



Vikten av ett gott skolklimat – hur kan vi främja goda och trygga relationer i skolan

27.11 2025

Maria Lingonblad och Tove Ajalin

Sakkunniga, mobbningsförebyggande
arbete i skola

Skolfreden

Kompiselever, vänelever &
tutorer

Efterarbete

Nätverk och material





Agenda

- Hälsöfrämjande skola
- Positivt skolklimat
- Delaktighet
- Goda modeller
- Tips på material



Kolumn: Rätten att höra till

Maria Stoor-Grenner



Hälsofrämjande skola

- Välbefinnande i skolan
- Vilka är framgångsfaktorerna för en välmående skola?
- Mångprofessionellt samarbete behövs
- Hur skapar vi en skola där vi är trygga och mår bra?
- Hur mycket fokus lägger vi på ingripande, förebyggande och främjande i skolan?
 - Hur fördelar vi resurserna?



Stiftelsen Friends: Därför
funkar förebyggande
arbete mot mobbning
(Youtube)

Vad gör vi?

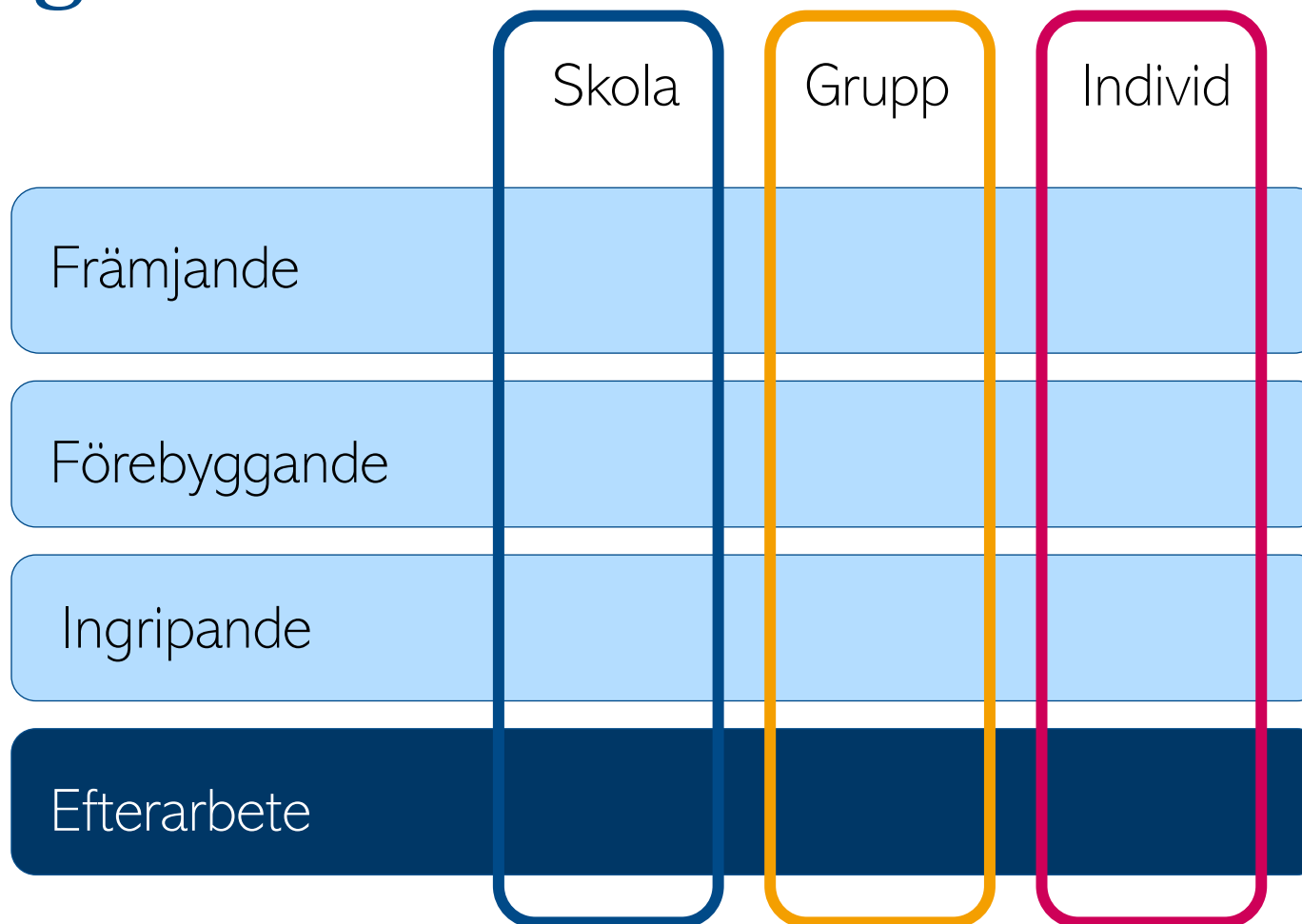


*Bild inspirerad av
Skolverket 2025*

”Jag går
runt i
cirkel
nästan
varje rast”

Lågstadieelev

”Att känna sig ensam i en skola med ca 150 elever är värre än att vara allmänt ensam. När man vet att det finns 150 andra personer på samma ställe och inte en enda av dem vill samtala med en så känner man sig osynlig och inte ett dugg värdefull.”

Gymnasiestuderande

Ur Kunskapsboken till pjäsen (GEM)ENSAM
Wasa Teater/Folkhälsan (2021)

Skolanknytning

"Skolanknytning innebär den känsla av tillhörighet elev kan känna till sin skola, där man har ett nätverk av relationer till både vuxna och barn. Hur man känner för skolan i stort påverkas av relationen till läraren"

(Valsö & Malmgren, 2019)

Desto mer socialt stöd eleven upplever från lärare och andra elever (peers) desto högre känsla av skoltillhörighet (school belonging). *(Martinot, D. et al, 2022)*



Ett positivt skolklimat enligt Skolverket, 2022

”Skolklimat handlar om hur elever och skolpersonal upplever skolans sociala miljö gällande normer, attityder, mål och dagliga interaktioner bland och mellan elever och skolpersonal”. (*Thapa et al. 2013*)

Ett positivt skolklimat innefattar: (*Bear et al., 2011; Thornberg, 2020*)

- positiva, omtänksamma och stöttande relationer mellan elever och mellan skolpersonal och elever
- elevers upplevelse av att reglerna på skolan är rimliga och rättvisa och upprätthålls på ett konsekvent och rättvist sätt
