

LAD OS STÅ SAMMEN
FOR AT BEKÆMPE
ENSOMHED OG MOBNING
BLANDT UNGE

TILLID

ÅBENHED

VENLIGHED

ÆRLIGHED

Målet er at igangsætte samtalen og
arbejdet med at forebygge og
håndtere mobning og ensomhed.

Pas på hinanden og på dem der
passer på dig.



ELEVER

Hvad kan I gøre for at fremme
egen og hinandens trivsel?

Hvordan er jeg en god ven?

Tal om det der er svært.

Smil til dine venner og byd dem ind i de
aktiviteter der er planlagt for dagen.

Tal pænt om dig selv og tal pænt til- og
om andre.

Anerkend dine klassekammerater,
giv komplimenter.

Når du får øje på mobning, sig fra.

Giv altid en hjælpende hånd.

Har du oplevet mobning og/eller ensomhed?

? Hvad gjorde du?

! Hvad ville du ønske du havde gjort?



ELEVRÅD

Elevrådet kan spille en vigtig rolle
i at fremme trivsel på skolen.

Fokus uger igennem skoleåret.

Skabe sociale arrangementer.

Skabe fokus på- og fremme en
antimobbekultur.

Skabe mulighed for indflydelse på
skolens rammer og regler.

Hvordan kan elevrådet være med til at
bekæmpe mobning på skolen?

? Hvad gør I allerede?

! Hvad kunne gøres bedre- eller mere af?



FORÆLDRE

Forældre spiller en afgørende
rolle i deres børns trivsel i skolen.

Fremhæv det positive ved skolen.

Vær opmærksom på trivselssignaler.

Lær børn sunde håndteringsstrategier.

Vis kærlighed og anerkendelse.

Støt deres sociale relationer.

Hvordan snakker du trivsel med dine børn?

? Hvordan fremhæver du det positive?

! Er der noget du kan gøre mere eller
mindre af?



LÆRERE & PÆDAGOGER

Hvordan kan der på skolen sikres
inkluderende fællesskaber, hvor
alle elever oplever tilhørsforhold?

Skab et trygt klassemiljø.

Sæt fokus på positive relationer.

Indfør et ugentligt trivselscheck-in.

Vis kærlighed og anerkendelse.

Støt deres sociale relationer.

Hvordan arbejder du konkret med
forebyggelse af mobning og ensomhed?

? Hvad gør du?

! Hvad kunne du gøre endnu mere af?



HVORDAN MÅLES TRIVSEL?

Nogle idéer til hvordan elevernes
trivsel kan måles.

Trivselsbarometer.

Refleksionskort.

Positiv/negativ liste.

Spørgsmål om venskaber og
fællesskab.

Trivselscheck-in med makker.

Hvilke redskaber har I til at måle trivsel?

? Hvordan bruger I dem?

! Er I gode nok til at handle på resultaterne?



BØRN HAR BRUG FOR VOKSNE

Når børn oplever mobning og
ensomhed, fremhæver de ofte
specifikke behov og ønsker.

At voksne lytter aktivt.

At voksne griber ind.

At voksne skaber tryghed.

At voksne tager initiativ til at
forebygge ensomhed.

At voksne støtter social udvikling.

At voksne selv er rollemodeller.

Har du som voksen oplevet et barn blive
mobbet eller være ensom?

? Hvad gjorde du?

! Hvad ville du ønske du havde gjort?

