

SKOLEsmart →

Sammen om
trivsel og resiliens



EGMONT
Fonden



Program:

17.00-17.15: Intro, præsentation og opvarmning

17.15-17.30: Vores plastiske hjerne + øvelser

17.30-17.55: 3 trædesten: Selvregulering, Venskaber og Taknemmelighed

17.55-18.10: Pause – der vil være en let anretning

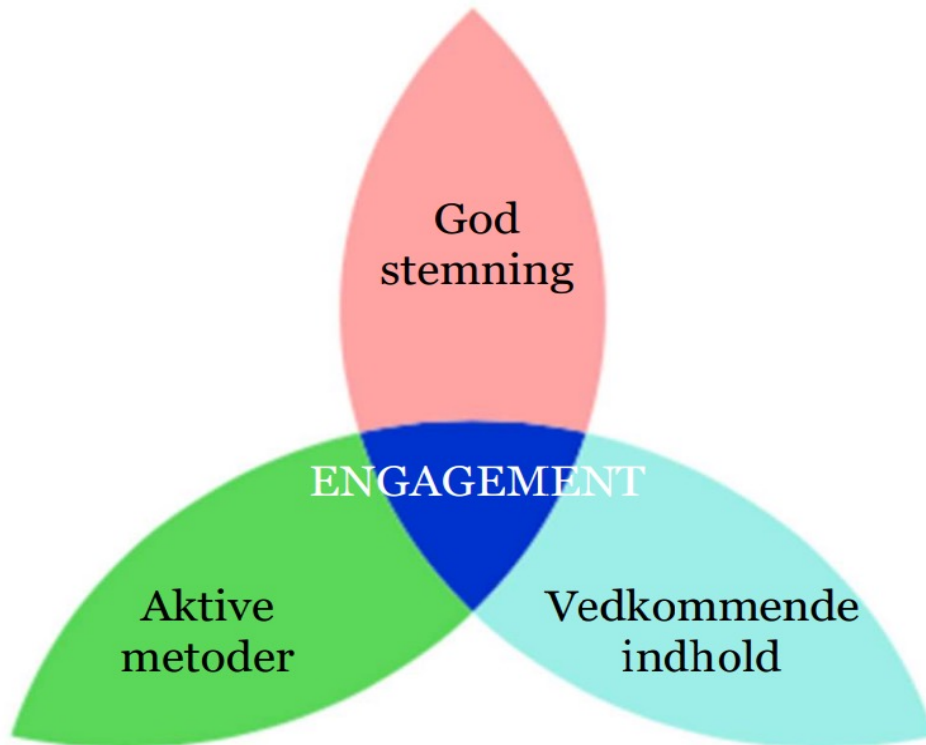
18.10-18.45: Aktionslæring + værktøjer til i morgen

18.45-18.55: Projekt Skolesmart i dit eget børnehus

18.55-19.00: Evaluering

19:00: Tak for i aften!

Engagementets didaktik – Humungulus metoden



SKOLEsmart



Viden om hvordan man får det godt og klarer modgang – Syv trædesten trænes i børnehuse, førskole og indskoling



Gode relationer til voksne og kammerater – Små, hurtige, lokale indsatser



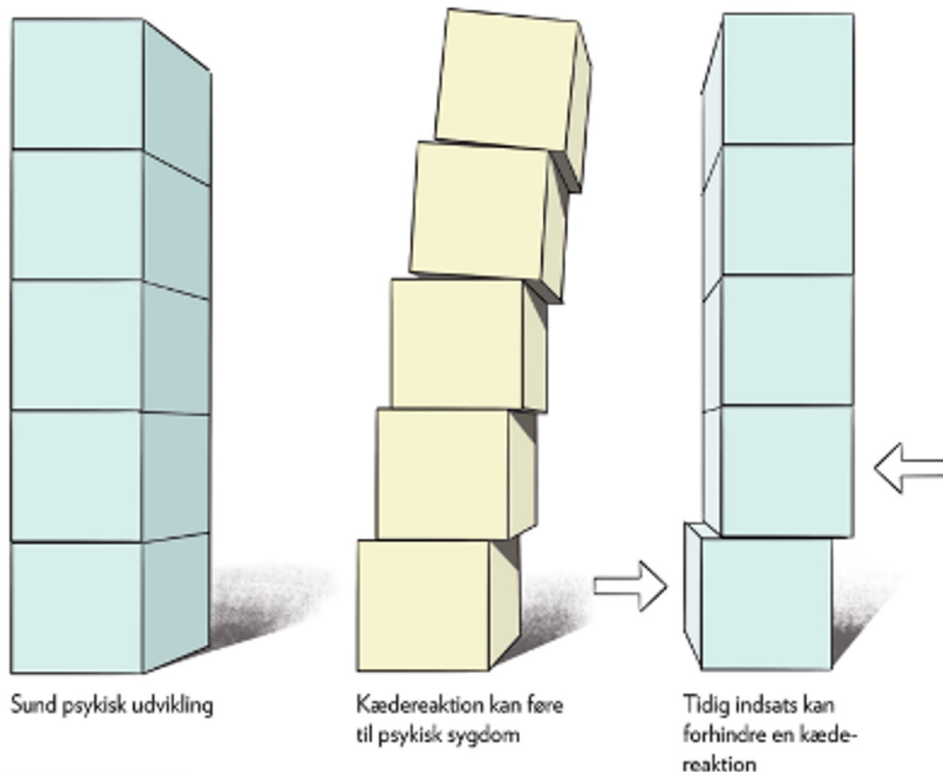
En oplevelse af at overgange og skift er overkommelige – Fælles sprog og tilgang blandt de fagprofessionelle

