



Forskningsbaseret rådgivningsmateriale

– til den nationale trivselsmåling

TRYGFONDENS
BØRNEFORSKNINGSCENTER



dcum.

dansk
center for
undervisningsmiljø

viden til praksis

Forord

Trygfondens Børneforskningscenter har gennemført en større forskningskortlægning omkring indsatser til fremme af børns trivsel. På baggrund af forskningskortlægningen har Dansk Center for Undervisningsmiljø (DCUM) udarbejdet dette rådgivningsmateriale, der udover at beskrive forskningens hovedpointer også giver handlingsanvisende anbefalinger.

Materialet henvender sig til lærere, pædagoger, og andre som arbejder med resultaterne fra den nationale trivselsmåling. Materialet giver mulighed for at omsætte trivselsmålingens resultater til indsatser, som alle tager udgangspunkt i den evidensbaserede forskningskortlægning.

Anbefalingerne dækker de spørgsmål fra trivselsmålingen, der knytter sig til indikatorerne *social trivsel* og *faglig trivsel*. Herudover dækkes også flere af de såkaldte *øvrige spørgsmål*, som ikke direkte relaterer sig til de andre indikatorer.

Vi ønsker jer god fornøjelse med materialet.



Find følgende ords betydning i ordbogen. Vælg 10 af ordene og opdigt to forklaringer på samme måde som ovenover.

missionær	gaffelbider	pydestal	synagoge
billedbøger	gratologi	tungemål	nedstryger
elite	prognose	promenade	indoktrinering
dragkiste	fez	dræsine	farmaceut
lyre	honorar	bakkenbart	pestilens

Find selv usædvanlige ord i ordbogen og lav opgaver til dem på denne måde. Bør med en kammerat og løs hinandens opgaver.

Hvad hedder Orlins to rammer?

Hvad er en gølgasse?
a) en løkke fiskeret b) Mælkevejen c) en del af et økothjul?

Hvad er en køvending?
a) en drænlæk ændring i en sag b) en ko, der sover og vender sig om på den anden side c) en person, der gør en klodset bevægelse?

INDHOLD

Baggrund	4
Sådan bruger I materialet	5
Anbefalinger	7
Forskningen bag	17
Litteraturhenvisninger	30



Baggrund

TrygFondens Børneforskningscenter har gennemført en forskningskortlægning, med det formål at finde trivselsfremmende indsatser for børn og unge i skolealderen. I kortlægningen er alene medtaget indsatser der er publiceret i fagfællebedømte artikler og undersøgt i lodtrækningsforsøg, hvilket ofte betegnes som guldstandarden i forhold til at undersøge effekter af konkrete indsatser.

Kortlægningen omfatter en systematisk søgning i forskningslitteratur, med fokus på trivselsfremmende indsatser, som relaterede sig til de nationale trivselsmål. For nærmere beskrivelse af forskningskortlægningen, læs [denne rapport](#).

På grund af væsentlige internationale forskelle i uddannelsessystemer, er kun studier fra Europa, Nordamerika, Australien og New Zealand inkluderet.

Yderligere kriterier for kortlægningen er:

- Studiets deltagere skal være på alder med elever i den danske folkeskole
- Indsatserne skal enten være skolebaserede, klassebaserede eller individuelt baserede
- Indsatserne skal være administreret af lærere eller pædagoger
- Indsatserne skal være almene og relevante for

normalområdet og ikke kun specifikke grupper af elever

- Der er søgt i litteratur fra 1990 og frem
- Søgningen er foretaget i forskningsartikel-databaser inden for psykologi, pædagogik, sociologi og økonomi. Der er kædesøgt i referencer fra inkluderede artikler, samt søgt i tidligere publicerede reviews og forskningskortlægninger.

Forskningskortlægningen har fundet evidensbaserede studier, der kan kobles direkte til 22 af de 40 spørgsmål i Den Nationale Trivselsmåling, og de tilhørende trivselsfremmende indsatser relaterer sig derfor til samme 22 spørgsmål. Elevbesvarelserne på de 22 spørgsmål er inddelt i indikatorer for henholdsvis *Social Trivsel* og *Faglig trivsel*. Dertil er en række spørgsmål fra trivselsmålingens *øvrige spørgsmål* indsat under de to aspekter. Indsatserne går således på tværs af indikatorerne i den nationale trivselsmåling.

Sådan bruger I materialet

Hvis trivselsmålingen viser, at I på skolen har udfordringer i forbindelse med ét eller flere af de 22 spørgsmål, så kan dette materiale give jer anbefalinger til indsatser. Anbefalingerne tager udgangspunkt i studierne fra den evidensbase-rede forskningskortlægning, og er inddelt i fem kategorier:

- **Tilfredshed med skolen** som handler om elevernes glæde og tilfredshed med skolen.
- **Tilhørsforhold** som handler om i hvor høj grad eleverne accepterer hinanden, drager omsorg og dyrker fællesskabet.
- **Sociale relationer** som handler om elevernes relationer til andre herunder følelsen af accept og ensomhed, samt at blive mobbet.
- **Psykisk og fysisk** velbefindende som handler om elevernes oplevelse af tryk på skolen, samt fysisk ubehag såsom mave- og hovedpine.
- **Faglige kompetencer** som handler om elevernes evne til at klare de faglige udfordringer herunder problemløsning og strategier til at klare opgaver, samt at kunne holde fokus.

7 forskellige typer indsatser

I afsnittet med anbefalinger på side 7-15 vil de forskellige anbefalinger være grupperet i 7 forskellige indsatstyper. Indsatstyperne går på tværs af ovenstående 5 kategorier.

Forebyggelse af mobning

Indsatserne af denne type er rettet mod at forebygge mobning gennem fokus på styrkelse af klassefællesskaber.

Mentorering

Indsatserne af denne type gør brug af mentorer, og indbefatter f.eks ældre elever, der videregiver positive værdier og erfaringer, og som kan være en støttende skulder til yngre elever på skolen.

Socio-emotionel læring

Indsatserne af denne type fokuserer på elevernes måde at håndtere følelser på, deres empati og problemløsende adfærd i hverdagen, samt deres kompetencer i forhold til interaktion med andre.

Prosocial adfærd

Indsatserne af denne type er rettet mod børnenes sociale kompetencer, samt den adfærd børnene viser når de indgår i sociale sammenhænge.

Indlæring

Indsatserne af denne type beskriver øvelser og undervisning, der kan medvirke til at styrke elevernes kompetencer til at lære nyt.

Mindfulness

Indsatserne af denne type beskriver øvelser, der kan øge elevernes oplevelse af indre ro.

Fysisk aktivitet

Indsatserne af denne type handler om idræt, motion samt sundhed, og skal ses som et didaktisk og pædagogisk redskab, der kan forbedre elevernes trivsel og læring.

På skemaet næste side kan I se hvorledes de 5 kategorier korresponderer med trivselsmålingens indikatorer og de tilhørende 22 spørgsmål. I kan samtidig se, hvilken af de 7 indsatstyper hver enkelt anbefaling tilhører.

Endelig fremgår det af skemaet hvor i materialet I finder anbefalinger til arbejdet med netop de trivselsmålingsspørgsmål I ønsker at fokusere på. Forskningsstudierne som anbefalingerne er baseret på kan ses fra side 17. Størstedelen af anbefalingerne er målrettet trivselsarbejdet på tværs af alle klassetrin. Nogle få af anbefalingerne er primært målrettet indskolingen. Dette vil fremgå af disse anbefalinger.

Social trivsel

Tilfredshed med skolen

Side 7

Er du glad for din skole?
Er du glad for din klasse?

Forebyggelse af mobning

Mentorering

Socio-emotionel læring

Prosocial adfærd

Indlæring

Mindfulness

Fysisk aktivitet

Tilhørsforhold

Side 9

Jeg føler, at jeg hører til på min skole.
De fleste af eleverne i min klasse er venlige og hjælpsomme.
Øvrige spørgsmål
Jeg prøver at forstå mine venner, når de er triste eller sure.
Jeg er god til at arbejde sammen med andre.
Har du selv mobbet nogen i skolen i dette skoleår?

Sociale relationer

Side 11

Andre elever accepterer mig, som jeg er.
Føler du dig ensom?
Er du bange for at blive til grin i skolen?
Er du blevet mobbet i dette skoleår?
Øvrige spørgsmål
Jeg siger min mening, når jeg synes, at noget er uretfærdigt.

Psykisk og fysisk velbefindende

Side 13

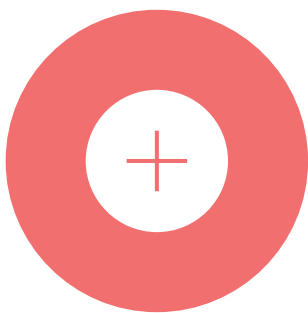
Hvor ofte føler du dig tryk i skolen?
Øvrige spørgsmål
Hvor tit har du ondt i maven?
Hvor tit har du ondt i hovedet?

Faglig trivsel

Faglige kompetencer

Side 14

Lykkes det for dig at lære dét, du gerne vil, i skolen?
Hvor tit kan du finde en løsning på problemer, bare du prøver
Kan du koncentrere dig i timerne?
Hvis jeg bliver forstyrret i undervisningen, kan jeg hurtigt koncentrere mig igen
Hvor tit kan du klare det, du sætter dig for?
Øvrige spørgsmål
Hvis jeg keder mig i undervisningen, kan jeg selv gøre noget for at det bliver spændende
Hvis noget er for svært for mig i undervisningen, kan jeg selv gøre noget for at komme videre



Tilfredshed med skolen



Spørgsmål fra den nationale trivselsmåling

- Er du glad for din skole?
- Er du glad for din klasse?

På side 17 kan I se forskningen som anbefalingerne til arbejdet med 'tilfredshed med skolen' er baseret på.

DCUM anbefaler følgende indsatser

Forebyggelse af mobning

- Lav strategiske indsatser på ledelsesniveau
 - Skoleledere spiller en central rolle i forebyggelsen af mobning. Det er vigtigt at motivere lærerne til at arbejde med mobning i klasserne, og samtidig sætte rammerne for at gennemføre strategier til at forebygge mobning, hvor alle skolens elever inddrages.
- Betragt 'forebyggelse af mobning' som en primær og grundlæggende opgave
 - Arbejd fokuseret på at forbygge mobning, og fokusér på elevernes strategier for at støtte hinanden socialt.
 - Gør forebyggelsen af mobning til en integreret del af skolens øvrige trivselsarbejde.
 - Italesæt sammen med elever, hvilke konsekvenser mobning kan have.

Mentorering

- Etablér et mentorprogram, hvor ældre elever fungerer som mentorer for yngre elever
 - Involver f.eks en nærliggende ungdomsuddannelse, hvor ældre elever kan være mentorer for elever fra udskolingen.
 - Rekruttering af mentorer kan baseres på ansøgning eller anbefaling fra kontaktlæreren. Mentorer kan udpeges og tilknyttes på baggrund af mentees individuelle behov fx brug for lektiehjælp, støtte til fremtidige uddannelsesvalg, ensomhed, etc.
 - Sørg for, at mentorerne kender deres rolle og forventningerne hertil.

