet og den unge skal løse opgaver med flere delelementer eller med ukendte arbejdsgange, vil der ofte være behov for, at barnet eller den unge sammen med en voksen skaber et mentalt billede af, hvordan det færdige produkt kan se ud, og hvilke delopgaver, der skal løses, for at nå i mål. Denne opgave med at planlægge baglæns og løse forlæns illustreres i figuren nedenfor:



Planlæg baglæns - løs forlæns (Sarah Ward)

Den visuelle struktur skal altid være støttende og ikke styrende. Inden for rammerne af SVS skal vi være klar til sammen med barnet eller den unge at tilpasse kravene, afgrænse opgaver i tid og omfang, finde alternative strategier, understøtte motivation ved at søge succes, benytte interesseområder, skabe nysgerrighed hos barnet eller den unge, minimere eventuel ængstelse for ikke at lykkes, samt fastholde positive forventninger til barnet eller den unge - også når det bliver svært.

Overblik og struktur ved hjælp af holddeling

For børn og unge med ADHD og autisme kan den almindelige klasseundervisning og fritidsaktiviteter være præget af mange forstyrrelser, højt tempo og sociale krav, som kan udfordre trivsel og læring. **Holddeling** giver mulighed for at skabe mindre, mere overskuelige lærings- og aktivitetsfællesskaber, hvor undervisning og aktiviteter tilpasses den enkeltes eller gruppens behov for struktur, forudsigelighed og ro. Gennem differentieret holddeling kan skolen og KKFO'en arbejde målrettet med at styrke barnets og den unges deltagelse, udvikling og selvstændighed - med en progression fra indskoling til udskoling.

I indskolingen er holddeling primært rettet mod at skabe tryghed og stabile rammer for børnene. Holddelingen i indskolingen handler om at beskytte og støtte, så børnene får en god start på skole- og KKFO-livet og oplever succes i læringssituationer.

- Små grupper med faste voksne og genkendelige rutiner
- Individuel støtte i læringsmiljø med lavt niveau af stimuli
- Arbejde med grundlæggende sociale og følelsesmæssige kompetencer
- Forebyggelse af overbelastning og konflikter gemmen ro og struktur

På mellemtrinnet udvikles holddeling til at understøtte faglig udvikling og social træning. Holddeling handler her om at udfordre og udvikle, samtidig med, at der stadig er tydelig struktur, støtte og tryghed.

- Fleksible grupper baseret på f.eks. fagligt niveau, arbejdsform, interesse og støttebehov
- Øget variation i undervisningen, hvor børnene øver sig i skift og samarbejde
- Træning i at indgå i forskellige sociale kontekster og relationer
- Gradvis øgning af ansvar og selvstændighed i lærings- og aktivitetssituationer

I udskolingen bliver holddeling et redskab til at forberede de unge til videre uddannelsesforløb. Her skal holddelingen styrke og forberede, så de unge får redskaber (struktur og overblik) til at klare sig i nye og mere komplekse sammenhænge.

- Holddeling efter interesse, faglighed og fremtidige mål
- Støtte til at navigere i komplekse læringsmiljøer og undervisningsformer
- Fokus på selvstændighed, refleksion og kognitive strategier
- Individuelle støttegrupper, praksisnære forløb, der styrker mestring og motivation

I dette afsnit er eksekutive funktioner nævnt flere gange. De eksekutive funktioner er et komplekst begreb at få hånd om, og er du ny medarbejder eller forælder, giver vi her et hverdagseksempel, hvor eksekutive funktioner er i spil og kan udfordres: Mange af os kan sætte os ind i, hvordan det er at komme igennem en arbejdsdag, hvor internettet ikke fungerer, og vi derfor ikke kan få adgang til vores arbejdskalender. Vores overblik over dagen bliver mere sporadisk, og vi bruger pludselig mere energi på at orientere os i tid og sted.

Vi vil med dette afsluttende eksempel på eksekutive funktioner bevæge os videre til næste afsnit, hvor vi beskriver de specialpædagogiske metoder, vi bruger på Skolen i Charlottegården, når vi arbejder med og omkring **følelsesregulering, sanseregulering og social læring**.