Tidlig indsats?



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

“Tidlig indsats
kan forhindre en
kædereaktion”



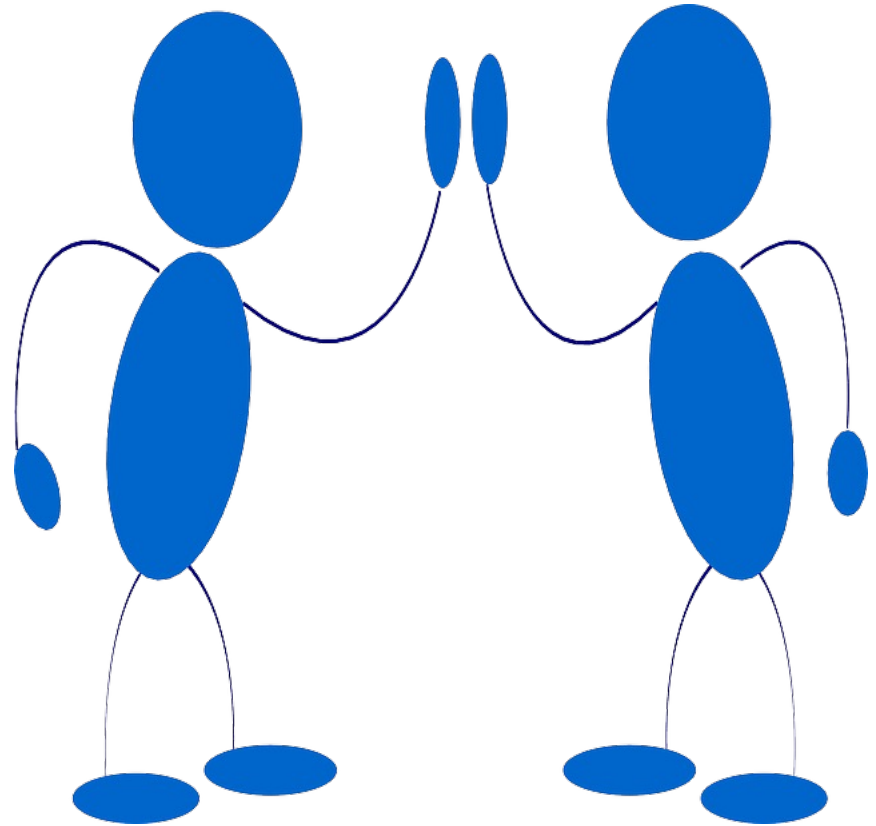
“Der er brug for en mental
børnevaccine, der rustet
fremtidens unge”



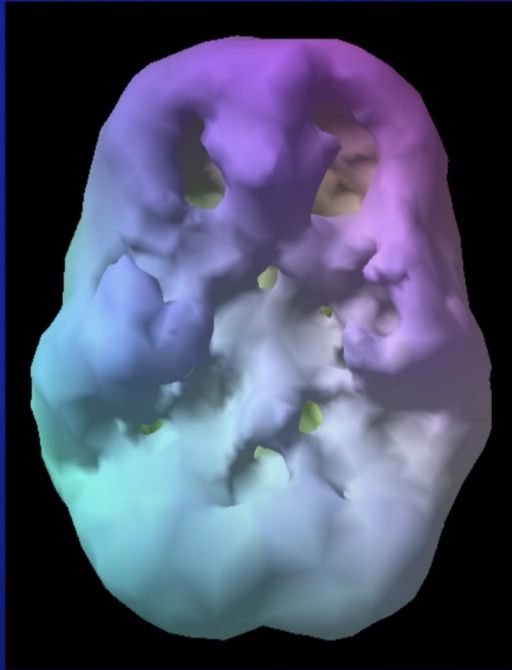
Carsten Obel,
Professor i mental børnesundhed.
Tidskrift for Forskning i Sygdom og Samfund, nr. 29, 15-26

Quiz og byt – Hvem er du?

