Projekt Skolesmart

1.Workshop

De tre behov!

Kan se meningen?

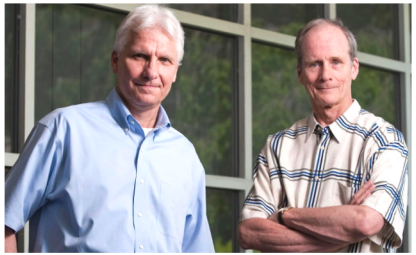
A - Autonomi

K - Kompetence

Føle sig kompetent?

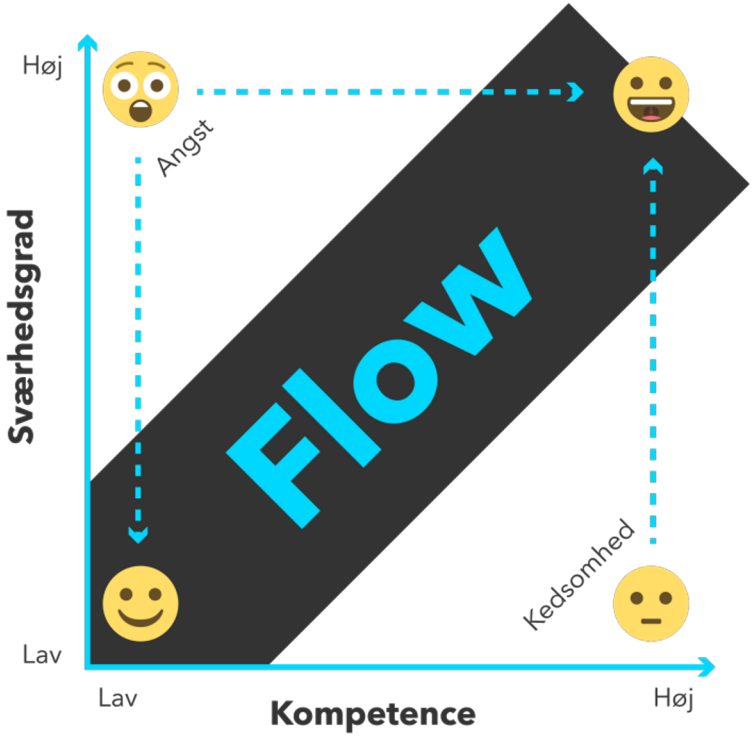
T - Tilhørsforhold

Indgå i et stærkt kollegialt fællesskab?



Deci og Ryan: Selfdetermination-theory

Hvad skal der ske i dag?



- Da Jonathan ville lære at flyve…
- Hop med på ‘overkants-FLOW’
- Smage egen medicin - møde modstand
- Ikke et ‘Quick Fix’
- Projektet er jeres - workshop er jeres!

Dagens program:

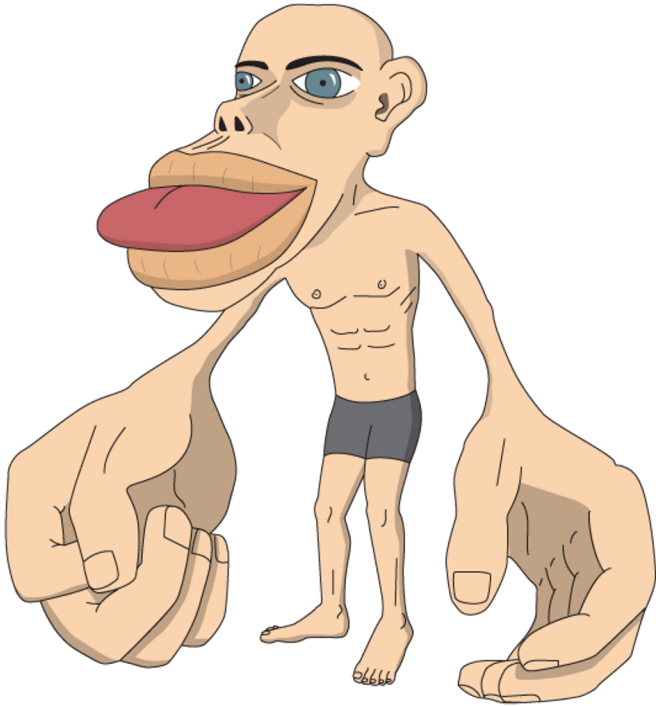
8.10-8.55: Intro til projektet. Frontfigurerne gør forskellen.
Fortæl din succeshistorie!
Blyants-gåden. Gruppens betydning?
Fra tillært hjælpeløshed til lært optimisme

9.05-10.00: Hvad er trivsel og resiliens?
Relationen som kilde til resiliens og trivsel
De syv trædesten - hvad gør de godt for?
Hvordan kan trædestenene bruges?

10.10-11.30: Trivselsudfordringer ved skolestart
Hjernen er plastisk – dynamisk og fikseret tankesæt
Vælg et barn/gruppe, der er udfordret. SDQ-skemaer.
Valg af case - På jagt efter KAT-behov

11.55-12.45: Øjnene ser, hvad de kigger efter
Perspektiver på en genstand
LEGO-serious play ift. Casen
Aktionslæring- Action og tjubang!

12.55-13.40: Low aurosal pædagogik – hjernen er som et batteri
Du er kaptajnen. Fremtidsplaner - fra i morgen
Evaluering og gode råd til Trine
Tak for i dag



Humunculus:
Vi skal bruge vores hænder, øjne og mund aktivt for at lære nyt.

Intro til projekt Skolesmart

Projektet skal give børn i alderen 4-14 år:

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

Små doser af 'modstand', kan fungere som en slags mental børnevaccine. (Carsten Obel)

Afvisningen, fravalget og nej'et opleves som en trussel mod deres eksistens. De overser, at modgang ofte er en situation, man kan lære af. (Lene Tanggaard)

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 fra før skolestart. Lettere at udvikle styrker mens barnet er lille.

Skole og uddannelse - succes eller fiasko?

Evner + Indsats + Indstilling = Succes

Evner - Indsats - Indstilling = Fiasko

Angela Duckworth: ⅓ til hver kategori

Projekt Skolesmart - succes eller fiasko?

Evner + Indsats + Indstilling = Succes

Evner - Indsats - Indstilling = Fiasko

Projekt Skolesmart

Et undervisningsforløb om

syv pædagogiske karaktertræk

Master i Positiv Psykologi, Forår 2018

Trine Baggesen Klitgaard,

studienummer 19951908

Frontfigurerne gør hele forskellen!

Skoleprojekter og resultater:
En intervention med besøg af konsulent eller et bestemt koncept ændrer ikke ret meget. Frontfigurerne (dvs. lærere, pædagoger og medhjælpere) gør forskellen.

Uddannelse af personale med særlig interesse/motivation.

3 vigtige ting:

- I kan se meningen med indsatsen
- I er kompetente i relationsarbejdet til barnet. Børnene oplever, at I har dem på sinde.
- I er selv resiliente og indgår selv i et stærkt kollegialt fællesskab

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. klasse

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

1. klasse

- Professor Skolesmart: Træning af de syv styrker
- Viden om trivsel og resiliens

2.-3.klasse

- Professor Skolesmart: Træning af de syv styrker
- Viden om trivsel og resiliens
- Styr på tankerne

SKOLEsmart

Klar, parat – God skolestart

Godt begyndt er halvt fuldendt!

