

Projekt Trivsel og Resiliens 1



EGMONT
Fonden

A photograph of a small stream flowing over numerous smooth, moss-covered rocks in a lush forest. The water is clear and shallow, creating small ripples and splashes as it moves. The surrounding vegetation is dense and green, with various plants and ferns visible. A fallen log lies across the top of the frame, partially submerged. The overall scene is serene and natural.

**Alle børn
kan lære
at håndtere
modgang!**



Folkene bag



Afdelingsleder og Kontaktperson: Maria

- Branding
- Kontakt til Egmont
- Presseansvarlig
- Sparring
- Strategisk ledelse



Master i Pos. Psyk., Lærer og Projektleder: Trine

- Ansøgning
- Workshops
- Kontakt til forskere
- Sparring med kolleger
- Evaluering og måling
- Opbygning af hjemmeside
- Presseansvarlig



Skolepædagog og Tovholder: Heidi

- Sparring
- Bindeled mellem faggrupper
- Hjemmeside
- Co-teacher ved workshops
- Evaluering og måling

Mental sundhed - hvordan har vi det i dag?

- Ca. **20% 11-15-årige skolebørn** oplever følelsesmæssige forstyrrelser, lav livstilfredshed, at deres krop er forkert, ensomhed og manglende tro på egne kompetencer.
- Blandt gymnasieelever har **24 pct. af pigerne og 9 pct. af drengene** dårlig mental sundhed.
- Børn og unge med dårlig mental sundhed har oftere **sværere ved at gennemføre skolegang og uddannelsesforløb**.
- **Højt stressniveau** ses især blandt **kvinder i aldersgruppen 16-24 år (40,5 %)**
- **Cirka 15 pct. af alle børn har været i behandling for en psykisk sygdom** (fx ADHD, angst eller depression) inden de fylder 18 år.
- Samlet er **den største sygdomsbyrde blandt børn og unge fra 1-24 år psykisk betinget**.

Kilde: Den nationale Sundhedsprofil 2017

Mental sundhed defineres som *en tilstand af velbefindende*, hvor individet kan:

- *udfolde sine evner*
- *håndtere dagligdags udfordringer og stress*
- *indgå i fællesskaber*

WHO anslår, at **4,4% af verdens befolkning lever i depression (ca. 300 millioner mennesker!)**

Depression forventes i 2030 at være den største bidragsyder til den samlede sygdomsbyrde!

Skoletrivsel - succes eller fiasko?

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



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



Angela Duckworth: 1/3 til hver kategori

Trivsel ved skolestart?

11,6% trives ikke ved sundhedsplejerskens samtale med børnene i 0.klasse. (Egmontrapport, 2019)

Mistrivsel skyldes oftest dårlige relationer til jævnaldrende og/eller voksne.



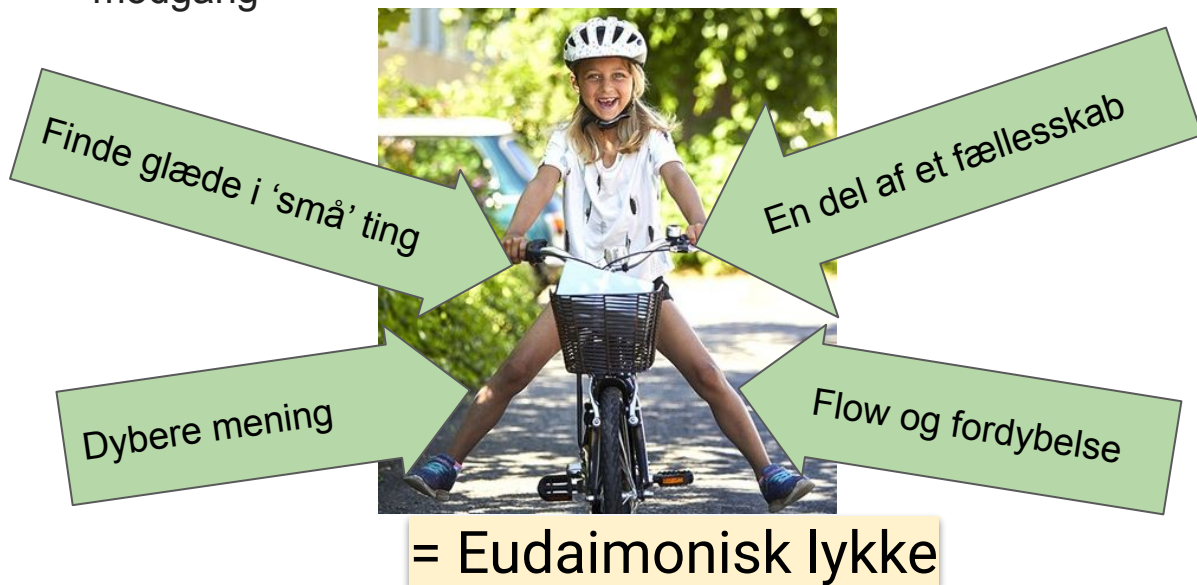
Relationsdannelse og evnen til at indgå i **fællesskaber** kan tillæres og opbygges livet igennem.

Indsats + **Indstilling** kan trænes allerede fra børnehavealderen.

