

## Tal om det

*”Jeg ville bare ønske, at der var nogle, der havde spurgt. Om det var en anden elev eller en lærer er ligegyldigt – bare der blev spurgt”.* Unge der mistrives kan have svært ved at fortælle om, hvordan de har det. Derfor kan det være en stor hjælp, hvis du som lærer/vejleder spørger ind til, hvordan det går.

Det er ikke alle unge der mistrives, som gerne vil tale om det. Men langt de fleste oplever det som positivt at blive spurgt. Når du tager initiativ til at spørge ind til elevens trivsel viser du, at du er interesseret i hans eller hendes velbefindende. Når man ikke spørger kan det opleves, som om man er ligeglad – eller at deres mistrivsel er et tabu. Og det kan gøre ondt værre.

### **Hvordan kan du tale med eleverne?**

Hvis du som lærer kan skabe en tryghed i klassen/på holdet og skabe en relation til hver enkelt elev, så er det også lettere for eleverne at åbne sig, hvis de har udfordringer. Du kan skabe grundlag for den gode samtale ved, at:

- Turde tage svære emner som mistrivsel og psykisk sygdom op i klassen
- Tage kontakt til den enkelte elev, hvis du synes, at han eller hun hænger med hovedet
- Følge op på dine samtaler, så eleverne oplever, at du interesserer dig for dem

Du kan hente inspiration til den gode samtale i Samtaleguiden, som ligger på hjemmesiden under litteraturlisten. Du kan også hente inspiration i modellen ’Viften’, som er et redskab, der kan hjælpe dig med at planlægge en samtale med en elev.