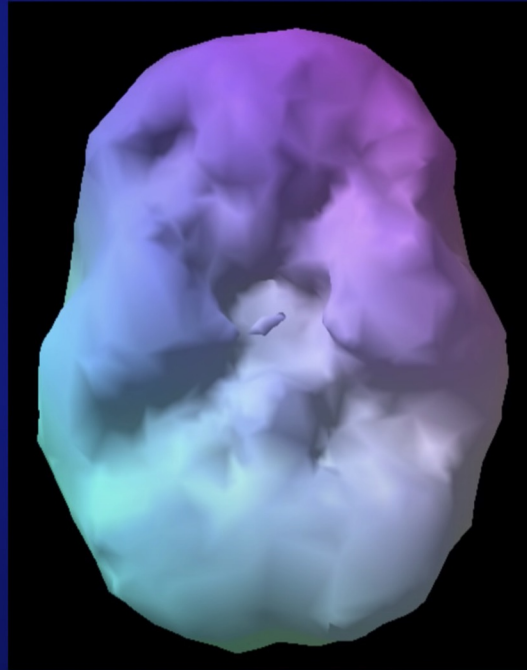
- Opvarmning
- Laveste spørger først



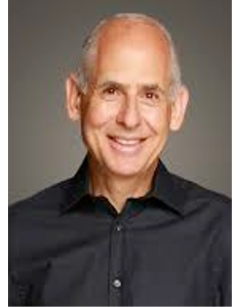
Hjerner er formbare!



Before



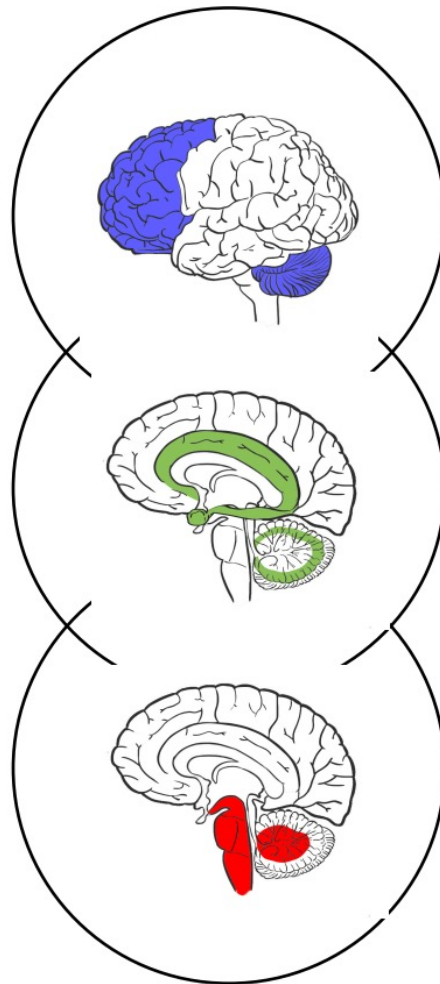
After



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

Hvordan formes hjernen?

- Forbindelser kan blive tykkere eller tyndere
- Use it or loose it!
- Kan trænes som en muskel
- 75 % af hjernens neurale netværk dannes i løbet af livet



