



PALS
Halgård Skole og SFH



PALS

Positiv Adfærd i Læring og Samspil



PALS er en skoleomfattende tiltagsmodel til styrkelse af børns sociale kompetencer, samt forebyggelse og afhjælpning af adfærdsproblemer.



PALS Halgård Skole og SFH



Hvad er PALS?

PALS er et omfattende program, hvor der sker en systematisk indførelse af en bæredygtig social og pædagogisk kultur i hele Halgårds virke. PALS skabes i et samarbejde med Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR) i Holstebro Kommune.

- PALS tager udgangspunkt i en anerkendende tilgang til børn.
- PALS er evidensbaseret.
- PALS, som metode, er bl.a. kendt fra PMT-O (Parent Management Training – Oregon model)
- PALS har ros og opmuntring som de mest betydende virkemidler.
- PALS er et forpligtende fællesskab for alle.
- PALS skaber en tryk hverdag for alle.

Målsætninger for PALS:

- Fremme positiv adfærd, et støttende læringsmiljø og samspil i skolen
- Fremme udvikling af en skolekultur, som støtter elevernes udvikling af sociale og skolefaglige færdigheder
- Udvikle viden og kompetence i skolen for at forebygge og afhjælpe adfærdsproblemer
- Øge skolens kapacitet til en vedvarende indsats og opretholdelse af denne kompetence





Hvordan foregår PALS?

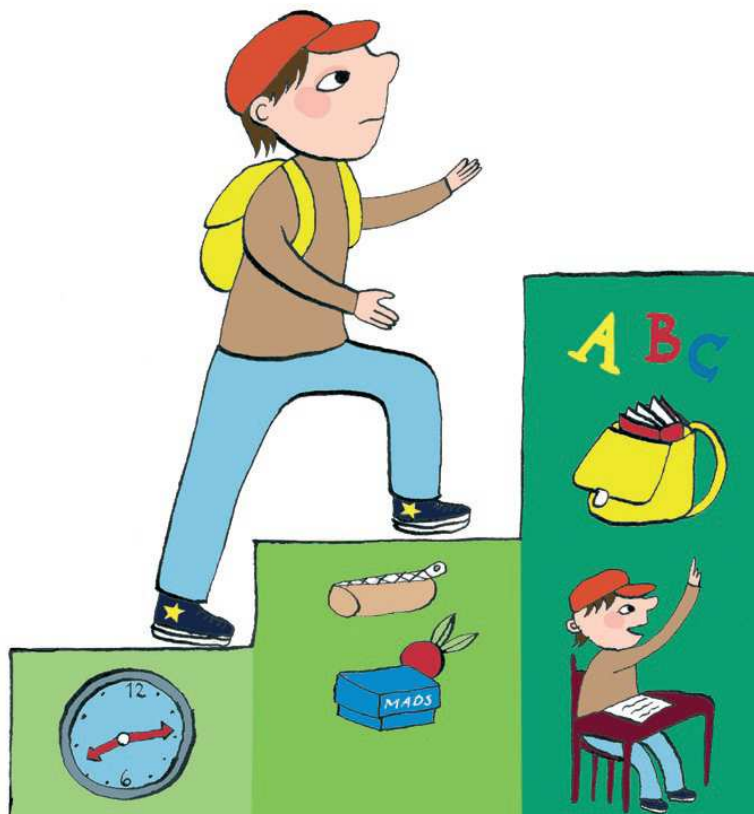
Den danske model af PALS implementeres i løbet af 3 år fra projektstart:

1. år – Oplæring og planlægning

Der fokuseres på de generelle, forebyggende tiltag:

Alle skolens ansatte deltager i udviklingen og er med til at sikre en lokal, tilpasset implementering af PALS. Der sammensættes et PALS-team, som repræsenterer skolen bredt, og som sikrer et fortsat fokus på PALS.

Pædagogiske refleksioner, kompetenceudvikling, træning af nye færdigheder og udarbejdelse af fælles forventninger i forhold til adfærd, fælles regler og procedurer er væsentlige arbejdsområder i det første år med PALS.





2. år – Handling og fortsat oplæring

Det andet år er handlingens år, hvor der sættes gang i de generelle, forebyggende tiltag, som er blevet planlagt og udviklet i løbet af det første år. Elever og forældre involveres i starten af det andet år.

Dette år er også et oplæringsår: Her sker en oplæring i, planlægning og tilrettelæggelse af individuelle støttetiltag bl.a. ved hjælp af datamateriale indsamlet i et skoleomfattende informationssystem, kaldet SWIS.

Der skabes forbindelser til supplerende indsatser, forankret i f.eks. Børne-, unge- og familieafdelingen, ligesom forældrerådgivning også kan påbegyndes i denne fase.



