

Bilens mentale trivsel

Trivselsindsats

Indsatsen "Bilens mentale trivsel" styrker trivslen på holdet via visuelle og genkendelige metaforer. Trivsel sammenlignes med bilens bremseklods – hvis den er slidt, fungerer fællesskabet ikke, og omvendt hvis den er ny, er der god trivsel. Indsatsen skaber ro, mindsker konflikter og fremmer samarbejde. Eleverne arbejder med tre tiltag: Bremseklodsen, Øjet og Hænderne, som giver et fælles sprog og konkret forståelse af trivsel. Metoden er fleksibel og kan tilpasses andre fagtemaer.



Titel: Bilens mentale trivsel

Indsatsen "Bilens mentale trivsel" har til formål at styrke trivsel på et hold gennem visuelle og relaterbare metaforer, som gør det lettere for eleverne at forstå og tale om deres egen og andre trivsel. Formålet med indsatsen er at skabe ro på værkstedet og bidrage til, at de unge mennesker trives, mens de er i skole. Når der er færre konflikter og mere tryghed, bliver det også nemmere for eleverne at samarbejde om opgaver og tage et fælles ansvar for både arbejdsopgaver og fællesskabet.

Indsatsen er udviklet af Motor & Mekanik på FGU i Svejls, som har taget udgangspunkt i en metafor, hvor trivslen sammenlignes med en bils bremseklods. Hvis bremseklodsen er slidt, fungerer bilen ikke optimalt – på samme måde som fællesskabet og samarbejdet på et hold påvirkes negativt, hvis trivslen ikke er i orden. Dette gør det komplekse trivselsbegreb konkret og fagligt forankret. Metaforen er fleksibel og vil let kunne overføres til andre fagtemaer.

Indsatsen består af tre visuelle tiltag: Bremseklodsen, Øjet og Hænderne. Ved at arbejde med disse får eleverne et fælles sprog og nogle konkrete billeder på, hvad trivsel betyder i praksis, og hvordan de selv kan være med til at skabe et godt læringsmiljø.

Implementering:

For at implementere indsatsen, skal der jævnligt tales om trivslen på holdet. Dette gøres i plenum, hvor eleverne deltager i åbne samtaler om, hvordan stemningen er, og hvordan de generelt har det. Indsatsen gennemføres ikke én gang, men den holdes levende gennem samtaler, refleksion og inddragelse. Når der opstår konflikter, misforståelser eller uro, bliver visualiseringen igen bragt i spil, og eleverne inddrages i at finde fælles forståelse og løsninger – uden at der nødvendigvis findes ét rigtigt svar.

De tre visuelle tiltag er: Bremseklodsen, Øjet og Hænderne. Disse visualiseringer fungerer som fælles sprog og billeder på trivsel og mistrivsel, som eleverne aktivt kan forholde sig til.

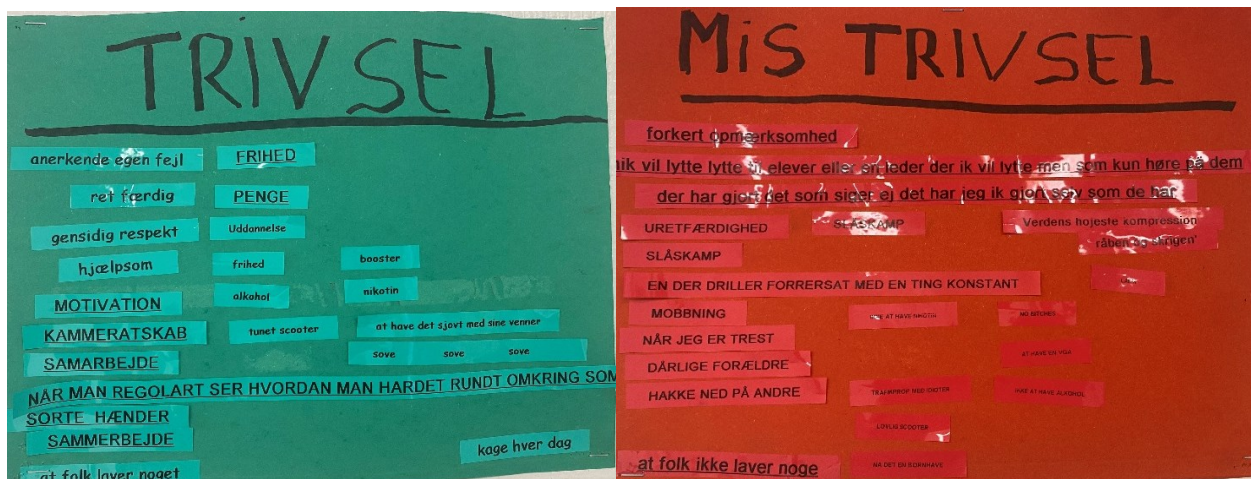
Bremseklods

Bremseklodsen fungerer som en metafor for både de enkelte elever og holdets trivselstilstand. Ligesom en bremseklods på en bil, kan trivsel enten være i topform, slidt eller helt ude af funktion.

