

VELKOMMEN TIL RO

OPLEVELSER
FÆLLESSKAB
PERSONLIG UDVIKLING



HVAD ER RO?

- RO står for Relationel Orientering og handler om at hjælpe dig med at få "ro på" i forhold til det, der er svært for dig.
- RO er et 12 ugers anderledes skoleforløb i Fredericia Ungdomsskole.
- Vi har fokus på din personlige udvikling.
- Du kan få hjælp til dine udfordringer.
- Vi har et godt og trykt fællesskab med faste rutiner, gode oplevelser og masser af sjov og hygge.

MÅLGRUPPE

Du går i udskoling (7. -9. klasse) i Fredericia Kommune.

Du er motiveret for at deltage i RO og ønsker at skabe en forandring.

Du har behov for redskaber og strategier til at håndtere udfordringer du har.

RO er et tilbud til dig som er psykisk sårbar, og som ikke trives optimalt i dit nuværende skoletilbud.

“

Jeg har fået nye venskaber, mere selvværd og redskaber der kan hjælpe mig i fremtiden.

“

De voksne forstår en, og behandler alle på samme måde.

De er sjove, søde og hjælper en.



INDHOLD

Vi tilbyder et 12 ugers forløb, hvor du kommer her hos os hver dag kl. 8.30-13.30.

Vi arbejder med et fast skema, som bygges op omkring fire områder:

- 1 Fagbånd - vi arbejder med dansk, matematik og engelsk.
- 2 Kreative fordybelser - der skal vi prøve forskellige kreative aktiviteter af.
- 3 Oplevelser/fritidsinteresser - Vi skal undersøge og prøve nye muligheder.
- 4 Trivsel/mental fitness - forskellige forløb fx om søvn, taknemmelighed og selv-omsorg.

Sammen med dig vil vi udarbejde individuelle fokuspunkter, som løbende justeres gennem forløbet. Vi vil have fokus på dine styrker og kompetencer og sammen se på, hvordan vi bedst hjælper dig med at bruge dem, når du vender tilbage til din klasse.

VELKOMMEN TIL RO

PRAKTISK INFO

Et RO-forløb varer 12 uger. Du udskrives i den periode fra din egen skole og går fuld tid i RO-tilbuddet. Vi holder til på Kraches Gård, som ligger på Vendersgade 63, 7000 Fredericia.

Vigtig info

- ▶ Det er dig, som skal være motiveret for at deltage i RO-forløbet.
- ▶ Du og dine forældre skal løbende deltage i statusmøder.
- ▶ Vi har både før, under og efter RO-forløbet et tæt samarbejde med dig, dine forældre, og din skole.

“

Jeg har fået ro i mit hoved, og lærte at jeg er god nok som jeg er.

RO-SKEMA	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.30 - 09.00	Tjek ind	Tjek ind	Tjek ind	Tjek ind	Tjek ind
09.00 - 10.00	Fagbånd - Dansk - Matematik - Engelsk	Fagbånd - Dansk - Matematik - Engelsk	Fagbånd - Dansk - Matematik - Engelsk	Fagbånd - Dansk - Matematik - Engelsk	Fagbånd - Dansk - Matematik - Engelsk
10.00 - 10.20	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
10.20 - 11.30	RO-bog	Temapakke	Temapakke	Temapakke	RO-bog
11.30 - 12.00	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
12.00 - 13.00	Trivselsforløb	Temapakke	Temapakke	Temapakke	Fordybelse - Opfølgning på temapakke
13.00 - 13.30	Tjek ud	Tjek ud	Tjek ud	Tjek ud	Tjek ud

HVEM ER VI

RO-teamet består af Chelsea Frederiksen og Sophie Haugaard.

Chelsea er uddannet pædagog og Sophie er uddannet lærer.

Vi har begge arbejdet som AKT- og inklusionsvejledere i en årrække og har en bred erfaring i arbejdet med unge i mistrivsel.



CHELSEA FREDERIKSEN
Underviser, RO-teamet
chelsea.frederiksen@fredericia.dk
T : 2250 3518



SOPHIE HAUGAARD
Underviser, RO-teamet
Sophie.Haugaard@fredericia.dk
T : 5084 6626