3. år – Opfølgning, vejledning og igangsættelse af de individuelle støttetiltag

Skolen vedligeholder og opretholder de forebyggende tiltag, som blev udviklet i det første år og igangsat i det andet år.

De individuelle støttetiltag, der blev udviklet i det andet år, sættes i gang.

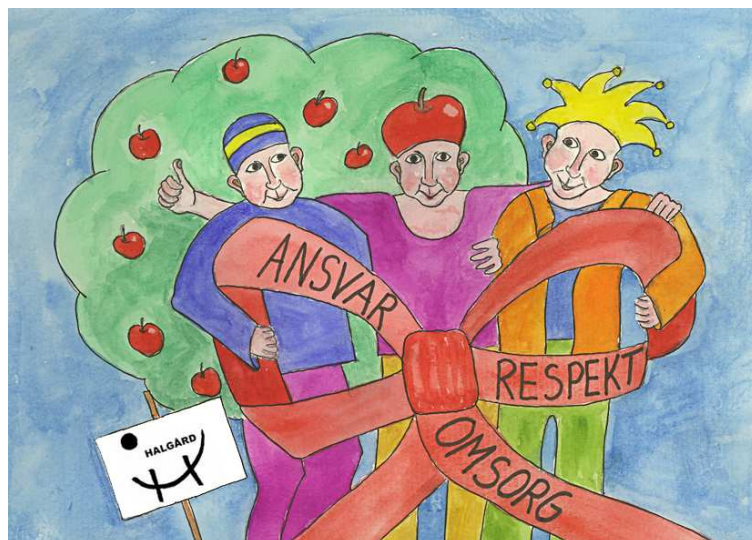
Fokus rettes nu også mod de elever, der har brug for supplerende indsatser for at kunne trives adfærdsmæssigt. Her igangsættes forældrerådgivning. Der etableres faste procedurer i forhold til supplerende indsatser.



Ros, opmuntring og belønning

I PALS arbejdes der ud fra en forståelse af, at eleverne kun kan honorere vores forventninger, hvis de ved, hvad vi forventer af dem. Når vi aktivt retter opmærksomheden mod vores elevers positive opførsel, opmuntres eleverne til at fortsætte den fremhævede adfærd. På den måde forebygges og reduceres problemadfærd.

Forventet adfærd belønnes. Vi bruger PALS-kortene, når vi ser, at eleverne gør som forventet. PALS-kortene anvendes både i skole og SFH, og alle ansatte på Halgård kan uddele kort til elever, der opfører sig som beskrevet i skolens regelsæt.



Lærerne har på alle årgange lavet en oversigt over de belønninger, klassen/gruppen kan opnå, når børnene i fællesskab har samlet et bestemt antal PALS-kort.



Skoleomfattende regler og forventninger:

PALS-teamet og skolens øvrige personale kom i planlægningsåret frem til, at vi ville have følgende tre skoleregler: **Vis ansvar – Vis respekt – Vis omsorg**

Med afsæt i vores tre skoleregler er der udarbejdet regelmatricer for skolens forskellige arenaer. Regelmatricerne indeholder forventninger til den gode elevadfærd, men det bør understreges, at skolen i bund og grund kun har tre regler:

Vis ansvar – Vis respekt – Vis omsorg

	Vis ansvar	Vis respekt	Vis omsorg
GANGE	Gå stille og roligt Hæng dit overtøj op på knagen Sæt dit fodtøj ind til væggen Hold bolde, sjippetove og andet legetøj i ro	Brug indestemme Lad andres ting være i fred Lad de, der arbejder på gangen få arbejdsro	Hjælp, hvis du ser nogen, der har behov for det Hils venligt på andre der kommer forbi
GARDEROBHE	Tøj, sko og tasker sættes på plads Gå når du er færdig Vær hurtig i garderoben	Lad andres ting være i fred Gå stille – vær rolig Følg de voksnes anvisninger	Brug indestemme Gør plads for hinanden Hjælp hinanden
KLASSELOKALE/GRUPPER	Kom ind når det ringer Sid på din plads og vær klar Ryd op efter dig selv Hjælp med fælles oprydning	Lad andres ting være i fred Behandl tingene pænt Ræk hånden op og vent til du bliver spurgt Brug indestemme	Hils på hinanden Lyt til hinanden Vær hjælpsom



