

Projekt Trivsel og Resiliens 2



EGMONT
Fonden

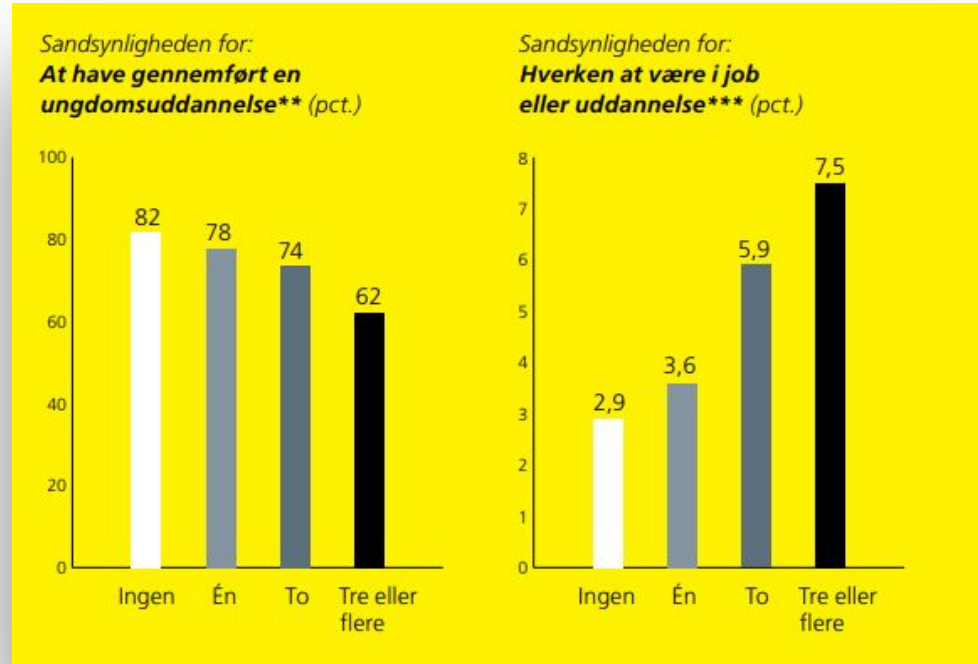
Dårlig skolestart trækker lange spor

5000 børn fra årgang 1995, fulgt fra 7 år til 22 år.

Målt via SDQ (Strengths & Difficulties Questionnaire)



- Psykiske udfordringer
- Udfordringer ift. koncentration
- Relation til kammerater
- Tale- og sprogproblemer
- Relation til læreren
- Andre problemer



Kilde: VIVE: Trivselsudfordringer ved skolestart, 2019.



Avis-test



Succes i skolen - eller fiasko

Evner + **Indsats** + **Indstilling** = Succes

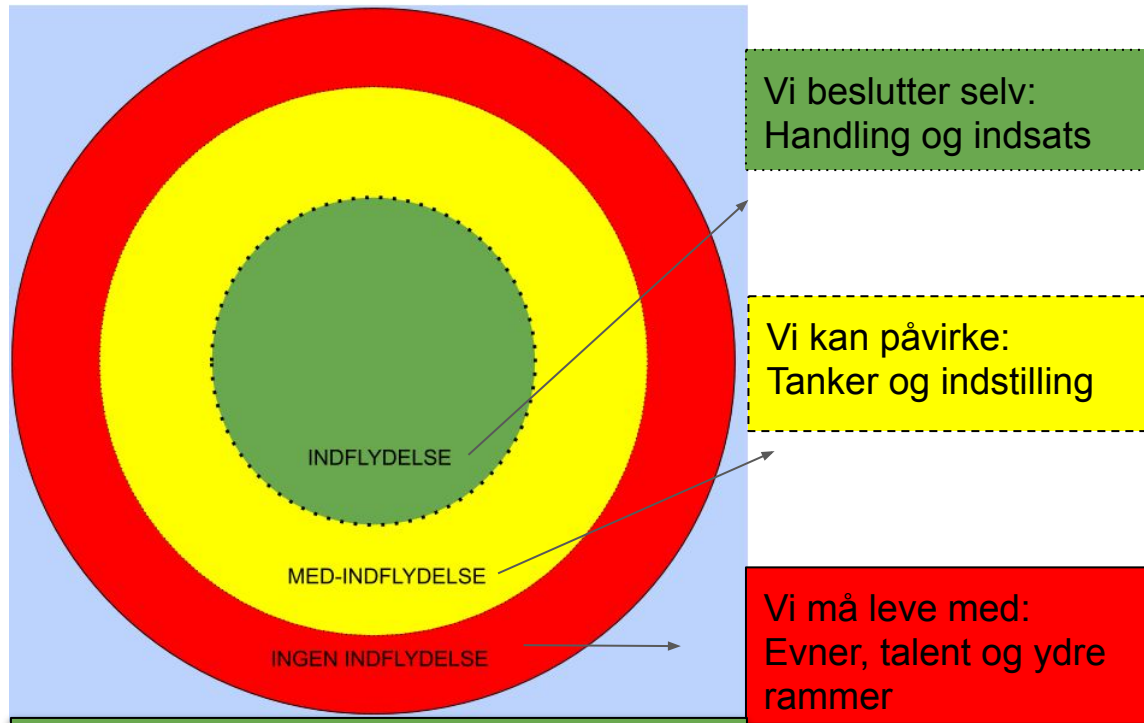


Evner - **Indsats** - **Indstilling** = Fiasko



Angela Duckworth

Indflydelsescirklen



“Vi kan ikke ændre hele verden, men for nogle få, kan vi gøre en verden til forskel.”

