

FORÆLDRE

BASAL
– EN INDSATS
MED FOKUS
PÅ *trivsel*
HOS ELEVER I
7.-10. KLASSE

Basal
SAMMEN OM TRIVSEL

gode ÅR I UDSKOLINGEN

LIVET ER IKKE ALTID LINEÆRT. BEKYMRINGER, USIKKERHED OG ET ØNSKE OM AT PASSE IND ER BLOT ET UDSNIT AF, HVAD DER RØRER SIG HOS DE UNGE.

Hvordan kan de unge lære at håndtere det, der er svært og samtidig opleve, at de kan give sig selv og hinanden en bedre hverdag?

Basal er en klassebaseret indsats i 7.-10. klasse, der har fokus på elevernes trivsel og giver værktøjer til at håndtere hverdagen.

Forløbet medvirker til at øge de unges tro på egne evner og styrker deres evne til at forstå sig selv og andre. Begge dele er vigtige forudsætninger for at kunne håndtere de udfordringer og forandringer, ungdomslivet generelt kan byde på.

Samtidig lærer de unge at være sammen med hinanden på en positiv og konstruktiv måde. Dermed styrkes deres indbyrdes relationer og fællesskab.

BASAL HANDLER OM AT GIVE ELEVERNE
FLERE GODE DAGE OG VÆRKTØJER TIL
AT KOMME GODT IGENNEM DE SVÆRE.



KONKRETE VÆRKTØJER

BASAL BESTÅR AF 8 MODULER,
TO LEKTIONER OM UGEN, I 8 UGER

Forløbet indeholder konkrete værktøjer, der styrker de unge i at skabe – og indgå i – positive relationer og fællesskaber og mestre hverdagen.

Undervisningen veksler mellem korte oplæg, digitale øvelser, træning i simple værktøjer, øvelser i klassen, samt gruppearbejde og individuelle opgaver



fokus PÅ TING, DER FYLDER

I ARBEJDET MED REDSKABERNE TAGES DER UDGANGSPUNKT I EMNER, DER ER RELEVANTE FOR KLASSEN. DET KAN FX VÆRE PRES, PRÆSTATIONER, VENSKABER, RELATIONER, USIKKERHED ELLER BEKYMRINGER.

Eksempler på emner og redskaber

- Problemløsning
- Konfliktåndtering
- Opmærksomhedstræning
- At gøre mere af det, der gør én godt
- Tanketræning; fx håndtering af negative tanker
- Vejrtrækningsteknikker
- At træffe beslutninger
- Kommunikation
- Søvn

Eleverne øver sig dels i klassen, dels mellem modulerne; fx derhjemme. Som forælder kan du med fordel spørge ind til din teenagers oplevelse af Basal.

"VI HAR LÆRT
HINANDEN LIDT
BEDRE AT KENDE
OG FUNDET UD AF,
HVORDAN MAN KAN
HJÆLPE HINANDEN."
(ELEV)

ORGANISERING

Basal - sammen om trivsel gennemføres i samarbejde mellem skole og kommune, Komiteen for Sundhedsoplysning og Ole Kirk's Fond. Indsatsen evalueres af Statens Institut for Folkesundhed.

Læs mere om Basal - sammen om trivsel på www.sammenomtrivsel.com og på www.empowerment.dk/Boern-ogunge/Sammen_om_trivsel