Forskning viser, at skolestarten har stor betydning for succes og trivsel i det videre skole- og uddannelsesforløb.

Der er brug for en ny slags børne-vaccine, hvor det mentale immunsystem forberedes på at møde modgang og håndtere stress.

Sammen med Professor Skolesmart trænes syv udvalgte karakterstyrker, som kan hjælpe, når der kommer bump på livets landevej.

Hjemmesiden www.skolesmart.com er løbende under opbygning. Materialet er jeres. Gør det gerne til jeres 'eget'.

Fortæl din succeshistorie

- Hvad skete der?
- Hvorfor lykkedes det dig at opnå succes?
- Brugte du en af dine egne topstyrker? (jf. din styrketest?)

Ekstra-opgaver:

- Hvilke styrker gør dig dygtig i dit arbejde?
- Er det dine topstyrker?
- Hvad kan og gør du, som især virker godt på børnene?

Blyants-gåden

Hvordan føles det, at de andre gætter gåden før dig?

Hvordan føles det, at du gætter gåden før de andre?

Gruppens betydning?

- **Hvordan føltes det at gætte blyants-gåden før de andre?**

eller

- **Hvordan føltes det, at de andre gættede blyants-gåden før dig?**

- Betyder din succes noget i forhold til din relation til gruppen?
- Hvilke mekanismer er på spil, når der skal læres nyt i en tryg eller utryg gruppe?
- Hvilke tanker giver det ift. dit professionelle virke?

Fra tillært hjælpeløshed til lært optimisme

Tillært hjælpeløshed:

- Jeg kan ikke selv ændre på tingene
- Forandring er umulig
- Tilbagegang og modstand er et vedvarende fænomen
- Det her ødelægger hele 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

Seligman: Vi kan lære at være optimistiske. Men det kræver træning!

Bad is stronger than good! Negativitets-bias: 5:1

Man træffer sine egne valg

Simon: Det er da for fanden ikke sådan, jeg vil ha' det skal være!

Lars: **Nej! Men man vælger at styre det.** Vi har allesammen haft en lorte barndom, men **man træffer sine egne valg**. Sådan er det!

PAUSE

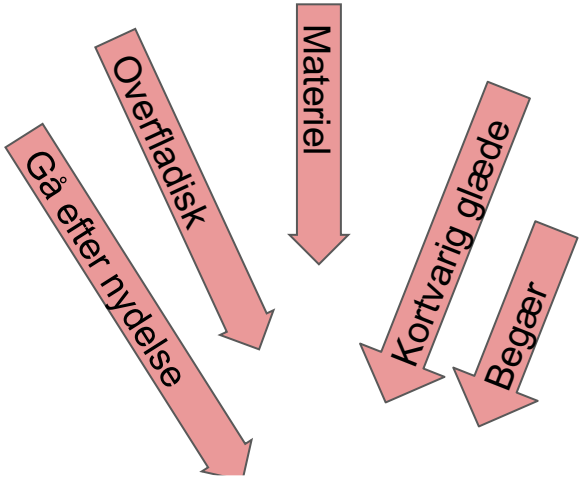
8.55-9.05

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

= Eudaimonisk lykke

≠ Hedonisk lykke



Hvad er resiliens?

≠ Robusthed

Har kontrol over følelser og lyster

Evne til konflikthåndtering

Bevidsthed om egne tanker

Ser modgang som et livsvilkår, der kan skabe vækst

På med 'ja-hatten'

Teflon

Bare vær positiv, du!

Intet kan slå mig ud!

Maske

Relationen som kilde til resiliens og trivsel

SOS (Source of Strength):

- Sikker havn, hvor man føler sig mødt og rummet
- Opmuntring til at bruge gamle/-nye styrker
- Opmuntring til vedholdenhed. Giv ikke op!
- Reframing - redifinere modgang som en situation, man kan lære af
- Relationel styrkelse (man knytter stærke bånd)

Dr. Shiri Lavy

Hvem er det mest resiliente menneske du kender?

- Hvad gør ham/hende resilient?
- Hvad hjælper ham/hende til at håndtere modgangen?
- Har du selv prøvet at redifinere modgang som en situation, du kunne lære af

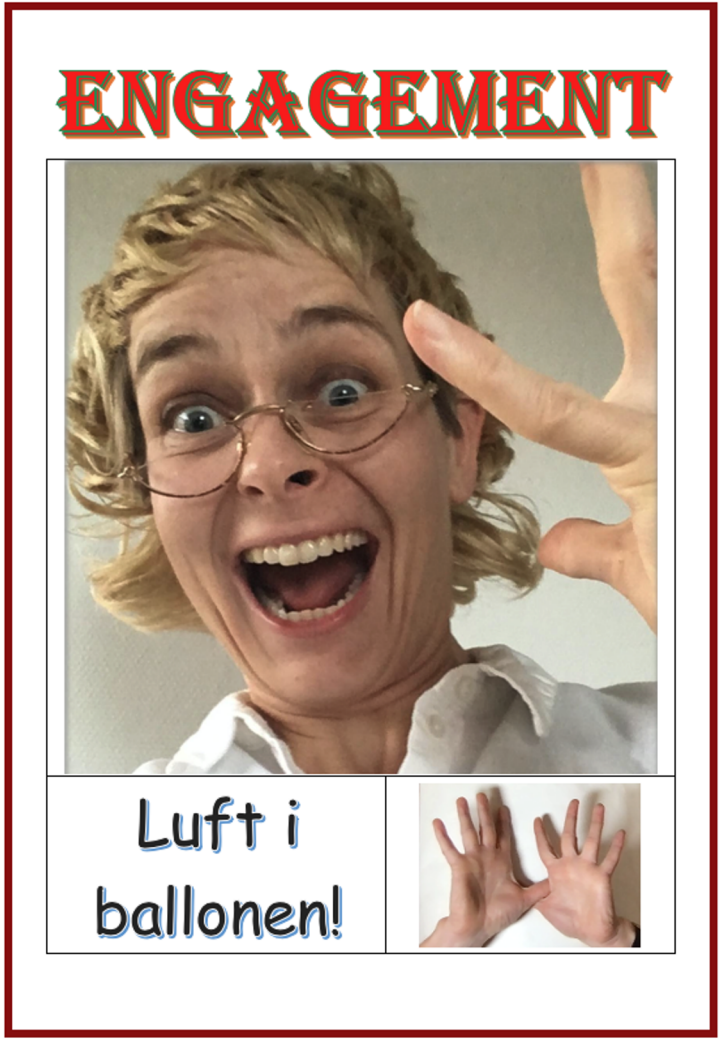
Hvad skal de syv trædesten gøre godt for?