Ideal virkelighed ↔ Reel virkelighed

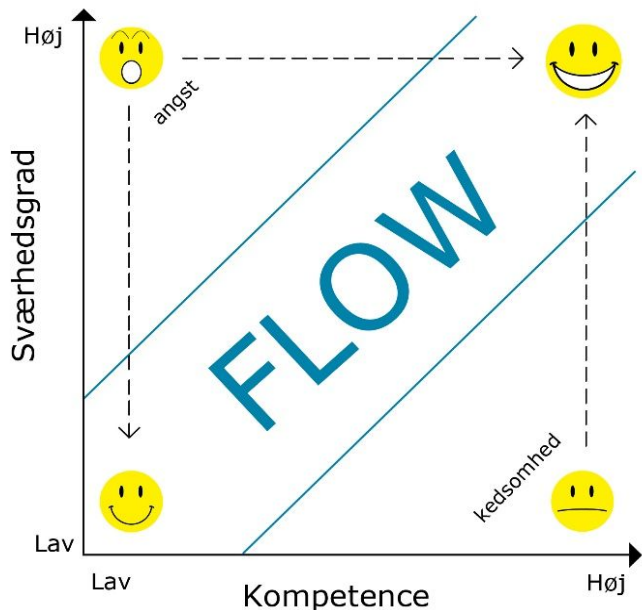


Billede: Den australske komiker, Celeste Barber

Piger får stress og drenge 'står af'

Piger: (16-24-årige)

- 23,8% har et dårligt mentalt helbred
- 40,5% føler sig stressede (– en stigning på 7,5 pct. point siden 2014)



Drenge:

- Er mere umotiverede for skolegang end piger
- Mange flere drenge end piger dropper helt ud af skolen
- Drenge får generelt lavere karakterer
- Lever mere usundt end pigerne - flere bliver kriminelle og flere bliver misbrugere
- Drengene klarer sig dårligere end pigerne i videre uddannelsesforløb.

Tillært hjælpeløshed - eksperiment fra 60'erne

Tillært hjælpeløshed:

- Jeg har ikke indflydelse på tingene
- Forandring er umulig
- Tilbagegang og modstand er et vedvarende fænomen
- Det her ødelægger resten af mit liv



Lært optimisme:

- Det her kan jeg godt selv gøre noget ved
- Det skal nok blive bedre igen
- Tilbagegang og modstand er et midlertidigt fænomen
- Det her påvirker kun en begrænset del af mit liv

Hvad skal de syv trædesten gøre godt for?



1. *Selvkontrol*
2. *Engagement*
3. *Vedholdenhed*
4. *Social intelligens*
5. *Taknemmelighed*
6. *Optimisme*
7. *Nysgerrighed*



Selvkontrol

- Kunne berolige sig selv
- Tålmodighed kan læres
- Træffe beslutninger i tænkehjernen - bedre beslutninger end automatiske valg
- Selvindsigt - kun mærke, når man skal stoppe sig selv
- Have strategier til at udholde ting som man ikke har lyst til

Styr på dig selv!



SELVKONTROL

2. Engagement

- Hvis man sjusker eller fjoller bliver det kedeligt og man kan ikke komme i flow
- Hvis en leg eller et projekt skal lykkes, er alle deltagere nødt til at gøre sig umage
- Læring er kun sjovt, hvis man engagerer sig

Brænd for det
du vil!



ENGAGEMENT

3. Vedholdenhed

- Giv ikke op på en dårlig dag
- Fleksibelt mindset - fastlåst mindsæt
- **Evner** + **indsats** + **indstilling** = Resultat
- Stræb ikke efter perfektion, men gå efter at lære af fejlene

Giv aldrig op!



VEDHOLDENHED

4. Social intelligens

- Konfliktåndtering - fx konflikttrappen
- Social bevidsthed. Empati
- Viden om fællesskabets afgørende betydning for trivsel
- Kunne håndtere afvisninger
- Kunne bede om hjælp
- Sige til og fra

Bedst sammen!



SOCIAL INTELLIGENS

5. Taknemmelighed

- Forstærkning og fastholdelse af positive følelser og oplevelser
- Evnen til at finde glæde i de 'små' ting
- En måde at vise social intelligens - fremhæve hinandens styrker og værdier
- 'Medicin' mod modgang

**BARE SIG
TAK!**



TAKNEMMELIGHED

6. Optimisme

- Fra tillært hjælpeløshed til lært optimisme.
- Hjernen er plastisk. Tankemønstre kan ændres.
- Kognitiv adfærdsændring: Du bliver, hvad du tænker. Tankerne styrer vores adfærd
- Negativitet smitter - det gør positivitet også

**Tro på det
bedste!**



OPTIMISME

7. Nysgerrighed

- Lyst til at eksperimentere og afprøve
- Mod til at fejle - fleksibelt mindset
- Være til stede - nærværende
- Få noget ud af det der sker - lige nu

HVAD SKER DER?



NYSGERRIGHED

Spørgsmål?