Følelses- og sanseregulering og social læring

Følelses- og sanseregulering handler om hjernens evne til at bearbejde og organisere sanseindtryk, så man kan håndtere og reagere hensigtsmæssigt på indtryk fra omgivelserne og egen krop. Børnene og de unge på Skolen i Charlottegården har udfordringer i følelses- og sanseregu-leringen, og de har ofte vanskeligt ved at sætte ord på deres følelser, behov, ønsker og grænser. Tillige har de ofte udfordringer i aflæsningen af det sociale samspil, da de også har vanskeligt ved at afkode andres hensigter, følelser, behov, og grænser. Børnenes og de unges evne til at følelses- og sanseregulere hænger sammen med deres kapacitet over for krav, hvilket kan vari-ere fra dag til dag, hvorfor det er vigtigt at tilpasse omgivelsernes krav løbende og i perioder må det ske på daglig basis.

Vi arbejder derfor med en vifte af pædagogiske metoder, hvor vi søger at kompensere for udfor-dringer, børnene og de unge har. De metoder, vi benytter, vil nedenfor have hver deres over-skrift:

- Low Arousal – en tilgang til ro og forståelse
- Kontakt og kommunikation
- Social læring – pædagogiske metoder og leg
- Sanseregulering

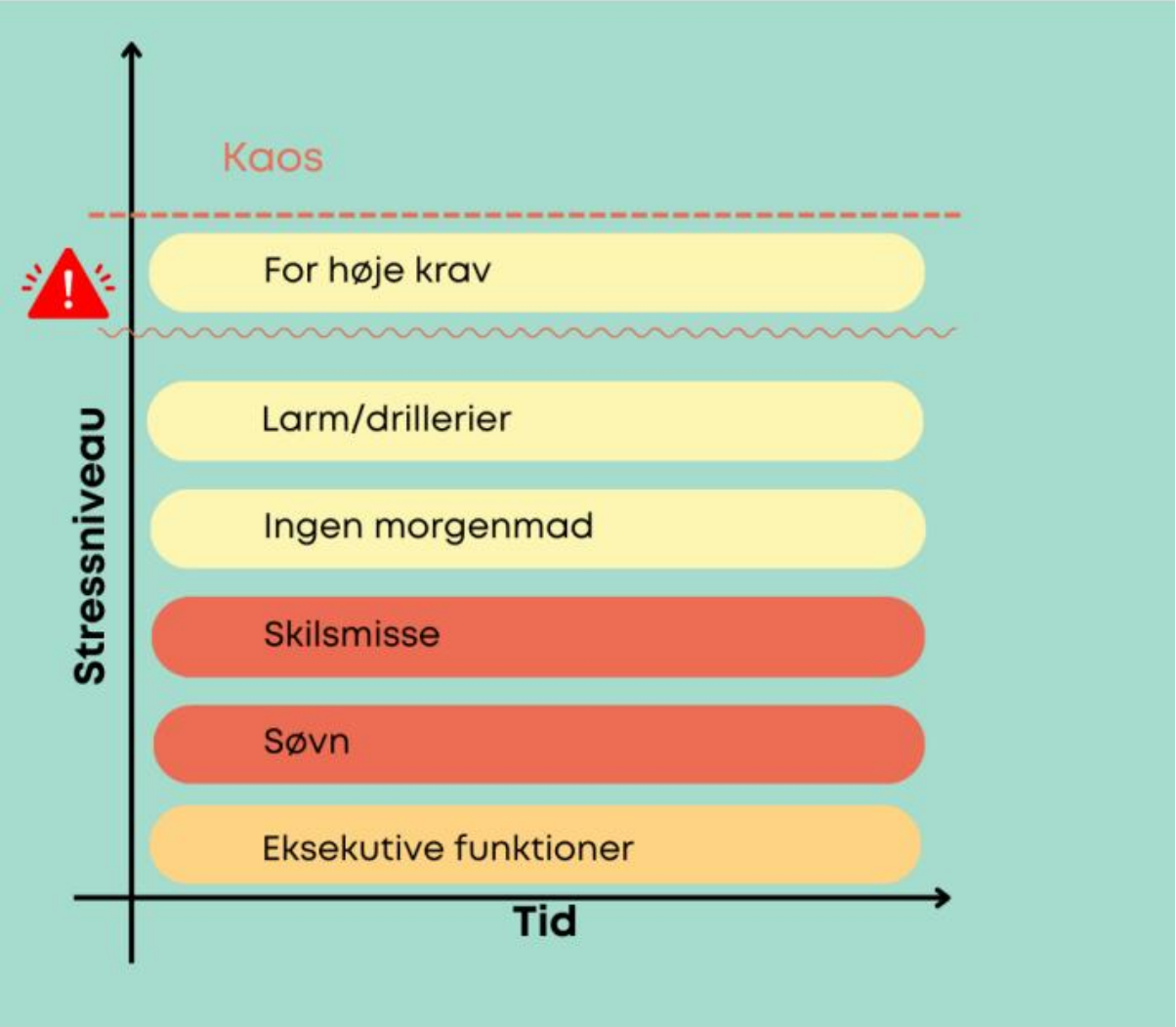
Low Arousal en forebyggende tilgang

Low Arousal er en pædagogisk tilgang og metode, der handler om at forebygge, at barnet eller den unge bliver sensorisk eller følelsesmæssigt overstimulerede. Low arousal kaldes også 'rogi-vende pædagogik'.

Børn og unge i vores målgruppe bliver ofte hurtigt overstimulerede – enten sensorisk eller følel-sesmæssigt – og det *kan* føre til konflikter og udadreagerende adfærd. Det er ikke, fordi barnet ønsker konflikt, men fordi barnet eller den unge har svært ved at regulere sanser og følelser.