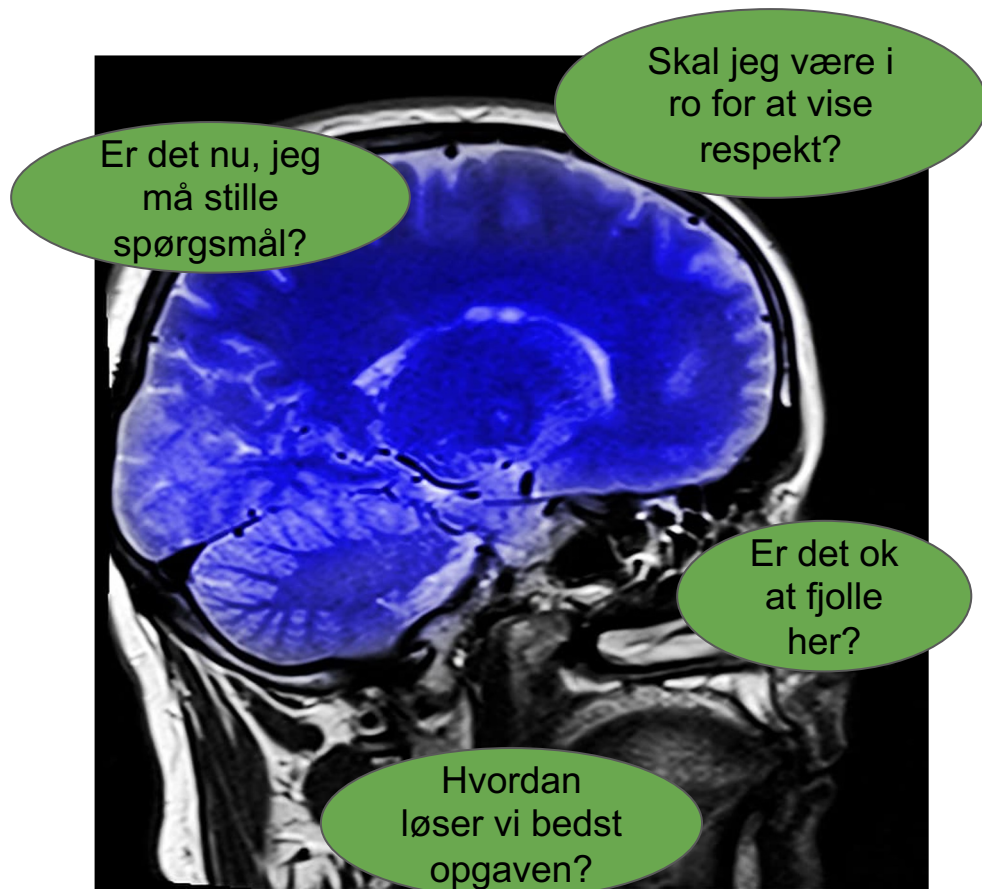
Præfrontale Cortex
Tænke-hjerne

Limbisk
Føle-hjerne

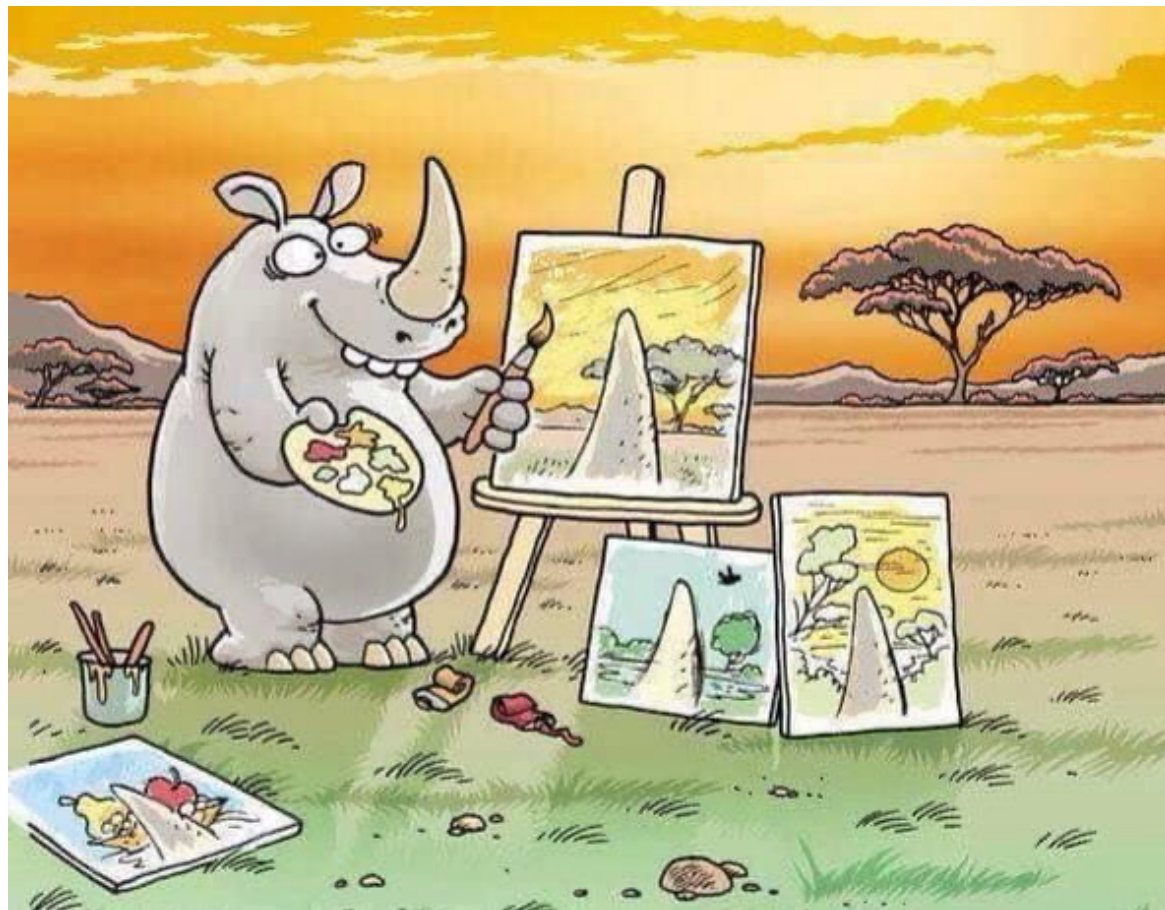
Autonome
(Amygdala)
Alarm-hjerne

Fantastiske hjerner!

