

**✚ folkhälsan**

Några tankar om  
trivsel, trygghet  
och normer



# Vi är alla viktiga i skolan

- Alla elever och studerande har en lagstadgad rätt att känna sig trygga i skolan, det är en förutsättning för inläring.
- För att må bra så behöver vi också känna oss delaktiga. Det kan betyda att vi kan påverka saker runt om oss och att vi är en viktig del av klassen/skolan.
- Trygghet och trivsel gäller alla i skolan.

*Tyvärr visar statistiken att många unga inte känner att de är en viktig del av skolan eller klassen.*

*Vad kan det bero på?*

# Klimat – hur trivs vi tillsammans?

- Hur vi trivs i skolan och i klassen påverkar bl.a. mående, relationer och studieresultat.
- Alla har ett ansvar för hur vi trivs tillsammans.
- Samarbete och kommunikation behövs för att nå bra resultat.

*Vad påverkar skolklimatet och trivseln*

- *negativt?*
- *positivt?*

*Kan du ge konkreta exempel?*

# Normer – oskrivna regler

- Normer påverkar hur vi trivs tillsammans. Vissa normer är vi medvetna om, andra märker vi inte av även om de påverkar oss.
- När vi osäkra blir det ofta extra viktigt att ”göra som alla andra” = normer styr.
- Om man går utanför normen är risken större att man blir utsatt för kränkningar eller mobbning.

*”Här får man vara sig själv.”*

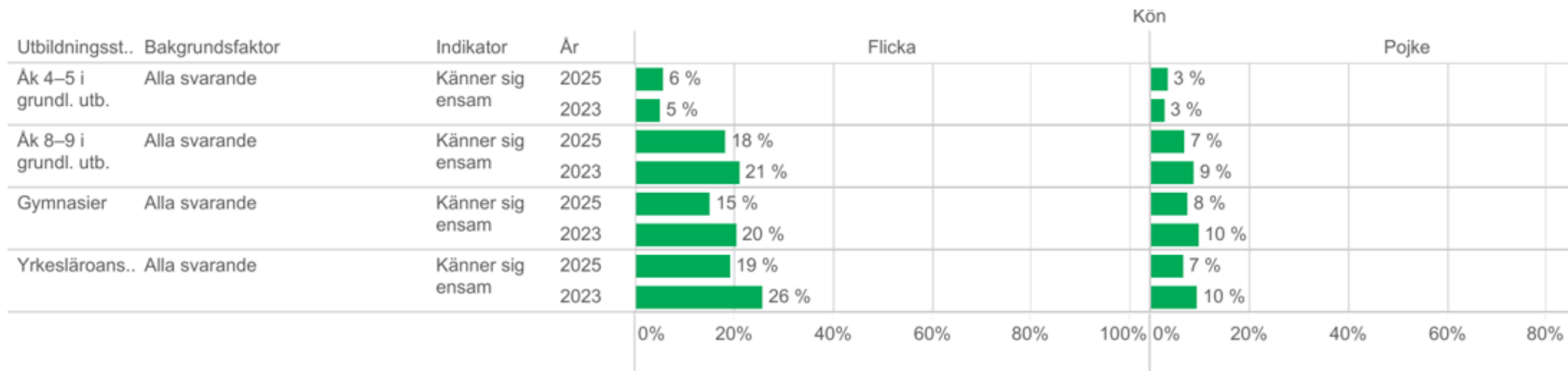
*Vad betyder det i praktiken?*

*Vem kan ändra på normer?*

# Ensamhet åk 7-9

- Man kan ha vänner, men ändå känna sig ensam
- Man behöver inte känna sig ensam trots att man inte har så många vänner.
- Skol(?)Starten är viktig!

# Ensamhet



”Att känna sig ensam i en skola med ca 150 elever är värre än att vara allmänt ensam. När man vet att det finns 150 andra personer på samma ställe och inte en enda av dem vill samtala med en så känner man sig osynlig och inte ett dugg värdefull.”

Gymnasiestuderande, Ur Kunskapsboken till pjäsen (GEM)ENSAM Wasa Teater/Folkhälsan (2021)

# Diskutera!

1. Hur ser normerna ut på vår skola? Vad behöver ändras?
2. Hur är klimatet i vår klass? Vår skola?
  - Vad gör att vi trivs i skolan?
  - Vad gör att vi inte trivs i skolan?
3. Vad kan vi göra för att förebygga ensamhet och skapa gemenskap?