

SK  LESmart 

Sammen om trivsel
og resiliens

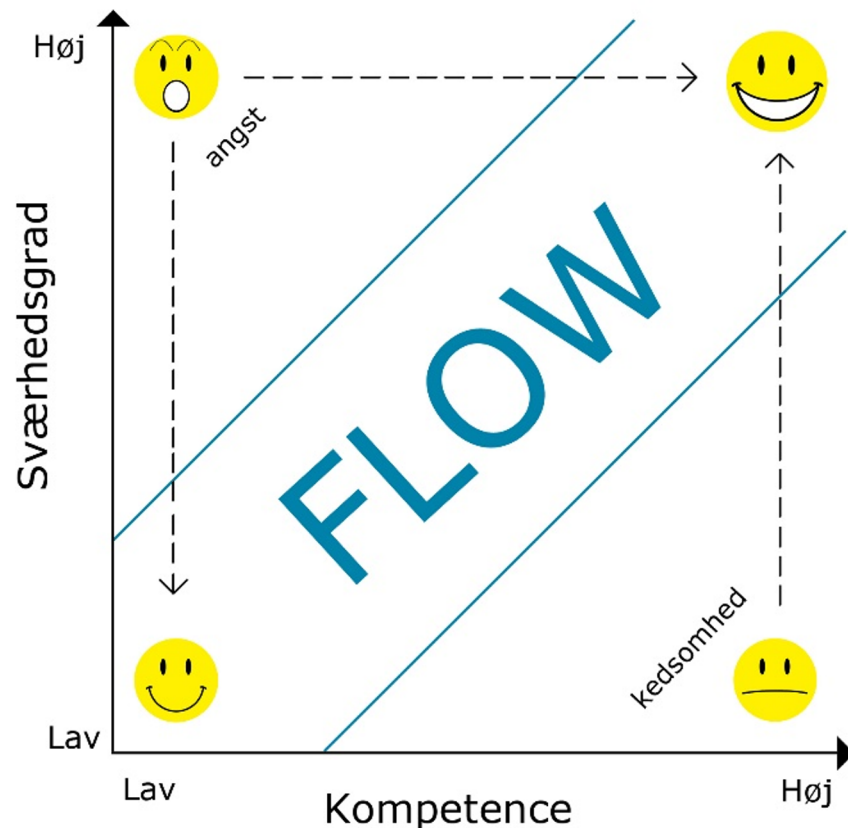


EGMONT
Fonden

Piger får stress og drenge 'står af'

Piger: (16-24-årige)

- 34,4 % har et **dårligt mentalt helbred**
- 52,3 % føler sig ofte **stressede** (– en stigning på 11,8 pct. point siden 2017)



Drenge:

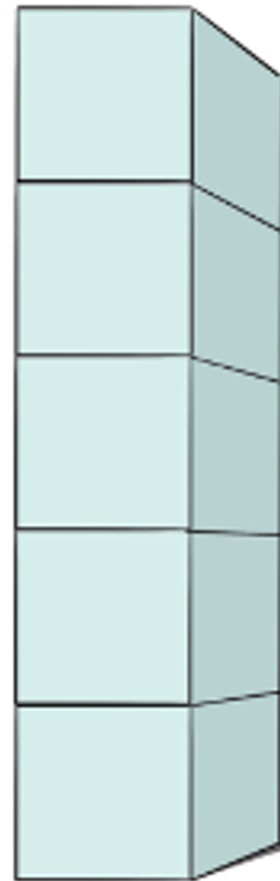
- Er mere **umotiverede** for skolegang end piger
- Mange flere drenge end piger **dropper helt ud** af skolen
- Drenge får generelt **lavere karakterer**
- Lever mere **usundt** end pigerne - flere bliver kriminelle og flere bliver misbrugere
- Drengene **klarer sig dårligere** i videre uddannelsesforløb.

Tidlig indsats?

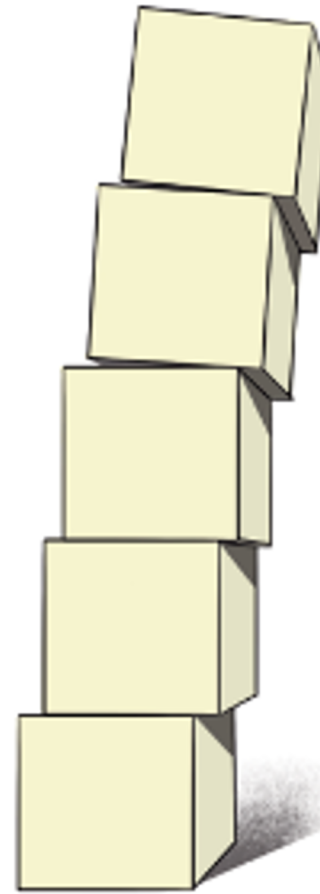


Bjørn Ewald Holstein, Professor Emeritus,
Rapport: Mental sundhed og psykisk sygdom hos 0-9-årige

“Tidlig indsats kan forhindre en kædereaktion”