Indenfor Low arousal-pædagogikken anvendes to modeller, som hedder henholdsvis "Sårbar-hedsmodellen" og "Stress-kaos-modellen" (sidstnævnte er ofte også kaldt "affektudbrudsmo-dellen). Disse to modeller hjælper sammen med konflikthåndteringsmetoden til en forståelse af barnet og den unge. Så vi kan give **ro, omsorg og beskyttelse** i situationer, hvor barnets eller den unges stressniveau er højt eller de er kommet over kaoslinjen.

Stress-sårbarhedsmodellen:



Stress-sårbarhedsmodellen - Bo Hejlskov og Trine Uhrskov

Sårbarhedsmodellen i low arousal er en model, der viser, hvordan forskellige faktorer kan påvirke et menneskes sårbarhed over for stress og konflikter.

Modellen består af tre dele: **personlige faktorer**, **miljøfaktorer** og **udløsende faktorer**.

• **Personlige faktorer** er de egenskaber, som et menneske har med sig fra fødslen eller har udviklet gennem livet, som fx personlighed, temperament, intelligens, diagnose, erfaringer, traumer, osv. Disse faktorer kan gøre et menneske mere eller mindre sårbar over for stress og konflikter.

• **Miljøfaktorer** er de forhold, som et menneske befinder sig i til daglig, som fx familie, venner, skole, arbejde, fritid, medicin, søvn, kost, motion osv. Disse faktorer kan også påvirke et menneskes sårbarhed over for stress og konflikter, både positivt og negativt.

• **Udløsende faktorer** er de begivenheder, som kan udløse en konflikt eller en udfordrende adfærd hos et menneske, som fx en ændring, en afvisning, en kritik, en provokation, en frustration, en skuffelse, en misforståelse, en fejl, en konsekvens, et tab, en trussel, en smerte, en angst osv. Disse faktorer kan variere i intensitet og betydning for forskellige mennesker.

Sårbarhedsmodellen kan bruges pædagogisk og didaktisk i skole og KKFO til at hjælpe lærere, pædagoger og personale med at identificere og reducere de faktorer, som kan øge et barns/ungs sårbarhed overfor stress og konflikter.

Her er nogle eksempler på, hvordan man kan bruge modellen:

