

Trivselspolitik

Forord:	3
Formålet med trivselspolitikken er:	4
Hvad forstår vi ved trivsel?	5
Hvordan fremmes trivslen på Vestre Skole?	5
Hvilke forventninger har Vestre Skole?	6
Hvad forventer skolen af medarbejderne?	6
Vestre skoles anti-mobbestrategi	7
Definition af mobning og hvad vi forstår ved mobning	7
Digital mobning	7
Hvad kan forældre gøre, hvis de oplever mobning?	8
Hvad gør skolen, hvis de bliver bekendt med mobning?	9
Ressourcepersoner	9
Opfølgning på trivselspolitikken	9

Forord:

Vestre Skole har lavet en ny trivselspolitik, som gælder for både undervisnings- og fritidsdelen, da skolebestyrelsen og skolens medarbejdere ønsker at:

Fremme trivsel og undgå mobning.

Det har været ambitionen at beskrive nærmere:

- Hvad vi forstår ved trivsel og mobning?
- Hvad gør vi for at fremme trivsel og undgå mobning?
- Hvad gør vi, hvis mobning alligevel forekommer?
- Hvilke forventninger har vi til hinanden?
- Hvordan forholder vi os til digital mobning?

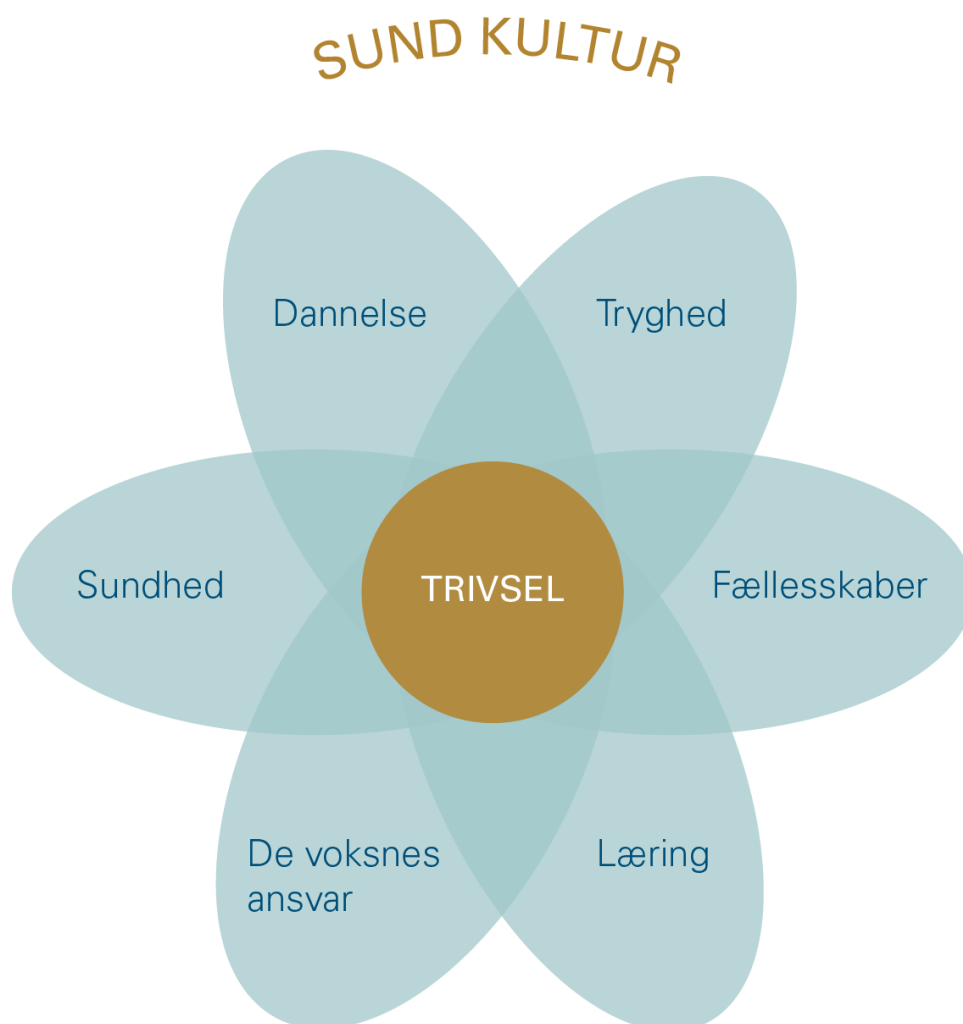
Den gode trivsel på Vestre Skole lykkes bedst, hvis alle elever, forældre og medarbejdere tager opgaven alvorligt og hver dag aktivt arbejder for en god kultur og for et fællesskab.

