

EQ Skole – [Where No One](#) Stands Alone

2. Her er barnet udgangspunkt og det hele menneske som mål –
at vi ikke kun lærer at forstå os selv, men også at forstå andre.

EQ er et værdibaseret skolefundament, der arbejder med
følelsesmæssig intelligens, trivsel og medmenneskelig bæredygtighed.

Ikke som et færdigt system.
Men som et fælles udgangspunkt.

EQ tager afsæt i det, børn allerede rummer:
følelser, nysgerrighed, empati, kropslig fornemmelse og relationer.

Vi tror på, at børn ikke mangler forklaringer –
men rum.
Sprog.
Tryghed.
Og voksne, der tør være mennesker.

EQ i praksis

EQ kan indgå som et supplement til eksisterende undervisning
og anvendes fleksibelt på tværs af klassetrin.

Fokus er blandt andet på:
følelsesforståelse og selvregulering
relationer og fællesskab
kropslig og indre bevidsthed
ansvar, empati og respekt for livet

Alt formidlet uden skam, uden tvang
og med plads til forskellighed.

Dette materiale er sendt som en invitation til refleksion og dialog –
om hvor EQ kan give mening i udviklingen af børn og unge.

3. EIQ i praksis.

EIQ, et redskab, der kan integreres i folkeskolens hverdag, uden at erstatte eksisterende undervisning. Det fungerer som et medmenneskeligt lag, der styrker børns trivsel, selvforståelse og relationelle kompetencer – samtidig med at det skaber ro og klarhed i læringsmiljøet.

EIQ-værktøjskassen.

I EIQ arbejder børn med en værktøjskasse der indeholder værktøjer for livet.

Værktøjskassen kan konkret være et penalhus, som barnet bruger i sin hverdag fra 1. skoledag.

Inde i "værktøjskassen" findes farver, symboler og redskaber, der hver repræsenterer et indre rum i barnet – fx krop, følelser, relationer, mod og identitet.

Når et barn får en "nøgle" (fx i form af en farvet blyant og et kort), betyder det ikke, at barnet har "bestået" noget. Det betyder, at barnet har fået adgang/åbnet et nyt indre rum med et nyt sprog for sig selv og til sig selv.

Rummene findes allerede i barnet. - EIQ har "nøglerne".

Farver og indre rum

Hver farve i EIQ repræsenterer et indre rum, barnet kan lære og at genkende og vende tilbage til hele livet:

- Tankernes rum (blå nøgle)
- Kroppens rum (grøn nøgle - ro, regulering, signaler)
- Følelsernes rum (rød nøgle - forståelse, nuancer, information)
- Relationernes rum (gul nøgle - grænser, fællesskab, respekt)
- Modets rum (orange nøgle - handlekraft, valg, at søge hjælp)
- Identitetens rum (tukis nøgle- kreativitet, selvværd, at være sig selv)
- Intuition (lilla nøgle – stilhedens, indre rum)

Adgangen sker i barnets eget tempo. Ikke alle børn får adgang til alle rum på samme tid – og det er en del af styrken.

Hvordan arbejdes der med EIQ i hverdagen

EIQ integreres gennem leg, samtale, bevægelse, musik, korte refleksioner og genkendelige situationer.

Der arbejdes med filmklip, små quizzer, kreative udtryk og fælles ritualer, som hjælper børn med at genkende sig selv i det, de oplever.

Der findes ingen rigtige eller forkerte svar. Formålet er forståelse – ikke præstation.

Ritualer og struktur

EIQ skaber tryghed gennem enkle ritualer:

- fælles start og afslutning
- overgangsritualer mellem aktiviteter
- oprydning som en fælles handling, ikke en straf

Oprydning bruges som et redskab til at styrke barnets oplevelse af kompetence og ansvar: ”Orden gir ro”, ”Jeg kan selv, Jeg er en del af det her,” ”Og det er alt sammen min styrke og mit ansvar”

Den voksnes rolle

I EIQ er den voksne ikke dommer eller problemløser, men guide.