- Udpeg en koordinator-person, der sætter mentorer/mentees sammen – dette kan gøres i samarbejde med kontaktlæreren og/eller klassens lærere

- Hold et opstartsmøde, hvor mentorer og mentees introduceres for hinanden, og hvor hensigten med mentorforløbet specificeres.
- Sørg for at hver mentorgruppe har en kontaktperson, de kan sparre med undervejs i forløbet.
- Styrk koblingen til forældrene ved at lave en forældredag, hvor elevernes mentorer er tilstede.

- Kommunikér tydeligt formål med mentorordningen

- Mentorordningen kan både have et fagligt formål, såvel som et socialt eller udviklingsmæssigt formål.
- Fagligt formål: Lav læsemakkere, hvor de ældre elever ugentligt læser med de yngre elever
- Socialt/udviklingsmæssigt formål: Lad de ældre elever agere 'støttende skulder' til yngre elever på skolen.

Socio-emotionel læring

- Tal med eleverne om, hvordan de kan interagere med hinanden på en positiv og anerkendende måde

- Sammen med eleverne etableres klasseregler for social adfærd i klassen.
- Sæt fokus på ikkevoldelig kommunikation, og hvordan sprogbrug kan være både konfliktnedtrappende og konfliktoptrappende.
- Lav rollespil med eleverne, hvor de har mulighed for diskutere forskellige måder at håndtere konflikter på.

- Tal med eleverne om, hvad der fungerer godt i klassen

- Fokuser på hvad der virker, i stedet for at fokusere på problemer. Der er vigtigt at have en positiv og anerkendende tilgang, hvor det der virker godt, bliver fremhævet.
- Sørg for, at der systematisk bliver sat fokus på og talt om de ting, der fungerer godt, både hvad angår gruppearbejde, faglig læring og social adfærd.

Indlæring

- Brug varierede undervisningsformer

- Veksl imellem læreroplæg, elevaktiviteter og evalueringsprocesser.
- Brug gæstelærere, og lav projektarbejde samt indendørs- og udendørsværksteder i undervisningen.

- Lav fysisk aktivitet, der kan fremme elevernes indlæring

- Pulstræning – fodbold, rundbold, stafet eller løb rundt om skolen.
- Brain breaks – Små øvelser eller korte afbræk indlagt i den stillesiddende undervisning.
- Læringsunderstøttende aktiviteter - Bogstavjagt, hentediktat, hoppe tabeller, walk and talk.



Tilhørsforhold



Spørgsmål fra den nationale trivselsmåling

- Jeg føler, at jeg hører til på min skole
- De fleste af eleverne i min klasse er venlige og hjælpsomme
- Jeg prøver at forstå mine venner, når de er triste eller sure
- Jeg er god til at samarbejde med andre
- Har du selv mobbet nogen i skolen i dette skoleår?

På side 18 kan I se forskningen som anbefalingerne til arbejdet med 'tilhørsforhold' er baseret på.

DCUM anbefaler følgende indsatser

Forebyggelse af mobning

- Etabler klasseregler for social adfærd
 - I samarbejde med eleverne udvikles retningslinjer for, hvordan I omgås hinanden i klassen.
 - Retningslinjerne hænges op i klassen, så de er synlige i dagligdagen.
 - Klassereglerne revideres i takt med, at eleverne bliver ældre (f.eks en gang om året).
- Fokusér på digital mobning
 - Vær nysgerrig på elevernes brug af sociale medier og diskuter fordele og ulemper ved brugen af sociale medier med eleverne.
 - Snak med eleverne om konsekvenser og lovmæssige omstændigheder ved digital mobning.
 - Arbejd på at styrke elevernes sociale ansvarlighed/empati overfor andre på sociale medier. Snak med eleverne om deres handlemuligheder, hvis de, eller andre, konfronteres med digital mobning.
- Husk den passive gruppe i forebyggelsen af mobning
 - Vær opmærksom på hele klassen i forebyggelsen af mobning – ikke blot mobber og offer.
 - Skab et inkluderende fællesskab i klassen.
 - Tal med eleverne om, hvordan man kan sige fra overfor mobning.

Socio-emotionel læring

- Lad de ældre elever hjælpe og drage omsorg for de yngre elever
 - Etabler venskabsklasser på tværs af årgangene.
 - Lav legepatruljer, hvor ældre elever hjælper med at tage hånd om de yngre i frikvarterne.
 - Etablér en læsemakkerordning, hvor ældre elever læser med yngre elever på ugentlig basis.
- Sæt fokus på elevernes sociale værdier og menneskelige forståelse i undervisningen
 - Brug undervisningsmateriale der skildrer andre menneskers behov og perspektiver.
 - Brug undervisningsmaterialer og øvelser, der kan styrke elevernes evne til at sætte sig i en andres sted.

Pro-social adfærd

- Styrk og fremhæv god opførsel
 - Etablér (i fællesskab med eleverne) et sæt positivt formulerede retningslinjer for social adfærd på skolen - både blandt elever, lærere og ledelse.
 - Lav gruppeaktiviteter om konflikthåndtering, så eksklusion blandt eleverne reduceres.
- Udform et undervisningsforløb med fokus på fordomme. F.eks. fordomme relateret til køn, etnicitet eller klasse
 - Igennem forskellige aktiviteter kan eleverne reflektere over egne oplevelser med social uretfærdighed og oplevelser med fordomme.
 - Udfordr eventuelle stereotype antagelser blandt eleverne.
 - Sæt fokus på, at eleverne selv kan være med til at ændre social uretfærdighed.

Mindfulness

- Lav mindfulness-øvelser med eleverne
 - Lav en daglig mindfulness-øvelse af 5 minutters varighed med eleverne, da det kan gøre en forskel i forhold til elevernes følelshåndtering.
 - Sørg for at eleverne fokuserer på deres vejtrækning, tanker, følelser og fornemmelser under øvelserne.
 - Inkludér hele skolen i en mindfulness indsats, da det vil have størst effekt. Er dette ikke muligt, så start i dine egne klasser.



Sociale relationer



Spørgsmål fra den nationale trivselsmåling

- Andre elever accepterer mig, som jeg er
- Føler du dig ensom?
- Er du bange for at blive til grin i skolen?
- Er du blevet mobbet i dette skoleår?
- Jeg siger min mening, når jeg synes, at noget er uretfærdigt

På side 22 kan I se forskningen som anbefalingerne til arbejdet med 'sociale relationer' er baseret på.

DCUM anbefaler følgende indsatser

Forebyggelse af mobning

- Arbejd med elevernes selvtillid, sociale kompetencer og selvbevidsthed
 - Få eleverne til at identificere positive personlige egenskaber, som kan bidrage til deres selvtillid og styrke deres tro på fremtiden.
 - Arbejd med kommunikationsformer og hvordan man kommunikerer på en hensigtsmæssig måde.
- Øg elevernes bevidsthed om mobning og de konsekvenser mobning kan have
 - Tal med eleverne om mobningens negative konsekvenser.
 - Fokuser på den rolle elever kan have i forbindelse med at forstærke eller mindske mobning.
 - Tal med eleverne om, hvordan de kan sige fra overfor mobning.
- Diskutér forskellige måder, hvorpå man kan reagere på en potentiel mobbesituation
 - Lad eleverne diskutere i grupper, hvordan de vil håndtere en potentiel mobbesituation. Hjælp eleverne til at afprøve løsninger på en fiktiv mobbesituation.
 - Fokuser på, hvordan man kan støtte offeret, og hvordan man kan søge hjælp hos lærerne.
 - Lad eleverne komme med deres egne bud på løsninger i forbindelse med mobbesituationer.

Socio-emotionel læring

- Inddrag elementer i undervisningen, der kan lære eleverne at identificere følelser, håndtere vrede, samt udvikle strategier til at løse problemer. Arbejd eksempelvis med at styrke elevernes kompetencer i forbindelse med:
 - Passende/upassende måder at udtrykke følelser på.
 - Håndtering af problemer og vrede.
 - Identifikation af stress-faktorer og hvordan eleverne kan håndtere stress.
- Udfør forskellige aktiviteter, som fremmer elevernes menneskelige forståelse og sociale værdier
 - Inddel eleverne i grupper, og lad dem tale om hvilke værdier, der er vigtige i sociale relationer.
 - Afhold klassemøder og diskussioner, der kan fremme elevernes sensitivitet og forståelse af andres følelser, behov og perspektiver.

Pro-social adfærd

- Arbejd med at forebygge social eksklusion
 - Tal med eleverne om deres egne erfaringer; har eleverne oplevet at blive udelukket af en gruppe? Har de udelukket andre elever? Hvordan fik situationerne dem til at føle?
 - Lav rollespil, hvor eleverne bliver involveret i forskellige gruppescenarier med forskellige inklusions- og eksklusionsafslutninger.
- Arbejd med sociale kompetencer i klassen og lav aktiviteter, der styrker elevernes empatiske færdigheder (retter sig primært mod indskoling)
 - Lær eleverne at aflæse følelsesmæssige udtryk.
 - Lær eleverne at lytte aktivt og tale på skift.
 - Lær eleverne at samarbejde med hinanden og kontrollere vrede i konfliktsituationer.
- Oprethold en positiv tilgang til konfliktfyldte klasser, da negativ italesættelse ofte forstærker konfliktfyldt opførsel
 - Forsøg at øge brugen af anerkendelse af elever og mindske brugen af hårde irettesættelser.
 - Etabler fælles retningslinjer for klasseledelse på tværs af lærergruppen i konfliktfyldte klasser.



Psykisk og fysisk velbefindende



Spørgsmål fra den nationale trivselsmåling

- Hvor ofte føler du dig tryk i skolen?
- Hvor tit har du ondt i maven?
- Hvor tit har du ondt i hovedet?

På side 25 kan I se forskningen som anbefalingerne til arbejdet med 'psykisk og fysisk velbefindende' er baseret på.

DCUM anbefaler følgende indsatser

Forebyggelse af mobning

- Tal med eleverne om mobning
 - Tal med eleverne om, hvad de gør, hvis de oplever situationer med mobning.
 - Skab refleksion blandt eleverne om konsekvenserne ved mobning, f.eks ved at læse relevant litteratur eller ved at tage udgangspunkt i forskellige film, der eksemplificerer mobbe-scenarier.
- Fokuser på, hvilken betydning den passive gruppe har i potentielle mobbesituationer
 - Lav i fællesskab med eleverne en handleplan, der skitserer hvad de kan gøre, i tilfælde af mobning – uanset hvilken position de indtager ved hændelsen, har de altid et ansvar.
 - Lav rollespil, hvor eleverne bliver involveret i forskellige gruppescenarier omkring mobning, og hvor de skal tage stilling til forskellige handlemuligheder.



Faglige kompetencer



Spørgsmål fra den nationale trivselsmåling

- Lykkes det for dig at lære dét, du gerne vil, i skolen?
- Hvor tit kan du finde en løsning på problemer, bare du prøver hårdt nok?
- Kan du koncentrere dig i timerne?
- Hvis jeg bliver forstyrret i undervisningen, kan jeg hurtigt koncentrere mig igen?
- Hvor tit kan du klare det, du sætter dig for?
- Hvis jeg keder mig i undervisningen, kan jeg selv gøre noget for, at det blive spændende?
- Hvis noget er svært for mig i undervisningen, kan jeg gøre noget for at komme videre?

På side 26 kan I se forskningen som anbefalingerne til arbejdet med 'faglige kompetencer' er baseret på.