Sund psykisk udvikling



Kædereaktion kan føre til psykisk sygdom



Tidlig indsats kan forhindre en kædereaktion

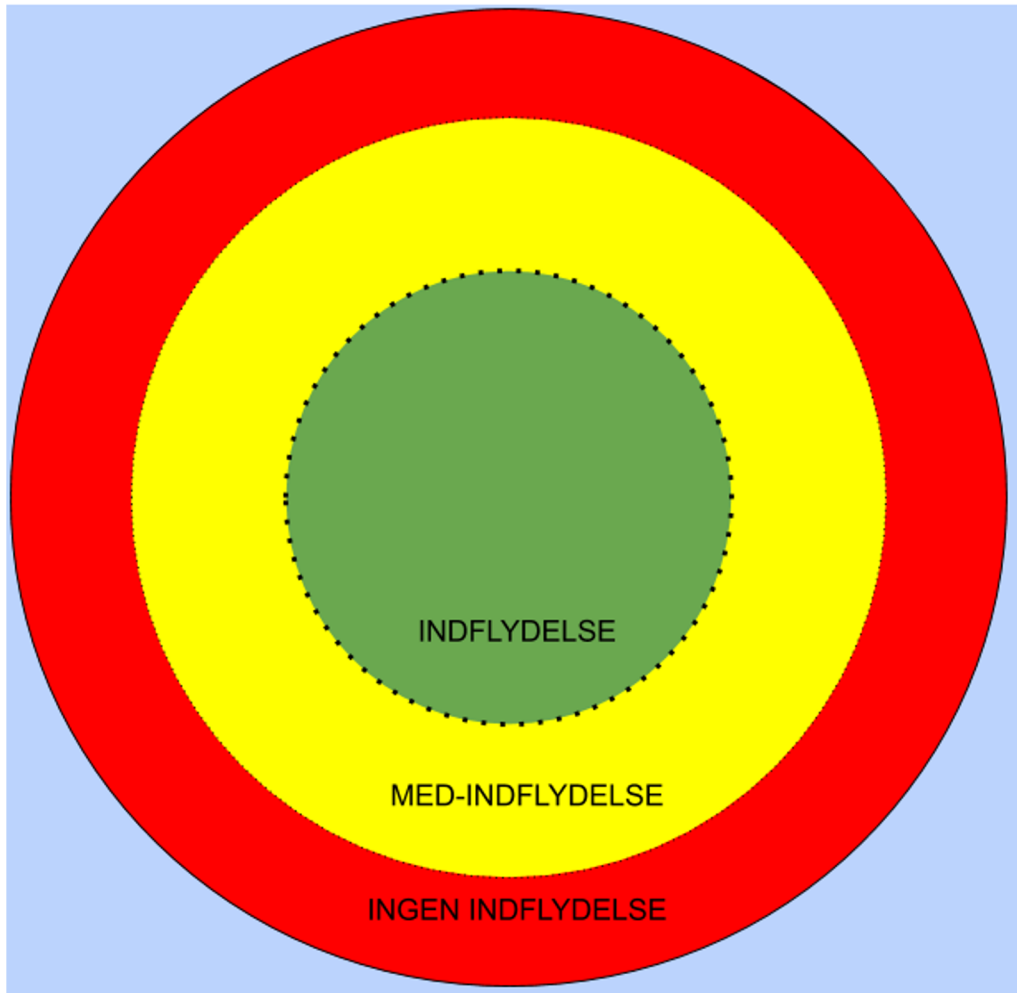


“Der er brug for en mental børnevaccine, der ruster fremtidens unge”



Carsten Obel,
Professor i mental børnesundhed.
Tidskrift for Forskning i Sygdom og Samfund, nr. 29, 15-26