PALS

Halgård Skole og SFH



	Vis ansvar	Vis respekt	Vis omsorg
TOILETTER	Vask dine hænder Papirservietter skal i skraldespanden Toiletpapir skal i toilettet	Skyl ud Brug kun toilettet til toiletbesøg	Lad andre være i fred på toilettet Hent en voksen, hvis der er problemer
LÆRINGSCENTER	Læg / sæt tingene på plads efter brug Telefon, computere, kopimaskine og printer må bruges efter aftale med en voksen Husk at låne bogen, før du tager den med dig	Lad andre arbejde i fred Behandl bøger og andre ting med respekt Området ved skrivebordet er bibliotekarens plads Brug indestemme Gå roligt	Hjælp hinanden
UDEOMRÅDE	Gå straks ind når klokken ringer Smid affald i skraldespanden Ryd legeredskaber op når du er færdig med at bruge dem Klæd dig på efter vejrforholdene Bliv på skolens område	Lad andre børn lege i fred Følg de voksnes beskeder Pas på skolens udeområder og naturen	Vær opmærksom på om børn omkring dig har det rart Hjælp hvis du kan Søg hjælp hos gårdvagten ved behov Invitér andre med i din leg

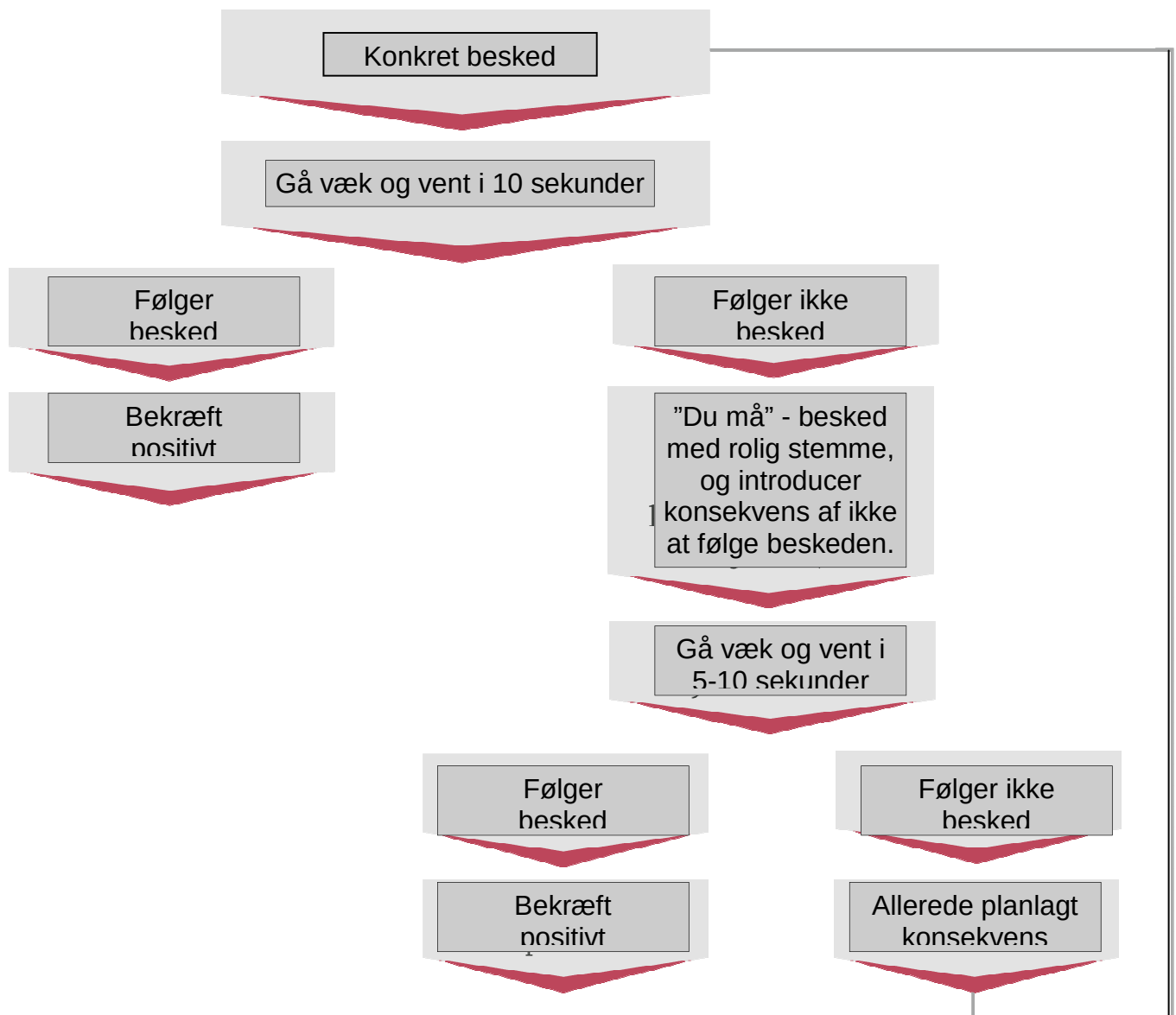


Effektive og gode beskeder

Samarbejdet mellem voksne og børn styrkes gennem *effektive og gode beskeder*.

