

# Trivselsstrategi

Lyngby Friskole 2021

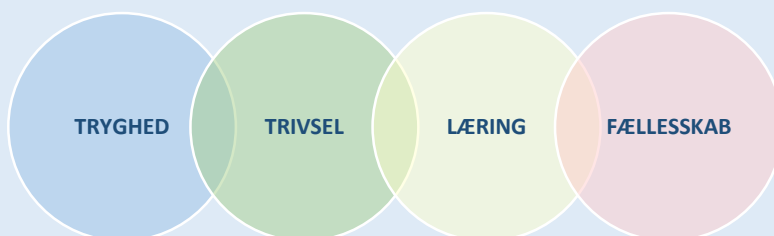


## INDLEDNING:

På Lyngby Friskole er vi optagede af, at alle børn oplever et skoleforløb, hvor **læring og trivsel** går hånd i hånd. For at der overhovedet kan ske læring, så er børnene nødt til at være **trygge** ved deres læringsfællesskab og opleve, at de har en betydning for det fællesskab, som de er en del af. Det er vigtigt for os, at alle de børn, der starter på Lyngby Friskole, møder en ny verden i trygge rammer, hvor man føler sig som en medspiller og **en del af fællesskabet** – både i sin klasse, men også med hele skolen.

Man skal have **lyst** til at komme i skole, føle **glæde** ved at lære og udvikle nye færdigheder og man skal udvikle **mod** til, at være en **aktiv del af fællesskabet** – både **fagligt og socialt**.

**Vores mål er**, at vi kan være med til at skabe grundlag for, at vores elever går videre ud i verden med tro på både sig selv og fællesskabet, **social ansvarlighed** og en **solid faglig rygsæk**.



## VÆRDIER OG TRIVSELSMÅL:

### MÅL FOR DEN SOCIALE TRIVSEL:

- At skabe **gode relationer** i klassen og på tværs af årgange
- At fremme elevernes **sociale kompetencer**
- At skabe et **inkluderende fællesskab**
- At sikre elevernes **medindflydelse**
- At arbejde struktureret med elevers og klassers trivsel
- At styrke elevernes evne til at **optræde empatisk** og tage et socialt ansvar for fællesskabet
- At tale respektfuldt til hinanden
- **Vi opbygger selvværd og mod** til at tage del i verden
- Vi har et **trygt fællesskab** bygget på forståelse og **rummelighed**
- At skabe et miljø, hvor der er plads til forskellighed og generel **mangfoldighed**.

### MÅLRETTET FOREBYGGENDE INDSATS FOR GOD TRIVSEL:

#### FÆLLES FOR HELE SKOLEN:

- Underviserne benytter tydelig klasserumsledelse
- Vi taler ordentligt til hinanden og har en god tone
- Vi møder hinanden med respekt og tillid
- Både børn og voksne oplever meningsfuldhed og medindflydelse
- Vi danner gode og sunde relationer
- Vi tager ansvar for hinandens trivsel
- Medarbejderne, elever og forældre møder hinanden med positivitet, anerkendelse og engagement.
- Vi arbejder målrettet og struktureret med den forebyggende trivselsindsats og gennemfører trivselsmålinger 1-2 gange årligt, samt hvis vi tvivler på elevers eller klassers trivsel.

“Og netop fordi vi aldrig helt kan vide, hvordan andre har det, må vi huske at spørge: “Hvad har du brug for? Hvad kan jeg hjælpe dig med? Hvordan er det at være dig lige nu?”