DCUM anbefaler følgende indsatser

Forebyggelse af mobning

- Fokusér i undervisningen på, at eleverne lærer at håndtere følelser, kontrollere impulser og bliver bevidste om forudindtagelser
 - Tal med eleverne om, hvordan de identificerer forskellige følelses- og adfærdsmæssige udtryk.
 - Tal med eleverne om, hvordan man kan håndtere vrede hensigtsmæssigt.
- Tal med eleverne om mobning
 - Tal med eleverne om, hvad de gør, hvis de oplever situationer med mobning.
 - Skab refleksion blandt eleverne om konsekvenserne ved mobning, f.eks ved at læse relevant litteratur eller ved at tage udgangspunkt i forskellige film, der eksemplificerer mobbe-scenarier.

Mentorering

- Etablér et mentorprogram, hvor ældre elever fungerer som mentorer for yngre elever
 - Involver fx en nærliggende ungdomsud-dannelse, hvor ældre elever kan være mentorer for elever fra udskoling.
 - Rekruttering kan baseres på ansøgning eller anbefaling fra kontaktlæreren. Mentorer kan udpeges og tilknyttes på baggrund af mentees individuelle behov, f.eks brug for lektiehjælp, støtte til fremtidige uddannelsesvalg, ensomhed, etc.
 - Det er vigtigt, at mentorerne er bevidste om deres rolle og forventningerne hertil.
- Udpeg en koordinator-person, der sætter mentorer/mentees sammen – dette kan gøres i samarbejde med kontaktlæreren og/eller klassens lærer
 - Hold et opstartsmøde, hvor mentorer og mentees introduceres for hinanden, og hvor hensigten med mentorforløbet specificeres.

- Sørg for at hver mentorgruppe har en kontaktperson, de kan sparre med undervejs i forløbet.
- Styrk koblingen til forældrene ved at lave en forældredag, hvor elevernes mentorer er tilstede.
- **Kommunikér tydeligt formål med mentorordningen**
 - Mentorordningen kan både have et fagligt formål, såvel som et socialt eller udviklingsmæssigt formål.
 - Fagligt formål: Lav læsemakkere, hvor de ældre elever ugentligt læser med de yngre elever.
 - Socialt/udviklingsmæssigt formål: Lad de ældre elever agere 'støttende skulder' til yngre elever på skolen.

Socio-emotionel læring

- **Forsøg at skabe et omsorgsfuldt, støttende og engagerende miljø i klasseværelset**
 - Fokuser på, at eleverne opnår sociale færdigheder i at opbygge og vedligeholde relationer.
 - Arbejd med selvkontrol og problemløsning i undervisningen.
- **Arbejd med, hvordan man kan forstå og kommunikere følelser**
 - Lad eleverne arbejde med emnet både ved at tegne, spille rollespil, udføre opgaver, samt lege og snakke om emnet.
 - På baggrund af snakken kan klassen i fællesskab udarbejde plancher/tegninger/plakater der visualiserer emnet.

Pro-social adfærd

- **Arbejd med sociale kompetencer i undervisningen**
 - Fokuser fx på samarbejde, evnen til lytte eller taleregler.
 - Etabler fællesretningslinjer for social adfærd i klassen.
 - Opsæt mål og evaluér arbejdet på lige fod med de fagfaglige mål.

Indlæring

- **Undervis eleverne i forskellige studietekniske færdigheder**
 - Undervis eleverne i at sætte mål og bruge forskellige læringsstrategier.
 - Undervis eleverne i at planlægge, udføre og evaluere deres arbejde.
 - Tal med eleverne om, hvordan forskellige studietekniske færdigheder kan optimere opgaveløsningen.

Mindfulness

- **Lav en daglig mindfulness-øvelse af 5 minutters varighed, da det kan gøre en forskel i forhold til eleverne psykiske velbefindende**
 - Sørg for, at eleverne under øvelsen har fokus på deres vejrtrækning, og få eleverne til at fokusere på afslapning i én kropdels af gangen.
 - Spil beroligende musik under øvelsen.
 - Forsøg at gøre mindfulness-øvelser til en integreret del af hverdagen.

Fysisk aktivitet

- **Prioritéér fysisk aktivitet i dagligdagen, da det kan styrke elevernes koncentrationsevne**
 - Opstil klart definerede mål for bevægelsesaktiviteter, så det bliver tydeligt hvilket formål aktiviteterne har. Formålene kan variere fra fx faglig, social, motorisk og/eller kropslig udvikling.
 - Etablér en vidensbank, hvor skolens personale kan dele deres gode erfaringer med bevægelse i undervisningen.
 - Etablér samarbejder med lokale sportsforeninger i nærområdet. Dette kan inspirere og motivere både skolens elever og personale.
- **Anvend forskellige former for fysisk aktivitet i dagligdagen**
 - Pulstræning – fodbold, rundbold, stafet eller løb rundt om skolen.
 - Brain breaks – Små øvelser eller korte afbræk i den stillesiddende undervisning.
 - Læringsunderstøttende aktiviteter
 - Bogstavjagt, hentediktat, hoppe-tabeller.



'Tilfredshed med skolen'

– forskningen bag

Forebyggelse af mobning

Kärnä et al. (2011). A Large-Scale Evaluation of the KiVa Antibullying Program: Grades 4–6.

Williford et al. (2012). Effects of the KiVa Anti-bullying Program on Adolescents' Depression, Anxiety, and Perception of Peers.

Begge studier undersøgte effekten af et stort finsk anti-mobbeprogram KiVa blandt 7600 børn i 4.-6.klasse. KiVa er et universel anti-mobbeprogram som indeholder tre elementer, hhv. undervisning af eleverne, computerspil, samt et lærerteam med speciel fokus på mobning. Derudover indeholder programmet også en komponent, som bruges ved specifikke tilfælde af mobning. Sammenlignet med kontrolgruppen oplevede eleverne en signifikant bedring i deres tilfreds med at gå i skole. Effekttørrelsen for forskellen mellem grupperne var små.

Tsiantis et al. 2013. The Effects of a Clinical Prevention Program on Bullying; Victimization, and Attitudes toward School of Elementary School Students.

Et græsk studie undersøgte effekten af et anti-mobbeprogram implementeret på klasseniveau. I alt blev 666 elever fra 4.-6. Klasse inkluderet. Interventionen forsøgte at øge elevernes bevidsthed om mobning og hvilke konsekvenser mobning kan have, at øge elevernes empati for mobbeofre og styrke en positiv tilgang til skole og akademisk kunnen. Lærerne i interventionsgruppen deltog i et seminar, som skulle give dem kompetencer til at facilitere og implementere anti-mobbe programmet på skoler. Programmet havde en signifikant effekt på elevernes rapportering af tilfredshed med skolen.

Mentorering

McQuillin, Samuel (2015). Brief Instrumental School-based Mentoring for First and Second-year Middle School Students: A Randomized Evaluation.

Studiet inkluderede 74 elever i et mentorprogram, hvor indsatsen blev sammenlignet med 60 elever, som ikke modtog nogen form for mentor forløb. Mentorer var elever førstears studerende på et universitet, som over et forløb på 10 uger og 8 mentor sessioner, mødtes med elever i 11 års alderen. Fokus i mentor sessionerne var at hjælpe eleverne med at sætte skolerelaterede mål for semesteret, samt at hjælpe med planlægning samt problemløsning for at opnå de fastsatte mål. Studiet fandt en signifikant, men lille effekt på elevernes vurdering af deres livstilfredshed, som blev større efter interventionen

Socio-emotional læring

Lewis, et al. (2013). Effects of Positive Action on the Emotional Health of Urban Youth: A Cluster-Randomised Trial.

Studiet undersøgte effekten af en indsats rettet mod at fremme mental sundhed hos skoleelever. Indsatsen var "Positive Action", et amerikansk program, hvor der er udviklet et manualiseret undervisningsmateriale til hver årgang. Materialet består af fastsatte lektioner, á ca. 15-20 minutter varighed og som gennemføres 2-4 gange om ugen. Indsatsen indeholder flere elementer, men er generelt bygget op omkring adfærd, herunder fremme af pro-social adfærd. Effekten af programmet blev undersøgt over en 6-årig periode, implementeret fra 3.- 8. klasse, og man fandt en lille men signifikant effekt på børnenes livstilfredshed sammenlignet med skoler, som ikke implementerede programmet.

Indlæring

Miller & Robertson (2011). Educational benefits of using game consoles in a primary classroom: A randomised controlled trial.

Et skotsk studie undersøgte effekten af daglig brug af et computerspil kaldet "Dr. Kawashima's Brain Training". I alt blev 634 elever i alderen 10-11 år inkluderet. Effekten blev blandt andet vurderet på elevernes tilfredshed med skolen. Elever i interventionsgruppen oplevede en signifikant forbedring af deres tilfredshed med skolen sammenlignet med en kontrolgruppe. Forskellen var dog med en minimal effekttørrelse.

'Tilhørsforhold' – forskningen bag

Forebyggelse af mobning

Brown et al. 2011. Outcomes From a School-Randomized Controlled Trial of Steps to Respect: A Bullying Prevention Program.

Studiet involverede 2940 elever fra 3.-5. klasse fordelt i en kontrolgruppe eller interventionsgruppe. Interventionen var et forebyggelsesprogram i forhold til mobning og bestod både af undervisning af lærere omkring at håndtere mobning, samt undervisning af eleverne. Lærerne i interventionsgruppen rapporterede signifikant højere oplevelse af samarbejde og tillid mellem elever på skolen, samt en signifikant lavere oplevelse af problemer med mobning på skolen. Forskellen var med små effektstørrelser. Lærerne udfyldte ligeledes spørgsmål for de enkelte elever i klassen. Her var der også en signifikant forskel, hvor lærere i interventionsgruppen rapporterede signifikant højere niveau af elevens sociale kompetencer (samarbejde), samt signifikant mindre mobbeadfærd, når denne var relateret til fysisk mobbeadfærd. Forskellene var med meget små effekt størrelser. Blandt eleverne var der en signifikant højere rapportering af tillid til klassekammeraterne i interventionsgruppen sammenlignet med kontrolgruppen. Effektstørrelsen her var lille.

Kärnä et al. (2011). A Large-Scale Evaluation of the KiVa Antibullying Program: Grades 4–6.

Williford et al. (2012). Effects of the KiVa Anti-bullying Program on Adolescents' Depression, Anxiety, and Perception of Peers.

Begge studier undersøgte effekten af anti-mobbeprogrammet KiVa blandt 7600 børn i 4.-6.klasse. Eleverne rapporterede deres egen oplevelse med at blive mobbet eller mobbe, hvilket var signifikant reduceret i interventionsgruppen sammenlignet med kontrolgruppen. Effektstørrelserne

for forskellene mellem grupperne var små. Studierne inkluderede ligeledes peer-nomination, hvor eleverne ratede deres klassekammeraters sociale adfærd, samt oplevelsen af mobning blandt klassekammerater. Elever i interventionsgruppen rapporterede signifikant mindre mobning blandt klassekammerater efter interventionen. Forskellen var med en stor effektstørrelse.

Kärnä et al. 2012. Effectiveness of the KiVa Antibullying Program: Grades 1–3 and 7–9.