Den voksne hjælper barnet med at sætte ord på det, der mærkes, skelne mellem indre oplevelser og ydre påvirkninger og finde det rigtige redskab fra værktøjskassen.

Fokus er på relation og forståelse frem for korrektion.

EIQ som forebyggelse

EIQ er ikke terapi og erstatter ikke faglig undervisning. Det er et forebyggende redskab, der giver børn noget, de kan trække på – også når livet bliver svært.

Når børn lærer at mærke sig selv, forstå de deres signaler og kan søge hjælp uden skam, styrker både deres selvforståelse, selvsikkerhed, læring, trivsel og langsigtede sundhed.

Afslutning

EIQ fungerer i praksis, fordi det er enkelt, menneskeligt og genkendeligt. Det kræver ikke mere af børnene – men giver dem mere med sig.

De lærer at det der er svært er en læring at følelser er en information og hvordan man tolker og løser det på sigt.

EIQ er et redskab, børn kan bruge igen og igen. I skolen. I relationer. Og i livet.

4. EIQ Undervisningsplan

EIQ følger barnets udvikling og modning. Indholdet gentages og uddybes over tid, så forståelsen kan vokse i takt med barnet.

EIQ handler ikke om alder i tal, men om parathed. Klassesettrin bruges som vejledning – ikke som begrænsning.

Indskoling – 0.–3. klasse (ca. 6–9 år)

Tema: Tryghed, krop og grundfølelser

Formål:

At give barnet et sprog for kroppen og de første følelser – og oplevelsen af, at skolen er et trygt sted at være.

Barnet lærer at:

- mærke kroppen
- genkende grundfølelser
- forstå, at følelser må være der
- søge hjælp hos voksne uden skam

EIQ-værktøjer:

- Kroppens rum
- Følelsernes rum

Metoder:

- leg og bevægelse
- musik og rytme
- højtlesning og korte film
- tegning, farver og symboler
- simple ritualer

Nøgler:

Barnet får adgang til de første rum gennem farver og nøgle-blyanter.

Mellemtrin – 4.–6. klasse (ca. 9–12 år)

Tema: Relationer, grænser og forståelse

Formål: styrke barnets evne til at forstå sig selv i relation til andre.

Barnet lærer at:

- sætte ord på nuancerede følelser
- forstå egne grænser
- mærke forskel på rart og ikke-rart
- håndtere konflikter bevidst

EIQ-værktøjer:

- Relationernes rum
- Følelsernes rum
- Kroppens rum

Metoder:

- samtaler i små grupper
- filmklip og refleksion
- rollespil
- kreative opgaver

Nøgler:

Barnet får adgang til nye rum i eget tempo.

Udskoling – 7.–9. klasse (ca. 12–15 år)

Tema: Identitet, mod og valg

Formål:

At støtte den unge i identitetsdannelse og selvstændighed.

Den unge lærer at:

- forstå egne reaktioner
- skelne mellem pres udefra og behov indefra
- sætte grænser i relationer
- søge hjælp som en styrke

EIQ-værktøjer:

- Modets rum
- Identitetens rum
- Relationernes rum

Metoder:

- dialogbaseret undervisning
- musik, skrivning og kreativitet
- refleksion over virkelige situationer

Nøgler:

Nøglerne følger den unge videre i livet.

EIQ på tværs af alle klassetrin.

- EIQ er ikke et fag, men et grundlag
- EIQ kan integreres i eksisterende undervisning
- EIQ styrker både børn også som voksne

Afsluttende bemærkning.

EIQ følger barnet gennem hele skoleforløbet – ikke for at forme barnet, men for at støtte det i at blive sig selv. At stå i sig selv og hvornår noget er rigtig og forkert. At man ikke er ens er en styrke.