*Citat: Louise Klinge, om relationskompetence*

## FOREBYGGENDE TRIVSELSINDSATSER FOR INDSKOLINGEN:

RELATIONER	FÆLLESSKABET	SÆRLIGE FOKUSOMRÅDER
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samarbejdsøvelser</li> <li>• Etablering af gruppe – og makkerarbejde</li> <li>• Fælleslege</li> <li>• Trivselsøvelser</li> <li>• Konfliktnedtrappende kommunikation</li> <li>• Udvikling af fælles sprog til at tale om følelser, konflikter og trivsel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gennemføre trivselsmålinger 1-2 gange om året, samt når vi tvivler på elever og klassens trivsel.</li> <li>• Udarbejde undervisningsmiljøvurdering (UMV) hvert 3 år.</li> <li>• Holde trivselssamtaler med alle børn hvert år</li> <li>• Fokus på venskab og fællesskab</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konflikt håndtering</li> <li>• Lave legegrupper med henblik på varieret relationsdannelse</li> <li>• Det gode klasse møde</li> <li>• Ansvarlighed</li> <li>• Undervisningsparathed</li> <li>• At give plads til andre</li> <li>• Hvad er en god ven?</li> <li>• Bruge humørbarometeret</li> </ul>

## FOREBYGGENDE TRIVSELSINDSATSER FOR MELLEMTTRINNET:

RELATIONER	FÆLLESSKABET	SÆRLIGE FOKUSOMRÅDER
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus på sprogbrug – også digitalt</li> <li>• Opretholde legegrupper med fokus på varieret relationsdannelse</li> <li>• Fokus på pre-teens og aldersgruppens udfordringer</li> <li>• Bevidsthed om egen rolle og ansvar i gruppen</li> <li>• Gå-makkere/grupper til klub</li> <li>• Fællesskabslege</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gennemføre trivselsmålinger 1-2 gange om året, samt når vi tvivler på elever og klassens trivsel</li> <li>• Udarbejde undervisningsmiljøvurdering (UMV) hvert 3 år</li> <li>• Holde trivselssamtaler med alle børn hvert år</li> <li>• Der laves klasseregler i fællesskab</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Have særligt fokus på digital etik og dannelse</li> <li>• Undgå fordømmelser og snævre normalitetsbegreber i både undervisning og frikvarter</li> <li>• Bruge relevante cases til at foregribe kendte konfliktområder</li> <li>• Undervisningsparathed</li> </ul>

## FOREBYGGENDE TRIVSELSINDSATSER FOR UDSKOLINGEN:

RELATIONER	FÆLLESSKABET	SÆRLIGE FOKUSOMRÅDER
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleverne er med til at lave klasseregler med fokus på positive forventninger og fællesskab med aktiviteter for alle</li> <li>• Fokus på omgangstone og sprogbrug</li> <li>• Lærernes organisering understøtter elevernes muligheder for at etablere nye relationer og opleve medindflydelse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gennemføre trivselsmålinger 1-2 gange om året, samt når vi tvivler på elever og klassens trivsel</li> <li>• Udarbejde undervisningsmiljøvurdering (UMV) hvert 3 år</li> <li>• Holde trivselssamtaler - både i grupper og enkeltvis.</li> <li>• Fokus på fællesskabsøvelser, der styrker samarbejdet og giver plads til forskellighed</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Særligt fokus på digital etik og dannelse</li> <li>• Undgå fordømmelser og snævre normalitetsbegreber</li> <li>• Roller og brug af masker i gruppen – hvem er jeg?</li> <li>• Bruge relevante cases til at sætte spot på kendte problemstillinger i aldersgruppen – fx selvværd, mod og ensomhed.</li> <li>• Fokus på motivation og medbestemmelse</li> </ul>

## **SKOLENS FÆLLESSKABSOPBYGGENDE AKTIVITETER:**

<ul style="list-style-type: none"><li>• Lejrskole for 0 – 6 kl. hvert andet år</li><li>• Temauger på tværs af klassetrin</li><li>• 3 arbejdslørdage om året</li><li>• Halloweenfest</li><li>• Sommerfest</li><li>• Julefrokost</li><li>• Lucia</li><li>• Kor</li><li>• Morgensamlinger</li><li>• Venskabsklasser</li><li>• Legepatrulje</li><li>• Musical</li><li>• Krybbeopil</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fodboldturnering</li><li>• Talentshow i SFO'en</li><li>• Gallafest</li><li>• Kaffemik I SFO</li><li>• Rynkebyløbet</li><li>• Børnemøder og elevråd</li><li>• Forældre passer skole 2 dage årligt</li><li>• Fællesspisning</li><li>• Trivselsdage</li><li>• Studietur for 9.kl</li><li>• Udveksling Holland 8.kl</li><li>• Skolens kunst dag</li></ul>
--	---

