



TRIVSELSLEDER™

TL

# TRIVSELSPROGRAMMET



**På trivselslederskoler skal barn og ungdom være aktive og inkluderende – med store smil om munnen! Dette er vår visjon. Trivselsleder er Skandinavias største program for aktivitet og inkludering i barne- og ungdomskolen. Vi brukes av flere enn 1.000 skoler i Skandinavia. I Norge er vi tilstede i alle fylker. Nærmere 200 kommuner benytter Trivselsprogrammet.**

## TRIVSELSPROGRAMMETS MÅL ER Å:

- Gi økt og mer variert aktivitet i friminuttene
- Bygge vennskap
- Hindre konflikter
- Gi inkluderende, vennlige og respektfulle elever

Kombinert med gode handlingsplaner eller programmer mot mobbing, er målet at Trivselsprogrammet også skal kunne bidra til å redusere mobbing. Skolene oppfordres derfor til å ha egne opplegg for å avdekke og håndtere mobbesaker.

## ORGANISERING AV AKTIVITET

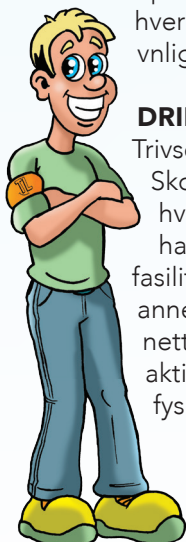
Trivselslederne får opplæring på leke- og aktivitetskurs i regi av Trivselsprogrammet. Her gjennomgås et variert utvalg leker og aktiviteter. Trivselslederne får tips om hvordan de skal lede aktivitet, og et foredrag om det å være inkluderende, vennlig og respektfull.

I storefriminuttet bærer trivselsledere ut utstyr til områder som er avsatt til ulike aktiviteter og leker. Med synlige trivselsledervester eller kapteinsbind setter de igang leken, og passer på at alle som vil, får være med. Trivselslederne leder leken, men de er også med og leker selv.

De passer på at alle følger reglene, og er greie med hverandre. De evaluerer aktivitetene og lekene på jevnlig møter.

## DRIFT AV PROGRAMMET

Trivselsprogrammet drives etter en nettverksmodell. Skoler i geografisk nærhet er i samme nettverk. For hvert nettverk er det en TL-kordinator. Denne har ansvar for å kalle inn til nettverksmøter, og til å fasilitere aktiviteter i nettverket. Nettverket får blant annet to årlige lekekurs for trivselslederne, jevnlig nettverksmøter, tilbud om trivselsseminar, samt aktivitetskurs for bl.a. gymlærere, ansvarlige for fysisk aktivitetstime, SFO-ansatte og TL-ansvarlige.



## NOMINASJONSVALG PÅ BARNESKOLEN

På 4.-7. trinn holdes det nominasjonsvalg av trivselsledere to ganger i året. Elevene stemmer anonymt på de i klassen som de mener er vennlige og respektfulle mot andre, og som aldri mobber. De kan stemme på flere, også seg selv. Resultatet fra valget skal aldri presenteres for elevene, det er kun til bruk for læreren.

Læreren følger hovedsakelig resultatene fra valget, men har i visse tilfeller rett til å overstyre elevenes nominasjon. Hvis klassen nominerer elever som læreren mener er involvert i mobbing eller utfrysning, skal læreren utsette elevens kandidatur til neste valgperiode. Dette gjelder for eksempel «negativt populære» elever som har nok venner i klassen til å bli valgt, men som holder enkeltelever utenfor leken.

Opplæringslovens paragraf 9a-3, tredje ledd (om skolens psykososiale miljø), pålegger skolene å forhindre mobbing. At elever som legger til rette for trivsel, ikke skal mobbe, er derfor en selvfølge.

Elevene velges for et halvt år av gangen, men kan gjenvelges. For å sikre en rotasjon av vervet, kan læreren velge å la elever som har vært trivselsledere to ganger på rad, stå over neste periode.

## ELEVER PÅ UNGDOMSSKOLEN SKRIVER SØKNAD

Ungdomsskoleelevene på 8.-10. trinn søker om å få bli trivselsledere. Dette gjøres ved at elevene fyller ut et søknadsskjema. Søknadene samles inn av kontaktlærer og leveres til trivselslederansvarlig på skolen. Kontaktlærer gjør en vurdering av kandidatens egnethet til vervet som trivselsleder. Elevene på ungdomsskolen velges for ett år av gangen. Det kan gjøres utskiftninger av trivselsledere etter et halvt år dersom dette er ønskelig. Trivselslederne på ungdomsskolen bruker kapteinsbind i stedet for vest.



## MANUALER OG KULTURKORT

Trivselslederne benytter seg av manualer med flere hundre illustrerte friminuttsaktiviteter. Vi har en aktivitetsmanual som dekker aktiviteter for både barneskolen, og ungdomsskolen. De får også kulturkort som gir dem rabatter eller gratis adgang på ulike kulturelle tilbud.