5- EIQ Udskoling

I EIQ arbejder de ældste elever med at udvikle en indre fornemmelse for parathed i mødet med livets valg og relationer.

Fokus er ikke på at træffe beslutninger, men på at opbygge selvindsigt, ansvarlighed og realistiske forventninger – over for sig selv og andre.

Den unge inviteres til at undersøge, hvordan parathed mærkes i kroppen, og hvordan værdier, grænser og evner hænger sammen med de valg, man står overfor.

EIQ lægger vægt på, at:

det er en styrke at kunne sige “jeg er ikke klar endnu
at modenhed ikke måles i tempo, men at ærlighed,
ansvar i relationer, altid går begge veje

EIQ-ØVELSER: PARATHED

Øvelse 1: Parathedens kompas
(Individuel refleksion eller fælles samtale)

Den unge stiller sig selv disse spørgsmål – evt. skrevet eller tegnet som et kompas:

Hvad trækker mig fremad?
Hvad gør mig usikker?
Hvad føles som et klart ja?
Hvad føles som et nej?
Hvad føles som måske – men ikke endnu?

Formål:

At lære, at alle tre svar er gyldige, og at parathed ikke er sort/hvid.

Øvelse 2: Mit liv – mit ansvar.
(Små grupper eller individuelt)

Den unge færdiggør sætninger som:
Når jeg tager ansvar, føles det som ...
Jeg føler mig klar, når ...
Jeg føler mig ikke klar, når ...
Det er svært for mig at sige nej, når ...

Formål:

At koble ansvar til kropslig og følelsesmæssig oplevelse – ikke præstation.

Øvelse 3: Forventning vs. Virkelighed
(Case-baseret øvelse)

Præsenter en neutral situation, fx:

“En ung ønsker et forhold / job / ansvar – men bliver hurtigt overvældet.”

Spørg:

Hvad forventer den unge?

Hvad kræver situationen i virkeligheden?

Matcher forventningerne evnerne lige nu?

Hvad kunne være et sundt næste skridt?

Formål:

At træne realistisk tænkning uden skam eller pres.

Øvelse 4: Mine værdier – mit tempo
(Individuel, evt. kreativ)

Den unge vælger 3 værdier, der er vigtige for dem (fx tryghed, frihed, ansvar, fællesskab).

For hver værdi spørges:

Hvordan mærkes den i kroppen?

Hvad kræver den af mig?

Er mit liv lige nu i overensstemmelse med den?

Formål:

At forbinde værdier med handling og timing.

Øvelse 5: Tilladelsen

(Stille refleksion – meget stærk)

Den unge skriver eller siger:

“Jeg giver mig selv lov til ikke at være klar til alt endnu.”

Evt. efterfulgt af:

Hvad letter sig, når jeg siger det?

Hvad bliver muligt, når jeg stopper med at presse mig selv?

Formål:

At normalisere ikke-klarhed som en sund del af udvikling.

Samlende EIQ-sætning (kan bruges som afslutning i materialet)

EIQ lærer børn og unge, at det er styrke at mærke efter før man vælger –
og at ansvar begynder med ærlighed over for sig selv.

6. EIQ Krop, mad og respekt for liv

I EIQ tror vi på, at børn trives bedst, når de lærer at mærke sig selv, forstå deres valg og udvikle respekt for livet omkring dem.

Mad er ikke bare noget, vi spiser.

Mad påvirker vores krop, vores energi, vores følelser — og vores relation til verden.

Dette tillæg er ikke undervisning i rigtigt eller forkert.

Det er en invitation til nysgerrighed, sansning og ansvar.

Mad som relation – ikke kontrol

I EIQ lærer børn, at kroppen er klog.

At kroppen sender signaler.

Og at vi kan lære at lytte til den — uden skam og uden regler.

Vi taler ikke om “sund” og “usund” mad som labels.

Vi taler om hvordan det føles i kroppen.

Børneperspektiv:

“Din krop fortæller dig noget hele tiden.