- Flere forbindelser end der findes stjerner
- Informationer rejser med 430 km/t
- Tilpasser sig til omgivelser: Legeland eller kirke?



Perspektivet på vores børn





Stenøvelse

Syv trædesten

7 personlige styrker, der kan trænes!



1. Selvkontrol

2. Engagement

3. Vedholdenhed

4. Social intelligens

5. Taknemmelighed

6. Optimisme

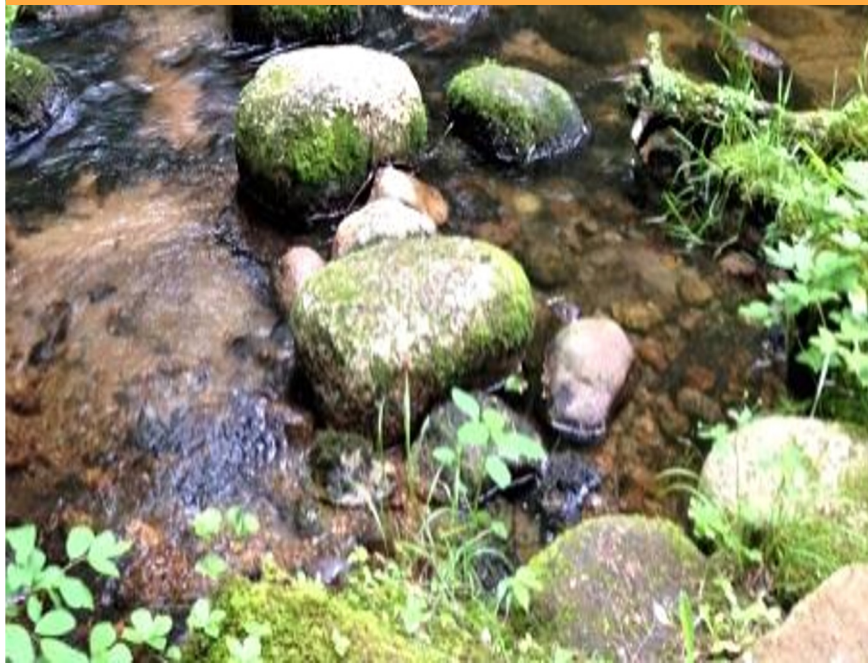
7. Nysgerrighed

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





Selvkontrol



Er bussen kørt med os – eller er vi ude at køre med bussen?

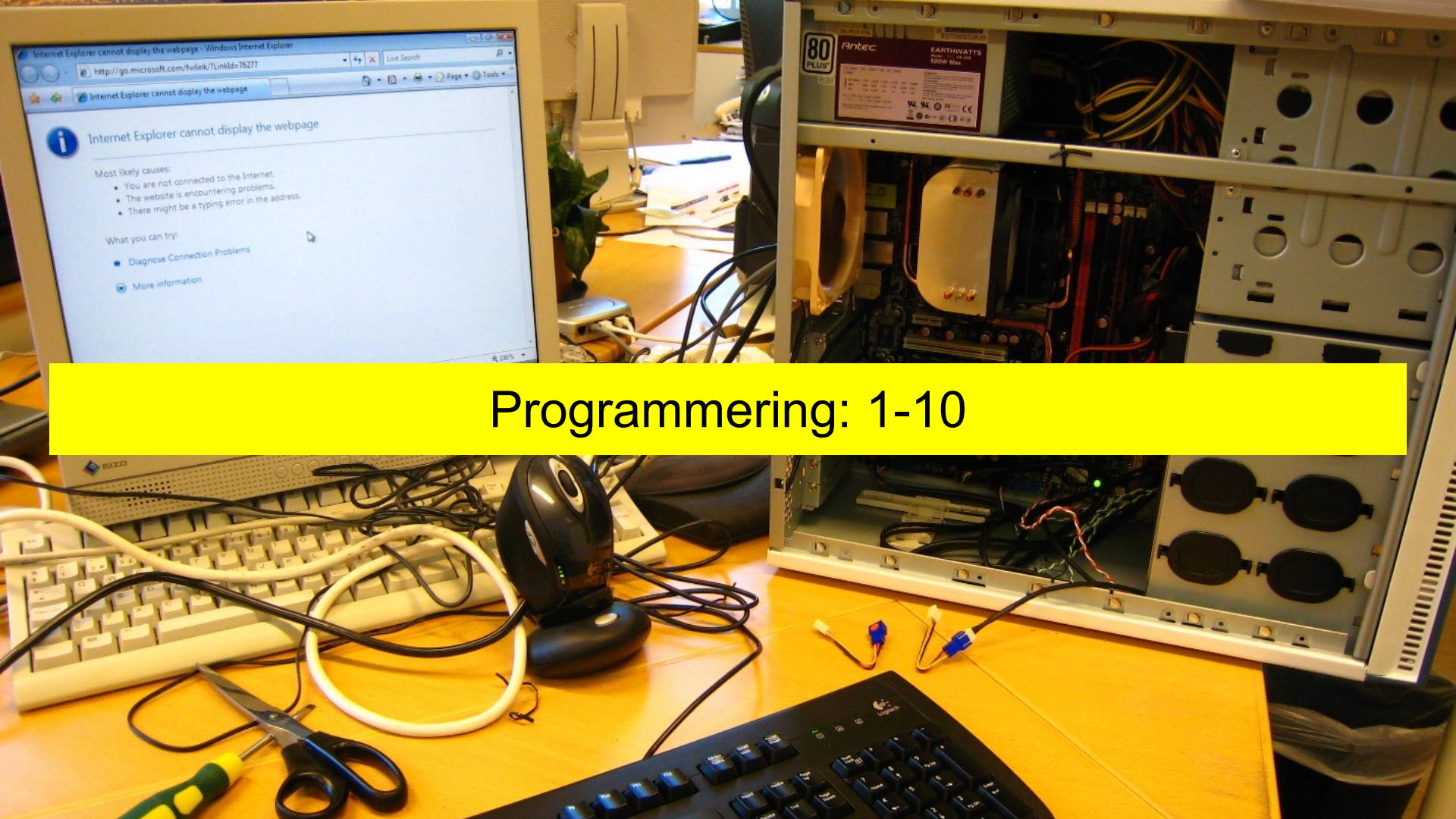
Tillært hjælpeløshed (alarm-hjerne):