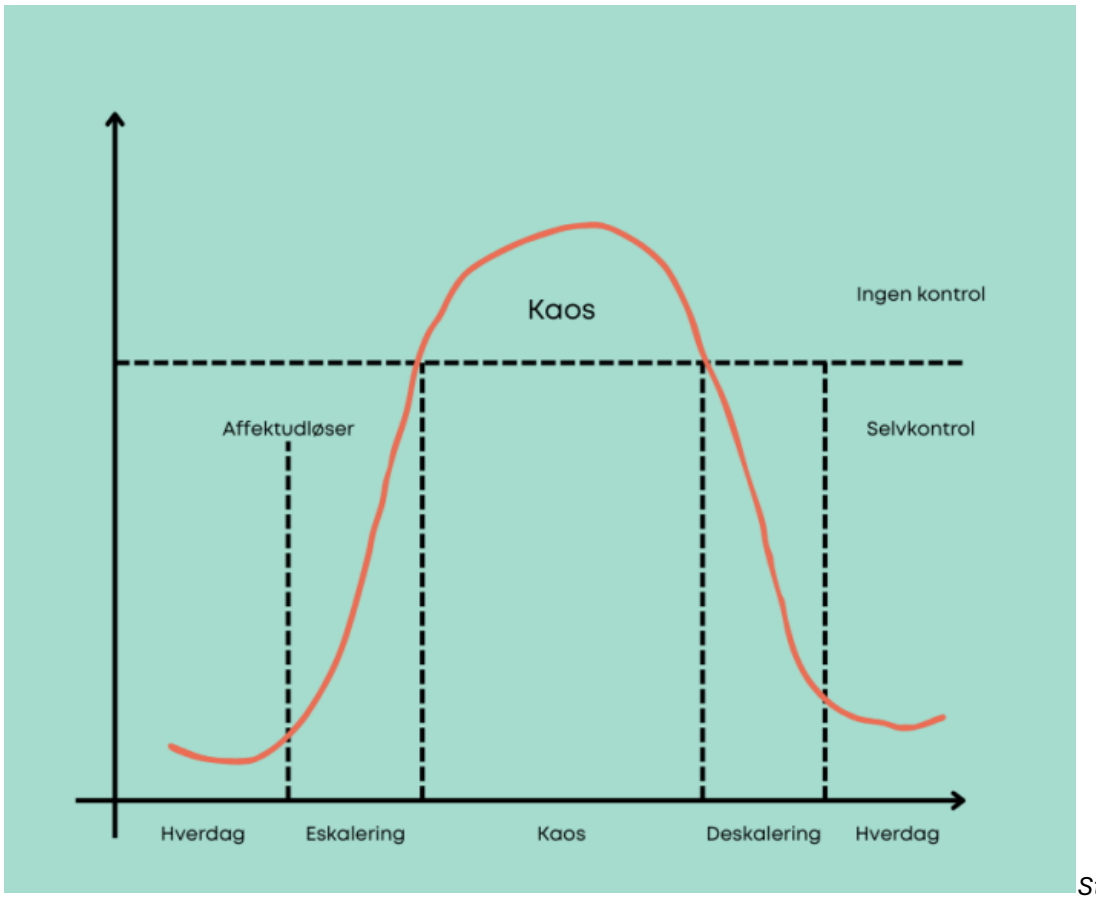
• At kortlægge barnets/den unges personlige, miljømæssige og udløsende faktorer, og vurdere, hvilke af dem, der kan ændres eller tilpasses.

• At skabe et trygt og anerkendende læringsmiljø, hvor barnet/den unge får støtte til at udvikle sine styrker, interesser og kompetencer.

• At forebygge og håndtere konflikter ved at bruge low arousal metoder, som fx at aflede, de-eskalere, give valgmuligheder, undgå ultimatummer, bruge et roligt kropssprog og stemmeleje osv.

• At samarbejde med barnets/den unges familie, netværk og andre relevante aktører om at skabe sammenhæng og kontinuitet i elevens hverdag.

Stress-kaos-modellen:



Stress-kaos-modellen – Bo Hejlskov

Stress-kaos-modellen (affektudbrudsmodellen) fra low arousal er en model, der viser, hvordan mennesker reagerer, når de oplever stress og overstimulering.

Modellen består af fire faser: **Ro, stress, kaos og genopbygning**.

• Ro er den fase, hvor mennesket er i balance og har kontrol over sig selv. I denne fase kan mennesket samarbejde, lære og reflektere.

• Stress er den fase, hvor mennesket begynder at miste kontrollen over sig selv og bliver mere følsom over for krav og forventninger. I denne fase kan mennesket stadig samarbejde, men har brug for støtte og tilpasning.

• Kaos er den fase, hvor mennesket har mistet kontrollen over sig selv og reagerer med udfordrende adfærd, som fx vrede, angst, aggression eller flugt. I denne fase kan mennesket ikke samarbejde, lære eller reflektere, men har brug for ro, omsorg og beskyttelse.

• Genopbygning er den fase, hvor mennesket gradvist genvinder kontrollen over sig selv og kommer tilbage til ro. I denne fase kan mennesket igen samarbejde, lære og reflektere, men har brug for omsorg og anerkendelse.

