



TRIVSELSPLAN & ANTIMOBBESTRATEGI

opdateret marts 2024

Esajasskolens trivselsplan

Indhold

Formål og værdier	1
Definitioner	2
Forebyggende indsats	3
Lærere, pædagoger og ledelse i skole og SFO	3
Skole-hjem-samarbejdet	6
Forældre	6
Elev	7
Antimobbestrategi - indgribende indsats	9
Principper:	9
Elev	10
Forældre	10
Lærere, pædagoger og ledelse	10
Afdækningsfase:	10
Handlefase:	11
Skolens ledelse	12
Bilag 1 - Idekatalog til forebyggende indsats skole	12
Bilag 2 - logbog til intern dokumentation af indgribende indsats	14
Bilag 3 - Sådan tager vi imod nye elever og forældre på Esajasskolen	16

Formål og værdier

Arbejdet med trivsel på Esajasskolen bygger på skolens værdigrundlag esajasskolen.dk, og tager udgangspunkt fire grundværdier: Omsorg, mod, respekt og tolerance [Fri for Mobberi](#).

Målet med trivselsplanen er

- at højne trivslen i skolens fællesskaber, så alle elever trives på skolen
- at forebygge mobning
- at alle skolens parter har kendskab til den nyeste viden om mobning og har redskaber til at vurdere, hvornår der er tale om mobning
- at alle skolens parter ved, hvad de skal gøre, hvis der opstår mistanke om mobning

Sådan bliver trivselsplanen en succes:

- når alle voksne (lærere, pædagoger, ledelse og forældre) påtager sig ansvar og medejerskab for trivselsplanen
- når vi ser tegn på god trivsel i den enkelte klasse
- når vores tankesæt omkring mobning ændres fra fokus på individer til bevidsthed om sociale dynamikker
- når vores tilgang til trivsel er nysgerrig og ressourceorienteret
- når det kan ses på skolen, at her arbejder vi med trivsel, fx plakater mv

Trivselsplanen er udarbejdet med værktøjet "DropMob", hvor alle skolens parter har bidraget til planen gennem workshops og høringer for at sikre ejerskab. Det er deltageres egne ord, der bruges i trivselsplanen.

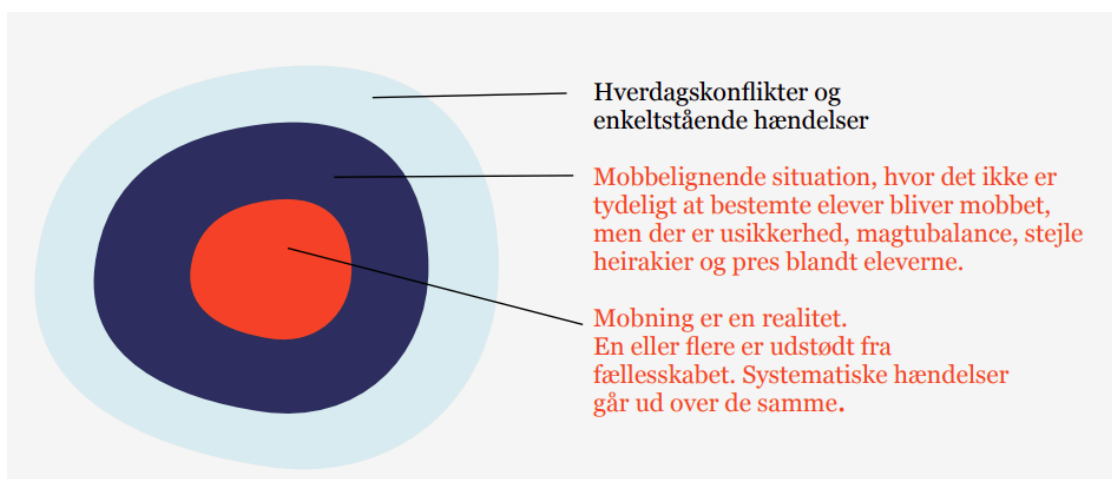
Definitioner

Konflikter er uoverenstemmelser, der indebærer spændinger i og mellem mennesker [Center for konfliktløsning](#). Vi ser konflikter som en integreret del af et godt fællesskab og det at lære at håndtere disse som en vigtig del af elevernes udvikling.