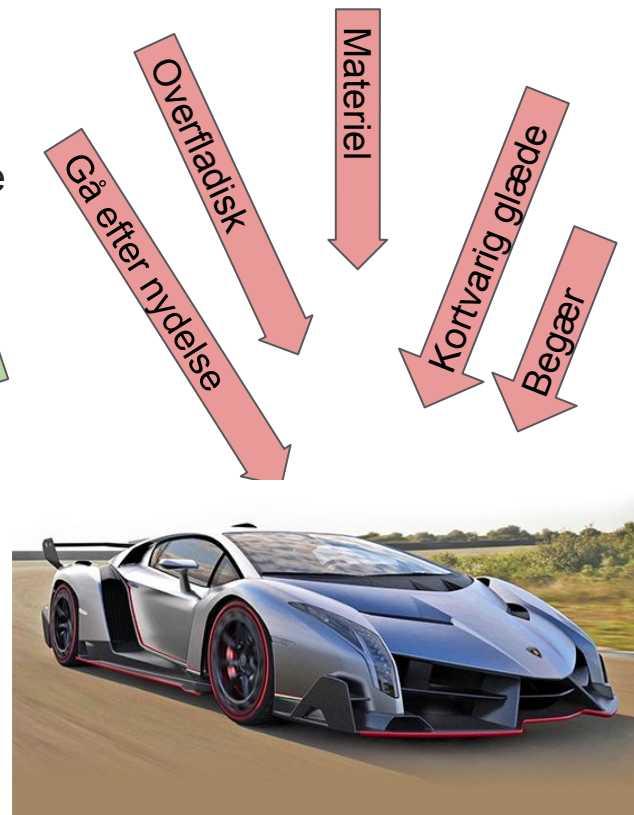


Hvad er trivsel?

- Trivsel handler om at have det godt. En dyb, vedvarende følelse af stille glæde
- Trivsel skaber grobund for læring og øger evnen til at håndtere modgang



≠ Hedonisk lykke



Hvordan fremmes trivslen?

- Oplevelse af at bruge sine **kompetencer** i mødet med verden
- Oplevelse af **selvbestemmelse**. At sidde bag rattet i sit eget liv
- Oplevelse af at være en del af et **fællesskab** og at høre til



Deci og Ryan: Selvdetermination-theory

Hvad er resiliens?

- Resiliens handler om evnen til at håndtere modgang.
- Evnen er ikke medfødt, men kan udvikles gennem hele livet

≠ Robusthed



Hvordan udvikles resiliens?

- **Følelsesmæssig resiliens:** Alle følelser er tilladte, men må ikke overtage handlingerne. Derfor trænes selvkontrol.
- **Kognitiv adfærdsregulering:** Bevidst arbejde med de tanker, man gør om sig selv og andre, da tanker styrer vores adfærd
- **Evne til konflikthåndtering:** Viden om amygdala - hjernens alarmcentral, konfliktnedtrapping, sprog og kommunikation
- **Social resiliens:** Evnen til at indgå i fællesskaber. Desuden at kunne håndtere afvisninger, drilleri, opleve nederlag eller at begå fejl.



Projektets 3 mål

Projektet skal give børn i alderen 4-14 år:

1. Viden om hvordan man får det godt og klarer modgang
2. En oplevelse af at få hurtig hjælp fra voksne/kammerater
3. En oplevelse af at overgange og skift er overkommelige





Hvordan skal det gennemføres?

- **De syv karaktertræk trænes** i både børnehuse, førskole og indskoling
- **Små, hurtige, lokale indsatser** med aktionslæring, co-teaching og supervision
- **Fælles sprog og tilgang** blandt de fagprofessionelle skal gøre overgange og skift mere overkommelige.



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

Syv trædesten (SEVSTON) udvalgt af Angela Duckworth

Hjemmeside med bl.a. undervisningsforløb

Børnehaver og Førskole

- Lege og rollespil som omhandler de 7 styrker
- Små historier
- Ro på i hverdagen (fx Mindfulness)

0. og 1. klasse

- Lege og rollespil om de 7 styrker
- Viden om hjernen - Hjernesmart.dk
- Ro på i hverdagen (fx Mindfulness)

2. og 3. klasse

- Professor Skolesmart: Træning af de syv styrker
- Viden om sorg, krise og resiliens
- Selvrefleksion - hvordan styrer man sine tanker? Fx ABCDE-metoden.

4. og 5. klasse

- Endnu ikke udarbejdet



Hjemmesiden er løbende under opbygning.

En ting er teori...

Gammel vin på nye flasker?

- Bygger på viden fra den moderne psykologi. Tidligere var fokus på sygdom og diagnosticering.
- Først i starten af 2000 begyndte psykologer at forske i, hvad der skaber trivsel og resiliens.
- Teorien er filtreret efter bedste evne og bør kunne anvendes direkte i praksis.



...en anden er praksis

- Workshops: Fælles viden om trivsel- og resiliens
- Co-teaching: Arbejde med relationer og dynamikker
- Aktionslæring: Hurtige små indsatser
- Supervision: Trivsels-/adfærdsmæssige udfordringer



*Til fri afbenyttelse.
I kalder - Vi kommer!*