

# Hva er et trygt og godt skolemiljø?

Et trygt og godt skolemiljø skal fremme helse, inkludering, trivsel og læring, og handler om mer enn at ingen elever skal oppleve mobbing eller andre krenkelser. Å skape et trygt og godt miljø i skolen er et kontinuerlig, forebyggende arbeid.

---

**ARTIKKEL** | SIST ENDRET: 01.08.2024

---

God ledelse og en inkluderende kultur er en forutsetning for et trygt og godt skolemiljø. Dere som arbeider på skolen må jobbe for å ha gode relasjoner til elevene, og være bevisst på egne holdninger og handlinger. Å utvikle inkluderende fellesskap, gode relasjoner mellom elevene og elevmedvirkning er viktig i arbeidet med å fremme et trygt og godt skolemiljø og forebygge krenkelser.

## Trygt og godt

Elevene har rett til et skolemiljø som er både trygt og godt, men trygt og godt er ikke nødvendigvis det samme.

At skolemiljøet skal være **trygt**, betyr blant annet at elevene ikke skal komme til skade, og at elevene skal føle at skolen er et trygt sted å være. Trygghet handler også om å vite at skolen tar tak hvis noe skjer.

At skolemiljøet skal være **godt**, handler blant annet om at elevene skal trives på skolen, at de er inkludert i elevgruppen og opplever å være betydningsfulle i fellesskapet. Det er elevens subjektive opplevelse av skolemiljøet som avgjør om det er trygt og godt.

## Hva er et trygt skolemiljø?

Det finnes ulike typer trygghet som alle er viktige for elevens opplevelse av å være trygg.

### Relasjonell trygghet

Relasjoner mellom elevene, og mellom dere ansatte og elever, er en viktig del av skolehverdagen. Barn og unges indre trygghet og selvfølelse bygges gjennom kjærlighet, omsorg og bekreftelser. De må føle seg likt før de kan like seg selv. Her har dere som jobber på skolen en betydningsfull rolle i elevenes liv. Trygge ansatte i skolen er forutsigbare, og viser gjennom handling at dere ser og liker elevene.

## **Emosjonell trygghet**

Barn og unge har behov for å erfare at de kan uttrykke følelser, tanker og oppfatninger og bli møtt med forståelse. Dere som jobber på skolen møter ulike følelsesuttrykk, og dere trenger strategier for å stå i det dere kan oppleve som utfordrende. Hvordan dere møter elevenes følelser er essensielt for deres opplevelse av om dere er til å stole på.

## **Fysisk trygghet**

Fysisk trygghet handler om å ha trygge omgivelser. Dette er de fysiske inne- og uterommene der elevene oppholder seg, men også hverdagens forutsigbare struktur og rammer. Dere kan legge til rette for fysisk trygghet på mange ulike måter, for eksempel gjennom elevenes plassering i klasserom, garderobe, i overganger og forflyttinger og på annerledesdager. Noen elever skaper sin egen fysiske trygghet for eksempel inni i ei hette, under en caps eller på steder de oppsøker i løpet av dagen.

## **Kulturell trygghet**

Kulturell trygghet handler om å oppleve at man

- hører til i felleskapet
- regnes med som en av «flokkene»
- er velkommen
- kan slappe av
- kan være seg selv

Elever kommer fra ulike familier, som har sine egne normer, regler og måter å være sammen på. Disse erfaringene tar elevene med seg til skolen og i møte med andre. Det er derfor viktig at dere som jobber på skolen anerkjenner ulike måter å være sammen på, ved å vise interesse og nysgjerrighet for elevenes ulike erfaringer, familie og kultur. Det unike hver enkelt elev bringer med seg er viktige bidrag til skolens fellesskap.

## **Hva er et godt skolemiljø?**

At et skolemiljø er godt, handler om at behov blir møtt. Elevene har behov for:

- tilhørighet

- å bidra i fellesskapet
- mestring
- selvstendighet og autonomi

## Tilhørighet

Tilhørighet betyr å kjenne at man hører til et sted, og at dette stedet er godt å komme til. Barn og unge tilbringer store deler av hverdagen sin på skolen, og opplevelsen av å høre til der har stor betydning for den fysiske og psykiske helsen deres. For å oppleve å høre til, må elevene bli akseptert for den de er og være en naturlig del av fellesskapet.

## Å bidra i fellesskapet

Å bidra i fellesskapet betyr å kunne dele med andre elever, eller gjøre noe bra for de andre. Det elevene gjør må settes pris på hvis det skal gi den gode følelsen av å bety noe for andre. Lærere kan legge til rette for at elevene blir viktige for hverandre gjennom aktiviteter som inviterer til samarbeid, støtte og det å få til ting sammen.

## Mestring

Mestring innebærer at elevene skal kunne utvikle kognitive, sosiale og fysiske ferdigheter. Dere kan øve på mestring i prosesser der elever trener på å sette seg egne mål, arbeide mot målene, fullføre oppgaver og være fornøyde når de avslutter. Når elevene får til oppgavene sine, får de en opplevelse av kontroll. Det er viktig i samhandling med andre.

## Selvstendighet og autonomi

Selvstendighet og autonomi fremmes gjennom at eleven selv tar ansvar for egne tanker, følelser og handlinger. Når en elev er trygg på sin egen verdi, får hen større toleranse for at andre elever skal få utvikle sin selvstendighet og autonomi. Å jobbe med oppgaver som elevene opplever som meningsfulle kan styrke motivasjonen, og strekke ambisjonsnivået.

