

## Hur förebygga ensamhet i skolan – 8 tips:

- 1) Ge eleverna tillräckligt med tid att bekanta sig med varandra i början av läsåret. Genom olika lekar och uppgifter kan man styra gruppbildningen och även blyga elever kommer med i gruppen.
- 2) I början av läsåret ordnas övningar som skapar gruppsammanhållning. Olika funktionella övningar tar fram olika kunskaper i klassen.
- 3) Väneleverna och faddereleverna ordnar aktiviteter som främjar en god atmosfär i skolan. Till exempel ledd verksamhet under rasterna minskar ensamhet.
- 4) Dra nytta av arbete i mindre grupper. När man arbetar i mindre grupper eller i par och dessutom varierar gruppsammansättningarna är det lättare att hitta de klasskompisar som man kommer bra överens med. I stället för att sitta i traditionell radformation i klassen kunde man sitta i grupper.
- 5) Öva på social interaktion och empati i skolan. Som hjälp kan man använda sig av olika program som siktar på att stärka de sociala färdigheterna.
- 6) Kom tillsammans överens och skriv ner spelreglerna i skolan. Eleverna har lättare att följa sådana regler som de själva varit med om att utforma.
- 7) Lärarna följer med hur klassandan utvecklas och ingriper om de ser att någon mobbas eller blir ensam i klassen.
- 8) Föräldrarna lär känna varandra. När föräldrarna känner varandra bildar de sig även en uppfattning om sitt barns klasskompisar. Det är även lättare att lösa eventuella konflikter och föräldern kan stöda barnets kamratrelationer.