- att skolan upplevs som en trygg och säker plats
- att eleverna uppskattar och känner en samhörighet med skolan

Vikten av ett gott skolklimat

- Ett positivt skolklimat har ett samband med elevers skolprestationer, psykisk hälsa och förekomst av mobbning och våld. *(Hultin et al., 2019; Aldridge & McChesney, 2018; Steffgen et al., 2013; Cook et al., 2010)*



- Elever är mera benägna att delta i mobbning i ohälsosamma skolklimat och ett positivt skolklimat är nödvändigt för att effektivt förebygga mobbningsbeteenden *(Wang, Berry & Swearer, 2013)*
- Ju mer positivt, sammanhållet, varmt och stöttande klassklimatet är, desto lägre är sannolikheten för att elever i klassen mobbar andra eller blir utsatta för mobbning *(Dietrich & Cohen, 2021; Stefanek et al., 2011; Thornberg, Wänström, et al., 2018).*

Fem tips för ett positivt skolklimat

enligt Friendsrapporten 2025



Främja relationerna mellan lärare och elever



Satsa på positiv gruppdynamik



Åskådare -> försvarare



Medvetna satsningar på vänskap bland elever (bli bekanta)



Var tydliga med vuxnas ansvar för barns sociala utveckling

Plock ur Friendsrapporten 2025

- Elever som går i skolor där många känner gemenskap, trygghet, trivs och litar på att vuxna agerar har 38 procent lägre risk att utsättas för mobbning, jämfört med elever i skolmiljöer där skolklimatet är mer negativt.
- På skolor där åskådarnormen är stark – där elever och vuxna ofta säger ifrån, stöttar den som utsätts eller hämtar hjälp – är risken för mobbning 25 procent lägre än på skolor där normen är svag.
- Ett starkt stöd runt elever – flera kompisar, flera vuxna och minst en vuxen i skolan att lita på – ger 20 procent lägre risk för mobbning.
- Starkast skydd mot mobbningens negativa konsekvenser har de barn som har vänner, lärare och vårdnadshavare som de har tillitsfulla relationer till
- <https://friends.se/report/friendsrapporten-2025/>



*En rapport om våldet i skolan.
Och lösningarna som faktiskt fungerar.*

**En skola där vi bryr oss
om varandra. Så skapar vi
trygghet och studiero.**

”Tänk att jag har gått så många år i skolan tillsammans med vissa typer, men det var först i gymnasiet som jag märkte att de var helt trevliga”

Gymnasiestuderande, tutor

Fundera på

- *utgå från en grupp du jobbat med eller medverkat i*

Vad betyder en fungerande grupp?