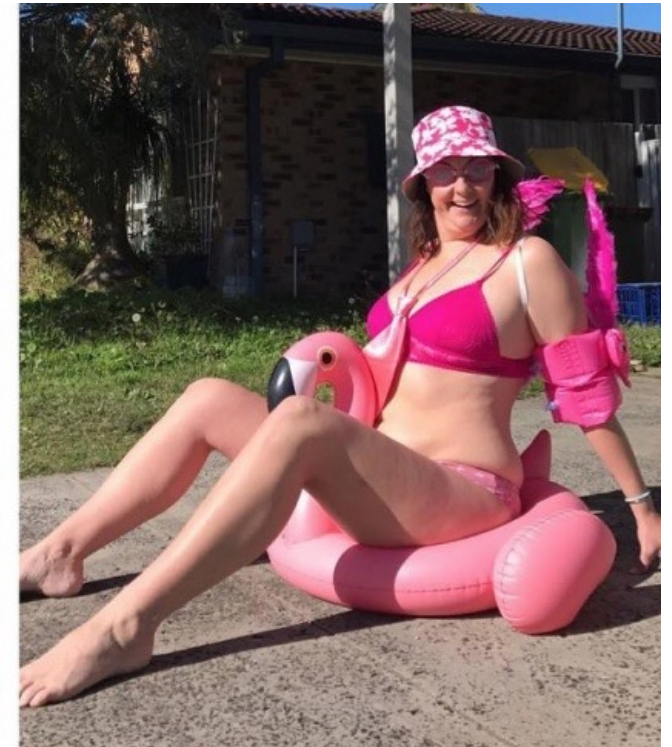
Indflydelsescirklen



Ideel virkelighed



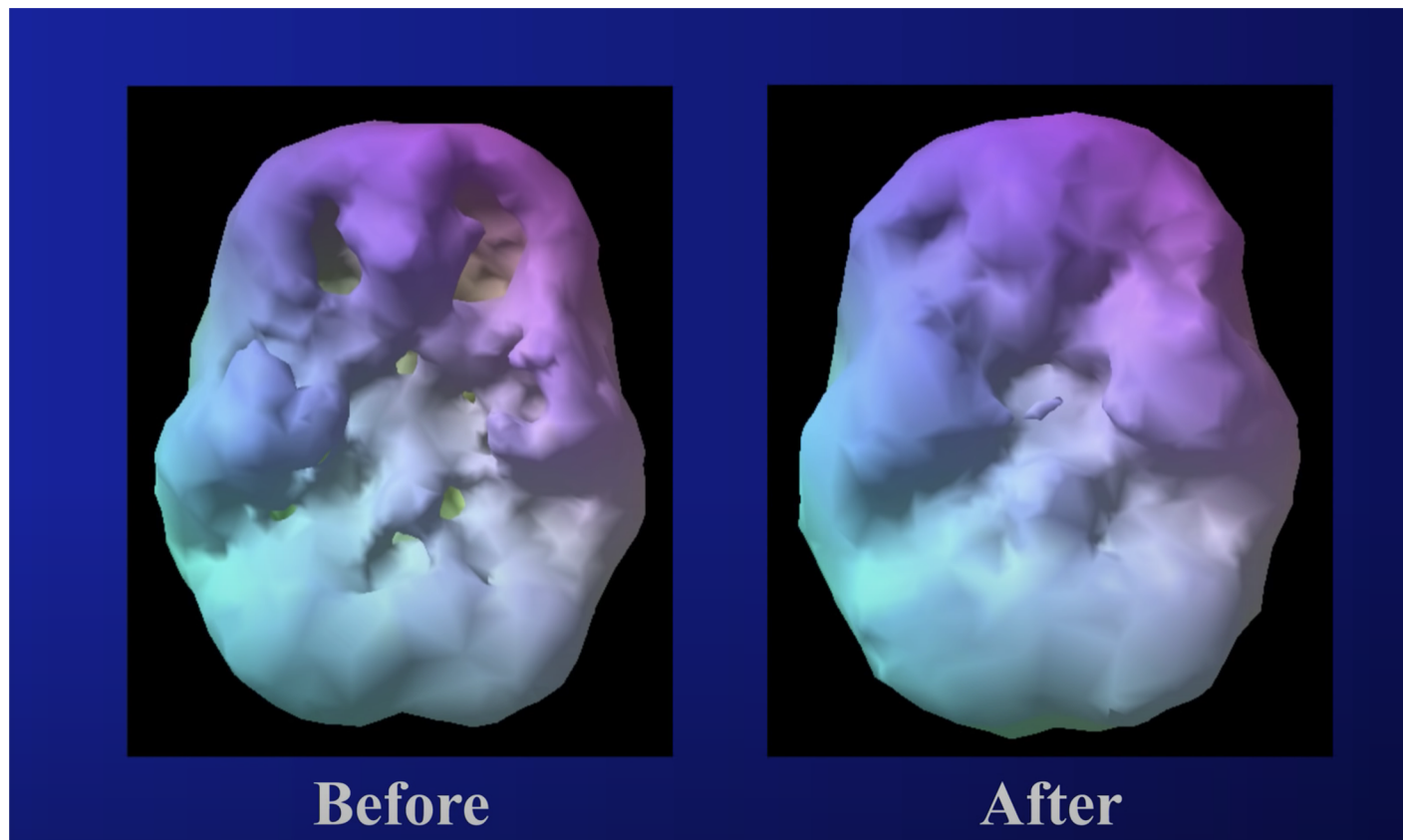
Reel virkelighed



Celeste Barber, australsk komiker

Hjernen er plastisk