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

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



3.Vedholdenhed

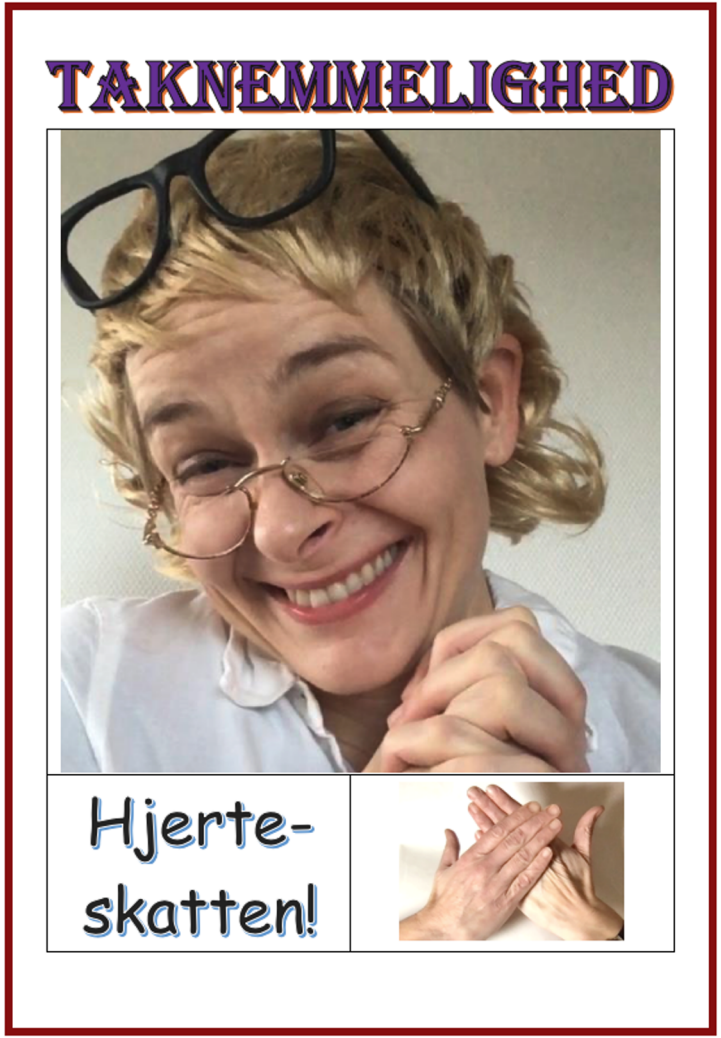
- Giv ikke op på en dårlig dag
- Fleksibelt mindset - fastlåst mindsæt
- Evner + indsats + indstilling = Resultat
- Stræb ikke efter perfektion, men gå efter at lære af fejlene

4.Social intelligens

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

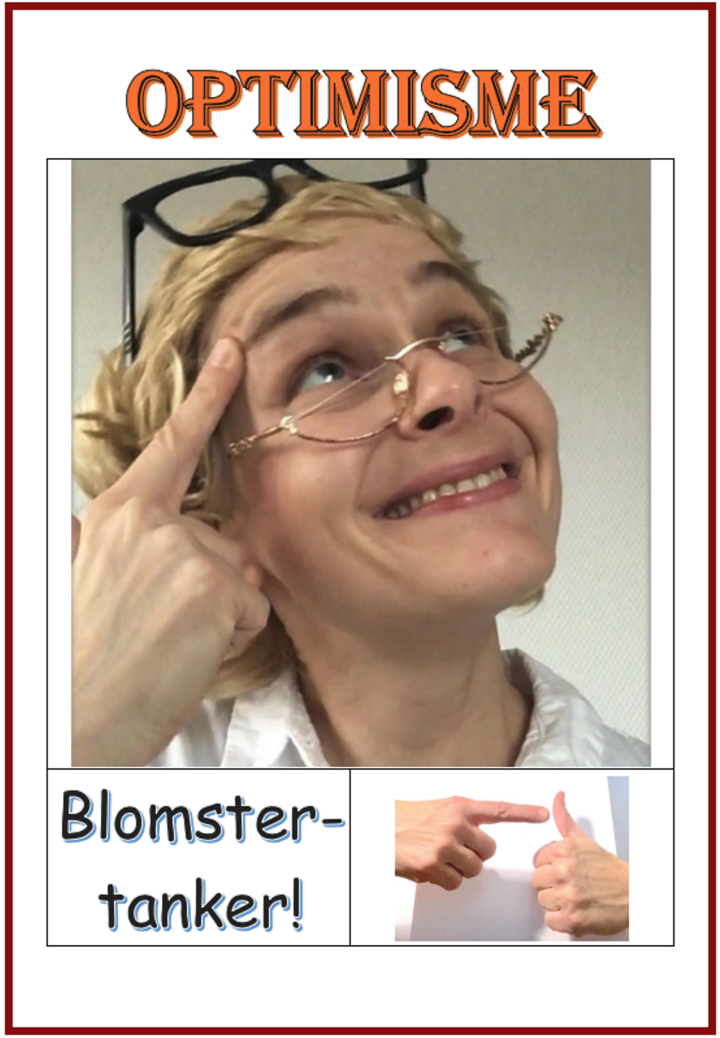
5.Taknemmelighed

- 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



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



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

Hvordan kan trædestenene bruges?

- Hvilke trædesten blev brugt i forbindelse med din succeshistorie?
- Hvilke trædesten er (især) vigtige at træne i din børnegruppe?
- Hvordan kan du træne trædesten i hverdagen i din børnegruppe?

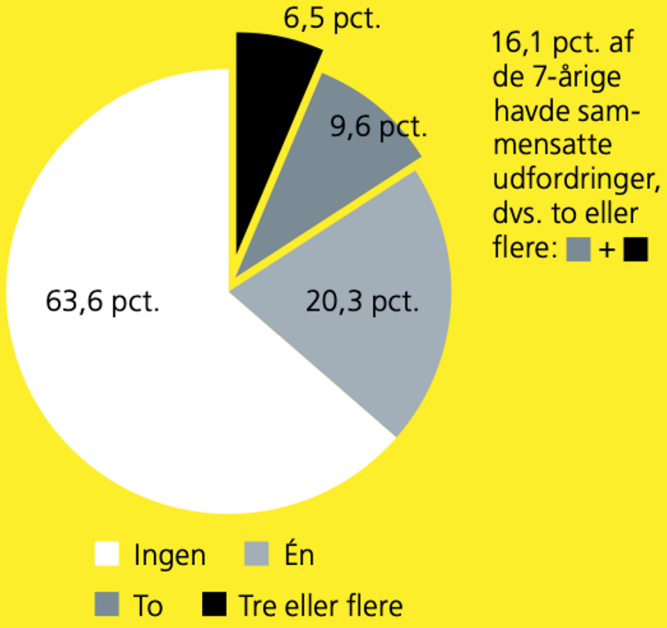
1. *Selvkontrol*
2. *Engagement*
3. *Vedholdenhed*
4. *Social intelligens*
5. *Taknemmelighed*
6. *Optimisme*
7. *Nysgerrighed*

PAUSE

10.00-10.10

Trivselsudfordringer ved skolestart...