Stress-kaos modellen kan bruges pædagogisk og didaktisk i en skole til at hjælpe lærere og pædagoger med at forstå og håndtere børns adfærd og behov i forskellige situationer.

Her er nogle eksempler på, hvordan man kan bruge modellen:

• At observere og vurdere, hvilken fase barnet/den unge er i, og tilpasse sin kommunikation, handlinger og krav derefter.

• At skabe et roligt og trygt læringsmiljø, hvor barnet/den unge ikke bliver overstimuleret eller udsat for unødvendige krav og forventninger.

• At forebygge og deeskalere konflikter ved at bruge low arousal metoder, som fx at aflede opmærksomhed, at bruge et roligt kropssprog og stemmeleje, at give valgmuligheder og udveje, og at undgå at provokere eller stille ultimatum.

• At støtte barnet/den unge i genopbygningsfasen ved at give ro, omsorg, anerkendelse og feedback, og ved at evaluere og forandre de rammer og metoder, der kan have bidraget til konflikten (Hejgaard, Anne, UCN)

Det vigtigste princip i Low Arousal er, at **den voksne tager ansvar**. Når vi som voksne bevarer roen, smitter det af på barnet. Konflikter og affekt opstår ikke for at skabe problemer – de opstår, fordi barnet eller den unge gør det, der giver mest mening for dem i øjeblikket. Og hvis barnet kunne handle anderledes, ville det gøre det.

Når vi arbejder med Low Arousal, betyder det:

- At vi bevarer ro og selvkontrol – vores ro smitter af på børnene/de unge

- At den, der tager ansvaret kan påvirke situationen, derfor lægges ansvaret altid hos den voksne
- At vi ser problemet som en situation, hvor barnets kapacitet ikke stemmer overens med vores krav
- At den voksne tager ansvar for at hjælpe barnet og den unge til at genvinde kontrollen i en situation, hvor barnet eller den unge er i konflikt eller affekt.
- At de voksne skal være tryghedspersoner og rollemodeller
- At skældud nedsætter børn og unges indlæringsevne og sætter tilliden og relationen til de voksne på spil

Low Arousal er ikke kun en metode, men en måde at skabe en roligere, mere tryg og inkluderende hverdag for alle – både børn, unge og voksne.

Kontakt og kommunikation

For børn og unge med autisme og ADHD er kommunikationen med de voksne afgørende. Et tilpasset sprog kan hjælpe børnene og de unge med at forstå sociale situationer, egne og andres følelser, behov og intentioner. Kommunikation er ikke kun det verbale sprog, vi kommunikerer også nonverbalt med gestik og mimik, og vi skelner nedenfor mellem verbal og nonverbal kommunikation.

Verbal kommunikation	Deklarativt sprog Indirekte sprog Selvsnak og modellering Spejling Anerkendende voksenstøtte - indirekte guidning
Nonverbal kommunikation	Visuel guidning Gestik (Sarah Ward) Spejling

Verbal kommunikation

Deklarativt Sprog: Børn og unge med autisme har en tendens til at tænke konkret og bogstaveligt, hvilket gør det nødvendigt at støtte dem i forståelsen af abstrakte begreber og sammenhænge. Når man bruger deklarativt sprog italesætter man egne tanker for at hjælpe barnet eller den unge med at reflektere over andres perspektiver, opnå overblik og regulere sig selv. Eksempelvis kan en voksen sige: "Jeg kan se, at I taler sammen. Det er godt, når man skal arbejde sammen."

Indirekte Sprog - når barnet undgår krav: ”Kravundgåelse” hos et barn eller ung kan forstås som et behov for kontrol, ofte som følge af indre psykiske konflikter. Dette kan manifestere sig som vrede, affekt og oppositionel adfærd. For at afhjælpe dette kan indholdet for aktiviteter være faste, mens rammerne kan tilpasses barnets valg. Eksempelvis: "Vi laver matematik, men vi kan gøre det i sofaen, på gulvet eller i læringsrummet”. For at nedbringe stressniveauet kan sproget ændres til mere inviterende formuleringer. I stedet for at sige "du skal lave” kan man sige "I dag vil jeg gerne vise dig”.