Mobning er handlinger, der holder en eller flere elever udenfor fællesskabet, bevidst eller ubevidst. Mobning opstår i fællesskaber som mangler noget positivt at samles om, og foregår ved forskellige typer handlinger, der markerer hvem, der holdes udenfor. Mobning udspringer af utrygge kulturer, der opstår i sociale sammenhænge, man ikke kan trække sig fra [Dansk Center for Undervisningsmiljø](#)

Det betyder at:

- mobning opstår i usunde, utrygge fællesskaber, derfor er vi optaget af at opbygge **sunde, trygge fællesskaber**
 - hvor alle er inviteret
 - hvor der er plads til at være sig selv
 - der ikke lukker sig om sig selv, men er åbne overfor andre fællesskaber
- mobning rammer individuelt, men opstår i grupper
- det er relevant at skelne mellem hverdagskonflikter, mobbelignende situationer og reel mobning. I børnesprog taler vi om "drilleri for sjov" og "drilleri for alvor".



Kilde: [Dansk Center for Undervisningsmiljø](#)

Få mere viden:

[Film: Forstå mobningens mekanismer på tre minutter](#)

[Foredrag om mobning Dorte Søndergaard\(24 min\).](#)

Bogen "Mobning - viden og værktøjer" kan downloades gratis [her](#).

[Dansk Center for undervisningsmiljø](#)

Forebyggende indsats

Lærere, pædagoger og ledelse i skole og SFO

- Vi taler respektfuldt om og med alle på skolen: elever, forældre, pædagoger, lærere, vikarer, ledelsen.
- Vi skaber rammer for gode børnefællesskaber er opmærksomme på tegn på usunde fællesskaber, fx stejle hierarkier og korte "sociale tøjler"
- Vi italesætter læringsfællesskabet som et sted, hvor vi lærer af og med hinanden, og hvor de fælles aktiviteter samler os.
- Skole og SFO arbejder tæt sammen, og vi ser vores forskellige fagligheder som en styrke.

Det kan fx se sådan ud:

Det vil vi	Det gør vi konkret - se idekatalog bilag 1
- skabe rammer for gode fællesskaber både i og på tværs af klasser i skole og SFO	Fællessamlinger Venskabsklasser Klassearrangementer Temauger Hyttetur i 3. kl Stortur 5.-9.kl-trin Skolerejse i 5. og 9.kl Traditioner, fx fastelavn, julegudstjeneste, motionsdag, idrætsdag Fodbold dag LKT holder oplæg for forældre i BH-kl. Kort film: Hvorfor opstår mobning? - Fri for mobberi vises på forældremøder i alle klasser, mindst 1x
- give eleverne medejerskab for fællesskaberne	Klassemøder Børnemøder i SFO Elevsamtaler forud for skole-hjem-samtaler Årlig udarbejdelse af klassen trivselsaftale trivselsaftale med sociale mål, der hænger i klassen, og som jævnlige følges op Samle skrald i gården 5.kl byder BH.kl velkommen

Esajasskolens trivselsplan

- bruge klassens tid til at sætte fokus på social læring	de fire grundværdier - plakat mv redskaber til konflikthåndtering støtter eleverne i at sætte ord på deres oplevelser og følelser
- undervise og vejlede eleverne i digital dannelse	Skolens Mobilpolitik Klassens mediepolitik på forældremøder Undervisning i klassens tid Klassens gode mobilstil
- skabe fælles oplevelser, både sociale og faglige for hele klassen	Ekskursioner med fagligt eller socialt mål Teater-optræden Klasserester Legegrupper i frikvarterer
- tage godt imod nye elever og deres forældre	Fast procedure se bilag 3
- synliggøre trivselsarbejdet på skolen	visuelle opslag
- være opmærksomme på børn i særligt udsatte positioner	Vi afholder årligt klassekonference om BH-kl, 1.kl, 4.kl og 7.kl med forebyggende sigte

Skole-hjem-samarbejdet

- Vi ønsker at skabe gode relationer mellem forældrene indbyrdes, fx ifm forældremøder og klasse- og SFO-arrangementer [Dilemmakort til forældremøder og idéer til det videre arbejde - Red Barnet](#)
- Vi ønsker et tæt samarbejde omkring elevernes digitale dannelse
- Vi prioriterer den løbende kontakt med forældrene, fx ved afhentning i SFO
- Vi håndterer konflikter, når de opstår. Hvis en konflikt ikke er løst, når dagen er slut, informerer vi forældrene.
- LKT-vejleder deltager i Børnehaveklassens forældremøde med [oplæg](#) om forebyggelse af mobning - [Kort film: Hvorfor opstår mobning?](#)
- Den enkelte elevs trivsel er på dagsordenen til alle elev- og skole-hjem-samtaler

