

Trivsel

Overvej inden læsning

- Hvordan ser du, at en elev ikke trives?
- Hvordan tænker du trivselsfremme ind i din undervisning?
- Hvordan trives du egentlig selv?

Intro

I disse år taler vi meget om børn og unges (mis)trivsel, og det sker på en kedelig baggrund af undersøgelser, der i stigende grad viser, at der er noget galt. Alt for mange har en dagligdag med ensomhed, tristhed, stress og dårlig selvfølelse, forkerthed. Det er selvsagt også noget, vi må tænke ind i skolens hverdag.¹ I Sundheds- og seksualundervisning og Familiekundskab (SSF) er formålet, at eleverne lærer at tage vare på deres egen og andres (sundhed og) trivsel og udvikle engagement, selvtillid og livsglæde.

Hvad er trivsel?

Trivsel kan forstås som et udtryk for et velbefindende, der giver det enkelte menneske følelsen af overskud, gåpåmod, handlekraft og glæde ved livet. Og lad os slå fast, at mange børn trives i Danmark.

I den nationale strategi for trivsel opererer man med fire faktorer som samlet betegnelse for "generel trivsel":

Social trivsel - handler om elevernes egen opfattelse af tilhørsforhold til skolen, klassen og fællesskabet, og deres oplevelse af tryghed og mobning

Faglig trivsel - omhandler elevernes oplevelse af egne faglige evner, koncentrations- og problemløsningsevner

Støtte og inspiration - som handler om elevernes motivation og oplevelse af medbestemmelse, samt af lærernes hjælp og støtte

Ro og orden - handler om elevernes oplevelse af ro og støj i klassen samt hvordan der bedrives klasseledelse.

Hvor ligger udfordringerne?

Som skrevet er der flere undersøgelser, der peger på, at børn og unge har ondt i trivslen. VIVEs forløbsundersøgelse² viser et fald i trivslen i skolen sammenlignet med tidligere. Det kommer til udtryk ved, at flere af dem, der skifter skole, gør det, netop fordi de trives dårligt. Flere børn og unge rapporterer også om et eller flere problemer i skolen, for eksempel konflikter med lærere eller

1

https://bornsvilkar.dk/wp-content/uploads/2022/08/Boern_og_unge_kaeemper_for_at_passe_ind_2908_2231.pdf

² <https://www.vive.dk/da/udgivelser/boern-og-unge-i-danmark-velfaerd-og-trivsel-2018-10762/>

kammerater, og siden 2009 er der et fald i andelen, der synes, at de virkelig godt kan lide skolen. Endelig ser vi et fald i andelen, der selv vurderer, at de klarer sig fagligt godt.

Vi kan desværre konstatere et stigende antal børn og unge, der psykisk mistrives. Mens 11-årige gennemgående ser ud til at være i god psykisk trivsel, begynder udfordringerne at melde sig, når de unge – særligt pigerne – går ind i teenageårene. De seneste otte år er udviklingen gået i retning af, at flere unge på 15 og 19 år har fået det sværere med den sociale trivsel.

Trygge fællesskaber i skolen

Trygge fællesskaber er en forudsætning for, at eleverne kan trives, udvikle sig og lære. I et trygt fællesskab tør man være den, man er, uden frygt for at blive latterliggjort eller udelukket. Det er her, vi kan udvikle os gennem små forsøg med at være "mig", og vi kan spejle os i fællesskabets medlemmer, hvis de inspirerer os til det. Selvom "fællesskab" umiddelbart lyder trygt og godt, er det ikke alle fællesskaber, som er det. Man kan sagtens have et fællesskab om noget negativt, for eksempel at mobbe andre. Derfor er det én af skolens vigtigste opgaver at opbygge og vedligeholde trygge fællesskaber – både blandt eleverne og i relationen mellem eleverne og de voksne.

Det at arbejde med trygge fællesskaber er et fortløbende arbejde i en skolehverdag. Klassers og grupperes dynamik er foranderlig og følsom, og der kan være god grund til at tage explicit fat i samtaler om trivslen i klassen og enes om, hvordan alle får en værdig plads i fællesskabet. Det kan også betyde beslutning om, hvilke regler der skal gælde for samværet - det kan være legegrupper i frikvarteret eller efter skole og regler for sprogbrug.

Det kan også være en ide at se kritisk på nogle af de normer, der hersker for, hvordan man skal se ud, hvordan man skal klæde sig, tale og have fritidsinteresser for at alle elever kan føle sig trygge og inkluderet i fællesskabet.³

Hvad skaber glæde ved at gå i skole?

I 2019 blev der lavet et stor undersøgelse⁴, hvor man spurgte eleverne selv, hvad der gav dem lyst til at gå i skole og lære mere. Den viste først og fremmest, at eleverne gerne vil lære, og de bliver grebet af undervisningen, hvis den er god og motiverende. Eleverne pegede på fem elementer, der gør undervisningen god: passende faglige udfordringer, varierede arbejdsformer, plads til fordybelse og koncentration, gode relationer til lærerne samt mulighed for, at de kan spille en aktiv rolle i undervisningen. Det er iøvrigt interessant, at elevernes vurderinger stemmer helt overens med, hvad øvrig forskning viser er væsentlige faktorer for god og motiverende undervisning.

Spørgsmål til refleksion

³ <https://www.ft.dk/samling/20201/almdelel/BUU/bilag/107/2333320.pdf> og https://bornsvilkar.dk/wp-content/uploads/2022/08/Boern_og_unge_kaemper_for_at_passe_ind_2908_2231.pdf

⁴ <https://www.eva.dk/grundskole/giver-boern-lyst-gaa-skole-laere>

- Hvordan arbejder du med at skabe trivsel i dine klasser?
- Bruger du den årlige nationale trivselsmåling i dine klasser?
- Hvad gør du når en elev ikke ser ud til at trives?

Til videre læsning og inspiration

Dansk Center for UndervisningsMiljø (DCUM) har udarbejdet materialer til arbejdet med trivselsmålingen. Det er vejledningsmateriale og eksempler på undervisningsforløb, der kan bruges til at gennemføre trivselsmålingerne og til at følge op på dem <https://dcum.dk>

Skolernes Trivselsdag er første fredag i marts. Find materiale fra Red Barnet her:

<https://redbarnet.dk/skole/events/trivselsdagen/>

Red Barnet er kommet med konkret bud på, hvordan man kan understøtte fællesskaber og trivsel i skolen efter corona:

<https://redbarnet.dk/skole/boerns-rettigheder/alle-sammen/boernene-paa-skolen/>