(Målinger af årgang 1995 - 7 år dengang, fulgt til 22. år. Data opgjort i 2017/18)



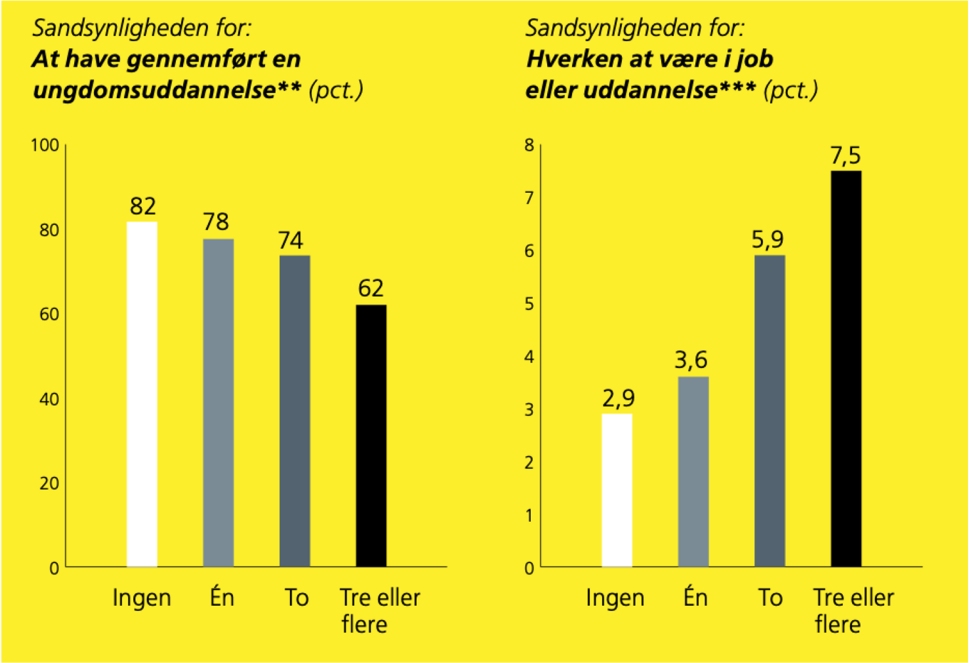
Kilde: VIVE: Trivselsudfordringer ved skolestart, 2019. Børn fra årgang 1995.

…..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**

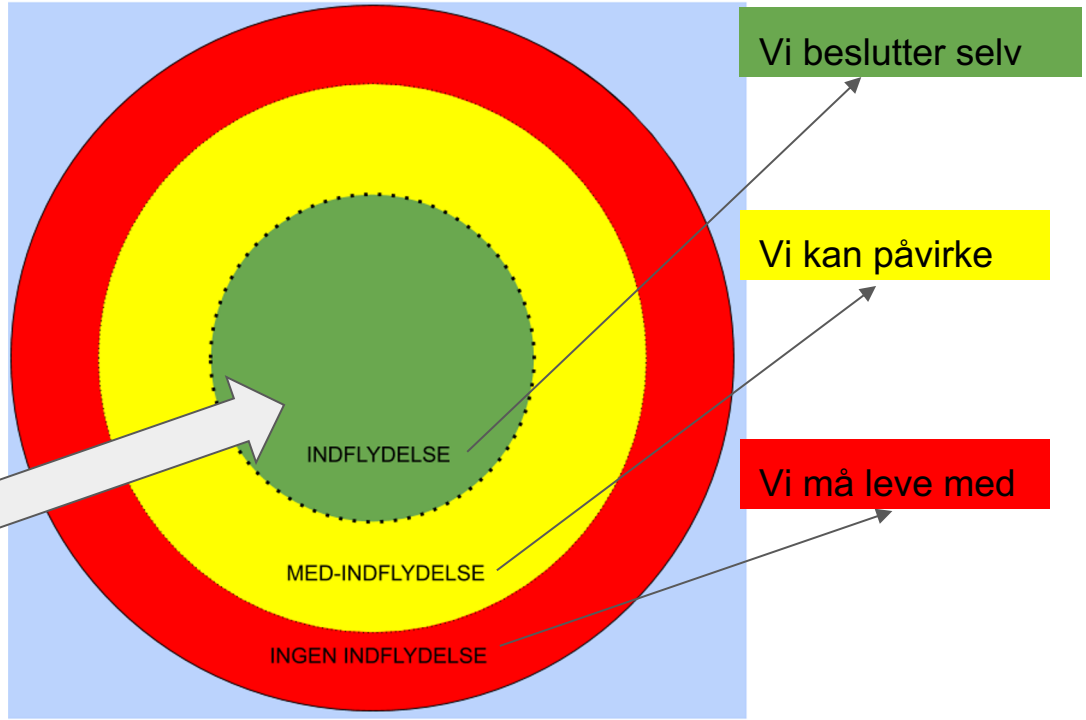


Kilde: VIVE: Trivselsudfordringer ved skolestart, 2019.

Er det så ikke dømt til at gå galt?

Tillært hjælpeløshed:

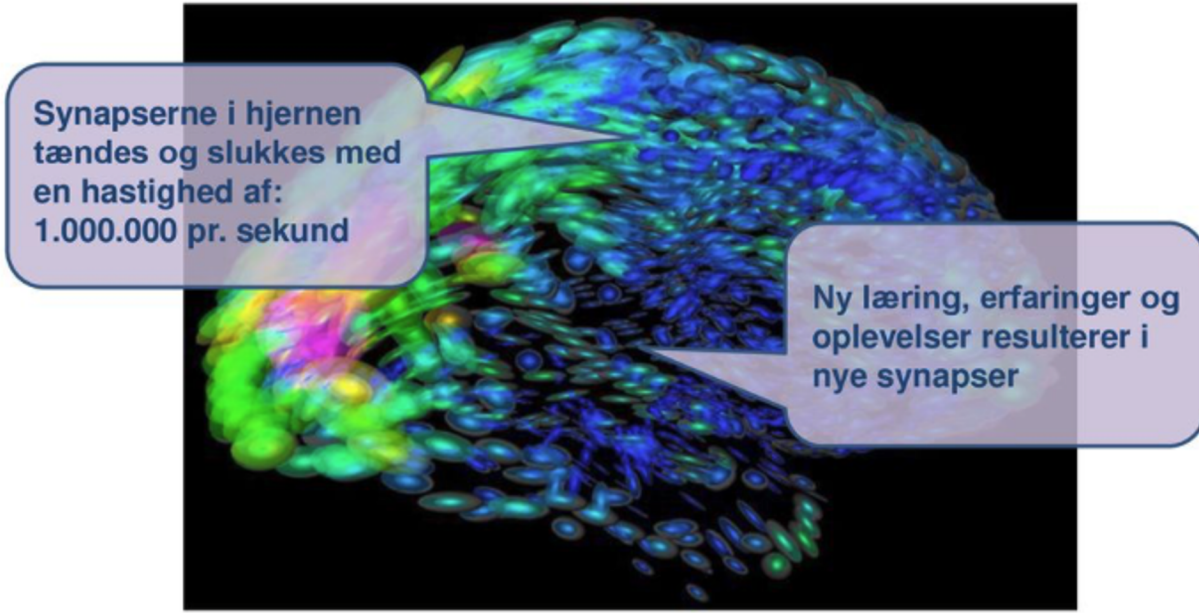
- Jeg kan ikke selv ændre på tingene
- Forandring er umulig
- Tilbagegang og modstand er et vedvarende fænomen
- Det her ødelægger hele mit professionelle virke



Indflydelses-cirklen

Hjernen er plastisk - Den kan formes!