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



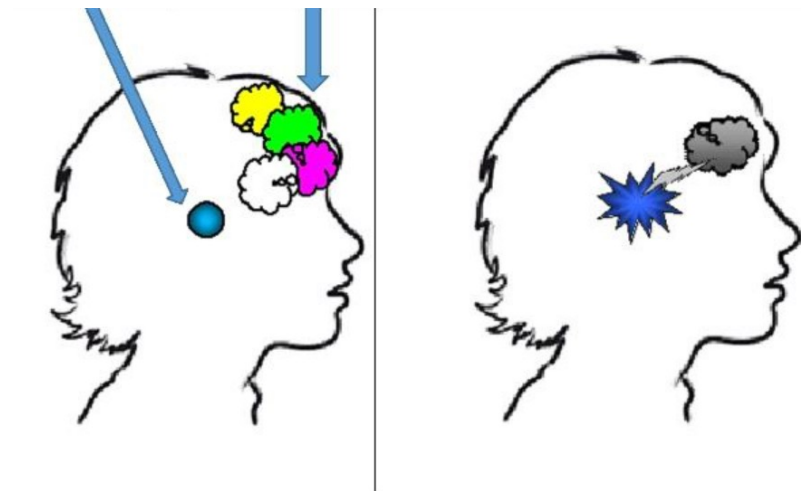
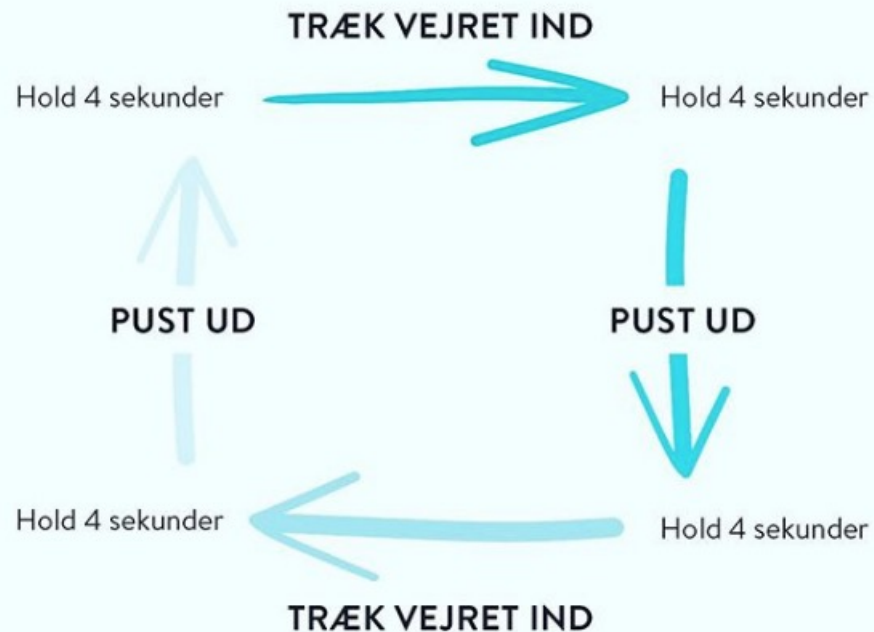
Lært optimisme: (Tænke-hjerne)