- Tanker kan ændres
- Følelser kan tøjles
- Relationer kan styrkes

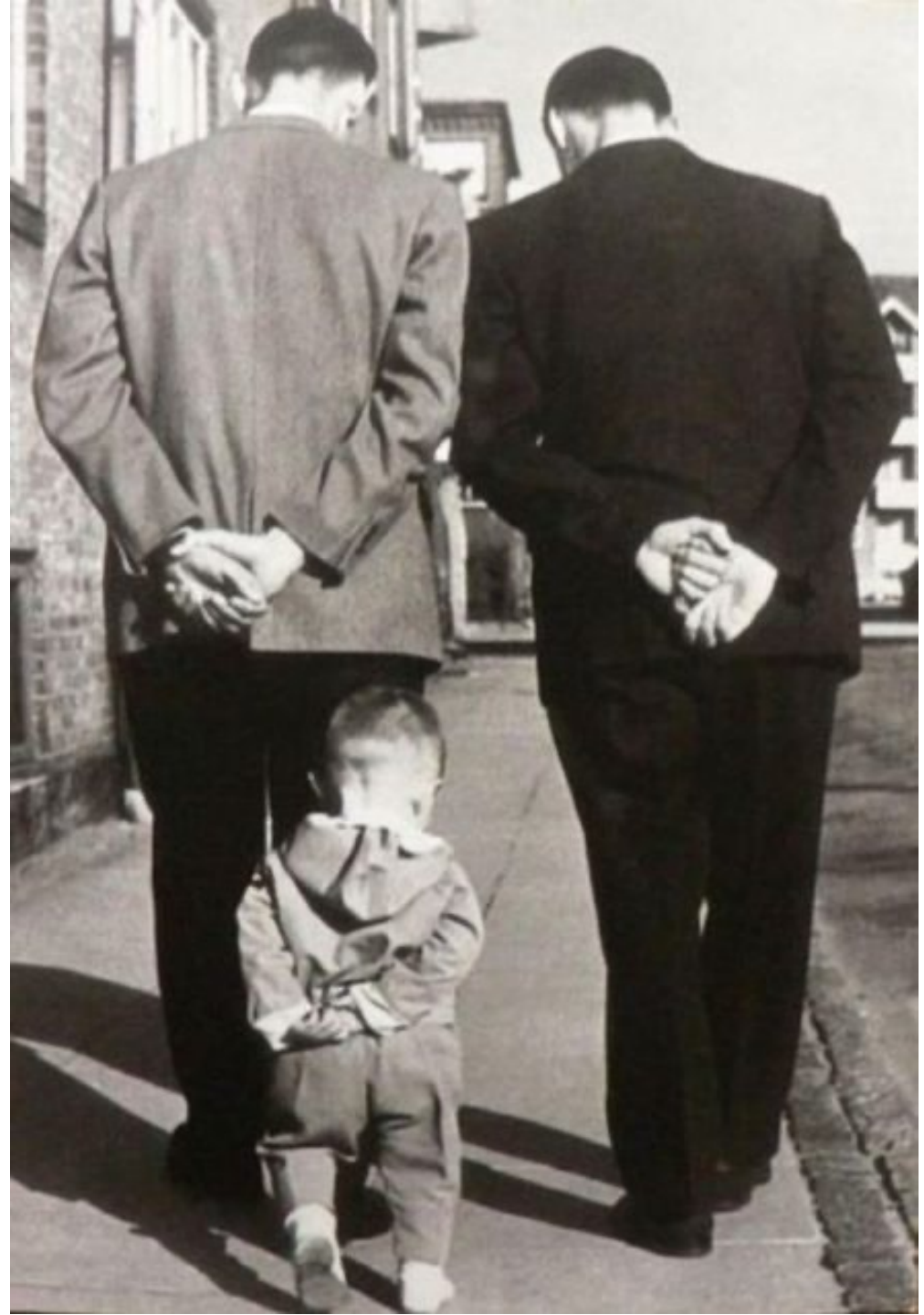


Dr. Daniel Amen i *Ted Talk 2013: The most important lesson from 83,000 brain scans*, 11:42