- Stier, landeveje og motorveje i hjernen
- Neuroner, myelin og synapser



Hjernesmart er også skolesmart

- Hvordan vender vi ‘væk fra’-sprog til ‘hen imod’-sprog?
- Fx venlige hænder, kan du gøre sådan her?
- Hjælp med at trampe nye gode stier
- ’Jeg må *ikke* blive hidsig’ ændres fx til ‘Jeg bevarer lige roen’

Annette Prehn:
Amygdala kan reguleres

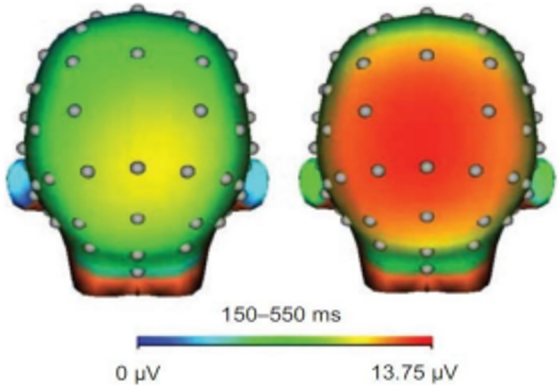
Dynamisk eller fikseret tankesæt?

Carol Dweck:

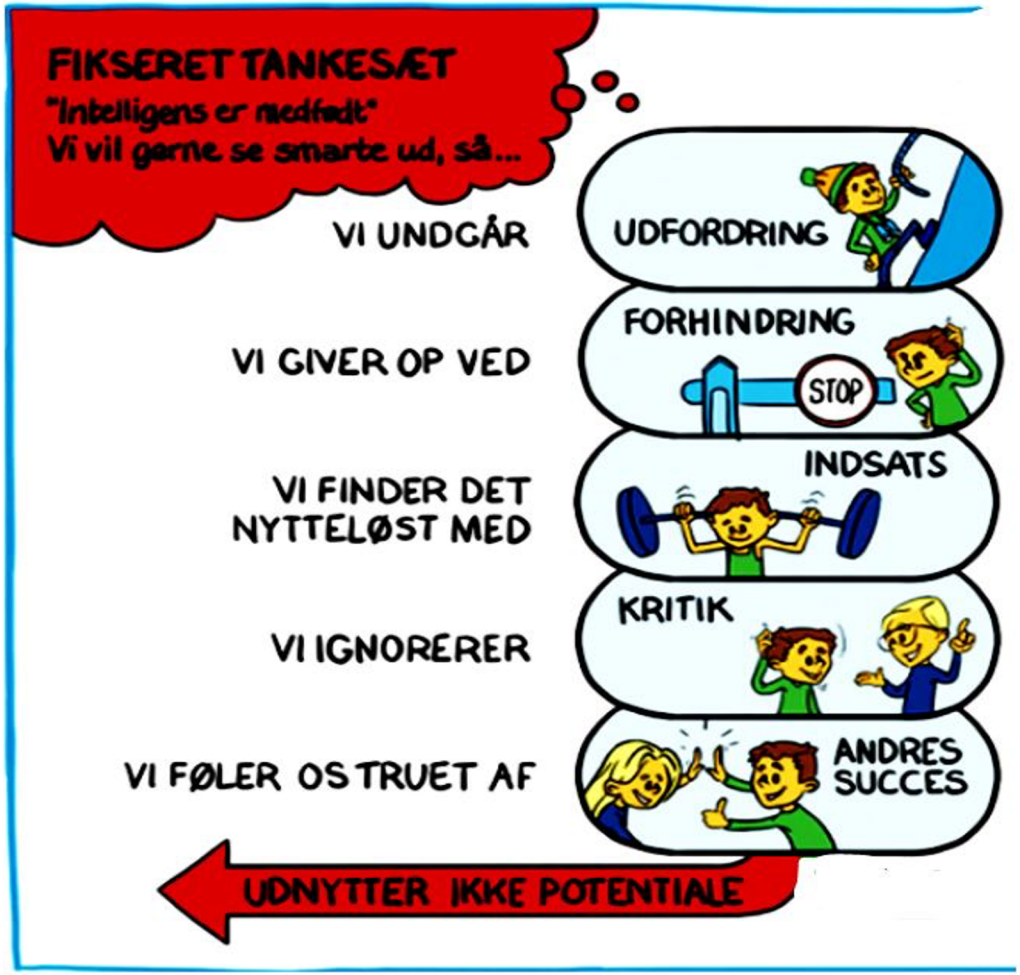
Vi skifter hele tiden mellem de to tankesæt. Begge er nødvendige!

Børn som er bange for at lave fejl, blokerer for udvikling!

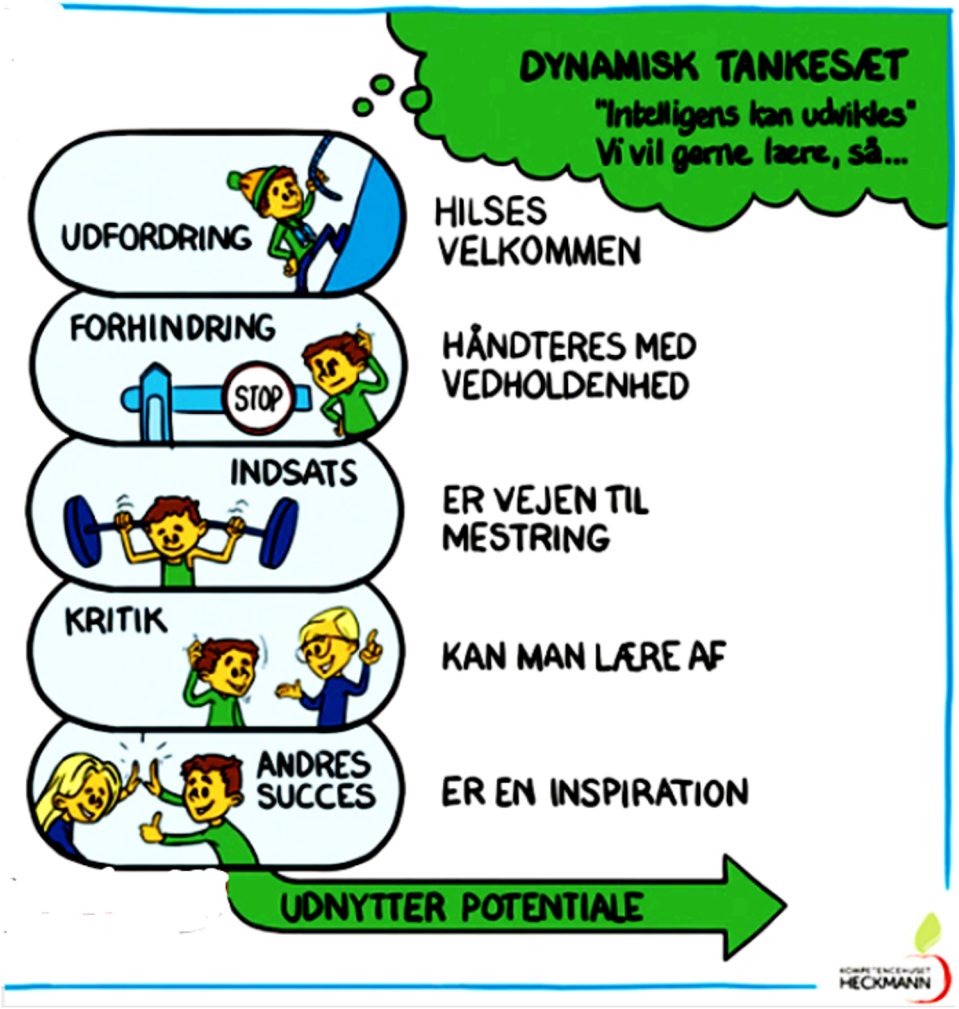
De tror intelligens er medfødt, men vi ved i dag, at den kan udvikles gennem hele livet.