Esajasskolens trivselsplan

Forældre

- Vi skaber gode rammer for *hele klassens fællesskab*, for det er det bedste, vi kan gøre for vores eget barns trivsel - [Kort film: Hvorfor opstår mobning?](#)
- Vi nedsætter et trivselsudvalg, der arrangerer fælles aktiviteter i klassen, fx legegrupper
- Vi prioriterer at lære hinanden at kende som forældre i klassen. Dette tages op som punkt igen på forældremøde i 4.klassetrin, for at forebygge, at vi mister kontakten på de ældre klassetrin.
- Vi taler respektfuldt om og med alle på skolen: elever, forældre, pædagoger, lærere, vikarer, ledelsen.
- Vi bruger skolens retningslinjer for kommunikation ([LINK](#)). Vi tilstræber at løse mindre konflikter i dialog med hinanden. Når der er behov for at inddrage skolen, kontaktes klasselæreren.
- Vi tager ansvar for vores børns færden på de sociale medier og lærer vores børn gode digitale vaner. Vi diskuterer og laver fælles aftaler på forældremøder i løbet af børnenes skolegang.
- Vi tager godt imod nye forældre i klassen.

Værktøjskasse:

- [Når konflikten opstår - en miniguide til forældre](#)
- [Dilemmakort til forældremøder og idéer til aktiviteter - Red Barnet](#)
- [Forældrefiduser.dk - idékatalog til store og små aktiviteter](#)
- [Medierådet.dk](#)
- [Red Barnet - forældrefolder](#)
- [Dit barns sociale liv på net og mobil - Sikkerchat forældrefolder](#)
- [Trivsel på spil - dilemmaspil til forældremøder](#)

Esajasskolens trivselsplan

Elever

For overskuelighedens skyld, har vi valgt at opdele elevernes bidrag i de fire grundværdier: **omsorg, mod, tolerance og respekt.**

Indskoling

Omsorg/empati

- Trøste
- Hjælpe
- Vi lægger mærke til, hvordan andre har det
- Vi spørger "er du OK?"

Mod

- Sige stop på en pæn måde, hvis vi ikke kan lide dét, den anden gør
- Hente en voksen

Tolerance

- Vi sørger for at alle har nogen at lege med, og inviterer andre med i legen
- Vi siger JA til andres idéer
- Legeaftaler/grupper i fritiden
- Vi leger med mange forskellige
- Lege, hygge og sjov i klassens tid
- Tal om de gode historier i klassen

Respekt

- Vi siger godmorgen til hinanden
- Vi tager hensyn til hinanden
- Vi løser konflikter ved at tale sammen
- Vi lytter når den anden taler
- Vi taler pænt med og om hinanden
- Vi er retfærdige
- Vi stopper, når nogen siger stop
- Vi bruger kun kælenavne, ikke øgenavne
- Vi tænker på at gøre hinanden glade

Mellemtrin

Omsorg/empati

- Vi er nærværende og viser interesse for hinanden
- Vi er tålmodige og forstående overfor hinanden
- Vi lægger mærke til hinandens humør og kropssprog

Mod

- Tal med en voksen
- Vi siger fra hvis vi ser mobning
- Vi sætter ord på det, der skader vores fællesskab

Tolerance

- Invitere med i snakken

Esajasskolens trivselsplan

- Vi tager også selv initiativ til at være med i fællesskabet
- Hvis vi ikke kender hinanden så godt, kan man tale om interesser
- Forskelligheder giver et godt fællesskab
- Sørge for, at alle føler sig som en del af teamet/klassen
- Fælleslege, hvor alle må være med
- Vi tager selv initiativer til fællesskab både i og udenfor skolen

Respekt

- Vi tænker over, hvad vi siger
- Vi blander ikke andre ind i vores konflikter
- Vi er tydelige i vores kropssprog
- Vi respekterer, hvis nogen ønsker alenetid

Udskoling

Omsorg/empati

- Vi er opmærksomme på vores eget og andres kropssprog - hvis vi er i tvivl, så spørger vi
- Vi hjælper, den der er ked af det og henter derefter en voksen.