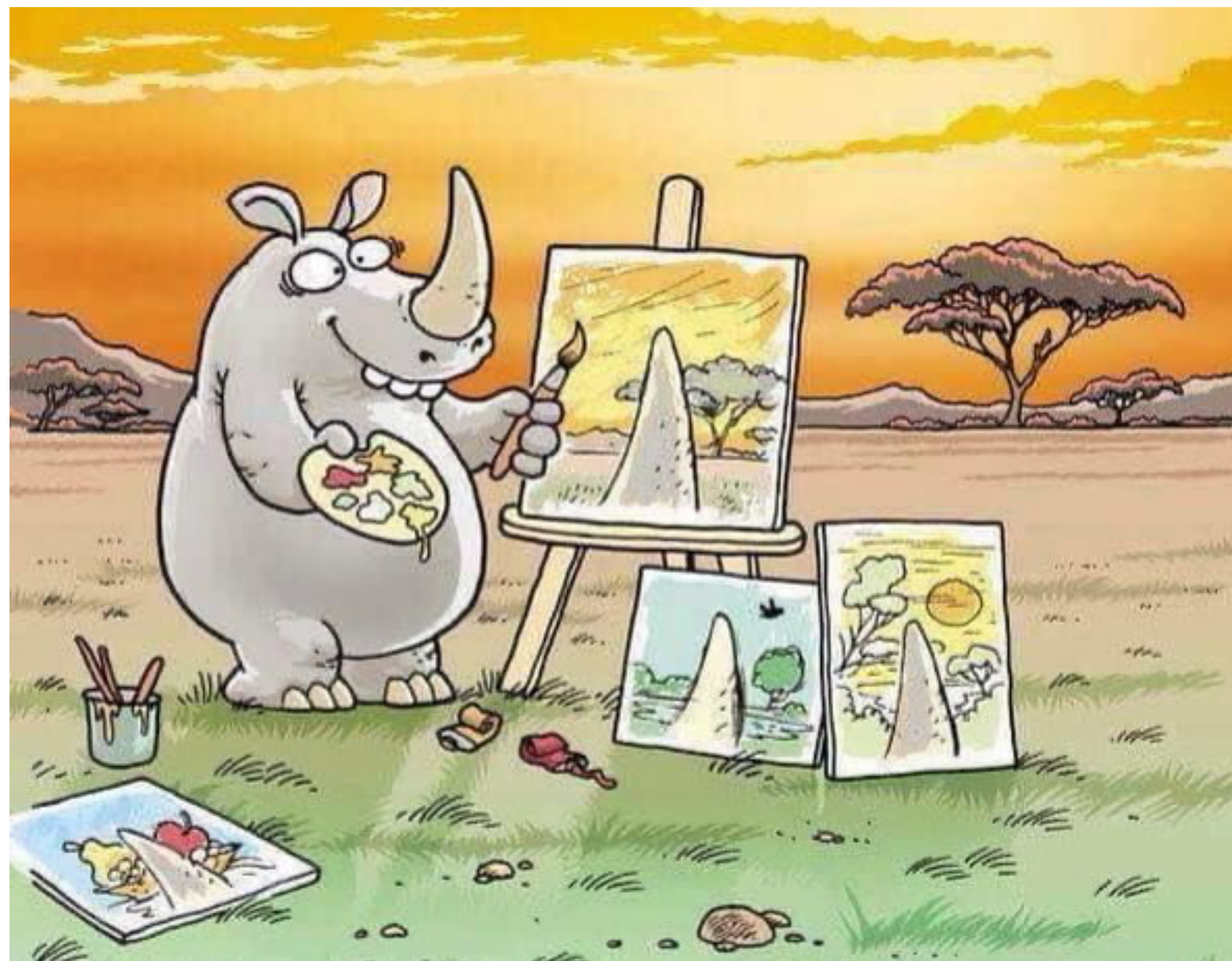


Perspektiver på forældrerollen

- Autoritær
- Laizzes faire
- Autoritativ
- Bæredygtig



Mønstre
hænger ved



Man træffer sine egne valg

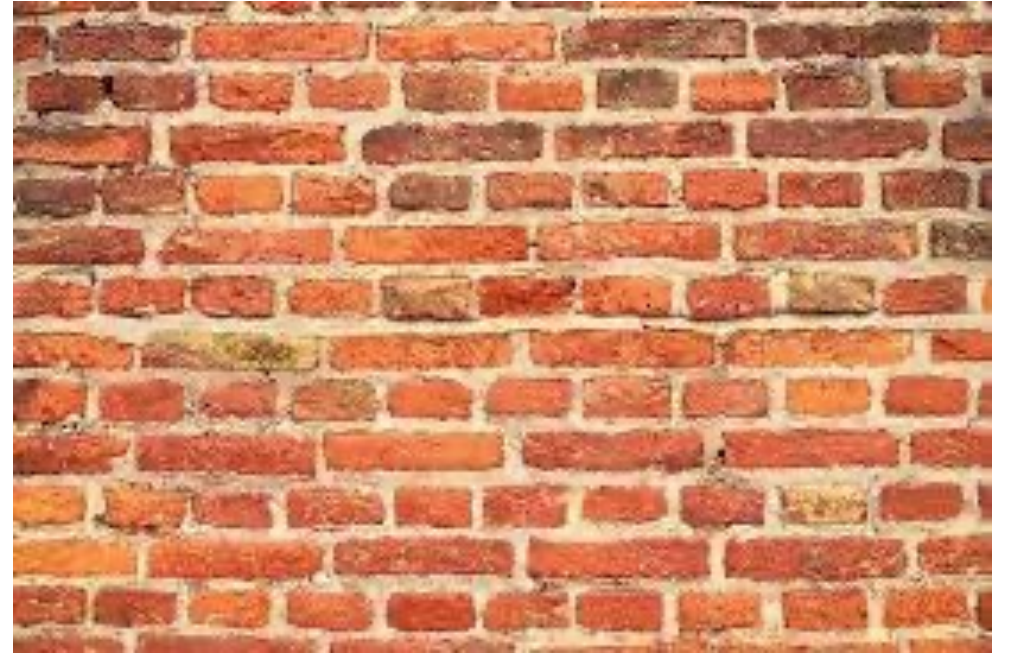


Simon: Det er da for fanden ikke sådan, jeg vil ha' det skal være!

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

Spring!