### **TRIVSEL ER ET FÆLLES ANSVAR**

#### **LÆRERE OG PÆDAGOGERS ANSVAR**

- Vi giver hinanden hurtig besked, hvis der har været en konflikt i en klasse i frikvarteret
- Vi er gode rollemodeller og bruger en respektfuld og anerkendende tilgang i dialoger
- Vi holder klasse – og elevmøder med fokus på social trivsel og konflikthåndtering
- Både pædagoger og lærere deltager i møder omkring klassernes trivsel og er med til at afdække behov for indsatser
- Vi tager eleverne alvorligt og støtter dem i at kunne kommunikere hensigtsmæssigt
- Vi laver varierede lege –og arbejdsgrupper
- Vi iværksætter nødvendige tiltag, såfremt vi oplever at elever eller klasser mistrives, eller har en uhensigtsmæssig gruppedynamik
- Vi sørger for, at undervisningen har fællesskabende indhold
- To årlige forældremøder, som bl.a. har fokus på klassens trivsel
- Vi orienterer alle forældre og elever om skolens retningslinjer for hensigtsmæssig kommunikation

#### **ELEVERNES ANSVAR**

- At være imødekommende og inkluderende over for hinanden
- At behandle hinanden med respekt
- Sige stop, hvis de ser nogen blive dårligt behandlet
- Undgå klikedannelse
- At være bevidste om at konflikt nedtrappe
- At tale ordentligt til hinanden
- At tage aktivt del i det sociale fællesskab

#### **FORÆLDRENES ANSVAR**

- Omtale skolens medarbejdere, andre forældre og andre børn i en respektfuld tone
- Støtte op om sociale arrangementer i klassen
- Spørge ind til, hvad der er sket, hvis dit barn fortæller om en konflikt
- Være opmærksomme på forskellen på drilleri, konflikt og mobning
- Arrangere legegrupper, eller varierede legeaftaler, så dit barns sociale relationer udvides
- Være bevidste om den skriftlige kommunikations tone og indhold, når I henvender jer til personalet.

"Man kan sige, at mobning er et fænomen der opstår i "fællesskaber", der er præget af uhensigtsmæssige handlemønstre."

- Citat: Dan Olweus,  
professor i psykologi

## BEGREBSAFKLARING

DRILLERI

KONFLIKT

MOBNING

### DRILLERI

- En typisk enkeltstående handling, der kan have til formål at afprøve grænser eller skabe kontakt
- Drilleri er ifølge Nudansk Ordbog: "bevidst at lave sjov med eller genere nogen, fordi man selv synes, at det er sjovt". Men det er ikke sikkert, at den drilleriet går ud over, synes det er sjovt.

### KONFLIKT

- En uenighed eller en uoverensstemmelse mellem to eller flere personer eller grupper.
- Magtforholdet mellem de involverede som helhed er jævnbyrdigt og lige
- Konflikter er uundgåelige

### MOBNING

- Mobningen er resultatet af uhensigtsmæssige dynamikker i fællesskabet, og ikke af særlige egenskaber hos det enkelte barn
- Mobning opstår i fællesskaber, der er præget af uhensigtsmæssige handlemønstre

## FORSKNING I MOBNING

Nyere forskning viser, at mobning er en social dynamik, som opstår, når kulturen i en gruppe er usund og derfor er det nødvendigt at arbejde med hele gruppefællesskabet. Mobning er et symptom, eller en ubevidst reaktion, på frygten for selv at stå alene. (Jf. Helle Rabøl og Dan Olweus)

Tryghed og følelsen af at høre til i fællesskabet er altafgørende for vores trivsel. Hvis vi oplever at blive truet på følelsen af at høre til, så kan det resultere i, at vi danner et nyt fællesskab, hvor fællesskabet består i at holde andre udenfor. Det lindrer det indre ubehag og den utryghed, der er forbundet med frygten for at stå alene.