I et nyere studie undersøges effekten af anti-mobbeprogrammet KiVa på hhv. 1.-3.klasse og 7.-9. klasse. Der var 7231 elever i studiet med de yngste klasser og 19.191 i studiet med de ældste klasser. Indsatsen blev evalueret efter 1 år. For de yngste klasser var der en signifikant mindre mobbeadfærd på skoler rapporteret via selv-rapport, som havde implementeret KiVa sammenlignet med kontrolskoler. For de ældste klasser var der ingen signifikante forskelle, når eleverne selv rapporterede mobbeadfærd. Blandt de yngste klasser i udskoling blev der dog rapporteret signifikant færre rapporteringer om mobbeadfærd hos KiVa klasser. Blandt 9. klasser var der ingen effekt.

Williford et al. 2013. Effects of the KiVa Antibullying Program on Cyberbullying and Cybervictimization Frequency Among Finnish Youth.

Studiet undersøgte effekten af anti-mobbeprogrammet KiVa på online-mobning hos 18.412 elever fra 4.-9.klasse. For elevernes egen online-mobbeadfærd var der en positiv signifikant effekt på de yngste elever (<12.9 år) med en lille effekt størrelse. Der var ingen effekt på elever fra 12.9 års alderen på mobbeadfærd.

Wölfer et al. (2013). Prevention 2.0: Targeting Cyberbullying @ School.

Studiet undersøgte effekten af et anti-mobbe program med fokus på digital mobning. Programmet forsøgte at rejse elevernes bevidsthed om konsekvenser og lovmæssige omstændigheder ved digital mobning. Derudover forsøgte programmet at ændre eksisterende normer i klassen, ved at forbedre elevernes sociale ansvarlighed, samt give eleverne strategier de kunne bruge, når de eller andre blev konfronteret med digital mobning. I alt blev 593 elever fra 7.-10.klasse inkluderet. Der var en signifikant positiv effekt af interventionen sammenlignet med en kontrolgruppe på elevernes online mobbe-adfærd, sociale kompetencer til at tage andres perspektiv, samt aggressive adfærd. Effektstørrelserne var små.

Domino et al. (2013). Measuring the Impact of an Alternative Approach to School Bullying.

Studiet undersøgte en intervention med et social-emotionelt (SEL) program med fokus på at bedre elevernes sociale kompetencer og reducere mobning. Eleverne var fordelt mellem programmet eller en kontrolgruppe. I alt blev 336 7. klasses elever inkluderet. Formålet med programmet var at styrke elevernes sociale kompetencer og sociale færdigheder herunder social bevidsthed, færdigheder til at skabe sociale relationer, beslutningstagning og problemløsning. Interventionen foregik ved, at lærere blev uddannet i SEL programmet for derefter at kunne implementere det i undervisningen. Hver lektion inkluderede viden og anvendelige færdigheder, som gav eleverne en handlingsorienteret del, de kunne bruge i virkelige hverdagssituationer. Studiet fandt, en signifikant forskel mellem de elever, som havde deltaget i interventionen sammenlignet med kontrolgruppen. Elever fra interventionsgruppen rapporterede en

reduktion i selv-rapporteret mobning sammenlignet med kontrolgruppen, som oplevede en stigning i mobning i samme periode. Forskellen var både hvad angik adfærd relateret til at mobbe eller blive mobbet. Forskellene mellem grupperne efter interventionen var med moderate til store effekt størrelser.

DeRosier et al. (2004). Building Relationships and Combating Bullying: Effectiveness of a School-Based Social Skills Group Intervention.

DeRosier et al. (2005). Building Friendships and Combating Bullying: Effectiveness of S.S.GRIN at One-Year Follow-Up.

Studiet undersøgte effekten af en indsats målrettet børn, som enten oplevede antipati fra de andre elever, mobning eller scorede højt på symptomer på social angst. Programmet indeholder både assertionstræning og elementer, hvor der arbejdedes med børnenes coping strategier. Elever fra 3. klasse deltog, og i alt fik 198 børn indsatsen og 217 blev inkluderet i kontrolgruppen. Effekten blev blandt andet vurderet via peer-nominations af elever i klassen, hvor de skulle bedømme, hvilke elever de bedst og mindst kunne lide, hvilke elever der slås meget og elever der blev mobbet. Derudover udfyldte alle elever spørgsmål relateret til elevens egen mobbeadfærd. Umiddelbart efter indsatsen, var der ikke meget forskel på grupperne. Et år efter interventionen fandt forfattergruppen (DeRosier et al. 2005) at forskellen på peer-nominations var signifikant forskellig mellem grupperne. Signifikant flere i interventionsgruppen blev vurderet mere positivt af deres klassekammerater.

Stevens et al. (2000). The effects of an anti-bullying intervention programme on peers' attitudes and behaviour.

Studiet undersøgte effekten af et anti-mobbe program, som inkluderede gruppeundervisning omkring problemløsningsstrategier og træning af sociale kompetencer. Elever var dels 728 elever i 10-12 års alderen, samt 1465 elever i 13-16 års alderen. Effekten blev blandt andet undersøgt på elevernes holdning pro-mobning (herunder en accept af mobning) og pro-mobbeofferet (herunder en forståelse for konsekvenser for mobbeofferet), samt adfærd for at stoppe mobning. Den eneste variabel, hvor interventionen havde en signifikant effekt på interventionsgruppen i forhold til kontrolgruppen, var på de yngre elevens adfærd for at stoppe mobning. Dette var med en lille effektstørrelse.

Tsiantis et al. (2013). The Effects of a Clinical Prevention Program on Bullying; Victimization, and Attitudes toward School of Elementary School Students.

Et græsk studie undersøgte effekten af et anti-mobbeprogram implementeret på klasseniveau. I alt blev 666 elever fra 4.-6. Klasse inkluderet. Interventionen forsøgte at øge elevernes bevidsthed om mobning og hvilke konsekvenser mobning kan have, at øge elevernes empati for mobbeofre og styrke en positiv tilgang til skole og akademisk kunnen. Lærerne i interventionsgruppen deltog i et seminar, som skulle give dem kompetencer til at facilitere og implementere anti-mobbe programmet på skoler. Programmet havde en signifikant effekt på reduktionen af antal elever som mobbede og diskriminerede. Antallet var signifikant lavere efter interventionen i interventionsgruppen sammenlignet med kontrolgruppen. Effektstørrelserne var meget små.

Socio-emotionel læring

Ashdown et al. (2012). Can Explicit Instruction in Social and Emotional Learning Skills Benefit the Social-Emotional Development, Well-being, and Academic Achievement of Young Children?

Et australsk studie der inkluderede 99 elever fra 1. Klasse, som blev fordelt i en kontrolgruppe og en interventionsgruppe. Studiet undersøgte effekten af en indsats til at fremme elevernes sociale og emotionelle færdigheder ved hjælp af pensummet "You can do it! Early Childhood Education Program". Eleverne blev undervist tre gange om ugen omkring temaer der relaterede sig til selvtillid, vedholdenhed, organisering og følelsesmæssig resiliens. Studiet fandt, at der var en signifikant bedring i forhold til elevernes sociale evner, herunder assertiv adfærd, socialt engagement, samt samarbejde, sammenlignet med kontrolgruppen efter indsatsen med en stor effekt størrelse. Studiet fandt også en stor effekt i forhold til variabelen socio-emotionelle kompetencer, herunder resiliens, positiv social orientering mod andre, samt en positiv orientering i forhold til faglige opgaver, sammenlignet med kontrolgruppen.

Conduct Problems Prevention Research Group (CPPRG) (2010). The Effects of a Multi Universal Social-Emotional Learning Program: The Role of Student and School Characteristics.

Studiet inkluderede 2937 elever fra indskoling i enten en kontrolgruppe eller en interventionsgruppe, der afprøvede PATHS i 3 år. PATHS er en socio-emotionel indsats, hvor lærerne uddannes i interventionen og underviser eleverne, hvor fokus i undervisningen dels er at forstå og kommunikere følelser, dels på pro-social adfærd og dels på selvkontrol og problemløsning. I studiet rapporterede lærerne, at eleverne i interventionsgruppen

scorede signifikant højere på skalaen om sociale kompetencer end elever i kontrolgruppen. Denne forskel var med en lille effektstørrelse.

Battistich et al. (2003). Effects Of a School-based Program To Enhance Prosocial Development on Children's Peer Relations and Social Adjustment.

Studiet inkluderede 521 elever fra enten 3. eller 5. klasse, hvor effekten af programmet "Child Development Project" blev undersøgt. Programmet er et omfattende 7-årigt program rettet mod elevernes sociale og etiske udvikling. Studiet inkluderede blandt andet en vurdering af klassekammeraternes accept af eleverne, samt klassekammeraternes bedømmelse af de enkelte elevers adfærd, som værende pro-social. Eleverne ratede ligeledes deres egen oplevelse af sociale kompetencer i forhold til samarbejde. Studiet fandt, at eleverne fra interventionsgruppen på tværs af klassetrin, havde en højere score på målet for klassekammeraternes accept sammenlignet med elever i kontrolgruppen. Studiet afspejlede, at programmet havde forbedret elevernes interpersonelle adfærd i klasseværelset, deres sociale problemløsningsfærdigheder og forpligtigelser overfor demokratiske værdier dette både i indskoling og på mellemtrinnet.

Harlacher, J.E. & Merrell, K. W. (2010). Social and Emotional Learning as a Universal Level on Student Support: Evaluating the Follow-up Effect of Strong Kids on Social and Emotional Outcomes.

I studiet deltog 106 elever fra 3. og 4.klasse, hvor programmet "Strong Kids" blev testet. Programmet består af en kort undervisningsplan, med 12 lektioner fordelt over 3 måneder og en "booster session" efter en måned, hvor eleverne læres om kompetencer indenfor social, emotionel og mental sundhed. Undervisningen havde fokus på emner som identifikation af følelser,

håndtering af vrede, tænkefejl og problemløsningsstrategier. Programmet kombinerede undervisning, instruktioner og øvelser med feedback.

Lærerne til interventionsgruppen rapporterede en signifikant øgning i deres oplevelse af elevens sociale funktion. Effektstørrelsen var moderat. Kontrolgruppen oplevede også en signifikant øgning i lærerrapporteret social funktion. Her var effektstørrelsen lille.

O'Neill et al. (2011). Promoting Mental Health and Preventing Substance Abuse and Violence in Elementary Students: A Randomized Control Study of the Michigan Model for Health.

Studiet inkluderede 2512 elever fra 4. Klasse som tilfældigt blev udvalgt til en kontrolgruppe eller interventionsgruppe. Interventionen forløb over to år, hvor undervisningen fokuserede på socialt og emotionelt helbred, interpersonel kommunikation, kompetencer til konflikthåndtering, strategier for at modstå socialt pres og forebyggelse af brug af rusmidler. Eleverne fra interventionsgruppen rapporterede en signifikant bedring af deres socio-emotionelle kompetencer, interpersonelle kommunikation og aggressive adfærd sammenlignet med eleverne fra kontrolgruppen.

Prosocial adfærd

Flannery et al. (2003). Initial Behavior Outcomes for the PeaceBuilders Universal School-Based Violence Prevention Program.