Spring over hvor gærdet er lavest og bækken er smal
og se du kom over, så øv dig til den dag du skal.
Da står der et jættehøjt gærde på vejen
og vender du om, bli´r du aldrig din egen
spring til, spring til



En vat-pige



Viden om sorg og krise



Syv trædesten

7 personlige styrker, der kan trænes
ligesom en muskel



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

*Syv trædesten (SEVSTON) udvalgt af
Angela Duckworth, Professor i Psykologi*

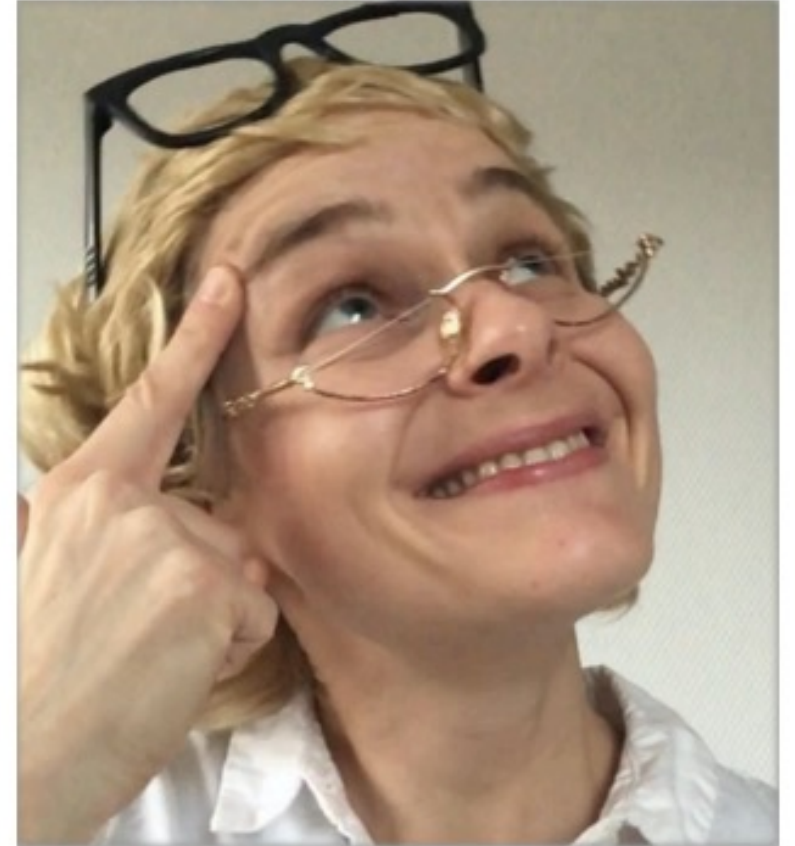


6. Optimisme

- **Usunde tankemønstre** kan ændres
- Tanker styrer vores **adfærd**
- Det går ofte, som **vi tænker**, det vil gå
- Positivitet og **optimisme smitter** af på vores omgivelser



OPTIMISME



Tro på det
bedste!



Tillært hjælpeløshed og lært optimisme?

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

Fortæl din succeshistorie

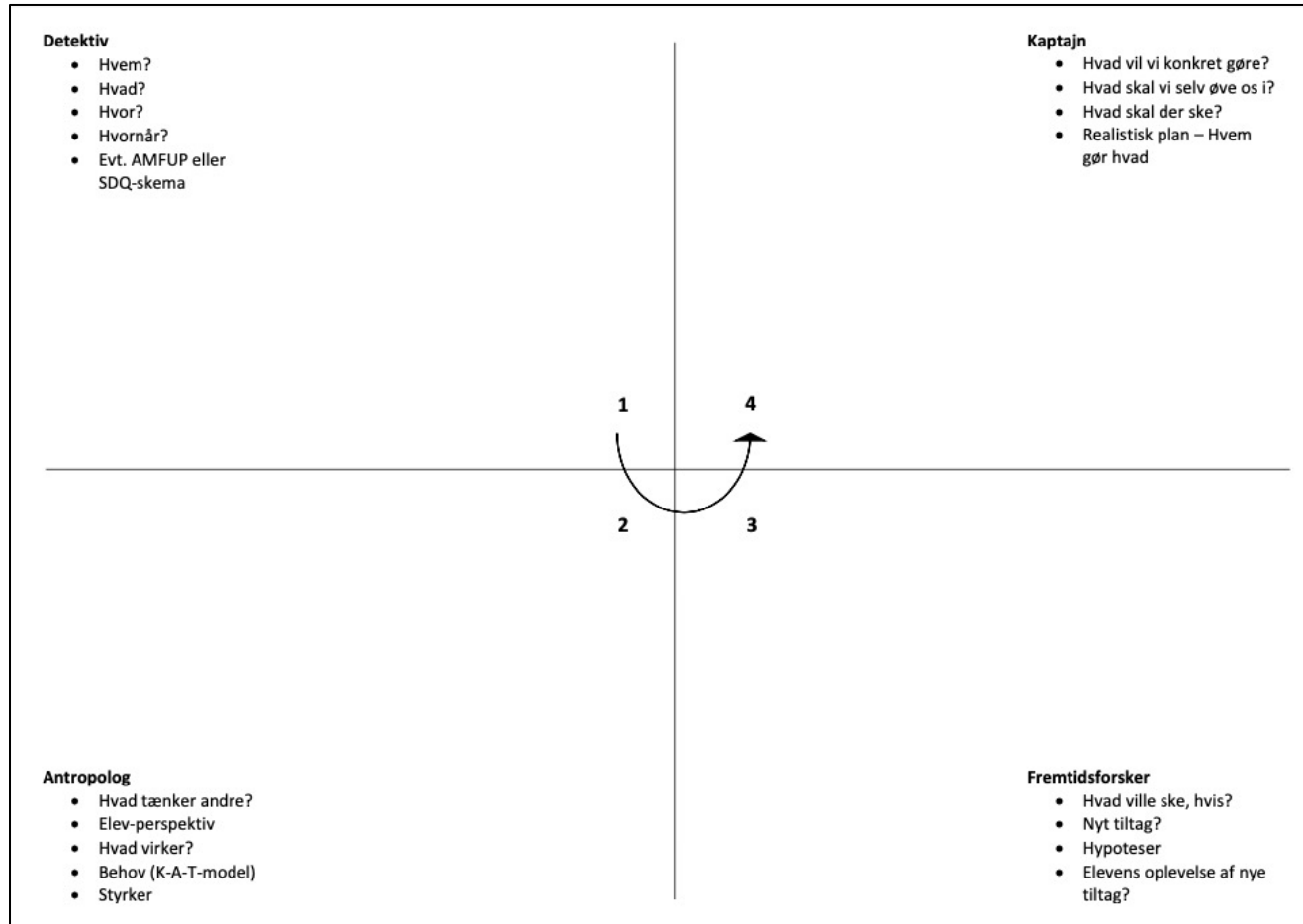
Hvad skete der?