Mod

- Vi griber ind

Tolerance

- Der skal være plads til alle, og alle har et ansvar for at deltage i og bidrage til fællesskabet
- Vi sørger for, at alle er inviteret med i det sociale liv, både i og udenfor skolen
- Vi spiller spil og/eller laver udendørs aktiviteter sammen i frikvartererne
- Vi arrangerer klassefester og prioriterer at komme

Respekt

- Vi tænker, før vi taster
- Vi respekterer hinandens grænser, holdninger og meninger
- Vi griner med hinanden, ikke af hinanden.

Antimobbestrategi - indgribende indsats

På Esajasskolen tager vi det altid seriøst, hvis der er mistanke om mobning, og vi undersøger problemets omfang, jvf "[Definitioner](#)" side 2.

Vurderer vi, at mobning er en realitet, træder vores antimobbestrategi i kraft.

Principper

- Vi undersøger, før vi handler. Vi er nysgerrige på dynamikker og undgår at drage hurtige konklusioner. Vi insisterer på, at der er mange perspektiver på en problemstilling.
- Vi anerkender den enkelte elevs oplevelse og følelser
- Vi er optaget af at bevare værdighed for den/de, der rammes af mobningen
- Samtidig er vi bevidste om, at den/de, som udfører den, stilles til ansvar, men også kan bevare sin værdighed.

Elever

- Hvis vi oplever, at nogen bliver mobbet, griber vi ind og hjælper med at få sagt fra og/eller gør en voksen opmærksom på problemet. Hvis man bare kigger på, er man med til at mobbe.
- Hvis vi selv føler os ensomme, holdt udenfor eller bliver mobbet, siger vi det til en voksen - man skal ikke gå med det selv.

Forældre

- Vi påtager os ansvaret som voksne, hvis vi får kendskab til mobning i klassen. Vi er rollemodeller også i at være modige og sige fra.
- Vi henvender os til klasselæreren, hvis vi får mistanke om, at der er mobning i klassen (dette ikke hører under forældrerepræsentantens opgave).
- Vi insisterer på dialog. Vi forholder os konstruktivt og nuanceret til problemet.
- Vi omtaler alle børn og voksne respektfuldt - også når store følelser er på spil.
- Vi lærer vores børn, at der er flere perspektiver i en sag, og at alle (både børn og voksne) har ansvar for *hele klassens* fællesskab.

NB. Man skal først henvende sig til klasselæreren. Skulle man opleve ikke at blive hørt, kan man gå til skolens ledelse.

(Se værktøjskasse på næste side)

Esajasskolens trivselsplan

Værktøjskasse:

- Det kan være gavnligt at dokumentere mobningen, fx screenshots af snaps
- [Forældreguide fra Red Barnet: Bliver mit barn mobbet?](#)
- [Tre gode råd, hvis dit barn mobber andre - dr.dk](#)

Lærere, pædagoger og ledelse

Afdækningsfase

Klasselæreren er ansvarlig for, at der føres en logbog med datoer for afholdte møder, mailkorrespondance, korte beskrivelser af relevante episoder mv. (bilag 2)

I denne fase kan klasselæreren efter aftale med ledelsen frisættes til at undersøge sagen. Desuden er det vigtigt, at hele teamet tager ansvar for situationen - ingen bør stå alene med ansvaret. Der kan fx være behov for vikardækning af klasselæreren og/eller i forbindelse med afholdelse af et ekstraordinært teammøde.

1. Teammøde (kerneteam, evt andre relevante faglærere) afholdes hurtigst muligt. Formålet er at kortlægge vores viden om klassens relationer og dynamikker og at vurdere omfanget af mobningen og den indgribende indsats. [8 tegn på mobning - sosufvh.dk](#)
Evt kan LKT-vejleder* deltage fx med inddragelse af ASK- og/eller Parentes-metoden***
2. De involverede elevers forældre inddrages så tidligt som muligt i forløbet, med henblik på at få så mange nuancer frem som muligt og på en fælles indsats.
3. Med henblik på at afdække problemets omfang og nuancer afholdes f.eks. en række samtaler med elever og forældre, møder med grupper af elever og/eller forældre eller hele klassens elever og/eller forældre. Form og struktur planlægges ud fra en vurdering af den aktuelle situation.