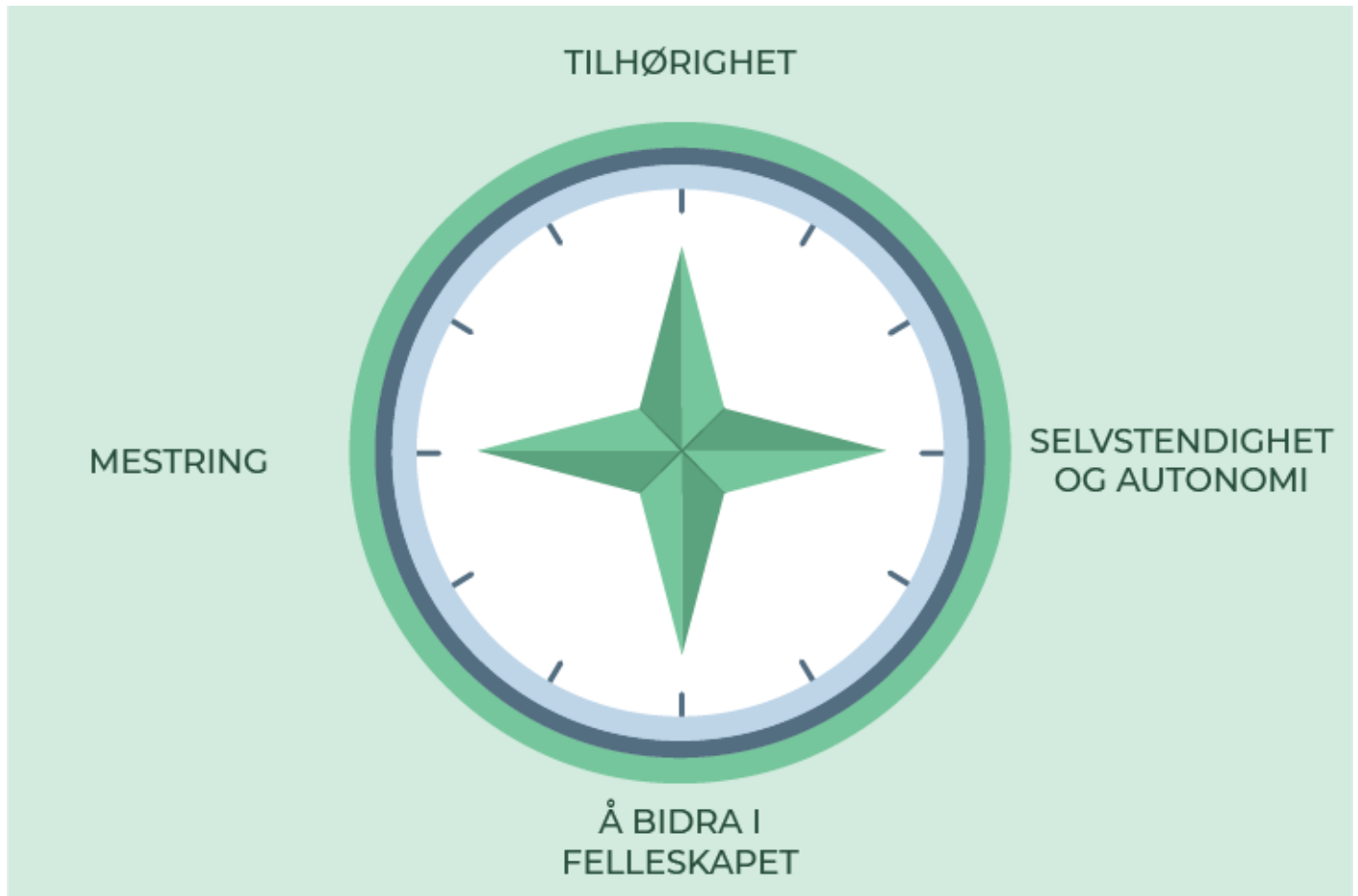
## To hovedakser

Som i et kompass kan de fire faktorene plassert langs to hovedakser. **Tilhørighet og å bidra i fellesskapet**, er den ene hovedaksen. For å kunne bidra i fellesskapet, må elevene oppleve å høre til, og motsatt. For å oppleve tilhørighet, må elevene få mulighet til å bety noe i dette fellesskapet.

Den andre hovedaksen er **mestring og selvstendighet og autonomi**. For å utvikle selvstendighet og autonomi, må elevene både få opplevelsen av å få til noe, og av å prøve og feile. For å jobbe med å mestre noe, må elevene kjenne at det de øver på betyr noe for dem.

Når en elev ikke har det godt på skolen, kan dere se nærmere på hvilken akse utfordringene ligger, og jobbe særlig med disse to faktorene.

Noen ganger kan det være utfordringer på mange felt. Da kan det være lurt å begynne med faktorene tilhørighet og å bidra i fellesskapet.



## Referanser

Brendtro, L. K., Brokenleg, M., & Van Bockern, S. (1990). Reclaiming youth at risk : Our hope for the future

## Filmer

- [Hva er en skolemiljøsak?](#)
- [Skolemiljø i praksis](#)

## Relevante ressurser

- [Kompetansepakke om trygt og godt skolemiljø](#)

## Regelverk

- [Opplæringsloven § 12-2](#)

Fylkeskommunenenes sider om russetid