Som en del af arbejdet med bremseklodsen får eleverne udleveret to farvede plancher:

- **En grøn planche** – her skriver de, hvad de forbinder med **trivsel**
- **En rød planche** – her skriver de, hvad de forbinder med **mistrivsel**

Det er elevernes egne ord og erfaringer, der danner grundlag for indholdet. Plancherne hænges op i lokalet og fungerer som en synlig og konkret påmindelse om, hvad der skaber et godt eller dårligt fællesskab på værkstedet.



For at visualisere trivslen yderligere bruges bremseklodsen i tre farver som metafor for trivslen. Anvendes indsatsen af f.eks. Mad & Ernæring, kan der arbejdes med madens holdbarhed som bil- lede på trivsel – en kreativ måde at gøre indsatsen relaterbar og anvendelig på tværs af værkste- derne med små justeringer.



Grøn bremseklods

Den grønne bremseklods er splinterny og velfungerende. Det betyder, at den er i trivsel og er der- med et symbol på høj trivsel. Her fungerer samarbejde og fællesskab, og der er ro og respekt. Der- udover har den enkelte elev det godt.

Gul bremseklods

Den gule bremseklods er slidt halvt ned. Det betyder, at man skal til at være opmærksom på, om den pludselig ikke virker, da det er begyndende tegn på udfordringer. Ligeledes skal man holde øje og være opmærksom på holdet og den enkelte elevs trivsel.

Rød bremseklods

Den røde bremseklods er slidt helt ned og kan ikke bremse. Det indikerer, at den er i mistrivsel. Altså er der behov for støtte, samtale og måske ændringer i hverdagen, for at forbedre trivslen igen.

Øjet

Øjet handler om at eleverne skal få øje på trivsel og mistrivsel – både hos sig selv og andre. Eleverne opfordres til at være nysgerrige, spørgende og opmærksomme på stemninger, adfærd og signaler fra hinanden.

Rød – Mistrivsel

Den røde farve i øjet er et faresignal og betyder, at eleven er i mistrivsel – her skal man tage hensyn og tilbyde støtte.

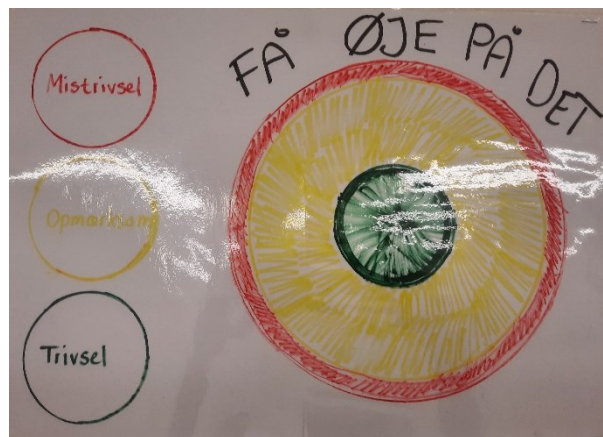
Gul – Opmærksomhed

Den gule farve i øjet kan betyde, at noget virker anderledes – der er tegn på usikkerhed, uro eller begyndende mistrivsel. Det er tid til at være opmærksom og spørge ind.

Grøn – Trivsel

Den grønne farve i øjet indikerer trivsel hos eleverne. Alt tyder på at være godt og i balance.

Denne tilgang styrker både empati, fællesskab og evnen til at tage ansvar for hinanden.



Hænderne

Den tredje visualisering af trivslen handler om integritet og personlig ansvarlighed. Visualiseringen med hænderne hjælper eleverne med at reflektere over sammenhængen mellem værdier og handlinger.

- På **den ene hånd** skriver eleverne, hvilke værdier og normer der er vigtige for dem – f.eks. respekt, ærlighed, fællesskab.
- På **den anden hånd** skriver de, hvordan de handler i praksis – hvordan de f.eks. taler til andre, hjælper til, møder ind, osv.