Hur är det att jobba med/medverka i en fungerande grupp?

Tvärtom: hur känns grupper som inte fungerar?



Goda modeller

- Allas engagemang behövs
- Barns och ungas delaktighet
- Långsiktigt och koordinerat arbete
- Ledarskap
- Personalens mående påverkar
- Vardagsvänlighet

Faktorer som påverkar förändringsarbete

Bland mycket annat:

- Relationer och normer (öppenhet, sårbarhet och engagemang)
- Samarbete - att arbeta tillsammans
- Kommunikation
- Förväntningar
- Sammanhang (praktiska omständigheter)



Långsiktigt förändringsarbete

enligt Blanco & Valsö 2019

Prioritering	Bråttom	Inte bråttom
Viktigt		
Inte viktigt		X

20 %	60 %	20 %
		



Några tips från Folkhälsan

Kamratstöd i skolan



Kompiselev

✚ folkhälsan

Vänelev

✚ folkhälsan

Tutor

✚ folkhälsan

• 79 %

- anser att verksamheten ger möjlighet att säga sin åsikt gällande trivsel i skolan.

84 %

anser att verksamheten ökar trivsel och gemenskap

” Att vi lärde känna varandra eftersom vi snart kommer att jobba tillsammans i olika klasser”

”Att man får vara med och bestämma och får vara en trygg person till alla”

79 %

anser att verksamheten bidrar till ökad trivsel och gemenskap i skolan



”Lång tradition, hög status att vara vänelev (förtroendevalda av tidigare vänelever), inspirerande handledare.”

Personal

”Jag tycker det är jätte bra och viktigt att det finns vänelever på skolan. För mig som förälder känns det bra att veta att det finns unga på skolan som uppmärksammar andra i vardagen och kan stöda och hjälpa till om det behövs.”

vårdnadshavare



”De gula collegetröjorna nästan lyser i korridoren, det går inte att ta miste på vem som är vänelev. Tröjorna ger också väneleverna ett mandat.

– När jag har den på mig är det lättare att säga hej eller börja prata med någon som kanske ser lite ensam ut. Jag tror också att det är lättare för de yngre eleverna att våga komma fram och prata med oss när de ser tröjorna”

Folkhälsan stöd

Folkhälsan erbjuder:

- Handledarutbildning
- Workshops
- Nätverk
- Stöd till handledare/skolor
- Material



Handledarutbildning 14-15.1 2026



Tillsammans mot rasism



- Morgonsamlingsfilm för årskurs 3-6 och för årskurs 7 och uppåt
- 6 kortfilmer med personliga berättelser om rasism
- Korta lärarhandledningar med diskussionsfrågor till alla filmer
- Planscher för personal och för elever på kommande i januari 2026
- www.folkhalsan.fi/motrasism

Filmerna hittas på
www.folkhalsan.fi/motrasism - material

Assane

Wolkhalsen

Saphir

Plansch: Vardagsvänlighet



Reflektion

Vad gör ni (i skolans vardag) som främjar trivsel och gemenskap (förebygger mobbning)?

Vad görs idag som inte gjordes förr?

Vilka behov ser ni i fortsatt trivselfrämjande på skolan?

Vad kan jag göra? Vad kunde vi göra i min skola?

1. Varje skola är unik på många sätt
2. Helhetssyn på välmående och hälsa
3. Kunnig och engagerad skolpersonal



The background of the entire image is a solid blue color. Overlaid on this background is a photograph of two hands reaching towards each other. The hand on the left is in the foreground, with fingers slightly spread. The hand on the right is slightly behind and to the right, with the index finger pointing towards the left hand. Both hands appear to be wearing dark-colored sleeves. The overall composition suggests a gesture of offering, support, or connection.

Tack!

✚folkhälsan