Venlig hilsen

Skolebestyrelsen, personale og ledelse på Vestre Skole.

Formålet med trivselspolitikken er:

- At fremme den gode trivsel på Vestre Skole
- At alle børn bliver respekteret
- At alle børn føler sig trygge og værdsatte
- At der er en god omgangstone
- At mobning aldrig tolereres
- At sikre handling, hvis mobning alligevel forekommer
- At børn, forældre og medarbejdere har et fælles udgangspunkt for arbejdet med trivsel



Hvad forstår vi ved trivsel?

- At der er en gensidig respekt og god omgangstone mellem voksne og børn
- At der arbejdes med at skabe respekt for forskellige holdninger, værdier og læring
- At børnene oplever at være en del af et fællesskab, hvor vi hjælper og viser hensyn til hinanden, så alle børn har gode kammerater
- At der arbejdes med børnenes evne til at indgå i mange relationer med tillid og tro på sig selv og andre, så alle børn kan føle sig trygge og værdsatte
- At elever, forældre og medarbejdere har et fælles udgangspunkt for at arbejde med trivsel
- At skabe bevidsthed om, at forandringer starter med, at man selv tager et skridt i den rigtige retning

På denne måde mener vi, at børnene får lyst til og mod på de udfordringer, de møder.

Hvordan fremmes trivslen på Vestre Skole?

Børn, der trives i et trygt miljø, er en del af fundamentet for læring. Fællesskab, tillid og tryghed er nogle af de bærende værdier på Vestre Skole. For at styrke disse værdier arbejder vi med, at børn og voksne er åbne, opmærksomme og lyttende overfor hinanden. Det er vigtigt, at børn og voksne indgår i forpligtende samarbejde med hinanden, da dette skaber fællesskab, samhørighed og en positiv atmosfære.

En forudsætning for trivsel er ligeledes, at barnets basale behov er dækkede såsom mad, fysisk aktivitet og søvn. Tilstrækkelig søvn har stor betydning for børns trivsel og er vigtigt for børns udvikling og helbred. Det er påvist, at manglende søvn kan have negativ indflydelse på barnets koncentrations- og indlæringsevne samt på immunforsvaret.

På Vestre Skole arbejder vi meget med den fortsatte trivsel i både skole og fritidsdel. Dette gør vi bl.a. ved at vi:

- Inddrager børnene i konfliktløsning
- Hjælper børnene i konflikthåndtering og kommunikation, så børnene lærer egne og andres grænser
- Overholder vores fælles regler og retningslinjer
- Viser gensidig respekt for hinanden
- Giver børn frihed til at udvikle sig i forhold til andre børn
- Tager børn og forældre alvorligt, når de kommer med udfordringer
- Afholder classesamtaler, elevsamtaler, skole-hjem samtaler og forældremøder
- Gennemfører trivselsundersøgelser og handler på dem
- Vægter det forpligtende samarbejde med Virklund og Gjessø Skoler

- Afholder 1. hjælps kurser for eleverne, for at skabe tryghed for eleverne, fordi de bliver i stand til at håndtere uforudsete hændelser
- Dyrker fællesskabet f.eks gennem skolesangen, hvor der er fokus på sammenhold og fællesskab.
- Giver en særlig velkomst til alle nye elever der kommer til skolen.

Hvilke forventninger har Vestre Skole?

Som tidligere nævnt er det forudsætning for trivsel, at barnets basale behov er dækkede såsom mad, fysisk aktivitet og søvn. Vestre skole forventer derfor, at I som forældre hjælper til at sikre dette. Ift søvn, anbefaler Sundhedsstyrelsen, at børn mellem 3 og 6 år sover 10-12 timer i døgnet, at børn mellem 7 og 12 år sover 9-11 timer og at teenagere mellem 13-15 år sover min. 9 timer i døgnet. Ifølge Skolebørnsundersøgelsen fra 2018 sover danske skolebørn generelt for lidt, særligt slemt ser det ud hos teenagerne. Dette kan være en udfordring i undervisningen, fordi børnene er mindre oplagte og undervisningsparate når de ikke har fået tilstrækkelig søvn.