Mobning er et symptom på utryghed. Tolerancen i gruppefællesskabet er altafgørende for, om mobning kan finde sted.

## HANDLEPLANER VED MISTRIVSEL

### MISTRIVSEL I KLASSEFÆLLESSKABET

Fordi mistrivsel i fællesskabet er grobund for mobning, så gør vi meget ud af det forebyggende arbejde. Et godt og rummeligt klassefællesskab gør det svært for mobbedynamikkerne at få fodfæste.

Når vi fra start udvikler elevernes evne til at kommunikere hensigtsmæssigt omkring konflikter, så vil de også opbygge værktøjer til at kunne løse dem på fornuftig vis og tage ansvar for deres egen rolle i fællesskabet. Sker det alligevel, at vi oplever at en klasse mistrives og de u hensigtsmæssige klassedynamikker har fået fat, så sætter vi ind med fællesskabsopbyggende indsatser. Det er vigtigt at forstå, at mobning ikke opstår for at ekskludere enkeltindivider, men fordi gruppen som helhed mangler sammenhængskraft og fællesskabet er sårbart.

#### HVAD IVÆRKSÆTTES:

- Der udarbejdes trivselsundersøgelser og iværksættes hensigtsmæssige indsatser.
- Klassens forældre inddrages i processen og der afholdes evt. et forældremøde om tiltagene og hvordan forældrene kan bidrage til den positivt.
- Ledelsen skal orienteres om problematikker og tiltag
- Der udarbejdes en handleplan for trivselsindsatsen med udgangspunkt i resultatet af trivselsundersøgelsen

#### HVEM INVOLVERES:

- Klasselæreren er tovholder på processen evt. sammen den anden primærlærer
- Skolens trivselspilot kan hjælpe med at afvikle trivselsundersøgelse gennem [klassetrivsel.dk](http://klassetrivsel.dk)
- Der kan i særlige tilfælde rekvireres forløb udefra - fx fra Red Barnet.

### MISTRIVSEL HOS ENKELTELEVER

Mistrivsel kan være forbundet med et utal af faktorer. Det kan være forhold hjemme, der påvirker barnet som fx skilsmisse, dødsfald eller sygdom. Det kan også være skolemæssige forhold, der gør det svært for barnet at indgå i den normale hverdag. I alle tilfælde, så skal mistrivsel tages alvorligt og det gør vi!

Det er vigtigt, at I som forældre inddrager skolen i, hvis der sker noget på hjemmefronten, som kan påvirke barnets trivsel i skoletiden. På den måde, så har vi bedre mulighed for at hjælpe barnet, inden det ender i mistrivsel.

#### HVAD IVÆRKSÆTTES:

- Forældre/lærere orienterer hinanden om tegn på mistrivsel og holder møde om tegn og tiltag
- Der kan i tilfælde med tegn på begyndende skolevægring lægges et særlig skema for eleven i en periode
- Lærerne kan indstille eleven til samtaler med skolens trivselspilot – se særligt skema
- I særlige tilfælde laves der underretning og indstilles til PPR

#### HVEM INVOLVERES:

- Elevens forældre, primære lærere og skolens ledelse
- Lærerne kan indstille eleven til forløb hos skolens trivselspilot ved at aflevere et ansøgningskema til ledelsen.
- Trivselspiloten holder møde med elevens lærere og forældre, inden der udformes forløb og iværksættes samtaler.

