

# *Att främja välbefinnande i skolan*

8 Tips på vad DU kan göra  
för att främja välbefinnandet  
hos DINA elever  
redan nästa lektion!



# Välbehinnande



Välbehinnandet hos barn blir allt sämre. Det finns många faktorer som påverkar en elevs välbefinnande och skolprestationer, flertalet av dessa faktorer hänger även samman och utgör en helhet för elevens psykiska välmående, trygghet, motivation och prestationer i skolan. En god psykisk hälsa hjälper barnet att stå emot utmaningar och utveckla en positiv självbild, därför är det viktigt att du stöder elevens välmående genom inkludering, bekräftelse och engagemang.

## *Några tips på vad du kan göra:*

- Fokusera mer på elevens styrkor snarare än på problemen och sätt upp positiva mål utifrån det!
- Återkoppling är den främsta orsaken till prestationshöjning! Vad behöver eleven göra för att nå nästa mål?
- Låt eleven vara delaktig i undervisningen! Delaktighet stärker engagemang, motivation och lektionsaktivitet!
- Ha ett välkomnande kroppsspråk och använd dig av gester, detta förmedlar trygghet till eleven!

# Relationer



Lärarens handlingar kan påverka eleven positivt. Positiva lärar-elevrelationer ger eleven trygghet och kan bidra till ökat lärande för alla elever oavsett årskurs. För att lyckas skapa goda relationer till sina elever behöver läraren besitta relationskompetens, vilket innebär att läraren har en förmåga att relatera till, knyta an, upprätthålla och utveckla sin relation till eleven. Relationskompetensen är avgörande för att eleven ska våga öppna upp sig om sina känslor och problem.

## *Några tips på vad du kan göra:*

- Visa sympati och beröm eleven! Detta bidrar till ökat välbefinnande, ökad motivation och en starkare relation!
- Intressera dig för elevens tankar och åsikter!
- Diskutera värderingar och hur man bemöter varandra. En stark sammanhållning inom gruppen främjar både relationer och välbefinnande!
- Delaktighet i undervisningen visar eleven att du respekterar hans åsikter! Detta stärker er relation och respekt till varandra!

# Värdefull litteratur



Är du intresserad av att få ännu fler tips på vad du kan göra för att bygga en stark relation och främja dina elevers välmående?

Vi har samlat litteratur som delger många aspekter för välbefinnande hos barn och unga.

## *Några tips på litteratur:*

Om relationell pedagogik (2011) -Aspelin, J & Persson S.

Handbook of motivation at school - Miele, DB & Wentzel, KR.

Professionella samtal med barn: Förhållningssätt, metoder och övningar (2021) - Nilsson Tapper, M.

Öka välbefinnandet i skolan : praktiska lektioner i positiv psykologi (2021) - Fagerlund, Å