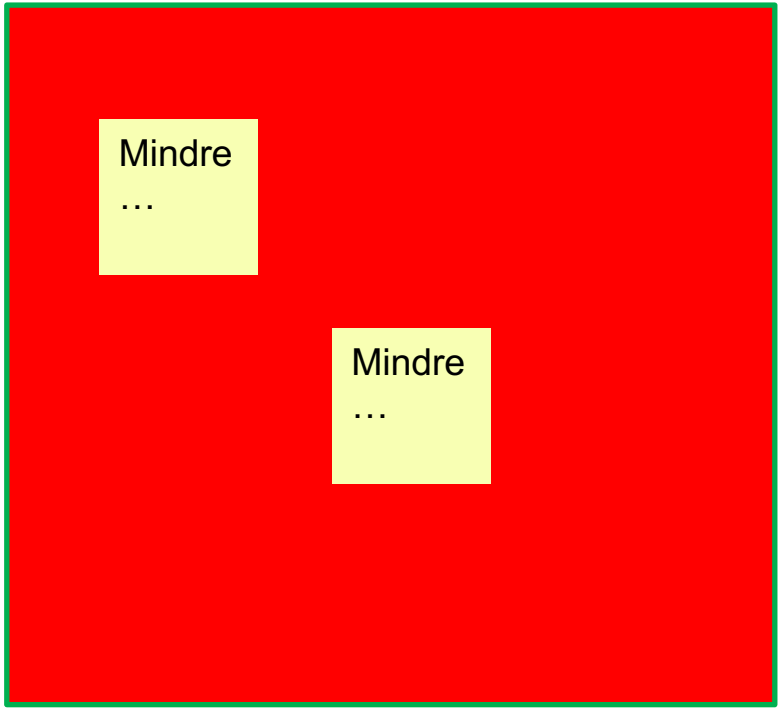
Fikseret tankesæt

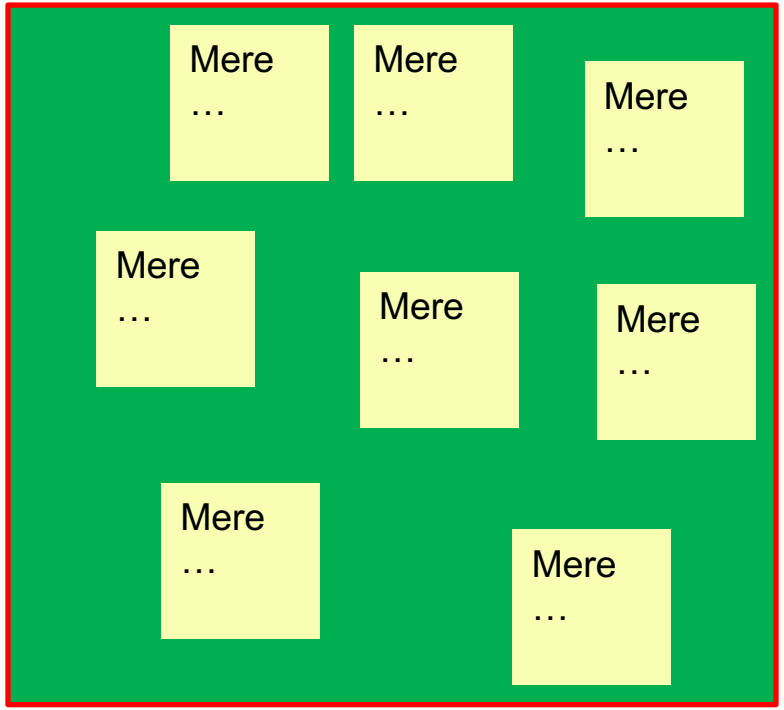


Fleksibelt tankesæt



Mindre eller mere af dette, tak!





Barn i eget nærmiljø? SDQ-skemaer

1. Tænk på et barn i dit eget nærmiljø, du gerne vil arbejde (mere) med.

2. Udfyld SDQ-skema på barnet. Tager 2-3. min. (NB! Kopi til Trine/Amanda)

3. Udfyld gerne skema på andre/flere børn

Selvbestemmelsesteorien (KAT) anvendes i PET

A - Autonomi

K - Kompetence

T - Tilhørsforhold

Case: Vælg et barn/gruppe, du vil arbejde med

- Hvad viser SDQ-skemaet? (Styrker, udfordringer)
- Hvad går godt? Succesoplevelser? (Kompetencer)
- Hvornår er der gode relationer til dig eller gruppen? (Tilhørsforhold)
- Er der mulighed for at give eller argumentere for et valg? (Autonomi)
- Hvilke(n) trædesten kan bedst hjælpe barnet videre?
- Hvilke styrker, kan bedst hjælpe dig videre? (Brug evt. topstyrke)

PAUSE og FROKOST

11.30-11.55

Øjnene der ser, ser hvad de kigger efter

1. Åbn den lille æske og betragt indholdet
2. Kig på indholdet med:
    a. Taknemmelighed
    b. Vedholdenhed
    c. Nysgerrig

LEGO Serious Play

2 minutter opvarmning:

- Lav en bygning, der er så høj som muligt

Byg et fartøj (4 min)

- Dit fartøj skal kunne hjælpe dig med en aktion, der kan gavne dit udvalgte barn/gruppe (Casen)

Byg dit fartøj om (5 min)

1. Vælg den af de tre styrker (A, B eller C), som du scorede lavest i din egen styrketest.
2. Byg dit fartøj om, så den nye styrke (A, B eller C) bliver en del af dit nye fartøj. Fartøjet skal hjælpe dig med en aktion, ift. dit udvalgte barn/gruppe (Casen)

a. Taknemmelighed
b. Vedholdenhed
c. Nysgerrighed

Aktionslæring – skift briller, når det driller!

Detektiv
- Hvem?
- Hvad?
- Hvor?
- Hvornår?
- Udfyld evt. SDQ-skema

Kaptajn
- Hvad vil vi konkret gøre?
- Hvad skal vi selv give os i?
- Hvad skal der ske?
- Realistisk plan – Hvem gør hvad

1 4

2 3

Antropolog
- Hvad tænker andre?
- Elev-perspektiv
- Hvad virker – styrker?
- Behov (K-A-T-model)
- Styrker

Fremtidsforsker
- Hvad ville ske, hvis?
- Nyt tiltag?
- Hypoteser
- Elevens oplevelse af nye tiltag?