Handlefase

På baggrund af de mønstre, der er afdækket, udarbejder klasseteamet en handleplan, hvor:

- Vi målrettet arbejder på at genoprette et sundt fællesskab i klassen, fx kan sociale aktiviteter prioriteres frem for faglige i undervisningen
- Vi tager hånd om den/de, der oplever sig særligt ramt af mobningen - med fokus på handlemuligheder og værdighed frem for positionering som offer.

Esajasskolens trivselsplan

- Vi er opmærksomme på også at styrke relationerne omkring den/de, der har mobbet - for at forebygge at de føler behov for at ekskludere andre
- Vi er opmærksomme på den fortælling, der skabes, når vi italesætter situationen i klassen/ fællesskabet
- Vi samarbejder tæt skole-SFO-Klub-LKT-hjem, fx tættere kommunikation, fx deltager klassepædagogen og/eller LKT-vejleder i en periode i klassens tid
- Vi aftaler, hvordan alle klassens forældre skal informeres om handleplanen, evt afholdelse af et ekstra forældremøde
- Forældrene inddrages i relevante tiltag

Skolens ledelse

- Ledelsen har det overordnede ansvar for håndteringen af den aktuelle sag.
- Klasselæreren aftaler med skolens ledelse, at antimobbestrategien iværksættes og baggrunden herfor.
- Ledelsen skaber de nødvendige rammer for afholdelse af møder, herunder vikardækning.
- Ledelsen deltager i møder i det omfang, det er relevant.
- Ledelsen understøtter sociale tiltag i klassen økonomisk i rimeligt omfang.
- Ledelsen bidrager med sparring og følger op på teamets velbefindende undervejs i forløbet og efterfølgende.
- I tilfælde hvor antimobbestrategien ikke har haft den ønskede effekt, vurderer skolens ledelse i samråd med klasselæreren konsekvenserne heraf. Eksempelvis iværksættelse af handleplan for enkeltelever eller opsigelse af samarbejdet.

* LKT står for Læring Kontakt og Trivsel

** Helle Rabøl Hansen "Parentesmetoden", Dafolo 2016

*** Stine Kaplan Jørgensen, "Mobbemønstre og magtkampe", Hans Reizels Forlag 2019, ASK-modellen

Bilag 1 - Idekatalog til forebyggende indsats skole

Det vil vi	Det gør vi konkret	Idekatalog
<p>- skabe rammer for gode fællesskaber både i og på tværs af klasser i skole og SFO</p>	<p>Fællessamlinger Venskabsklasser Klassearrangementer Temauger Hyttetur i 3. kl Stortur 5.-9.kl-trin Skolerejse i 5. og 9.kl Traditioner, fx fastelavn, julegudstjeneste, motionsdag, idrætsdag Fodbold dag LKT holder oplæg for forældre i BH-kl. Kort film: Hvorfor opstår mobning? - Fri for mobberi vises på forældremøder i alle klasser, mindst 1x</p>	<p>Venskabsklasser: Fredagshygge m. spil og læsning, påskefrokost</p> <p>Fælles udskolingsfest på skolen uden forældre</p> <p>Bogen "Du og jeg og VI" ereolen.dk</p>
<p>- give eleverne medejerskab for fællesskaberne</p>	<p>Klassemøder Børnemøder i SFO Elevsamtaler forud for skole-hjem-samtaler Årlig udarbejdelse af klassen trivselsaftale trivselsaftale med sociale mål, der hænger i klassen, og som jævnligt følges op Samle skrald i gården 5.kl byder BH.kl velkommen</p>	<p>Skabelon til klassens trivselsaftale - DropMob</p> <p>Plakat med de fire værdier - Fri for Mobberi</p> <p>Samtaleflip-flapper (fx speeddating) Go Samtale Skoleudgave</p> <p>Klasser hjælper andre klasser m. fx teater, dimissionsfest, spirestart</p> <p>Elevejerskab i (forberedelse af) anderledes dage</p> <p>Klasser/elevråd medansvar for fx fællessamlinger og inventar/ting/toiletter</p>