I midten – mellem hænderne – ligger balancen: Den vej, hvor man har mod på at stå ved sig selv og forsøger at handle i overensstemmelse med sine værdier. Det er her, man opbygger tillid – både til sig selv og til fællesskabet.



”Bilens mentale trivsel” er ikke en engangsindsats, men en integreret del af hverdagen på værkstedet. Gennem billedsprog, samtaler og refleksion bliver trivsel konkret, håndgribelig og fælles. Det skaber bedre samarbejde, færre konflikter og en tryggere hverdag for både elever og medarbejdere.

Erfaringer/effekt:

Der følges løbende op på indsatsen for at sikre, at den forbliver relevant og nærværende i hverdagen. Én gang om ugen afsættes tid til at tale i plenum om trivslen på holdet. Her bliver der f.eks. talt om stemningen i løbet af ugen, og hvordan eventuelle konflikter eller uoverensstemmelser har påvirket fællesskabet. På den måde bliver indsatsen ikke noget, der kun bruges i særlige situationer – men en integreret og naturlig del af hverdagen.

Eleverne har generelt taget godt imod indsatsen. Metaforen med bremseklodsens giver god mening for dem – især fordi den kobler direkte til bilens funktion, som de allerede har faglig forståelse for. Visualiseringen gør trivselsbegrebet mere konkret og tilgængeligt, og det styrker både refleksion og engagement.

Øjet har også vist sig at være et stærkt redskab. Det hjælper eleverne med at "få øje på" trivslen – både hos dem selv og hos hinanden. Øvelsen i at møde hinanden i øjenhøjde og være opmærksom på, hvordan de andre har det, har ført til mere omsorg og interesse på holdet.

En tydelig effekt af indsatsen er, at eleverne i højere grad spørger ind til hinanden og er opmærksomme på ændringer i adfærd eller humør. Flere elever har endda selv henvendt sig til undervisere, når de har været bekymrede for en kammerat. Det har givet underviserne mulighed for at tage en samtale med den pågældende elev i tide – og i nogle tilfælde henvise videre til f.eks. vejleder eller Headspace for yderligere støtte.

Samlet set har indsatsen skabt mere ro, bedre fællesskab og større opmærksomhed på hinandens trivsel. Visualiseringerne fungerer som fælles sprog og hjælper både elever og medarbejdere med at tale om svære emner på en tryk og praksisnær måde.

Undervisnings- og trivselsforløb

FAGTEMA: Alle	Tema for forløbet: Bilens Mentale Trivsel	 NORDVEST SJÆLLAND VIVEDU KAN
Fag der undervises med forløbet: Motor & Mekanik	Varighed af forløb: Løbende – indgår som en fast del af hverdagen.	
Mål med forløbet:	Målet med forløbet er at skabe ro, mindske negativitet og styrke trivslen på holdet. Eleverne skal opleve et trygt og konfliktfrit læringsmiljø, hvor de samarbejder og tager fælles ansvar.	
Kort beskrivelse af forløbet	Indsatsen arbejder med trivsel gennem tre visuelle og relaterbare metaforer: Bremseklodsens, Øjet og Hænderne. Metaforerne gør det nemmere for eleverne at tale om og forstå trivsel. Forløbet indgår som en fast del af undervisningen og inddrages både forebyggende og i forbindelse med konkrete konflikter.	
Konkrete læringsmål for undervisningsforløb	Eleverne skal øve sig i at være til stede og koncentrere sig, når de undervises sammen med andre. De skal samarbejde om opgaverne, træffe fælles beslutninger og tage ansvar for fællesskabet og trivslen på holdet.	

Undervisningsaktiviteter	– Brug af de tre metaforer: Bremseklodsen, Øjet og Hænderne – Plenumdrøftelser om trivsel én gang om ugen – Dialogbaseret konfliktløsning ved opståede skænderier – Synliggørelse af trivselsfaktorer på plancher (rød/grøn)
Materialer	Visuelle plancher og modeller: Grøn/gul/rød bremseklods, Øjet med farveskala, Hænder med værdier og handlinger.
Undervisningsstruktur	Indsatsen indgår i den daglige struktur under f.eks. PASE og anvendes både forebyggende og reaktivt, hvor der snakkes i plenum.
Interne/eksterne samarbejdspartnere	Ingen.
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	– Samarbejdsevne – Evne til at tage ansvar for egen og andres læring – Kommunikation og refleksion
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin Portfolio fra forløbet	Ingen.
IPRAKSIS kode	Ingen.
Dato for evaluering og justering:	Der evalueres løbende. En gang om ugen drøftes trivsel i plenum, hvor eleverne bidrager med refleksioner og løsninger ved konflikter.