Studiet undersøgte effekten af programmet PeaceBuilders på 4128 elever, som er et forebyggende program i forhold til vold med fokus på at fremme elevernes sociale kompetencer og reducere aggressiv adfærd. Programmet bliver implementeret på hele skolen og er rettet mod elever op til 5. klasse. I studiet vurderede lærerne, at elevernes aggressive adfærd var

signifikant lavere og deres sociale kompetencer var signifikant højere i interventionsskoler sammenlignet med kontrolskoler et år efter implementering af interventionen.

Menting et al. 2015. Peer acceptance and the development of emotional and behavioural problems: Results from a preventive intervention study.

I studiet deltog i alt 406 børn som forløb fra 0.-2.klasse. Indsatsen var brug af et analog spil kaldet "Good Behavior Game" (GBG), som fokuserer på at fremme pro-social adfærd ved at implementere spillets regler først i en klassesituation og siden i det generelle skolesammenhæng. Via peer-nomination fandt studiet, at eleverne oplevede en signifikant fremgang i deres accept af klassekammerater sammenlignet med en kontrolgruppe. Effekten af interventionen var af lille størrelse.

Witvliet et al. (2009). Testing Links Between Childhood Positive Peer Relations and Externalizing Outcomes Through a Randomized Controlled Intervention Study.

Et hollandsk studie undersøgte effekten af indsatsen "Good Behavior Game" (GBG) sammenlignet med en kontrolgruppe for 758 elever i 0.klasse. GBG er en intervention som forsøger at skabe et sikrere og mere forudsigeligt klasseværelsesmiljø, ved at fremme passende, prosocial opførsel. Lærerne og eleverne udarbejder et sæt positive klasseregler. Herefter fordeles børnene i grupper, hvor de opfordres til aktivt at støtte hinanden i at opføre sig godt. Grupperne som helhed belønnes systematisk, når de overholder de eksplicitte formulerede klasseregler. Studiet undersøgte effekten ved accept af klassekammerater via peer-nominations, samt rapportering af venskaber. Begge dele var signifikant forbedret i interventionsgruppen efter to år med interventionen. Effektstørrelserne var lille-moderat.

Grossman et al. (1997). Effectiveness of a Violence Prevention Curriculum Among Children in Elementary School. A Randomized Controlled Trial.

Studiet inkluderede 588 elever fra 2.-3. klasse i enten en kontrolgruppe eller en interventionsgruppe. Interventionsgruppen blev undervist i programmet "Second Step" som er et forebyggende program i forhold til voldelig adfærd og som består af træning af empati, impulskontrol, samt håndtering af vrede. Sammenlignet med børn i kontrolgruppen udviste børn i interventionsgruppen signifikant mindre fysisk aggressiv adfærd og signifikant mere neutral/prosocial adfærd fundet ved observation.

Smokowski et al. (2004). School-Based Skills Training to Prevent Aggressive Behavior and Peer Rejection in Childhood: Evaluating the Making Choices Program.

Studiet undersøgte et skolebaseret forebyggelsesprogram med fokus på at reducere elevernes aggression og afvisning af jævnaldrende ved at lære eleverne om social problemløsning og relations fremmende kompetencer. I alt blev inkluderet 101 elever fra 3.klasse. Ud fra lærervurdering fandt studiet, at elever i interventionsgruppen havde en signifikant bedre social kontakt (grad af interaktion og leg med andre), accept fra klassekammerater og mindre aggressiv adfærd. Forskellen var med en lille til moderat effektstørrelse.

Harrist et al. (2003). You Can't Say You Can't Play: Intervening In The Process of Social Exclusion in The Kindergarten Classroom.

Studiet inkluderede 144 elever fra 0.klasse enten i en kontrolgruppe eller interventionsgruppe. Interventionen indebar en regel i klassen som ikke tillod åbenlys social eksklusion af klassekammerater, ved at man ikke måtte

sig nej til at lege med klassekammerater. Interventionen varede ved i et år. Peer-nomineringen af accept af klassekammerater var signifikant højere i interventionsgruppen sammenlignet med kontrolgruppen efter interventionen. Effektstørrelsen var stor. Eleverne i interventionsgruppen rapporterede signifikant lavere på variabelen social utilfredshed (problemer med at få venner og dårligt samarbejde) sammenlignet med kontrolgruppen efter interventionen. Forskellen var med stor effektstørrelse.

Akgun et al. (2014). The Effect of Conflict Resolution Education on Conflict Resolution Skills, Social Competence, and Agression in Turkish Elementary School Students.

Et tyrkisk studie inkluderede 327 elever fra indskolingen i en interventionsgruppe, mens 67 udgjorde en kontrolgruppe. Interventionen bestod af deltagelse i et 10 ugers konflikt-håndteringsprogram. Effekten blev vurderet via lærerens rapportering af elevernes sociale kompetencer. Studiet fandt en stor og signifikant effekt på lærernes rating af elevernes sociale kompetencer sammenlignet med kontrolgruppen.

Mindfulness

Schonert-Reichl et al. (2015). Enhancing Cognitive and Social-Emotional Development Through a Simple-to-Administer Mindfulness-Based School Program for Elementary School Children: A Randomized Controlled Trial.

Studiet inkluderede 99 børn i alderen 9-11 år. Interventionen var bygget op omkring mindfulness øvelser og undervisning i social og emotionel udvikling. Undervisningen havde fokus på, at eleverne skulle passe på og tage sig af hinanden. Interventionen blev sammenlignet med en gruppe

elever, som modtog et program med fokus på social ansvarlighed. Begge indsatser blev varetaget af lærere. Studiet fandt, at de elever som havde modtaget undervisningen som indeholdt mindfulness rapporterede en signifikant bedring i deres empati og perspektiv-tagning. Forskellen var med moderat effektstørrelse. Studiet fandt, at interventionsgruppen forbedrede sig signifikant fra start til slut indenfor pro-social adfærd, de oplevede større empati, højere grad af følelseskontrol og optimisme og mindre symptomer på depression. Ved hjælp af peer-nominering fandt studiet, at eleverne i interventionsgruppen oplevede en større accept af klassekammerater samt en signifikant reduktion i aggressiv adfærd.

Van de Weijer-Bergsma et al. (2014). The Effectiveness of a School-Based Mindfulness Training as a Program to Prevent Stress in Elementary School Children.

Studiet undersøgte effekten af mindfulness på klasseniveau blandt 200 8-12-årige elever. Indsatsen forløb over 12 sessioner af 30 minutter med 2 sessioner pr. uge. I løbet af sessionerne deltog børnene i mediterende praksisser, hvor de skulle lære at have en ikke-dømmende bevidsthed om lyde, kropslige sensationer, åndedræt, tanker og følelser. Indsatsen blev sammenlignet med en kontrolgruppe. Via forældre-rapportering, blev der fundet at børnene 7 uger efter interventionen var signifikant mindre aggressive, men med en lille effektstørrelse.

'Sociale relationer' – forskningen bag

Forebyggelse af mobning

DeRosier et al. (2004). Building Relationships and Combating Bullying: Effectiveness of a School-Based Social Skills Group Intervention.

Studiet undersøgte effekten af en indsats målrettet børn, som enten oplevede antipati fra andre elever, mobning eller havde symptomer på social angst. Programmet indeholdte både træning i selvsikkerhed og elementer, hvor der blev arbejdet med børnenes coping strategier. Elever fra 3. klasse deltog, og i alt fik 198 børn indsatsen og 217 blev inkluderet i kontrolgruppen.

Effekten blev blandt andet vurderet via peer-nominations af elever i klassen, hvor de skulle bedømme, hvilke elever de bedst og mindst kunne lide, hvilke elever der sloges meget og hvilke elever, der blev mobbet. Derudover udfyldte alle elever spørgsmål relateret til deres egen mobbeadfærd.

Umiddelbart efter indsatsen, var der ikke meget forskel på grupperne. Et år efter interventionen fandt samme forfattergruppe (DeRosier et al. 2005) at forskellen på peer-nominations var signifikant forskellig mellem grupperne. Signifikant flere elever i interventionsgruppen blev vurderet mere positiv af deres klassekammerater. Der var også signifikante forbedring på elevernes egen rapportering af at blive afvist og mobbet, social tilbagetrækning og selvsikker adfærd. Ved selvsikker adfærd var effekt størrelsen lille, ved de andre variabler var den minimal.

Kärnä et al. (2011). A Large-Scale Evaluation of the KiVa Antibullying Program: Grades 4–6.

Williford et al. (2012). Effects of the KiVa Anti-bullying Program on Adolescents' Depression, Anxiety, and Perception of Peers.

Begge studier undersøgte effekten af anti-mobbeprogrammet KiVa blandt 7600 børn i 4.-6.klasse. Eleverne rapporterede deres egen oplevelse med at blive mobbet eller mobbe, hvilket

var signifikant reduceret i interventionsgruppen sammenlignet med kontrolgruppen. Effektstørrelserne for forskellene mellem grupperne var små. Studierne inkluderede ligeledes peer-nomination, hvor eleverne ratede deres klassekammeraters sociale adfærd, samt oplevelsen af mobning blandt klassekammerater. Elever i interventionsgruppen rapporterede signifikant mindre mobning blandt klassekammerater efter interventionen. Forskellen var med en stor effektstørrelse.

Stevens et al. (2000). The effects of an anti-bullying intervention programme on peers' attitudes and behaviour.

Studiet undersøgte effekten af et anti-mobbe program, som inkluderede gruppeundervisning omkring problemløsningsstrategier og træning af sociale kompetencer. Eleverne var dels 728 elever i 10-12 års alderen, samt 1465 elever i 13-16 års alderen. Effekten blev blandt andet undersøgt på elevernes holdning pro-mobning (herunder en accept af mobning) og pro-mobbeofferet (herunder en forståelse for konsekvenser for mobbeofferet), samt adfærd for at stoppe mobning. Den eneste variabel, hvor interventionen havde en signifikant effekt på interventionsgruppen i forhold til kontrolgruppen, var på de yngre elevers adfærd for at stoppe mobning. Dette var med en lille effekt størrelse.

Tsiantis et al. (2013). The Effects of a Clinical Prevention Program on Bullying; Victimization, and Attitudes toward School of Elementary School Students.

Et græsk studie undersøgte effekten af et anti-mobbeprogram implementeret på klasseniveau. I alt blev 666 elever fra 4.-6. Klasse inkluderet. Interventionen forsøgte at øge elevernes bevidsthed om mobning og hvilke konsekvenser mobning kan have, samt at øge elevernes empati for mobbeofre

og styrke en positiv tilgang til skole og akademisk kunnen. Lærerne i interventionsgruppen deltog i et seminar, som skulle give dem kompetencer til at facilitere og implementere anti-mobbe programmet på skoler. Programmet havde en signifikant effekt på reduktionen af antal elever som mobbede og diskriminerede. Antallet var signifikant lavere efter interventionen i interventionsgruppen sammenlignet med kontrolgruppen. Effektstørrelserne var meget små.

Brown et al. 2011. Outcomes From a School-Randomized Controlled Trial of Steps to Respect: A Bullying Prevention Program.