Esajasskolens trivselsplan

<p>- bruge klassens tid til at sætte fokus på social læring</p>	<p>-de fire grundværdier</p> <p>- redskaber til konflikthåndtering</p> <p>- støtter eleverne i at sætte ord på deres oplevelser og følelser</p>	<p>Fælles mappe “Fællesskab og Trivsel” i Classroom for alle lærere, bla konflikthjulet</p> <p>Fri for mobberi BH.-2. kl, kuffert og universet inkl “Bamseven”, massage-historier</p> <p>Fællesskab og trivsel - mange underkategorier BH-9.kl, Red Barnet</p> <p>Herunder “Min skole, min ven” med videocases</p> <p>Alt det vi har tilfælles - Red Barnet</p> <p>Bog: “Grib Konflikten”, bla Konflikttrappen</p> <p>Luk op, luk i - DR om følelser</p> <p>Empati-banko - DCUM</p> <p>Brætspil i klassen</p> <p>Se desuden skolens SSF-plan</p>
<p>- undervise og vejlede eleverne i digital dannelse</p>	<p>Skolens Mobilpolitik Klassens mediepolitik på forældremøder Undervisning i klassens tid Klassens gode mobilstil</p>	<p>Genvej.org Digitalt Liv - Børns Vilkår Wifive Medierådet Red Barnet - Sikker på nettet Er du OK på nettet? Digitale fællesskaber - dilemmakort ml.trin + test Ultra Nyt - tema om digital dannelse - primært til ældste klasser Udsendelsen Hængt ud på nettet - CFU</p>

Esajasskolens trivselsplan

- skabe fælles oplevelser, både sociale og faglige for hele klassen	Ekskursioner med fagligt eller socialt mål Teater-optræden Klassefester Legegrupper i frikvarterer	Cooperative Learning Brain Breaks, fx MyBreak Lege sammen - Red Barnet Stærke sammen - Red Barnet At filosofere sammen Stjernestund (alle læser samtidig)
- tage godt imod nye elever og deres forældre	Fast procedure	bilag 3
- synliggøre trivselsarbejdet på skolen	visuelle opslag	Fx væg med ord og værdier
være opmærksomme på børn i særligt udsatte positioner	Vi afholder årligt klassekonference om BH-kl, 1.kl, 4.kl og 7.kl med forebyggende sigte	ADHD Skilsmisse: Artikel: Sådan hjælper du skilsmissebørn Bog: Børn i skilsmisse, John Halse Sorg: Lær om sorg - Kræftens Bekæmpelse

Bilag 2 - logbog til intern dokumentation af indgribende indsats

Tom skabelon kan hentes på Personaleintra til løbende udfyldning i aktuelle sager.

A. Beskriv sagen kort, så neutralt og nøgternt som muligt. Undgå vurderinger.

B. Hvem har fortalt om mistanken/episoden?

C. Handleplan:

- a. Mål
- b. Redskaber/tiltag/organisering
- c. Hvem inddrages (herunder forældre)
- d. Hvem er ansvarlig
- e. Hvordan og hvornår følges op?

Logbog

Dato	Teammøder, telefonsamtaler, møder med forældre/elever, samtaler med elever/ledelsen etc.	ansvarlig / involveret

Bilag 3 - Sådan tager vi imod nye elever og forældre på Esajasskolen

Det gør **klasselæreren**

- giver pedellen, bibliotekaren, IT-ansvarlige, samt klassens øvrige lærere besked om nye elev
- har klassens skema og print af første ugeplan klar til eleven
- sørger for en venskabsven i venskabsklassen
- taler med klassen om hvordan vi tager godt imod en ny kammerat
- tager imod eleven ved kontoret i god tid på elevens første skoledag
- kontakter hjemmet med status efter 1 uge, 3 uger og 3 måneder
- informerer de nye forældre om dagligdagens procedurer, fx ugeplan, lektier, daglig læsning, skolens mobilpolitik

Det gør **klassens elever**

- to elever udpeges til at være særlige kammerater, der sørger for at hjælpe den nye kammerat i starten og inddrage ham/hende i fællesskabet

Det gør **forældrerepræsentanterne**

- ringer/skriver og byder de nye forældre velkommen
- informerer om evt kommende trivselstiltag eller klassearrangementer
- informerer om evt aftaler om fx fødselsdage, alkoholpolitik mv

Det gør **skolesekretæren**

- informerer hele skolen via opslagstavlen på intra med elevens navn (efter aftale med klasselæreren)
- opretter adgang til Skoleintra

Det gør **pedellen**

- sørger for bord og stol til nye elev

Det gør **skolens IT-ansvarlige**

- opretter elevens Google-konto

Det gør **bibliotekaren**

- sørger for et sæt af klassens skolebøger