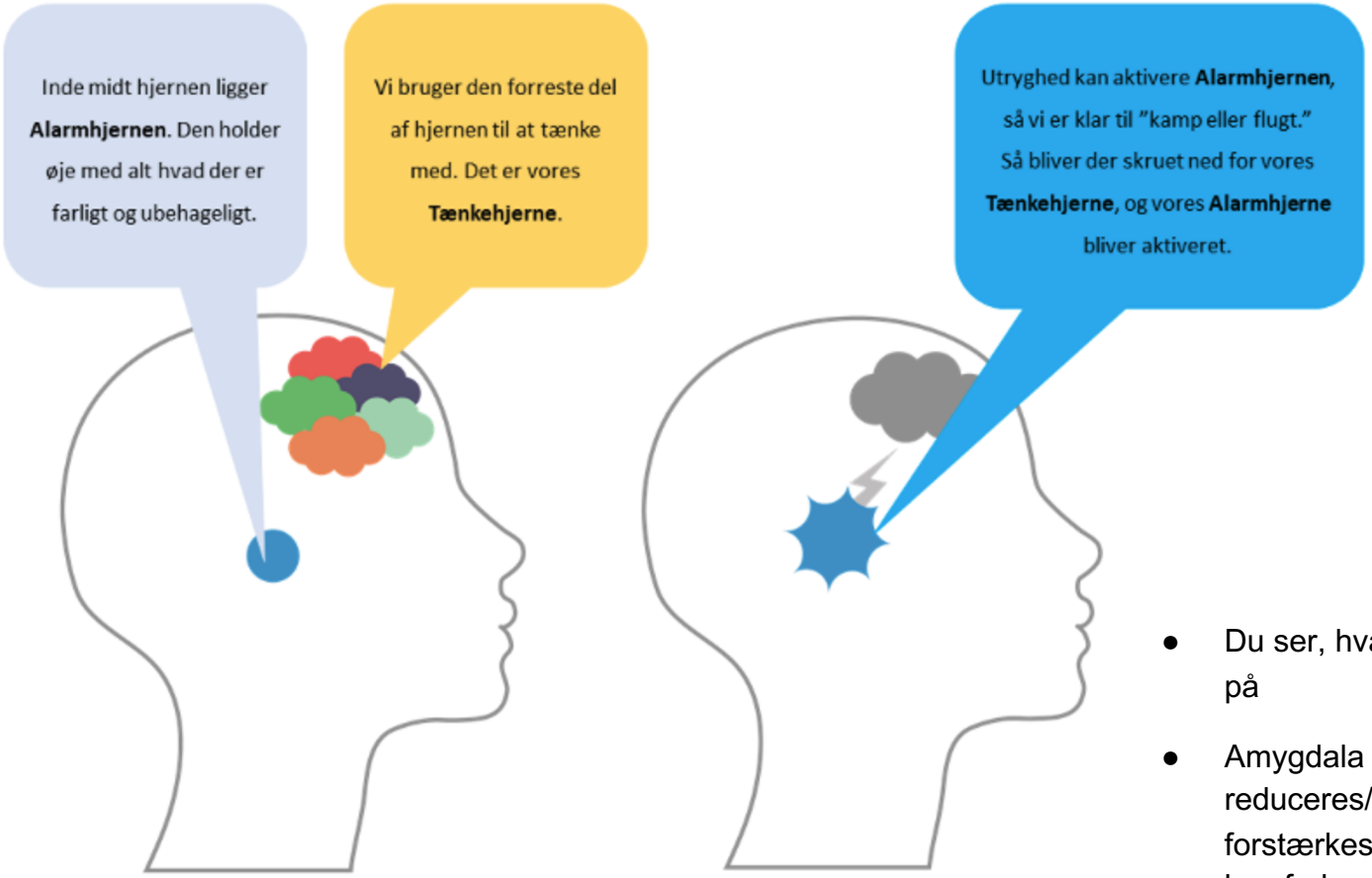
Udfyld de første 3 felter!

1: Detektiv
2: Antropolog
3: Fremtidsforsker

PAUSE

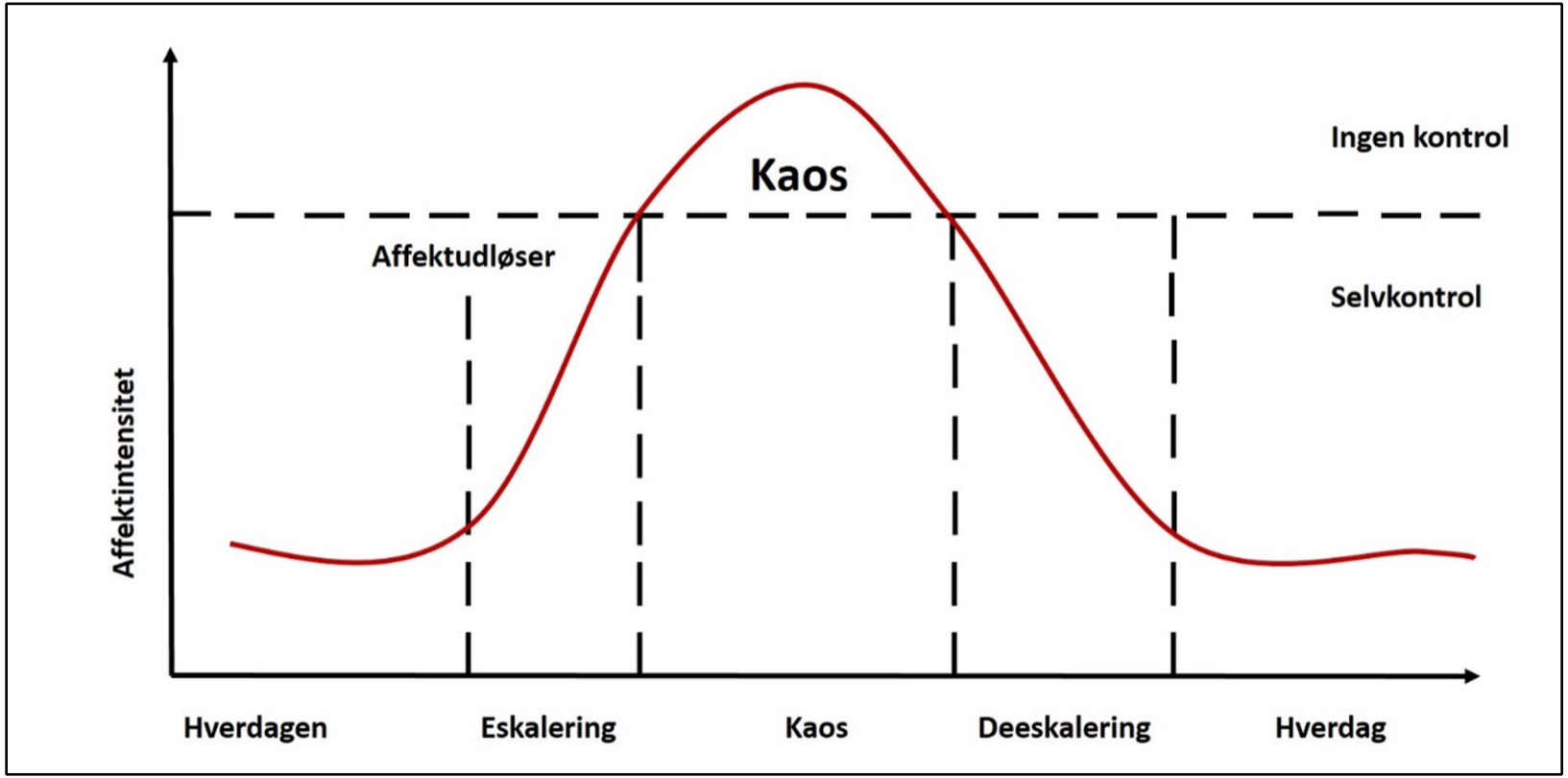
12.45-12.55

Low aurosal pædagogik - Amygdala og Cortex



- Du ser, hvad du fokuserer på
- Amygdala kan reduceres/frontallapper forstærkes/hippocampus kan fodres

