

Trivsel

Professor Bjarne Bruun Jensen (leder af Steno Center for Sundhedsfremme) har formuleret følgende definition på trivsel, der indfanger det individuelle og sociale i oplevelsen af trivsel: *At trives er at have det godt med sig selv og andre.*

Det er forskelligt, hvad der får mennesker til at opleve trivsel. Men fælles for alle mennesker er dog, at de skal have en oplevelse af følgende for at trives:

- Tillid til andre og sig selv
- Trygge relationer
- Sammenhæng mellem det, der betyder noget for en – fx mellem ens værdier og handlinger
- Sund mad, motion og søvn

Trivsel og uddannelse

På uddannelsen kan trivsel styrkes ved at give eleverne medindflydelse på skolemiljøet samt sociale- og faglige aktiviteter. I forhold til den enkelte elev kan du som lærer/vejleder styrke elevernes trivsel ved at anerkende deres indsats gennem positiv respons og feedback. Du kan også styrke elevernes trivsel ved at:

- Hjælpe eleverne med at få et godt fagligt- og socialt samarbejde
- Spørge ind til elevernes trivsel
- Inddrage dig selv i klassefælledsskabet
- Vise dit faglige engagement i timerne – det smitter af på eleverne og medvirker til at øge trivsel i klassen eller på holdet