## HVORFOR SATSE PÅ ØKT AKTIVITET I FRIMINUTTENE?

Fysisk aktivitet har positive effekter både for fysisk og psykisk helse, for læringsmiljø og læringsutbytte (Høringssnotat om fysisk aktivitet, 2009, [www.udir.no](http://www.udir.no)).

Å få flere barn med i leken er et viktig aspekt i arbeidet med et inkluderende læringsmiljø, hvor unge skal kunne bygge vennsksrelasjoner med jevnaldrende (Nordahl 2009 m.fl.). Samtidig vet man at det å ha venner beskytter mot mobbing (Roland 2007, m.fl.) og andre psykiske belastninger.

Ifølge Olweus' programpakke mot mobbing er en godt utrustet skolegård, med rom for positive aktiviteter, et sentralt element i arbeidet for å redusere mobbing (Skolens utearealer, 2003:11):

*– I våre store undersøkelser ser vi at ca. 60% av all mobbing skjer i skolegården, og vi vet at godt vakthold fra de voksne og spennende aktiviteter for de unge, er to vesentlige faktorer som kan være med å forebygge mobbing.*

André Baraldsnes, leder for Olweus-programmet.

Fysisk aktivitet vurderes også som viktig for å fremme konsentrasjon og læring (HEMIL-senteret 2008). I tillegg kommer aktive barn og ungdom sannsynligvis også til å være mer fysisk aktive som voksne (Telema et al., 2005, 2006).

## SAMARBEIDSPARTNERE

Trivselsprogrammet er en av Ferd's Sosiale Entreprenører, les mer på [www.ferd.no](http://www.ferd.no). Vi samarbeider også med Kronprinsparets Fond om en forsterket satsing på ungdomsskolen. Som sosial entrepenør er Trivselsleder en del av det globale Ashoka-nettverket.

## TILBAKEMELDINGER

– Hvis jeg ser noen som ikke får være med å leke, så henter jeg dem og tar dem med inn i leken. Det er viktig at alle får være med, derfor er det godt at vi har trivselsledere som passer på. Vi har det mye artigere i friminuttene nå enn før.



Asil Abu Alrob (12) 7. klasse.

– Jeg opplever at Trivselsprogrammet bidrar til økt samhold og vennskap på tvers av grupper, trinn og alder. Programmet består av lavterskelaktiviteter, slik at alle kan være med. Trivselsprogrammet videreutvikler elevenes sosiale kompetanse i tillegg til at elevmedvirkning styrkes.

Mette Mikkelsen, avdelingsleder Flaktveit skole og TL-kordinator Bergen

– I Tromsøskolene snakker vi om tida før og etter Trivselsprogrammet. Alle trivselskolene rapporterer om mer aktivitet og færre konflikter i utetida. Trivselsprogrammet er et utmerket tiltak i vårt proaktive arbeid for bedre skolemiljø!

Heidi Skøyen Johansen, undervisningsinspektør Mortensnes skole og TL-kordinator Tromsø.



## KONTAKTINFO

**Telefon:** 47 44 44 18  
**E-post:** [post@trivselsleder.no](mailto:post@trivselsleder.no)  
**WEB:** [www.trivselsleder.no](http://www.trivselsleder.no)

**Post- og besøksadresse:**  
Kristian Augusts Gate 14  
0164 Oslo

Programmet gjennomførte i 2014 en ekstern spørreundersøkelse til TL-ansvarlige (ansatte på trivselskoler med ansvar for programmet). I brukerundersøkelsen 2014\* svarte skolene følgende (på en skala fra 1-6, der 1 er svært uenig, og 6 er svært enig):

### Jeg opplever at Trivselsprogrammet...

...bidrar til at mange er i aktivitet i storefriminuttet:  
...bidrar til et lavere konfliktnivå:  
...bidrar til at færre elever går alene:  
...bidrar til at elevene lettere bygger gode vennsksrelasjoner:  
...bidrar til å redusere mobbingen på skolen:

Jeg synes programmet totalt sett fungerer godt på min skole:  
(QuestBack, høsten 2014)

\*Brukerundersøkelsen ble sendt til TL-ansvarlige på 882 skoler. 423 besvarte undersøkelsen, hvilket gir en svarprosent på 48, en feilmargin på ±3,7% og konfidensnivå på 95%.

2014 – 2013 – 2012  
**5,11** – 5,13 – 4,93  
**4,24** – 4,75 – 4,63  
**4,83** – 4,90 – 4,69  
**4,70** – 4,70 – 4,41  
**4,92** – 4,65 – 4,46  
  
**4,73** – 4,75 – 4,79



**WWW.TRIVSELSLEDER.NO**