Affektudbruds-modellen



Hvordan vi som professionelle kan eskalere eller deeskalere en konflikt. (Bo Hejlskov Elvén)

Batterier skal oplades - eller aflades

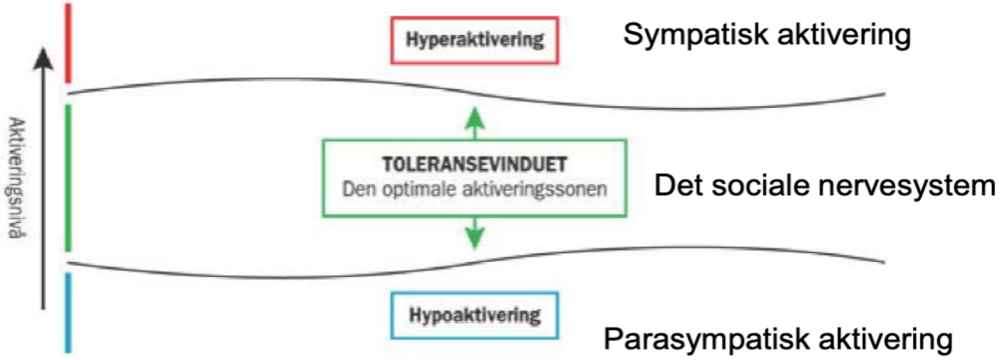
Flinkeskole

Husk:
Spejlneuroner og kropssprog!

Humør smitter.
God adfærd smitter.

Nervesystemet - Bliv indenfor Tolerancevinduet

- Overstimulering af det **sympatiske nervesystem** aktiverer amygdala og dermed gør og kampklare, stressfyldte, ængstelige eller depressive
- Mindfulness, yoga og massage påvirker det **parasympatiske nervesystem** og gør os rolige/mindsker stress.



Figur 1 Toleransevindumodellen (Tilpasset fra Ogden, Minton & Pain, 2006)

Aktionslæring - Action og tjubang!

Detektiv
- Hvem?
- Hvad?
- Hvor?
- Hvornår?
- Udfyld evt. SDQ-skema

Kaptajn
- Hvad vil vi konkret gøre?
- Hvad skal vi selv gøre os i?
- Hvad skal der ske?
- Realistisk plan – Hvem gør hvad

1 4

2 3

Antropolog
- Hvad tænker andre?
- Elev-perspektiv
- Hvad virker – styrker?
- Behov (K-A-T-model)
- Styrker

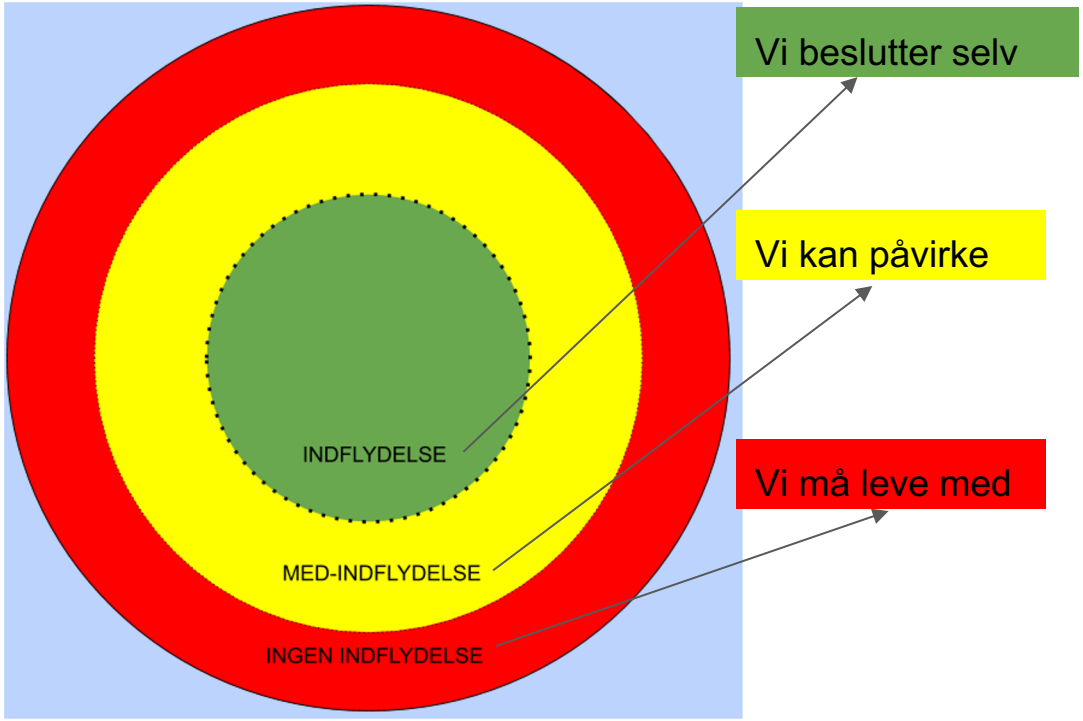
Fremtidsforsker
- Hvad ville ske, hvis?
- Nyt tiltag?
- Hypoteser
- Elevens oplevelse af nye tiltag?

Læg en plan for, hvordan du vil møde barnet/gruppen fra i morgen. Husk: En lille ændring kan sommetider gøre en verden til forskel.

Udfyld det sidste felt!

4: Kaptajn!

Indflydelsescirklen



"Vi kan ikke ændre hele verden, men i vores nærmiljø kan vi gøre en verden til forskel."

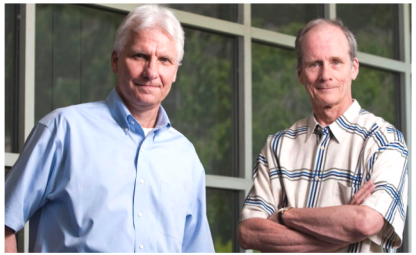
Ideel virkelighed ⇔ Faktisk virkelighed

Billede: Den australske komiker, Celeste Barber

Selvbestemmelsesteorien - Er dine 3 behov opfyldt?

Kan du se meningen?

A - Autonomi



Deci og Ryan: Selfdetermination-theory

K - Kompetence

Føler du dig kompetent?

T - Tilhørsforhold

Indgår du i et stærkt kollegialt fællesskab?

Fremtidsplaner?

1. Hvordan kan hjemmesidens materialer bruges i din hverdag?
2. Hvordan hjælper Trine og Amanda dig fremover bedst med at håndtere udfordringer med barnet/gruppen.
3. Hvad virker bedst for dig? Supervision, aktionslæring, co-teatching?

Til fri afbenyttelse.
I kalder - Vi kommer!

Øvelse med sidemakker:

Del jeres planer med hinanden. Hvornår, hvor og hvordan vil I gøre hvad?

Hvor er du på vejen?

Evaluering og gode råd til Trine

Tusind tak for i dag!

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!