

## Trivselsstrategi på Svendborg Efterskole

På Svendborg Efterskole arbejder vi med at udvikle elevernes trivsel, både i fællesskabet og individuelt. Vores tilgang til trivsel tager udgangspunkt i vores kerneværdier.

Som elev på skolen skal man deltage i skolens fællesskab og udvise en adfærd, der er i overensstemmelse med skolens kerneværdier: Dialog, Mangfoldighed og Medansvar.

### FORMÅL

Formålet med denne trivselsstrategi er at sikre et godt læringsmiljø og trygge rammer, så eleverne kan være sammen på en hensigtsmæssig måde, både i det fysiske samvær, men også i den virtuelle verden. Trivsel er et fælles projekt, som alle på skolen har ansvar for at tage del i og udvikle på.

Vi koordinerer fra skoleårets start en grundlæggende indsats, som udmøntes af kontaktlærere, dels ved kontaktgruppemøder, dels i kontaktgruppe-teams.

### HVAD ER TRIVSEL?

Ifølge Dansk Center for Undervisningsmiljø har begrebet trivsel fokus på individets almindelige velbefindende, blandt andet i forbindelse med betydningen af et godt fysisk og psykisk miljø. Der kan være tale om både individer og grupper som f.eks. skoleklasser. Trivsel kan ifølge DCUM anskues fra et tredimensionelt perspektiv:

”

1. Psykisk og fysisk velbefindende
2. Faglige og personlige kompetencer
3. Oplevelse af støtte og inspiration fra omgivelserne

#### *Psykisk og fysisk velbefindende*

Psykisk velbefindende handler om oplevelsen af egen identitet og følelsen af tryghed. At tro på sig selv som menneske og opleve at være accepteret og del af et fællesskab er med til at øge tilliden til egne evner og muligheder. Det har positiv indflydelse på graden af engagement og deltagelse i skolelivet, hvis man som elev og studerende oplever mening og glæde. Fysisk velbefindende handler om den kropslige sundhed som god appetit, lyst til bevægelse og gode søvnvaner. Disse faktorer har betydning for om eleven oplever fysiske symptomer som træthed, ondt i maven, ondt i hovedet eller stress. Psykisk og fysisk velbefindende skal ses som sammenhængende faktorer, der kan påvirke hinanden gensidigt.

#### *Faglige og personlige kompetencer*

Trivsel handler også om faglige og personlige kompetencer – om at udvikle og styrke en persons handlingskompetence og troen på at kunne lykkes. Både personlige og faglige kompetencer udvikles ud fra tidligere erfaringer, og afhænger i høj grad af, om eleven og den studerende kan sætte sig et mål, gøre en indsats og tro på at målet kan nås. En anden central personlig kompetence

handler om evnen til at mestre og rejse sig efter modgang, traumer og nederlag, og skal ses som en form for personlig robusthed. Endvidere handler kompetencebegrebet også om at kunne udvikle positive relationer, empati og det at kunne fungere i en gruppe. Der er tæt sammenhæng mellem det at kunne tage initiativ, være deltagende og en persons trivsel.

#### *Oplevelse af støtte og inspiration fra omgivelserne*

At opleve støtte og inspiration fra familie, klassekammerater og lærere er også væsentlige faktorer for at kunne trives. Fx er gode kammerater i skolen, tillidsvækkende voksne og opbakning fra hjemmet betydningsfuldt i forhold til det at være i trivsel. Omgivelserne, herunder et godt fysisk, psykisk og æstetisk undervisningsmiljø, er centrale elementer i trivselsbegrebet. De omtalte trivselsfaktorer påvirker og påvirkes af hinanden konstant, og må derfor ses i tæt sammenhæng.” (DCUM)

Eksempler på digital trivsel er:

- At der ikke er mulighed for at lægge eller dele krænkende eller diskriminerende tekst eller billeder på sociale medier.
- At der ikke er mulighed for at udelukke bestemte personer fra sociale fora, f.eks. fra gruppe på Messenger.

#### **HANDLEPLAN**

Undervejs i løbet af skoleåret vil der være trivselssamtaler mellem kontaktlærer og elev, men også nogle gange, hvor forældre bliver inddraget. Derved vil vi hurtigt kunne opdage, hvis en elev er i mistrivsel.

Hvad sker der ved henvendelser fra elever, der føler sig i mistrivsel, eller ved henvendelser fra elever, der er vidne til andre elevers mistrivsel?

- Episoden videregives til skolens ledelse og elevens kontaktlærer
- Forældre inddrages fra starten af forløbet i processen.
- Omfanget afdækkes, og indenfor 10 dage er der lagt en handleplan af kontaktlæreren og ledelsen i fællesskab.
- Berørte elever hjælpes og bistås i det videre forløb.
- Der gives støtte til at få trivslen i udvikling, ved behov inddrages skolens terapeutiske beredskab.
- Det videre forløb planlægges sammen med de involverede elever og deres forældre.

Da sagerne kan være meget forskellige, vil handleplanen udarbejdes individuelt for den enkelte elev.