- 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



Programming: 1-10

Værktøj: Ro på vejtrækningen





Social intelligens



The image shows two rolled-up newspapers resting on a white, reflective surface. The newspaper in the foreground is more prominent, showing its thick stack of pages and a colorful masthead with blue, orange, and green stripes. The second newspaper is partially visible behind it. A bright yellow rectangular banner is superimposed over the middle of the image, containing the text 'Avis-øvelse' in a bold, black, sans-serif font.

Avis-øvelse

Værktøj: Støt de tre behov

A – Autonomi

Det giver mening – også selvom
du måske ikke har lyst!



K – Kompetence

Du har styrker og du
mestrer

T – Tilhørsforhold

Du hører til her hos mig
og i flokken





Fodboldfan-øvelse

Værktøj: Det venlige spejl

- Kan du smile til dig selv?
- Hvordan lyder en venlig stemme?
- Hvordan ser du ud, når du lytter?
- Hvordan siger man til og fra på en god måde?
- Hvordan ser en god taber ud?
- Hvordan ser du ud, når du siger undskyld?
- Kan du sige 'pyt'?





Taknemmellighed



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.





Tegne-øvelse

An open wooden jewelry box is shown, filled with various pieces of jewelry. The box is made of light-colored wood and has a metal latch on the lid. Inside the box, there are several necklaces, including one with large orange beads and another with small white beads. There are also bracelets and earrings visible. A green text overlay is positioned in the center of the image, reading "Værktøj: Saml glæderne i hverdagen".

Værktøj: Saml glæderne i hverdagen



Er bussen kørt med os – eller er vi ude at køre med bussen?

Tillært hjælpeløshed: (Alarm-hjerne)

- 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: (Tænke-hjerne)

- 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

Værktøj: Fælles retning!

1. Hvad er problemet?
2. Hvornår går det godt?
3. Hvad ville der ske hvis...?
4. Beslutning?

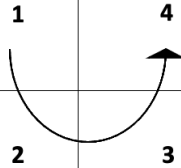


Detektiv

- Hvem?
- Hvad?
- Hvor?
- Hvornår?

Kaptajn

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



Antropolog

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

Fremtidsforsker

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

A large, dense pile of unsorted LEGO bricks and pieces in various colors including red, yellow, blue, green, white, and black. The pieces are of different shapes and sizes, scattered across the entire frame.

LEGO-tårn på tid



Værktøjs-bygge-øvelsen

Hjemmeside med gratis materiale

- Ideer til lege
- Ideer til aktiviteter
- Mindfulness
- Billedbog med 7 små historier
- Workshop for forældre



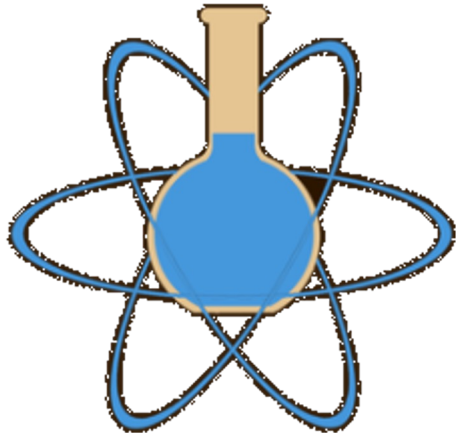
Hvordan gør vi fra i morgen?

- Hvordan kan projekt og materiale bruges i hverdagen?
- Hvordan hjælper Xenia og Trine bedst?
- Supervision, aktionslæring, co-pædagog, andet?