Hvorfor gik det godt?

Makker noter undervejs hvilke styrker, den voksne bruger for at opnå succes



Find nye veje



Hent arket på skolesmart.com:

<http://www.skolesmart.com/aktionslaering/>

1. Selvkontrol

- Kunne **berolige** sig selv
- **Træffe gode beslutninger** - undgå automatiske valg
- **Selvindsigt** - kunne mærke, når man skal stoppe sig selv
- Have **strategier til at udholde ting** som man ikke har lyst til



SELVKONTROL



Styr på
dig selv!



Hvad nu hvis - legen

Forudse forhindringerne:

- Hvad nu hvis du er sulten kl.16.00?
- Hvad nu hvis du skal tage bussen selv?
- Hvad nu hvis du skal til eksamen?



2. Engagement

- Engager dig og undgå **kedsomhed**
- Hvis en leg eller et projekt skal lykkes, er alle nødt til at **gøre sig umage**
- Følelsen af 'flow' giver **lyst til at lære**



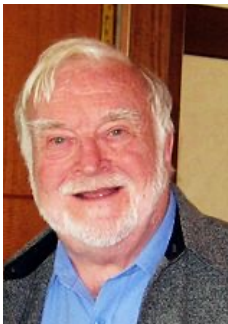
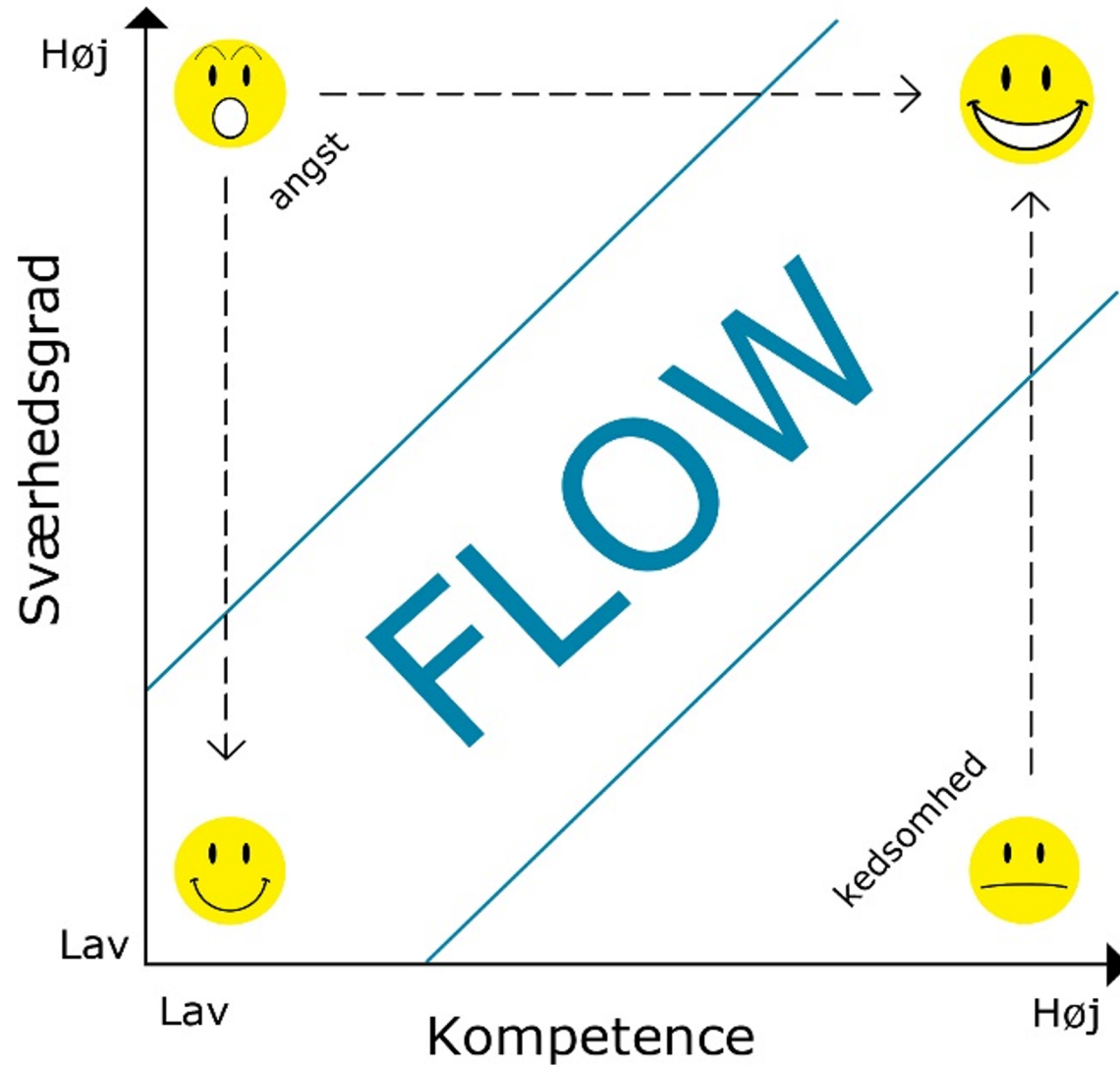
ENGAGEMENT