Studiet involverede 2940 elever fra 3.-5. klasse fordelt i en kontrolgruppe eller interventionsgruppe. Interventionen var et forebyggelsesprogram i forhold til mobning og bestod både af undervisning af lærere omkring at håndtere mobning, samt undervisning af eleverne. Lærerne i interventionsgruppen rapporterede en signifikant lavere oplevelse af problemer med mobning på skolen. Forskellen var med små effektstørrelser. Lærerne udfyldte ligeledes spørgsmål for de enkelte elever i klassen. Her var der også en signifikant forskel, hvor lærere i interventionsgruppen rapporterede signifikant mindre mobbeadfærd, når denne var relateret til fysisk mobbeadfærd. Forskellene var med meget små effektstørrelser. Eleverne udfyldte spørgsmål om støtte fra klassekammerater, mobbeadfærd blandt klassekammerater, assertiv adfærd, samt oplevelse af at være blevet mobbet. Der var ingen forskel mellem elevernes rapportering af oplevelse af støtte, egen og klassekammeraters mobbeadfærd, men en signifikant forskel på elevernes rapportering af tillid til klassekammeraterne som var rated højere hos interventionsgruppen. Effektstørrelsen var lille.

Domino et al. (2013). Measuring the Impact of an Alternative Approach to School Bullying”.

Studiet undersøgte en intervention med et socio-emotionelt (SEL) program med fokus på at forbedre elevernes sociale kompetencer og reducere mobning. Eleverne var fordelt imellem programmet og en kontrolgruppe. I alt blev 336 7. klasses elever inkluderet. Formålet med programmet var at styrke elevernes sociale kompetencer og sociale færdigheder herunder social bevidsthed, færdigheder til at skabe sociale relationer, beslutningstagning og problemløsning. Interventionen foregik ved, at lærere blev uddannet i SEL programmet for derefter at kunne implementere det i undervisningen. Hver lektion inkluderede viden og anvendelige færdigheder, som gav eleverne en handlingsorienteret del, de kunne bruge i virkelige hverdagsituationer. Studiet fandt, en signifikant forskel mellem de elever, som havde deltaget i interventionen sammenlignet med kontrolgruppen. Elever fra interventionsgruppen rapporterede en reduktion i selv-rapporteret mobning sammenlignet med kontrolgruppen, som oplevede en stigning i mobning i samme periode. Forskellen gjaldt både adfærd relateret til at mobbe eller blive mobbet. Forskellene mellem grupperne efter interventionen var med moderate til store effektstørrelser.

Socio-emotionel læring

Conduct Problems Prevention Research Group (CPPRG) (2010). The Effects of a Multi Universal Social-Emotional Learning Program: The Role of Student and School Characteristics. Studiet inkluderede 2937 elever fra indskolingen i enten en kontrol- eller interventionsgruppe. Interventionen bestod i en socio-emotionel indsats; Promoting Alternative Thinking Strategies (PATHS). Programmet

fokuserede på emner som selvkontrol, følelsesmæssig bevidsthed og forståelse, samt kammerat-relaterede sociale færdigheder, social problemløsning følelsesmæssige kompetencer. Lærerne blev uddannet i interventionen og underviste eleverne, hvor fokus i undervisningen dels var at forstå og kommunikere følelser, dels pro-social adfærd og dels selvkontrol og problemløsning. Efter 3 år med indsatsen rapporterede lærerne, at eleverne i interventionsgruppen scorede signifikant højere på skala om sociale kompetencer end elever i kontrolgruppen. Denne forskel var med en lille effektstørrelse.

Harlacher, J.E. & Merrell, K. W. (2010). Social and Emotional Learning as a Universal Level on Student Support: Evaluating the Follow-up Effect of Strong Kids on Social and Emotional Outcomes.

I studiet deltog 106 elever fra 3. og 4.klasse, hvor programmet "Strong Kids" blev testet. Programmet består af en kort undervisningsplan, med 12 lektioner fordelt over 3 måneder og en "booster session" efter en måned, hvor eleverne lærer om kompetencer indenfor social, emotionel og mental sundhed. Undervisningen havde fokus på emner som identifikation af følelser, håndtering af vrede, tænkefejl og problemløsningsstrategier. Programmet kombinerede undervisning, instruktioner og øvelser med feedback. Lærerne til interventionsgruppen rapporterede en signifikant øgning i deres oplevelse af elevens sociale funktion. Effektstørrelsen var moderat.

Menrath et al. (2012). Evaluation of School-based Life Skills Programmes in a High-Risk Sample: A Controlled Longitudinal Multi-Centre Study.

Studiet undersøgte effekten af to indsatser. Det socio-emotionelle læringsprogram; 'Fit and Strong for Life' som indeholdte moduler, der fokuserede på selvværd og empati, coping, kommu-

nikation og problemløsning. Det andet program var Lions Quest, der også var et social-emotionelt program, der blandet andet fokuserede på selvværd, håndtering af følelser, self-efficacy og adfærd i klassen. I alt deltog 1561 elever og størstedelen var fra områder med lav socioøkonomisk status. Der var en signifikant bedring på elevernes oplevelse af sociale kompetencer fra før til efter interventionen, men ingen forskel på grupperne i de forskellige programmer.

O'Neill et al. (2011). Promoting Mental Health and Preventing Substance Abuse and Violence in Elementary Students: A Randomized Control Study of the Michigan Model for Health.

Studiet inkluderede 2512 elever fra 4. klasse som tilfældigt blev udvalgt til en kontrolgruppe eller interventionsgruppe. Interventionen forløb over to år, hvor undervisningen fokuserede på socialt og emotionelt helbred, interpersonel kommunikation, kompetencer til konflikthåndtering, strategier for at modstå socialt pres og forebyggelse af brug af rusmidler. Eleverne fra interventionsgruppen rapporterede en signifikant bedring af deres socio-emotionelle kompetencer, interpersonelle kommunikation og aggressive adfærd sammenlignet med eleverne fra kontrolgruppen.

Ashdown et al. (2012). Can Explicit Instruction in Social and Emotional Learning Skills Benefit the Social-Emotional Development, Well-being, and Academic Achievement of Young Children?

Et australsk studie der inkluderede 99 elever fra 1. Klasse, som blev fordelt i en kontrolgruppe og en interventionsgruppe. Studiet undersøgte effekten af en indsats til at fremme elevernes sociale og emotionelle færdigheder ved hjælp af pensummet "You can do it! Early Childhood Education Program". Studiet fandt, at der var en signifikant

bedring i interventionsgruppeløvernes sociale evner (som inkluderer assertiv adfærd, socialt engagement, samt samarbejde) sammenlignet med kontrolgruppen, og effektstørrelsen var stor. Studiet fandt også en stor effekt i forhold til variabelen socio-emotionelle kompetencer (som blandt andet inkluderer resiliens, positiv social orientering mod andre, samt en positiv orientering i forhold til faglige opgaver) hos interventionsgruppen sammenlignet med kontrolgruppen.

Battistich et al. (2003). Effects Of a School-based Program To Enhance Prosocial Development on Children's Peer Relations and Social Adjustment. Studiet inkluderede 521 børn fra enten 3. eller 5. klasse, hvor effekten af programmet "Child Development Project" blev undersøgt. Programmet er et omfattende 7-årigt program rettet mod elevernes sociale og etiske udvikling. Studiet inkluderede blandt andet en vurdering af klassekammeraternes accept af eleverne, samt klassekammeraternes bedømmelse af de enkelte elevers adfærd, som værende assertiv eller socialt isoleret. Eleverne ratede ligeledes deres egen oplevelse af: 1) ensomhed og utilfredshed med sociale relationer, 2) at være populær. Studiet fandt, at for både elever i 3. og 5. klasse havde elever i interventionsgruppen en højere score på mål for klassekammeraternes accept sammenlignet med elever i kontrolgruppen. Eleverne i interventionsgruppen rapporterede endvidere et signifikant lavere niveau af ensomhed sammenlignet med elever i kontrolgruppen.

Prosocial adfærd

Harrist et al. (2012). You Can't Say You Can't Play: Intervening In The Process of Social Exclusion in The Kindergarten Classroom.

Studiet inkluderede 144 elever fra 0. klasse enten i en kontrolgruppe eller interventionsgruppe. Interventionen indebar en regel i klassen, som ikke tillod åbenlys social eksklusion af klassekammerater, ved at man ikke måtte sige nej til at lege med legekammerater. Peer-nominering af accept af klassekammerater var signifikant højere i interventionsgruppen sammenlignet med kontrolgruppen efter interventionen. Effektstørrelsen var stor. Ligeledes rapporterede eleverne i interventionsgruppen signifikant lavere på variabelen social utilfredshed, som inkluderede problemer med at få venner og dårligt samarbejde, sammenlignet med kontrolgruppen efter interventionen. Forskellen var med stor effektstørrelse.

Forster et al. (2012). A Randomized Controlled Trial of a Standardized Behavior Management Intervention for Students With Externalizing Behavior.

Et svensk studie undersøgte effekten af en indsats rettet mod elever med eksternaliserende adfærd. 100 eleverne fra 1. og 2. klasse deltog og blev fordelt enten til kontrolgruppe eller interventionsgruppe. Interventionen var et programmet; "Comet", som er en træningsprocedure for lærere. Programmet involverede både guidelines baseret på functional behavioral assessment, som guidede implementeringen af adfærdsmangementsstrategier. Ud over det individuelle fokus indeholder programmet også et fokus på hele klassens adfærd. Peer-nomination blev inkluderet og der var signifikant større del af eleverne i interventionsgruppen, som blev vurderet, som en man kunne lide sammenlignet med kontrolgruppen. Denne forskel var med en moderat effektstørrelse.

Akgun et al. (2014). The Effect of Conflict Resolution Education on Conflict Resolution Skills, Social Competence, and Agression in Turkish Elementary School Students.

Et tyrkisk studie inkluderede 327 elever fra indskoling i en interventionsgruppe, mens 67 udgjorde en kontrolgruppe. Interventionen bestod af deltagelse i et 10 ugers konflikthåndteringsprogram. Effekten blev vurderet via elevernes konfliktlösungsstrategier, samt lærernes rapportering af elevernes sociale kompetencer. Studiet fandt, at elever efter interventionen udviste signifikant mere konstruktive strategier til at løse konflikter. Dette var med en moderat effekt størrelse. Der var ligeledes en stor og signifikant effekt på lærerens vurdering af elevernes sociale kompetencer sammenlignet med kontrolgruppen.

DiPerna et al. (2015). Efficacy of the Social Skills Improvement System Classwide Intervention Program (SSIS-CIP) Primary Version.

Studiet inkluderede 432 elever fra 2. klasse, hvor man undersøgte effekten af en indsats som fokuserede på elevers sociale adfærd i klassen med det formål gennem klasseundervisning at forbedre elevernes sociale kompetencer og reducere problematisk adfærd, som indvirker negativt på klassens læring. Indsatsen blev vurderet på forskellige parameter herunder lærernes vurdering af elevernes sociale kompetencer; kommunikation, samarbejde, assertiv adfærd, ansvarlighed, empati, engagement og selvkontrol i sociale situationer. Herudover blev indsatsen vurderet på en samlet skala baseret på ovenstående syv områder summet op til en samlet social kompetence score. Interventionen havde en signifikant effekt på lærernes vurdering af engagement efter interventionen. Effektstørrelsen var lille-moderat. Der var ingen effekt på de øvrige variable.

Shectman et al. (1996). Brief Group Therapy With Low-Achieving Elementary School Children.