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

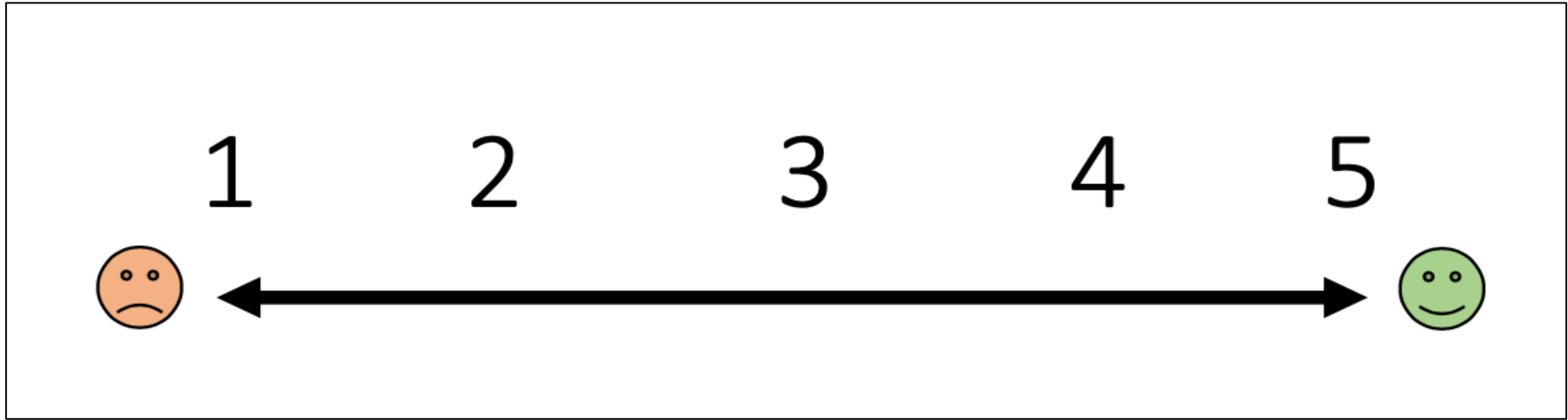
Evaluering kvalitativ



Hvordan har aktiviteterne været?

- Jeg vil gerne have mere af...
- Jeg vil gerne have mindre af...
- Jeg har en idé til...
- Jeg har et ønske om...

Evaluering kvantitativ



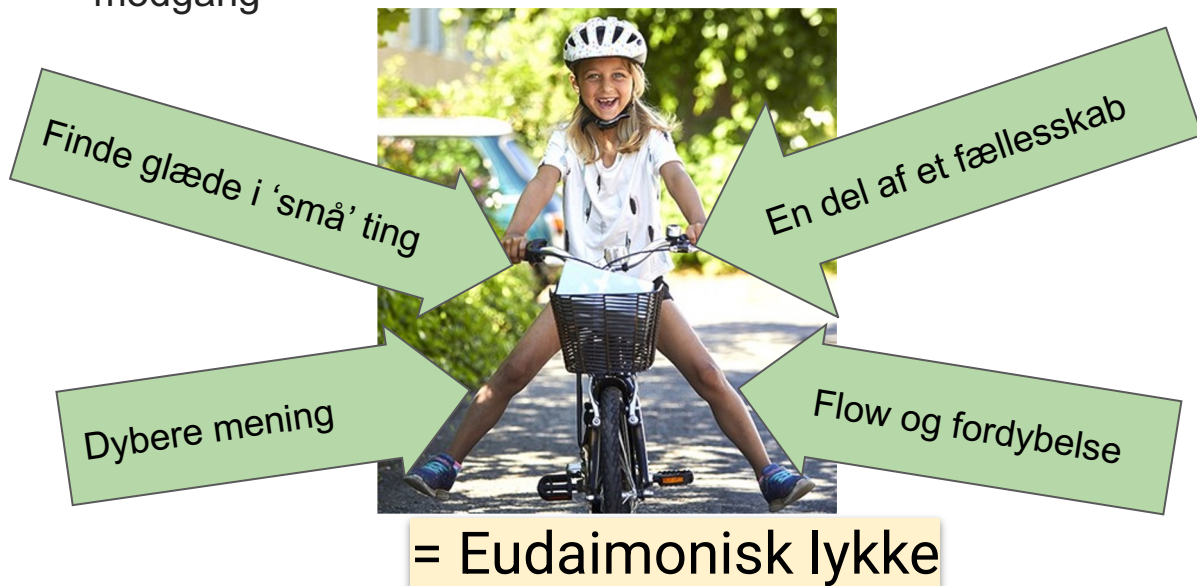
På jagt efter kompetencer og styrker

- Tag en styrketest (www.viacharacter.org)

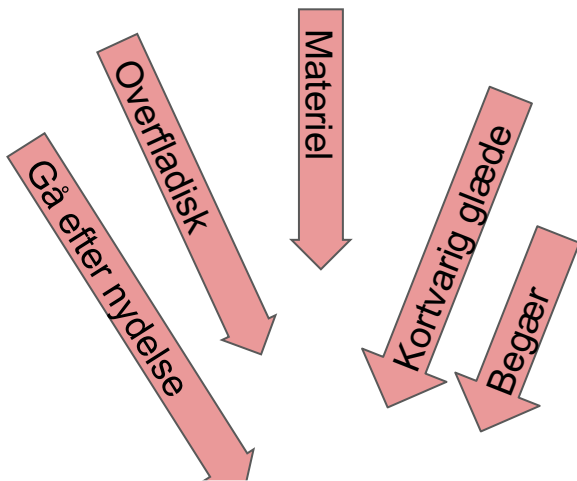


Hvad er trivsel?

- 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



Hvad er resiliens?

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

≠ Robusthed