Brænd for
det du vil!



Svært er bedre end nemt!



Mihaly Csikszentmihalyi



3.Vedholdenhed

- **Giv ikke op** på en dårlig dag
- Overvundet modstand giver **gå-på-mod**



VEDHOLDENHED

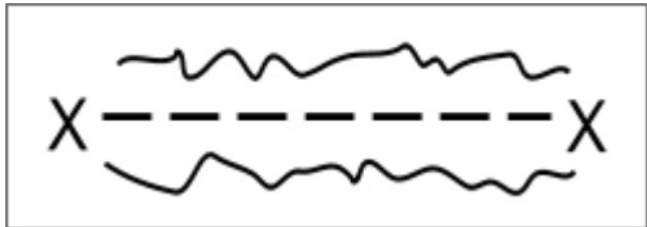
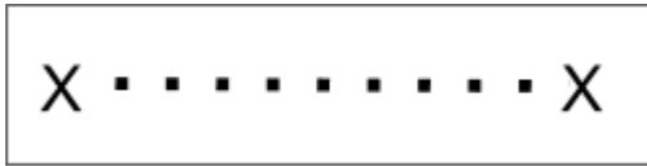


Giv aldrig
op!



Stier, landeveje og motorveje i hjernen

Use it – or loose it



4. Social intelligens

- **Sprog** og kommunikation
- Viden om **gruppedynamik**
- **Konflikthåndtering:** Afvisning, bede om hjælp, sige til og fra



SOCIAL INTELLIGENS



Bedst
sammen!



Grib konflikten!

- Håndtere modstand og nederlag
- Lære at sige til og fra
- Lære at sige 'pyt' og komme videre
- Lære at tilgive og give efter
- Lytte for at forstå
- Tydelig kommunikation
- Lave nye aftaler - finde løsninger



5. Taknemmelighed

- En **genvej til trivsel**
- Forstærke og fastholde **positive følelser og oplevelser**
- **Finde glæde** i de 'små' ting
- **'Medicin'** mod modgang



TAKNEMMELIGHED



Bare sig
tak!



Vi fokuserer automatisk mere på det negative end det positive

- Vi fokuserer mere på fejl end på det, der går godt.
- Vi ærgrer os mere over det, vi mister, end vi glæder os over det, vi får.
- Det har sikret vores overlevelse.



Vi overvurderer betydningen af at få og opnå ting



Vi vænner os til små og store glæder i livet

- Vi kommer let til at gode ting for givet.



7. Nysgerrighed

- Mod til at **eksperimentere**
- Mod til at afprøve **nyt**
- Mod til at **fejle**



NYSGERRIGHED



Lige nu,
lige her?



På jagt efter kompetencer og styrker

- Tag en styrketest (www.viacharacter.org)



Det skal nok gå trods alt!

- Wabi-sabi - smukt med ridser i lakken.
- Vi har fejl, mangler og er utilstrækkelige og 'alle skuffer over tid'.