Derfor forventes det, at I som forældre

- Sørger for, at barnets basale behov er dækkede og, at de møder veludhvilede op til en ny skoledag
- Hjælper børnene med at have de praktiske ting i orden
- Har øje for, at børnenes trivsel er et fælles ansvar
- Har forståelse for, at barnet er en del af et fællesskab, hvor alles behov skal tilgodeses
- Arbejder for at skabe et godt samarbejde i en positiv omgangstone med åbenhed og respekt for hinandens forskelligheder
- Engagerer sig i klassens fællesskab og trivsel
- Aktivt deltager i skolestart, forældremøder og skole-hjemsamtaler
- Aktivt deltager i klassearrangementer udenfor skolen planlagt af forældrerådet
- Kontakter klasselæreren, hvis du oplever, at dit barn er i et utrygt fællesskab

Hvad forventer skolen af medarbejderne?

- At de har blik for at børnenes trivsel er et fælles ansvar
- At de er gode rollemodeller for børnene
- At de sikrer et godt og trygt læringsmiljø
- At de medvirker til et godt forældre-, lærer- og pædagogssamarbejde bygget på respekt for hinanden
- At de i samarbejde med forældrene støtter op om børnenes selvudvikling, selvstændighed og ansvarlighed

Vestre skoles anti-mobbestrategi

For at sikre trivsel har Vestre Skole udarbejdet en anti-mobbestrategi, som beskriver, hvordan børn og voksne omgås hinanden. Denne strategi er udarbejdet for at opbygge og styrke det sociale fællesskab på skolen.

- Alle aktiviteter foregår i en positiv atmosfære
- Alle har en god og anerkendende omgangstone
- Klasserne udarbejder samværsregler
- Børnene oplever at være en del af et fællesskab, hvor vi hjælper og viser hensyn til hinanden
- Både børn og voksne har et medansvar for at skolen er et rart sted at være

Definition af mobning og hvad vi forstår ved mobning

Mobning kan ses som udstødsdynamikker mellem mennesker i sociale sammenhænge, som børn og unge ikke har mulighed for at trække sig fra. Mobbeprocesser markerer et fællesskab hvor nogle anerkendes, mens andre ikke vurderes værdige til fællesskabet, hvorfor de udstødes af fællesskabet. Mobning er et gruppefænomen, der ikke kun handler om en "mobber" og et "offer", men i højere grad om dynamikkerne i klassen. Det handler også om tilskuere og medløbere, der mere eller mindre bevidst anerkender udstødelsen af et eller flere af gruppens medlemmer.

DCUM's 8 tegn på mobning

1. Når drilleri ikke længere er for sjov
2. Når konflikter ikke længere kan løses
3. Når udstøds handlinger bliver systematiske
4. Når fællesskabet er præget af utryghed
5. Når fællesskabet har lav tolerancetærskel
6. Når fællesskabet mangler empati
7. Når fællesskabet er præget af magt-ubalance
8. Når fællesskabet er præget af ensomhed

Digital mobning

Det er vigtigt, at skolen og hjemmet arbejder sammen, hvis vi oplever børn der udsættes for mobning digitalt. Digital mobning kræver særlig opmærksomhed, fordi det ofte foregår i både skole- og fritid. Mobning på de sociale medier foregår typisk i et univers hverken skole eller forældre har adgang til, det kan derudover foregå døgnet rundt.

DCUM's 5 gode råd til forældre:

1. **Vær i stand til at hjælpe.** Sæt dig ind i hvilke sociale medier dit barn benytter. Lær hvordan apps'ene virker, kend indstillingsmulighederne, så du kan vejlede dit barn omkring private indstillinger, blokering af andre brugere og anmeldelse af ubehagelige oplevelser.
2. **Vis interesse.** Gik det godt til fodbold i dag? Hvordan var temadagen i skolen? Hvor var I henne på tur? Naturlige spørgsmål om barnets hverdag skal suppleres med ligeså naturlige spørgsmål dit barns digitale liv: Har du fået nye følgere på instagram i dag? Hvem har du snapped med i dag? osv.
3. **Giv retningslinjer.** Forklar tydeligt hvad der er acceptabel opførsel i den digitale verden. Forklar at samfundets love og regler også gælder på nettet, og at overtrædelse kan få retslige konsekvenser. Man kan få bøder og blive straffet for forkert adfærd på nettet så vel som i virkeligheden.
4. **Vær en god rollemodel.** Sørg for at dine egne netvaner er gode. Overvej hvilket sprog du selv bruger på nettet, hvilke billeder du offentliggør og deler.
5. **Accepter.** Accepter det faktum, at en stor del af dit barns liv foregår på nettet, og at den digitale verden sandsynligvis er en mere integreret i dit barns liv end af dit liv. Derfor kan barnet ikke bare 'slukke mobilen', slette app'en eller melde sig ud af Facebook-gruppen, hvis der opstår ubehagelige situationer.