Selvsnak og Modellering: Voksne kan bruge selvsnak til at dele deres tanker og følelser, hvilket hjælper barnet eller den unge til at forstå deres egne oplevelser. Eksempelvis kan en voksen sige: "Jeg har brug for en lille pause," for at illustrere behovet for en pause. Modellering anvendes ved, at voksne demonstrerer adfærd, for eksempel hvordan man går agerer i en spisesituation, eller hvordan man står i køen.

Anerkendende Voksenstøtte – indirekte guidning: Positiv opmærksomhed og anerkendelse af ønsket adfærd øger sandsynligheden for, at denne adfærd gentages. Det er vigtigt at minimere opmærksomhed på forstyrrende adfærd og i stedet fokusere på det, der fungerer. Eksempelvis kan man sige: "Jeg kan se, at Hugo er klar på sin plads."

Spejling: Både verbal og nonverbal spejling skaber forståelse og anerkendelse. En verbal spejling kan være: "Du er vist tørstig, det kan være svært at vente" eller "Jeg kan jo ikke vide det, men måske..."

Nonverbal Kommunikation

Visuel guidning: Med "Visuel guidning" menes den visuelle struktur, der benyttes i forbindelse med struktureret visualiseret specialpædagogik, SVS.

Mimik: Børn og unge med autisme har ofte vanskeligheder med at forstå nonverbale signaler og kræver klare og tydelige udtryk. Nonverbal kommunikation kan øves gennem lege som "Gæt og Grimasser" eller kan italesættes: "Man kan se på Fies ansigt, at hun blev forskrækket."

Gestik: Kommunikationen kan understøttes ved brug af tydelig gestik, hvor det talte sprog får støtte ved brug af hænder til at illustrere sproget – Sarah Ward.

Social læring – pædagogiske metoder og leg

Børn og unge med diagnoser som ADHD og autisme vil ofte have behov for at blive støttet i at udvikle social forståelse og en forståelse af egne og andres følelser, idet de har udfordringer med at mentalisere og sætte sig i andres sted.

På Charlottegården anvender vi en bred vifte af pædagogiske metoder til at understøtte denne udvikling. Det er metoder som vi løbende tilegner os viden om, og et område som kræver et konstant udviklingsperspektiv. Nedenfor ses en oversigt over nogle af de metoder, vi er inspirerede af. De enkelte metoder kan være mere egnede på nogle klassetrin end andre.

Materiale	**Trin**
Fri for mobberi	Indskoling
Social Tænkning	Indskoling, mellemtrin og udskoling
KAT-kassen	Indskoling, mellemtrin og udskoling
Sociale historier	Indskoling, mellemtrin og udskoling
TRIV NU - TRIV NU - Trivsel i folkeskolen	Mellemtrin og udskoling
Med hjernen i skole - Med hjernen i skole - Dansk Psykologisk Forlag	Mellemtrin og udskoling
Let's visualize ...	Mellemtrin og udskoling

Materialer som "Social Tænkning", "Let's visualize", "KAT-kassen" og "Fri for mobberi" kan lånes i PLC, og man kan hente rådgivning og vejledning til disse materialer hos RC-PLC-vejledere.

Leg og legende aktiviteter er et andet redskab til at udvikle vores børn og unges følelsesregulering og sociale kompetencer, derfor arbejder vi for, at børnene indgår i strukturerede lege, hvor rammer og regler er tydelige, så alle ved hvad der forventes af dem. Jo yngre børnene er, des mere vil de have brug for at indgå i voksenstyrede aktiviteter.

Sanseregulering

Mange børn og unge med ADHD og ASF kan have vanskeligheder med sanseregulering, hvilket ofte fører til sensorisk overbelastning, samt fysisk og følelsesmæssig uro. På skolen i Charlottegården er der derfor fokus på metoder til, hvordan børn og unge på skolen kan lære at passe godt på sig selv gennem selvregulering – at kunne sidde stille, vente på tur samt regulere indre uro og følelser.

I klasserne kan børn og unge altid holde pause på egen plads, derudover er der lagt løbende pauser ind i skemaet, hvor de har mulighed for at lege eller slappe af i pausezonen. Pauserne har som formål at bistå barnet og den unge med nedregulering.

På skolen er der også en opmærksomhed på sensoriske værktøjer som hjælp til de børn og unge, der har behov for dette. Disse benyttes primært til at skærme for ydre påvirkninger eller til at regulere barnets eller den unges indre uro. Disse bruges periodevis og i afgrænset tidsrum.