Studiet inkluderede 142 elever fra 2.-6. klasse, som fagligt klarede sig dårligt i matematik eller sprog. Eleverne deltog i en gruppe intervention, hvor der blev fokuseret på elevernes sociale kompetencer ved at facilitere selv-udfoldelse, samt evner til at lytte. Eleverne i gruppeinterventionen oplevede signifikant bedre selvværd end eleverne i kontrolgruppe, hvilket blev fastholdt ved et opfølgende studie 6-9 måneder efter interventionen. Effektstørrelserne var moderate.

'Psykisk og fysisk velbefindende' – forskningen bag

Forebyggelse af mobning

Kärnä et al. (2011). A Large-Scale Evaluation of the KiVa Antibullying Program: Grades 4–6.

Williford et al. (2012). Effects of the KiVa Anti-bullying Program on Adolescents' Depression, Anxiety, and Perception of Peers.

Begge studier undersøgte effekten af anti-mobbeprogrammet KiVa blandt 7600 børn i 4.-6.klasse. KiVa er et universel anti-mobbeprogram og indeholder tre elementer, hhv. undervisning af eleverne, computerspil,

samt et lærerteam med speciel fokus på mobning. Derudover indeholder programmet også en komponent, som bruges ved specifikke tilfælde af mobning. Sammenlignet med kontrolgruppen oplevede eleverne en signifikant bedring i deres trykthed på skolen. Der blev ikke fundet nogen forskel på elevernes rating af symptomer på depressive symptomer efter indsatsen, men til gengæld oplevede eleverne efter indsatsen en større reduktion i angstsymptomer sammenlignet med kontrolgruppen. Effektstørrelserne for forskellene mellem grupperne var små.

'Faglige kompetencer'

– forskningen bag

Forebyggelse af mobning

DeRosier et al. (2004). *Building Relationships and Combating Bullying: Effectiveness of a School-Based Social Skills Group Intervention.*

DeRosier et al. (2005). *Building Friendships and Combating Bullying: Effectiveness of S.S.GRIN at One-Year Follow-Up.*

Studiet undersøgte effekten af en indsats målrettet til børn, som enten oplevede antipati fra de andre elever, mobning eller havde symptomer på social angst. Programmet indeholdt både assertionstræning og elementer, hvor der blev arbejdet med børnenes coping-strategier. Elever fra 3. klasse deltog, og i alt fik 198 børn indsatsen, og 217 blev inkluderet i kontrolgruppen. Umiddelbart efter interventionen oplevede eleverne i indsatsgruppen en signifikant forbedring på rapporteret niveau af self-efficacy sammenlignet med kontrolgruppen. Et år efter indsatsen fandt samme forfattergruppe (DeRosier et al. 2005) at forskellen på niveau af self-efficacy stadig var signifikant med små effektstørrelser.

Mentorering

Bernstein et al. (2009). *Impact Evaluation of the U.S. Department of Education's Student Mentoring Program.*

I studiet deltog 2573 elever med en gennemsnitsalder på 11 år. De deltagende elever blev tilfældigt valgt til enten en mentorordning eller en kontrolgruppe. Studiet fandt ingen forskel mellem grupperne på self-efficacy, men der var en statistisk signifikant lille effekt, når analyserne blev lavet på køn, hvor piger i mentorgruppen rapporterede signifikant bedre bedring sammenlignet med piger i kontrolgruppen.

Socio-emotionel læring

Conduct Problems Prevention Research Group. (2010). *The Effects of a Multiyear Universal Social-Emotional Learning Program: The Role of Student and School Characteristics.*

Studiet inkluderede 2937 elever fra indskoling i enten en kontrol- eller interventionsgruppe. Interventionen bestod i en socio-emotionel indsats; Promoting Alternative Thinking Strategies (PATHS). Programmet fokuserede på emner som selvkontrol, følelsesmæssig bevidsthed og forståelse, samt kammeratrelaterede sociale færdigheder, sociale problemløsninger og følelsesmæssige kompetencer. Lærerne blev uddannet i interventionen og underviste eleverne. Fokus i undervisningen var dels at forstå og kommunikere følelser, dels pro-social adfærd og selvkontrol og problemløsning. Efter 3 år med indsatsen rapporterede lærerne, at eleverne i interventionsgruppen scorede signifikant højere på skala om koncentration og opmærksomhed end elever i kontrolgruppen. Denne forskel var med en minimal effektstørrelse.

Snyder et al. (2013). *Preventing Negative Behaviors Among Elementary-School Students Through Enhancing Students' Social-Emotional and Character Development.*

Studiet inkluderede 1784 elever fra 1.-2.klasse i en kontrolgruppe eller interventionsgruppe. Interventionen bestod af programmet "The Positive Action Program", som er et omfattende socio-emotionelt program med det formål at indvirke positivt på flere adfærdsmæssige domæner, såsom elevernes akademiske formåen og misbrug af rusmidler. Programmet løber over ca. 3 år. Både lærere og elever udfyldte skemaer omkring elevens akademiske adfærd, herunder om eleven var arbejdsom, vedholdende og organiseret. Deltagelse i interventionen havde en signifikant positiv effekt

på både lærer og elevs rapportering af elevernes akademiske adfærd. Prosocial adfærd

Diperna et al. (2016). *Effects of a Universal Positive Classroom Behavior Program on Student Learning.*

Studiet inkluderede 402 elever fra 2. klasse fordelt i en kontrolgruppe eller interventionsgruppe. Interventionen, kaldet Social Skills Improvement System Classwide Intervention Program (SSIS-CIP), blev implementeret af lærerne, og fokuserer på at forbedre elevernes sociale evner og reducere problemadfærd, som har negativ indvirkning på indlæring. Der var en signifikant forskel på lærernes rating af elevernes akademiske motivation og engagement, hvor elever i interventionsgruppen blev vurderet til at have en signifikant forbedring på disse variabler, som er relateret til vedholdenhed og opmærksomhed. Forskellen var med mindre effektstørrelser.

Smokowski et al. (2004). *School-Based Skills Training to Prevent Aggressive Behavior and Peer Rejection in Childhood: Evaluating the Making Choices Program.*

I studiet blev et skolebaseret forebyggelsesprogram undersøgt, med fokus på at reducere elevernes aggression og afvisning af jævnaldrende ved at lære eleverne om social problemløsning og relations fremmende kompetencer. I alt inkluderes 101 elever fra 3.klasse. Elever i interventionsgruppen havde efterfølgende signifikant bedre koncentration sammenlignet med kontrolgruppe. Dette blev vurderet af læreren. Forskellen var med en lille effektstørrelse.

Dion et al. (2011). *Improving Attention and Preventing Reading Difficulties among Low-Income First-Graders: A Randomized Study.*

Studie inkluderede 409 elever fra 1. Klasse med lavindkomst baggrund.

Eleverne er fordelt mellem en kontrolgruppe eller en af to interventionsgrupper. I den ene gruppe er interventionen peer-tutoring i forhold til læse-aktiviteter, hvor eleverne er fordelt i par med både en faglig stærk og faglig svag læser. I den anden gruppe bestod interventionen af samme peer-tutoring system samt inklusionen af spillet "Good Behavior Game", hvor positiv og negativ adfærd bliver belønnet/straffet i form af tildeling eller fratækning af point. Kun interventionen med kombinationen af peer-tutoring og "Good Behavior Game" havde en signifikant, stor effekt på elevernes opmærksomhed vurderet ved observation.

Muratori et al. (2012). First Adaptation of Coping Power Program as a Classroom-Based Prevention Intervention on Aggressive Behaviors Among Elementary School Children. Studiet undersøgte effekten af et universelt program som har fokus på at reducere adfærdsmæssige problemer og fremme pro-social adfærd. Elever i 1.-2. klasse var inkluderet og i alt deltog 184 elever fordelt i en interventions- eller kontrolgruppe. Der var en signifikant forskel på lærernes rapportering af opmærksomhedsproblemer, som var lavere i interventionsgruppen efter interventionen. Denne forskel var med lille effektstørrelse.

Indlæring

Stoeger et al. (2010). Do pupils with differing cognitive abilities benefit similarly from a self-regulated learning training program? Et tysk studie omfattende 201 elever fra 4. klasse, hvor halvdelen af eleverne indgik i en interventionsgruppe, som modtog undervisning i kompetencer omkring selvregulerende læring, og halvdelen indgik i en kontrolgruppe. Sammenlignet med kontrolgruppen

oplevede eleverne i interventionsgruppen en signifikant stigning i deres oplevelse af self-efficacy (elevens egen tro på at, han/hun kan gennemføre opgaver og nå mål). Dette var med en moderat effektstørrelse umiddelbart efter interventionens afslutning. Sammenlignet med kontrolgruppen oplevede elever som modtog interventionen en signifikant stigning i deres oplevelse af at kunne håndtere tid, samt en stigning i selvrefleksion over læringsmetoder og vedholdenhed. Dette var med en lille effektstørrelse.

Zepeda et al. (2015). Direct Instruction of Metacognition Benefits Adolescent Science Learning, Transfer, and Motivation: An In Vivo Study.

Studiet undersøgte effekten af en kort intervention med fokus på meta-kognition. I alt deltog 46 elever fra 8. klasse fordelt på to grupper. Denne ene gruppe modtog undervisning i problemløsning sammen med meta-kognitive instruktioner og træning. Den anden gruppe modtog problemløsningstræning. Effekten blev blandt andet vurderet på elevernes rapportering af selv-efficacy (elevens egen tro på at kunne gennemføre opgaver og nå mål), samt elevernes forståelse af intelligens, som værende stabilt/foranderligt. Elever i gruppen som modtog meta-kognitiv træning rapporterede signifikant højere niveau af self-efficacy end den anden gruppe. Effekten her var stor. Eleverne i meta-kognitions træningsgruppen rapporterede ligeledes signifikant højere tro på, at intelligens er foranderligt sammenlignet med kontrolgruppen. Effekten her var moderat. Effekten blev ligeledes vurderet på variabler omkring planlægning, monitorering og evaluering. Der var dog ingen forskel mellem grupperne på disse variabler.

Mindfulness

Schonert-Reichl et al. (2015). Enhancing Cognitive and Social-Emotional Development Through a Simple-to-Administer Mindfulness-Based School Program for Elementary School Children: A Randomized Controlled Trial.

Studiet inkluderede 99 børn i alderen 9-11 år. Interventionen var dels opbygget omkring mindfulness-øvelser, dels undervisning i social og emotionel udvikling med fokus på, at man passede på og tog sig af hinanden. Dette blev sammenlignet med en gruppe elever, som modtog et program som fokuserede på social ansvarlighed. Begge indsatser blev varetaget af lærere. Efterfølgende blev elevernes executive funktioner testet. Her fandt studiet, at elever som havde modtaget undervisning som indeholdt mindfulness var hurtigere i de kognitive test, men der var ingen forskel på elevernes præcision i de kognitive tests.

Fysisk aktivitet

Fisher et al. (2011). Effects of a physical education intervention on cognitive function in young children: randomized controlled pilot study.

Studiet undersøgte effekten af en intervention omhandlende fysisk aktivitet på 64 indskolingsbørn fordelt mellem en kontrolgruppe som fik øget idrætstimer og en interventionsgruppe som modtog et specialiseret idrætscurriculum. Indsatsen blev vurderet med en kombination af test og forældre rapport. Forældre rapporterede, at deres børn fra interventionsgruppen havde mindre problemer med uopmærksomhed sammenlignet med kontrolgruppen, men med en lille effektstørrelse.