Det er vigtigt at give effektive og gode beskeder, og dette gøres bedst på følgende måde:

- Man skal være fysisk nær ved barnet.
- Man skal sikre sig, at man har barnets opmærksomhed.
- Man skal være konkret.
- Man skal være venlig, men bestemt.
- Man skal være tydelig og bruge enkle ord.
- Man skal følge op på beskeden.
- Man skal undgå at argumentere med barnet.





PALS Halgård Skole og SFH



www.dkpals.dk

På ovenstående link finder I information om og baggrunden for forældre-PALS.

Følgende små øvelser er hentet på www.dkpals.dk

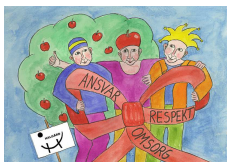
Øv dig i at rose dit barn

Put seks enkroner i din lomme om morgenen og flyt en over i den anden lomme, hver gang du roser dit barn. Det kan være alt fra at tage sit tøj på, da du bad om det, til at have siddet pænt ved bordet. Inden barnet kommer i seng om aftenen, skal du have flyttet minimum fem af enkronerne til den anden lomme. Du skal altså have rost dit barn fem gange og givet en tydelig besked om, hvorfor barnet får ros. Du kan så vælge at lade den femte gange ros udløse en lille belønning til barnet. Øvelsen træner dig i at rose dit barn. Samtidig gør den dig opmærksom på, hvor meget ros barnet skal have, for at det opvejer én gang skæld ud. Ros opfattes svagere end irettesættelse - derfor skal du altså rose dit barn fem gange, for at det i barnets bevidsthed opvejer, at det får skæld ud én gang.



Vis en ting du gerne vil have barnet til at gøre

Overvej om familiens regler kan vises – laves som rollespil. Hvis de ikke kan, er de formentlig for abstrakte eller kan tolkes, hvilket giver anledning til konflikt. Vælg en ting du gerne vil have dit barn til at gøre. Eksempelvis at sætte sin skoletaske på plads og tage madkassen op af tasken. Vælg et tidspunkt, hvor I er "gode venner" og der er ro i familien. Kald dit barn derhen, hvor skoletasken skal være. Sig, hvad du gerne vil have, at barnet skal gøre. Forklar hvorfor. Vis så øvelsen for barnet: Bær tasken hen, hvor den skal være og sæt den pænt. Tag madpakken op og bær den ud i køkkenet. Øv nu hele forløbet med barnet. Hvis det ikke lykkes første dag, så gentag øvelsen. Følg op og husk også at rose de små fremskridt.



PALS Halgård Skole og SFH



Den gode besked

Øv dig i at give gode beskeder. Den gode besked er kort: Et udsagn og en forventning. Den gode besked afsluttes ikke med et spørgsmål. Vær anvisende frem for korrigerende. Den gode besked handler om at angive en retning, ikke at angive en lukket dør. Sig eksempelvis: "Jeg vil gerne have at du tager skoene af i baggangen, inden du kommer ind." I stedet for at sige "Jeg vil ikke have at du går ind med sko." På PALS-sprog kalder vi det henholdsvis en start-besked og en stop-besked. Giv den gode besked – og forlad situationen. Det viser, at du har tillid til at barnet lever op til forventningerne. Hvis du bliver stående og holder øjenkontakt, vil det ofte resultere i en magtkamp i stedet. Vend tilbage og følg op. Ros barnet, hvis det har fulgt din besked. Gentag beskeden, hvis barnet ikke har fulgt den.



Afliv ordet 'ikke'

Prøv at være opmærksom på, hvor meget du bruger ordet 'ikke'. Eksempelvis "Du må ikke..." eller "Jeg vil ikke have at du ...". Forsøg at afskaf 'ikke' i dine beskeder og forventninger. Hver gang, du har brugt 'ikke' – en såkaldt stop-besked – skal du følge den op med en anvisning: Hvad vil du have, at barnet gør i stedet. Hvis du eksempelvis kommer til at sige: "Jeg vil ikke have, at du drikker mælk direkte af kartonen," skal du huske at følge op med "Jeg vil gerne have, at du tager et glas i stedet." Stop-beskeder er svære helt at undgå, men en tommelfingerregel er, at du skal give fem gange så mange anvisninger/start-beskeder, som du giver stop-beskeder.