



# DGS' trivselskatalog



# Styrk trivslen på din skole

Et stigende antal unge mistrives. I DGS vil vi bekæmpe mistrivsel og sætte fokus på det gode gymnasieliv.

Vi går vi ind for, at skoletiden skal handle om:

- lyst til at lære
- læring fremfor præstation
- tolerance på tværs af sociale skel
- god trivsel

Derfor vil vi gerne hjælpe jer til at fremme trivslen i jeres egen hverdag. I dette katalog finder I konkrete tips til at styrke trivslen og fællesskabet på jeres skole.

Rigtig god fornøjelse!



# Elev-elev relationen

Mange skoler har haft stor succes med at forbedre elev-elev forhold ved at give tid og ressourcer til elevstyrede aktiviteter.

F.eks. kan elevrådet organisere et udvalg (et hyggeudvalg eller lign.) der kan afholde og planlægge aktiviteter på skolen.

I kan fx planlægge:

- Bingoaften
- Diverse turneringer
- Filmaften
- Klippeklistedag
- Små konkurrencer på tværs af årgangene (bedste julesweater)
- Fællesspisning i skolens kantine
- Strikke/hæklecafé
- Speeddatingevent
- Quizaften
- Perlepladecafé
- Fodboldhold på skolen
- Morgenløb eller morgenyoga
- Bogklub

# Lærer-elev relationen

Mange elever oplever stres og et stort studiepres. Ved at gøre opmærksom på hvilke retningslinjer og hvilke rettigheder eleverne har ift. afleveringer, lektiemængde, elevtimer mm., kan man forebygge at lektiemængden og afleveringerne stresser eleverne.

I kan fx lave aftaler om:

- Hvor mange elevtimer man må have
- Hvornår lektierne senest må lægges ind
- Hvor meget tid man forventer, at en elev bruger på lektier
- Hvornår afleveringer senest må lægges ind

Det er en god idé at gå i dialog med ledelsen og lærerne, og i fællesskab komme frem til en aftale, der fungerer for alle. Når I får udarbejdet nogle retningslinjer, kan I fx lave plakater, der kan hænge på skolen for at oplyse elever og lærere om dette.

# Det inkluderende rum

For at forbedre trivslen på gymnasiet er det også vigtigt at sørge for, at der også er plads til alle.

Med fysisk og social inklusion skabes der nemmere et socialt og trygt rum.

Fx kan I oprette et udvalg som har fokus på inklusion, socialt såvel som fysisk.

Fokuspunkter kunne fx være:

- Etableringen af kønsneutrale toiletter
- Etableringen af et rum, som kan benyttes til fx religiøse ritualer
- Etableringen af et rum, som kan benyttes til at finde ro og trække sig tilbage
- Gøre skolen mere tilgængelig for elever med handicap eller udfordringer
- At gøre skolen til et rart og trygt rum at hænge ud i, også efter skoletid.



# Skolens politikker

To vigtige værktøjer til at gøre skolen til et trygt og rart rum for eleverne, er at have en **samværspolitik** og en **alkoholpolitik**.

Ved at danne en samværspolitik på skolen, er det muligt at nedsætte retningslinjer for, hvordan man **opfører sig overfor hinanden**. En samværspolitik vil også indholde retningslinjer for, hvordan de forskellige instanser på skolen har relation til hinanden. Dette kan være med til at **løse konflikter** og **skabe tryghed** for den enkelte elev.

Ved at danne en alkoholpolitik kan man være med til at skabe **sikre fællesskaber** og **forebygge en kultur bygget på gruppepres**. Her kan man tage stilling til, om visse arrangementer skal være uden alkohol eller lign.

En god idé inden man går i gang med at skrive og nedsætte både en samværs- og alkoholpolitik, er at lave en **trivselsundersøgelse** blandt eleverne, med det formål at undersøge elevernes holdninger, ønsker og behov.



## Konkrete initiativer kan være:

- Læs skolens og elevrådets vedtægter igennem for at se om de stemmer overens med elevernes ønsker og behov. Hvis ikke, så omskriv dem.
- Sæt spørgsmåltegn ved skolens traditioner og vaner
- Giv alle elever mulighed for at italesætte tabuer og tendenser
- At inkludere flere sprog, hvis skolen fx har en IB linje eller elever som ikke taler dansk. Skriv fx både samværs- og alkoholpolitikken på dansk og engelsk.

Hvis elevrådet eller skolen har en social platform, så er det vigtigt at vise et diverst billede af skolen, hvor flest mulige elever føler sig repræsenterede og inkluderede.



# Mere information

Vi håber meget, at I har kunnet finde inspiration i vores trivselskatalog. Hvis I vil blive endnu klogere på arbejdet med trivsel, kan I booke vores workshop om samvær.

Læs mere på vores [hjemmeside](#), og send os en mail på [kontakt@dgsnet.dk](mailto:kontakt@dgsnet.dk), så kan vi sammensætte det kursus, der passer til jer!