Galotta et. al. (2015). Impacts of coordinative training on normal weight and overweight/obese children's attentional performance.

Studiet undersøgte effekten af et fysisk aktivitetsprogram på elevernes opmærksomhed. I alt deltog 157 elever fra 8-11 år fordelt i en kontrolgruppe og to grupper med forskellige fysiske aktivitetsprogrammer. Det ene program var et traditionelt fysisk program med fokus på at øge elevernes styrke og kondition. Det andet aktivitetsprogram havde mere fokus på koordination. Der var en signifikant forskel med en stor effekt i forhold til elevernes koncentration målt ved hjælp af en test. Koncentrationen blev forbedret fra start til slut i de to grupper med fysiske aktivitetsprogrammer, men ikke i kontrolgruppen. Den største forbedring blev fundet i programmet med fokus på koordination.

Lakes et. al. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training.

Studiet undersøgte effekten af skolebaseret teakwondo-træning på 193 elever fra 0.-5. klasse, sammenlignet med almindelig idrætsundervisning. Effekten blev blandt andet vurderet ved, at en uvildig person observerede barnets reaktioner ved en fysisk udfordring. Her vurderedes barnets evne til at fokusere sin opmærksomhed, samt arbejdsindsats med at løse en opgave. Dette blev samlet i en variabel omkring kognitiv selv-regulering. Studiet fandt en signifikant moderat effekt på elevernes kognitive selv-regulering.

Schmidt et al. (2015). Cognitively Engaging Chronic Physical Activity, But Not Aerobic Exercise, Affects Executive Functions in Primary School Children: A Group-Randomized Controlled Trial.

Et schweizisk studie undersøgte effekten af tre interventioner med fokus på fysisk aktivitet. I alt blev 181 børn inkluderet med gennemsnitsalder på 11 år. Den ene intervention var et idrætsprogram, der indeholdt et højt niveau af fysisk anstrengelse og et højt kognitivt engagement (holdspil). Det andet program havde et højt niveau af fysisk anstrengelse, men et lavt niveau af kognitiv engagement (aerobic øvelser). Det tredje program havde både lavt niveau af fysisk anstrengelse, samt lavt kognitivt engagement. Elevernes kognitive kompetencer blev vurderet via tests, med fokus på deres executive funktioner (evne til at tage beslutninger). Der var ingen forskel på de tre gruppers executive funktioner på nær elevernes evne til at skifte fokus, som var signifikant bedre hos eleverne, som havde været i holdspilgruppen. Forskellen var med en lille effektstørrelse.



Litteraturhenvisninger

- Akgun et al. (2014). The Effect of Conflict Resolution Education on Conflict Resolution Skills, Social Competence, and Agression in Turkish Elementary School Students. *Journal of Peace Education*, 11(1), 30-45.
- Ashdown et al. (2012). Can Explicit Instruction in Social and Emotional Learning Skills Benefit the Social-Emotional Development, Well-being, and Academic Achievement of Young Children? *Early Childhood Education Journal*, (2012)39, side 397-405.
- Battistich et al. (2003). Effects of a school-based program to enhance prosocial development on Childrens Peer Relations and Social Adjustment. *Journal of Research in Character Education*, 1(1), side 1-17.
- Bernstein et al. (2009). Impact Evaluation of the U.S. Department of Education's Student Mentoring Program. Final Report. *Institute of Education Sciences – National Center for Education Evaluation and Regional Assistance*, marts 2009, side 1-94.
- Brown et al. (2011). Outcomes from a School-Randomized Controlled Trial of Steps to Respect: A Bullying Prevention Program. *School Psychology Review*, 2011, 40(3), 423-443
- Conduct Problems Prevention Research Group. (2010). The Effects of a Multiyear Universal Social-Emotional Learning Program: The Role of Student and School Characteristics. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2010, 78(2), 156-168.
- DeRosier et al. (2004). Building Relationships and Combating Bullying: Effectiveness of a School-Based Social Skills Group Intervention. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 33(1), 196-201
- DeRosier et al. (2005). Building Friendships and Combating Bullying: Effectiveness of S.S. GRIN at One-Year Follow-Up. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 34(1), 140-150
- Dion et al. (2011). Improving Attention and Preventing Reading Difficulties among Low-Income First-Graders: A Randomized Study. *Prevention Science*, 12, side 70-79
- DiPerna et al. (2015). Efficacy of the Social Skills Improvement System Classwide Intervention Program (SSIS-CIP) Primary Version. *School Psychology Quarterly*, 30(1), 123-141.
- DiPerna et al. (2016). Effects of a Universal Positive Classroom Behavior Program on Student Learning. *Psychology in the Schools*, 53(2): 189-203
- Domino, M. (2013). Measuring the Impact of an Alternative Approach to School Bullying. *Journal of School Health*. June 2013, 83(6), 430-437
- Flannery et al. (2003). Initial Behavior Outcomes for the PeaceBuilders Universal School-Based Violence Prevention Program. *Developmental Psychology*. 39(2), 292-308
- Fisher et al. (2011). Effects of a physical education intervention on cognitive function in young children: randomized controlled pilot study. *BMC Pediatrics*. 11(97), 1-9
- Forster et al. (2012). A Randomized Controlled Trial of a Standardized Behavior Management Intervention for Students With Externalizing Behavior. *Journal of Emotional and Behavioral Disorder*, 20(3), 169-183.
- Galotta et. al. (2015). Impacts of coordinative training on normal weight and overweight/obese children's attentional performance. *Frontiers in Human Neuroscience*, Oktober, 9(577), side 1-9.
- Grossman et al. (1997). Effectiveness of a Violence Prevention Curriculum Among Children in Elementary School. A Randomized Controlled Trial. *JAMA*, maj 28 1997, 277(20), side 1605-1611.
- Harlacher, J.E. & Merrell, K. W. (2010). Social and Emotional Learning as a Universal Level of Student Support: Evaluating the Follow-up Effect of Strong Kids on Social and Emotional Outcomes. *Journal of Applied School Psychology*, 26(3), 212-229
- Harrist, A. W. & Bradley, K. D (2003). "You Can't Say You Can't Play": Intervening in The Process of Social Exclusion in The Kindergarten Classroom. *Early Childhood Research Quarterly*, 18, side 185-205.
- Kärnä et al. (2011). A Large-Scale Evaluation of the KiVa Antibullying Program: Grades 4-6. *Child Development*, January/February 2011, 82(1), side 311-330
- Kärnä et al. (2012). Effectiveness of the KiVa Antibullying Program: Grades 1-3 and 7-9. *Journal of Educational Psychology*, January 2012, side 1-17
- Lakes et. al. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Applied Developmental Psychology*. 25 (2004). Side 283-302

- Lewis, K. M. et al. (2013): Effects of Positive Action on the Emotional Health of Urban Youth: A Cluster-Randomised Trial. *Journal of Adolescent Health*, 53, side 706-711
- McQuillin, S. (2015): Brief instrumental schoolbased mentoring for first- and second-year middle school students: A randomised evaluation. *Journal of Community Psychology*, 43(7), side 885-899
- Menrath et al. (2012). Evaluation of School-based Life Skills Programmes in a High-Risk Sample: A Controlled Longitudinal Multi-Centre Study. *Journal of Public Health* (2012) 20, side 159-170.
- Menting et. al. (2015). Peer acceptance and the development of emotional and behavioural problems: Results from a preventive intervention study. *International Journal of Behavioral Development*, 39(6), side 530-540
- Miller, D.J. & Robertson, D.P. (2011). Educational benefits of using game consoles in a primary classroom: A randomised controlled trial. *British Journal of Educational Technology*, 42(5), 850-864.
- Muratori et al. (2012). First Adaptation of Coping Power Program as a Classroom-Based Prevention Intervention on Aggressive Behaviors Among Elementary School Children. *Prevention Science*, 16(3), 432-439
- O'Neill et al. (2011). Promoting Mental Health and Preventing Substance Abuse and Violence in Elementary Students: A Randomized Control Study of the Michigan Model for Health. *Journal of School Health*, June 2011, 81(6), 320-330.
- Schmidt et al. (2015). Cognitively Engaging Chronic Physical Activity, But Not Aerobic Exercise, Affects Executive Functions in Primary School Children: A Group-Randomized Controlled Trial. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2015, 37, side 575 -591.
- Schonert-Reichl et. al. (2015). Enhancing Cognitive and Social-Emotional Development Through a Simple-to-Administer Mindfulness-Based School Program for Elementary School Children: A Randomized Controlled Trial. *Developmental Psychology*. 51(1), 52-66.
- Sheckman et al. (1996). Brief Group Therapy With Low-Achieving Elementary School Children. *Journal of Counseling Psychology*, 43(4), 376-382
- Smokowski et al. (2004). School-Based Skills Training to Prevent Aggressive Behavior and Peer Rejection in Childhood: Evaluating the Making Choices Program. *The Journal of Primary Prevention*, 25(2), 233-251.
- Snyder et al. (2013). Preventing Negative Behaviors Among Elementary-School Students Through Enhancing Students' Social-Emotional and Character Development. *American Journal of Health Promotion*. September/October 2013, 28(1), 50-58
- Stevens et al. (2000). The effects of an anti-bullying intervention programme on peers' attitudes and behavior. *Journal of Adolescence*, 2000, 23, side 21-34
- Stoeger et al. (2010). Do pupils with differing cognitive abilities benefit similarly from a selfregulated learning training program? *Gifted Education International*, 26, side 110-123
- Tsiantis et al. (2013). The Effects of a Clinical Prevention Program on Bullying; Victimization, and Attitudes toward School of Elementary School Students. *Behavioral Disorders*, august, 38(4), 243-257
- Van de Weijer-Bergsma et al. (2014). The Effectiveness of a School-Based Mindfulness Training as a Program to Prevent Stress in Elementary School Children. *Mindfulness*, 5, side 238-248
- Williford, A. et al. (2012). Effects of the KiVa Anti-bullying Program in Adolescents' Depression, Anxiety, and Perception of Peers. *Journal of Abnorm Child Psychology*, (2012) 40, 289-300
- Williford, A. et al. (2013). Effects of the KiVa Antibullying Program on Cyberbullying and Cybervictimization Frequency Among Finnish Youth. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 42:6, 820-833
- Witvliet et al. (2009). Testing Links Between Childhood Positive Peer Relations and Externalizing Outcomes Through a Randomized Controlled Intervention Study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 905-915
- Wölfer et al. (2013). Prevention 2.0: Targeting Cyberbullying @ School. *Society for Prevention Research*.
- Zepeda et al. (2015). Direct Instruction of Metacognition Benefits Adolescent Science Learning, Transfer, and Motivation: An In Vivo Study. *Journal of Educational Psychology*, 107(4), 954-970

Udgivet af DCUM i 2017. Henvendelser
vedrørende materialet kan rettes til
dcum@dcum.dk

Projektgruppe

Rune Vinter Bødker Pedersen
og Maria Hummellose

Redaktion

Christian Rudbeck

Ansvarshavende

Jannie Moon Lindskov, direktør DCUM

Grafik og Layout

Vokseværk - vokseverk.dk

Fotos

Mette Johnsen



TRYGFONDENS
BØRNEFORSKNINGSCENTER

dcum.

dansk
center for
undervisningsmiljø

viden til praksis

dcum.dk