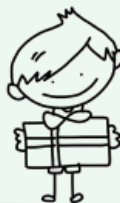
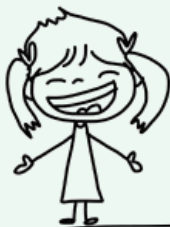




ROSKILDE  
KOMMUNE

#ALLE TIDERS ROSKILDE

# Gruppeforløb til børn



## Hvad er en gruppe

En gruppe er et sted, hvor en lille flok børn mødes sammen med 1-2 voksne.

I gruppen kan du:

- tale om ting, der er svære
- høre andre fortælle om deres oplevelser
- være sammen med nogen, der forstår, hvordan du har det.

I gruppen er der:

- typisk 6-8 børn
- faste møder, fx en gang om ugen
- voksne, der er vant til at tale med børn

Du bestemmer selv, hvor meget du vil sige. Du må også gerne bare lytte i starten.



## Hvorfor er det godt at være i en gruppe?

Når man har det svært, kan man føle sig meget alene.

Måske tænker du: "Det er nok kun mig, der har det sådan."

I en gruppe kan du:

- opdage, at andre også kan have det svært
- se, at du ikke er forkert
- få mod til at sige højt, hvordan du har det
- få ideer til, hvad du kan gøre, når noget er svært.

Typiske ting, vi taler om i gruppen, kan være:

- mange skænderier derhjemme
- forældre der er syge, triste eller drikker
- at være meget bekymret, vred eller ked af det
- at føle sig udenfor i klassen eller blandt venner.



## Hvad kan man lave i en gruppe?

Vi kan lave mange forskellige ting, som kan hjælpe dig med at forstå dine tanker og følelser.

Det kan fx være:

- små lege og øvelser
- tegne, male eller skrive
- at sidde i rundkreds og tale sammen
- bruge billeder og kort til at fortælle, hvordan du har det
- små spil, der gør det lettere at snakke
- pauser med hygge og lidt at spise og drikke.

Vi taler om det, der fylder hos dig og de andre i gruppen.

De voksne hjælper med, at alle får lov til at sige noget, hvis de har lyst.



## Et godt sted at være!

Det er vigtigt, at du føler dig tryk i gruppen.

### Vi laver fælles regler for eksempel:

- Vi taler pænt til hinanden.
- Vi griner ikke ad nogen, når de fortæller noget personligt.
- Vi fortæller ikke videre til andre, hvad de andre i gruppen har sagt

Du må altid sige:

- “Det vil jeg ikke tale om lige nu.”
- “Jeg har brug for en pause.”

De voksne må ikke må fortælle videre, hvad du siger – med mindre de bliver meget bekymrede for, om du eller en anden har brug for hjælp.



## Det er normalt at være nervøs

Mange børn er nervøse, før de skal i en gruppe første gang.

Måske tænker du:

- “Hvad nu hvis de andre ikke kan lide mig?”
- “Hvad skal jeg sige?”
- “Er mit problem slemt nok?”

Det er helt almindelige tanker.

De fleste oplever, at det bliver nemmere, når de har været der et par gange.

Du behøver ikke fortælle alt.

Du kan starte med at lytte – og så sige lidt ad gangen, når du er klar.



## Vi hjælper hinanden i gruppen

### Vi forventer, at du:

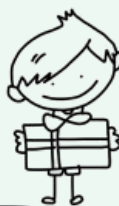
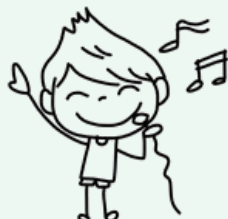
- prøver at komme hver gang, der er gruppe
- er med til at passe på de andre i gruppen
- lytter, når andre taler
- siger til, hvis du bliver utryg.

### Du kan forvente, at vi voksne:

- sørger for, at der er trygt at være
- hjælper, hvis noget bliver svært
- lytter til dig og tager dig alvorligt
- taler med dig og dine forældre, hvis der er noget vigtigt.



Vi glæder os til at se dig i gruppen



ROSKILDE  
KOMMUNE

#ALLE TIDERS ROSKILDE