Mad kan give energi, ro, glæde eller træthed.

Vi øver os i at mærke forskellen.”

EIQ-princip:

Ingen tvang

Ingen belønning eller straf

Kun opmærksomhed og respekt

Øvelse 1:

Hvordan har min krop det i dag?

(kan bruges i klasse, gruppe eller derhjemme)

Spørgsmål til barnet:

Hvordan føles min mave lige nu?

Har jeg energi eller er jeg træt?

Føles min krop let, tung, varm eller rolig?

Barnet svarer frit — med ord, tegning eller bevægelse.

Der er ingen rigtige svar.

Formål:

At barnet lærer, at kroppen er en ven — ikke noget, der skal styres udefra.

Kød er mere end mad – det er et liv.

I EIQ taler vi også om, at noget af den mad, mennesker spiser, kommer fra dyr.

Et dyr har haft et liv
Og alt liv fortjener respekt
Vi siger ikke, hvad man skal spise
Vi siger, at viden og respekt hører sammen

Børneperspektiv:

Nogle mennesker spiser kød
Nogle gør ikke

Det vigtigste er at vide, at et dyr har levet — og at det liv fortjener respekt

Det lærer barnet

Empati
Taknemmelighed
Forbundethed
Ansvar uden skyld

Øvelse 2:

Taknemmelighed for det, der giver næring.
(kan bruges uanset kostvalg)
Bed barnet vælge én ting, de har spist i dag, og stille spørgsmålet:
Hvor kommer det fra?
Hvem eller hvad har været med til at give mig det?

Det kan være:
en plante
et dyr
et menneske
solen
jorden

Barnet afslutter evt. med én sætning:
“Tak fordi jeg måtte få det her.”

Formål:

At skabe respekt for liv og ressourcer — uden moral og uden frygt.

I EIQ tror vi på, at:

Kroppen har sin egen intelligens.
Børn gerne vil tage gode valg, når de forstår dem.

Respekt for liv skaber ansvar — ikke skam
Dette tillæg handler ikke om at vælge rigtigt.
Det handler om at vælge bevidst.

Where no one stands alone

- heller ikke kroppen
- heller ikke dyrene
- heller ikke barnet

Afsluttende note

Dette tillæg kan bruges:

som selvstændigt EIQ-modul
som refleksion i hverdagen
som dialog mellem barn og voksen

Det er frivilligt

Det er åbent

Det er menneskeligt

7. Konklusion

Et barn med EIQ efter 10 år

Ideen er at 10 år med EIQ bærer barnet ikke blot læring med sig, men en indre forståelse af sig selv, andre og verden omkring sig.

Barnet har udviklet et sprog for sine følelser og en evne til at mærke og forstå egne reaktioner. Det kan navigere i udfordringer med større ro, træffe bevidste valg og indgå i relationer med respekt for både egne og andres grænser.

Barnet har opbygget et indre kompas. Det ved, at følelser er information, at konflikter kan mødes med forståelse, og at det er muligt at søge hjælp uden skam.

I fællesskaber bidrager barnet med empati, ansvar og nysgerrighed. Det deltager aktivt i relationer og er med til at skabe tryghed omkring sig.

Barnet har begyndende kropslig og indre bevidsthed og kan mærke egne behov og signaler. Det har mod til at udtrykke tanker, stille spørgsmål og stå ved sig selv.

EIQ former ikke barnet — det styrker barnets evne til at være menneske.

På samfundsniveau bidrager dette til øget trivsel, stærkere fællesskaber og forebyggelse af mistrivsel. EIQ understøtter udviklingen af mennesker med selvindsigt, medmenneskelighed og ansvarlig deltagelse i fællesskabet.

EIQ er derfor en langsigtet investering i menneskelig og medmenneskelig bæredygtighed.

Et barn med EIQ står ikke alene.

Men i sig selv — og sammen med andre.

Where No One Stands Alone