Materialer	**Hvor**
Tyngdevest/tyngdetæppe	Ergo/fys
Siddepude	Ergo/fys
Tyngdedyne til hjemlån	Ergo/fys
Skærme	Teknisk ejendomsadministrator
Høreværn	Teknisk ejendomsadministrator
Sanseregulerende redskaber (dimseting)	Klassebudget

Skolen tilbyder en række sanseregulerende bevægelsesaktiviteter, såsom fysisk hård træning (proprioceptive øvelser) og afspænding, der hjælper børnene med at finde ro og stabilisere sig følelsesmæssigt og fysisk i kroppen.

Skolen tilbyder børn og unge forløb med:

- Fitness med regulerende fysiske programmer
- Sansemotorik (heltehold i tumlesalen)
- Afslapning (lydbog, skærm med natur og stille musik, krea med stille musik)
- Massage, dybe tryk og led-kompression
- Snoozelrum

De fysiske aktiviteter kan foregå i klasserummet, tumlesale, gymnastiksal, gangarealer og på trapper, udendørs på legepladsen, både i skolen og vores fritidstilbud. Den fysiske træning suppleres med afspænding med dyb trykmassage og eventuelt beroligende led-kompression i et trygt rum.

Har et barn eller den unge behov for at bearbejde de mange sanseindtryk, som de dagligt møder, kan de have stor glæde af mere rolige, kontrollerede, rare sanseindtryk. Det er derfor muligt at benytte skolens snoozelrum og opnå mere ro og herigennem få overskud til at genoptage aktiviteter. Snoozelrummet er tænkt som en rolig og rar aktivitet fri fra krav, som kan danne ramme for samvær og kommunikation på barnets og den unges betingelser.

Vi startede afsnittet om **følelsesregulering, sanseregulering og social læring** med en beskrivelse af Low Arousal. Low Arousal er et af fundamenterne i "Konflikthåndterings-metoden", som danner rammen for Københavns Kommunes arbejde med børn og unge i trivselsvanskeligheder. Sammen med "Konflikthåndteringsmetoden" er det "Pædagogiske Notat" de primære skriftlige dokumentationsformer, vi arbejder med, og som vi vil beskrive nedenfor.

Skriftlighed på Skolen i Charlottegården

På Skolen i Charlottegården benytter vi os primært af de skriveskabeloner, som findes i **Konflikthåndteringsmetoden** og i det **Pædagogiske Notat**, som man kan læse om i de følgende afsnit. Skæringsfladerne mellem Konflikthåndteringsmetoden og det Pædagogiske Notat beskrives ligeledes nedenfor.

Konflikthåndteringsmetoden

Konflikthåndteringsmetoden er et værktøj, som bruges til systematisk at kortlægge, forebygge og håndtere konflikter og voldsomme hændelser på skolen og i KKFO'en. Formålet er at minimere konflikter og voldsomme hændelser ved at styrke trivslen for børn og samtidig forebygge belastninger, arbejdsulykker og sygefravær for medarbejdere. Metoden tages i brug, hvor vi ser nedadgående trivsel, konflikter og voldsomme hændelser.

Når vi står midt i konflikten, og barnet eller den unge er i kaos og affekt, vil vores første skridt altid være at forsøge at etablere ro, omsorg og beskyttelse. "Ro, omsorg og beskyttelse" er, som vi har skrevet tidligere, ikke blot et fysisk sikkert rum, men også et psykologisk trygt miljø, hvor barnet eller den unge føler sig rummet, anerkendt og forstået. Det er ikke godt for barnet eller den unge at være i affekt og kaos, og gennem arbejdet med konflikthåndteringsmetoden interesserer vi os for, hvad der gik forud for konflikten, og hvad vi sammen med barnet og den unge kan gøre for at forbygge andre konflikter.

Konflikthåndteringsmetoden er udviklet på baggrund af erfaringer fra specialskoler i Københavns Kommune i samarbejde med Arbejdsmiljø København. Erfaringen viser, at stærke arbejdsfællesskaber med en fælles pædagogisk tilgang og håndtering af enkelte børn og klassefællesskabet er det bedste udgangspunkt for at nedbringe konflikter og voldsomme hændelser

og dermed understøtte børnenes og de unges trivsel samt arbejdsmiljøet. Metoden baserer sig dermed på viden om, hvad der virker inden for specialpædagogik, læring og arbejdsmiljø.