## **RETNINGSLINIER FOR GOD KOMMUNIKATION PÅ LYNGBY FRISKOLE**

For at få en god skoletid, er det en forudsætning for både elever, forældre, og ansatte, at der er åbenhed og tæt kontakt mellem alle parter. **God kommunikation mellem skole og hjem er samtidig et vigtigt fundament for et godt arbejdsmiljø for skolens ansatte.**

Skolens ledelse, de ansatte og bestyrelsen har derfor i samarbejde formuleret nedenstående retningslinjer for god kommunikation. Retningslinjerne skal hjælpe med at vise, hvilke formål, de forskellige kommunikationsveje anvendes til, og hvordan de forventes brugt.

### **TAKT OG TONE**

Som ansat på en skole modtager man mange beskeder – både opklarende og positive, men også kritiske.

**For at kunne opretholde en konstruktiv dialog, er det vigtigt altid at bevare en god tone.**

Det gælder både i skrift og i tale, og på alle slags medier.

**Det er vigtigt at være opmærksom på følgende:**

- Det er vigtigt, at man bevarer en sober tone – uanset indholdet af ens budskab. For at bevare en konstruktiv kommunikation, og for at undgå konfliktoptrapning, er det vigtigt at undgå vrede, sarkastiske, eller ironiske toner i beskeder. Især skrevne ord kan nemt misforstås.
- Alle skal være opmærksomme på, hvordan de omtaler skolen, de andre børn, de andre forældre, og de ansatte. Vi er alle skolens ambassadører og skal huske at holde en god tone, både internt og eksternt.
- Forældre, der oplever konflikter mellem deres barn og et andet barn, tager så vidt muligt direkte kontakt med det andet barns forældre med henblik på løsning af konflikten. Relevante ansatte på skolen bør inddrages, hvis det vurderes at kunne bidrage til løsning af konflikten.
- Forældre, der er utilfredse med, eller i tvivl om forhold omkring deres barns skolegang, tager som udgangspunkt direkte kontakt til de involverede medarbejdere med henblik på løsning af problemet. Findes der ikke en løsning på denne måde, retter forældrene som udgangspunkt henvendelse til skolelederen.
- Personsager bliver kun drøftet mellem de involverede parter – ikke i en større personkreds.
- Har man ikke lyst til at gå til læreren eller til ledelsen med en konkret problematik, kan man også kontakte klassens kontaktforælder.
- Man er altid velkommen til at bede om et møde med ledelsen hvis der er noget, man er i tvivl om, eller hvis man har noget på hjerte.
- Vi forventer at alle tænker, før de taler eller skriver og at der bliver lyttet til budskabet.
- Fokuserer på sagen og undgår personangreb.
- Henvender sig på en nysgerrig og undersøgende måde, hvis de oplever noget, de finder uforståeligt.
- Undgår at tale for andre, og kun taler for sig selv.

## Nyttig viden – tilgængelig e-bøger og andre publiceringer

- **"Mobning"**

AKADEMISK FORLAG - Viden og værktøjer for fagfolk

[https://emu.dk/sites/default/files/2019-04/Mobning\\_ebog.pdf](https://emu.dk/sites/default/files/2019-04/Mobning_ebog.pdf)

I særdeleshed følgende kapitler:

1 - Kapitel 1 • Det nye mobbesyn *Af Helle Rabøl Hansen*

2 - Kapitel 2 • Den professionelle relationskompetence *Af Louise Klinge*

3 - Kapitel 3 • Når metoder mod mobning virker mod hensigten *Af Stine Kaplan Jørgensen*

4 - Kapitel 4 • Børns digitale fællesskaber *Af Stine Liv Johansen*

5 - Kapitel 5 • Et fælles ansvar *Af Nina Hein*

6 - Kapitel 6 • Klasseledelse som indgang til at modvirke mobning *Af Helle Plauborg*

- **"Hvad er mobning og 'mobbelignende situationer'?"**

- DCUM-Dansk center for undervisningsmiljø, en vejledning i at se tegn på gruppefænomener, der giver anledning til, at mobning kan opstå.

<https://dcum.dk/media/3223/hvadermobning20212.pdf>