DCUM's gode råd til skolen:

1. **Sæt tidligt ind.** Dårlige vaner er svære at komme af med, og danske børn begynder generelt tidligt med at bruge internettet. Allerede i indskolingens dannes de gode digitale vaner.
2. **Undervis.** Giv eleverne mulighed for at øve sig i skriftlig kommunikation og de tilhørende udfordringer. Lær dem alternative måder at reagere på i konfliktsituationer. Integrer webetik, sikkerhed og brug af app-indstillinger i undervisningen.
3. **Lav regler.** Lav synlige og tilgængelige digitale adfærdsregler for både skolen og i de enkelte klasser. Reglerne skal udvikles i samarbejde med eleverne, og de skal opdateres i takt med at de sociale medier ændrer sig, og i takt med at eleverne bliver ældre.
4. **Inviter forældre.** Hold forældremøder om digital adfærd. Møderne kan indeholde oplæg om de dynamikker der er på spil i digital mobning samt dialog om børns netbrug.
5. **Vær positivt indstillet.** Vær åben og positiv overfor den digitale verden. Hvis eleverne mærker modvilje, risikerer man, at de afholder sig fra at inddrage de voksne, selv om der er behov for det.

Hvad kan forældre gøre, hvis de oplever mobning?

- Kontakt barnets kontaktlærer eller pædagog
- Hvis dit barn mistrives, skal du tage det alvorligt
- Hvis dit barn mobbes, skal der gribes ind med det samme
- Forhold dig lyttende, undersøgende og tålmodigt i samtalen med dit barn
- Kontakt evt. andre forældre, hvis barn er involveret i sagen

Hvad gør skolen, hvis de bliver bekendt med mobning?

Skolens medarbejdere er forpligtet på løbende at vurdere børnenes trivsel, så mistrivsel forebygges. Derfor inddrages klasseteamet ved løsningen af en mobbesag.

- Læreren/pædagogen laver en uddybende og afklarende samtale med de involverede parter. Skolens ledelse orienteres og det samme gør forældrene. Klassen inddrages til støtte for løsning af problemet
- Klasseteamet laver en skriftlig handleplan for løsning af problemet evt i samarbejde med AKT-læreren. Forældre inddrages aktivt i løsningen
- Hvis problemet stadig ikke er løst inddrages skolens ledelse med henblik for inddragelse af skolepsykolog/PPL for at afklare mulighed for eventuelle støtteforanstaltninger
- Som forældre har man ret til at klage, hvis man ikke mener, at skolen har levet op til sit ansvar om at løse mobningen. Klagevejledning kan udleveres hos ledelsen

Ressourcepersoner

Forældre, lærere og pædagoger kan hente råd, vejledning og hjælp til afdækning af mobningsproblemet hos skolens AKT-lærere, sundhedsplejerske, skolepsykolog og ledelse.

Opfølgning på trivelspolitikken

Ledelsen og skolebestyrelsen vil løbende følge op på og evaluere, om vi lever op til trivelspolitikkenes formål ved at:

- Arbejde kontinuerligt med trivsel i klasserne
- Undersøge elevernes trivsel hvert år i skolens trivselsundersøgelse
- Drøfte det enkelte barns trivsel i elevsamtalen
- Drøfte det enkelte barns trivsel til skole-hjem samtalen
- Drøfte trivsel på forældremøderne
- Evaluere trivselsundersøgelsen på bestyrelsesmøde
- Drøfte trivsel og mobning på de enkelte årgange i teamsamtaler med ledelsen
- Skolen tilbyder, i samarbejde med Selvhjælp Silkeborg, trivselsgrupper på skolen i skoletiden.