Konflikthåndteringsmetoden inklusive vejledninger ligger på Københavns Kommunes side *Bedst Sammen*: Styrk trivsel og tryghed (konflikthåndteringsmetoden) | Bedst Sammen

Metoden består af tre trin med hver sit skema:

- Trivselsskema
- Aftaleskema
- Registreringsskema

De tre trin med tilhørende skema beskrives grundigt i Styrk trivsel og tryghed - Værktøj.pdf

Pædagogisk notat

Pædagogisk notat fungerer som teamets redskab til kontinuerligt at have overblik over alle børn i klassen med et særligt fokus på de børn, der i en periode eller varigt, er i risiko for at falde ud af det faglige eller sociale fællesskab. Det pædagogiske notat bygger på et fælles ressourceorienteret børnesyn og en fælles pædagogisk-didaktisk tilgang til udvikling af inkluderede læringsmiljøer og fællesskaber.

Det pædagogiske notat består at et arbejdsark og statusark.

- **Arbejdsarket** analyserer læringsmiljøet i klassen, opstiller mål og vælger hvordan teamet vil arbejde med at udvikle læringsmiljøet.
- **Statusarket** samler op på den viden og erfaring, teamet får gennem arbejdet med udvikling af læringsmiljøet over tid.

I skoleåret 2025/2026 til 2026/2027 er skolen i proces med at overgå fra at skrive i vores tidligere elevplansskabelon til pædagogisk notat i forbindelse med revisitationskonferencer, og hertil har RC-PLC på Skolen i Charlottegården udarbejdet justerede udgaver af det pædagogiske notat, som findes på KK-Filer.

Vejledning i brug af det pædagogiske notat findes ligesom Konflikthåndteringsmetoden på *Bedst Sammen*: Vejledning til pædagogisk notat

Man kan nogle gange være i tvivl om, hvornår man tager fat i trivselsskemaet fra Konflikthåndteringsmetoden, og hvornår man går i gang med at udfylde et pædagogisk notat. De to dokumenter supplerer hinanden, og på sidste side i hæftet finder du en beskrivelse af snitfladerne mellem dem.

Er du interesseret i at vide mere, eller har du brug for sparring?

Vi håber, at dette hæfte giver et tydeligt indblik i vores arbejde og de pædagogiske metoder, vi anvender i hverdagen. Formålet er at skabe en fælles forståelse af, hvordan vi tilrettelægger læring og trivsel for vores børn og unge – og hvorfor vi gør, som vi gør. Vi ønsker, at hæftet kan bidrage til et styrket samarbejde både i skolens klasseteams og i forældresamarbejdet med udgangspunkt i en fælles viden og respekt for børnenes udvikling og behov.

Er du forælder, er du altid velkommen til at kontakte teamet omkring dit barn, hvis du har spørgsmål til den pædagogiske praksis på skolen, i KKFO'en eller i klubben. Er du medarbejder, og har du spørgsmål – eller står I som team med behov for sparring i forhold til jeres praksis – er du/I altid velkommen til at henvende jer til vejlederteamet i RC-PLC.

Vi kan også henvise både forældre og medarbejdere til at læse sig yderligere ind på vores målgruppe og vores specialpædagogiske grundlag via nedenstående litteraturliste:

- ADHD, oversigt - Patienthåndbogen på sundhed.dk
- Kort om begrebet "arousal": Arousal | Neurorehabilitering – Kbh
- Autismespektrumforstyrrelser hos børn og unge - Patienthåndbogen på sundhed.dk
- Kort om begrebet: "eksekutive funktioner": Eksekutive funktioner | Neurorehabilitering – Kbh
- Greene, R. (2025). *Det Eksplosive Barn*. København: Pressto.
- Hejgaard, Anne. *Low arousal-pædagogik*. Den Mangfoldige Folkeskole, UCN low-arousal-dmf.pdf
- Hejlskov Elvén, B. (2018). *Kort og godt om konflikter og low arousal*. Dansk psykologisk forlag.
- Hejlskov Elvén, B & Sjölund, A. (2019). *Håndtere, evakuere, forandre – med low arousal og afstemt pædagogik*. Dansk psykologisk forlag.