

SK😊LEsmart →

Sammen om trivsel  
og resiliens



EGMONT  
Fonden

# Hvad er resiliens?

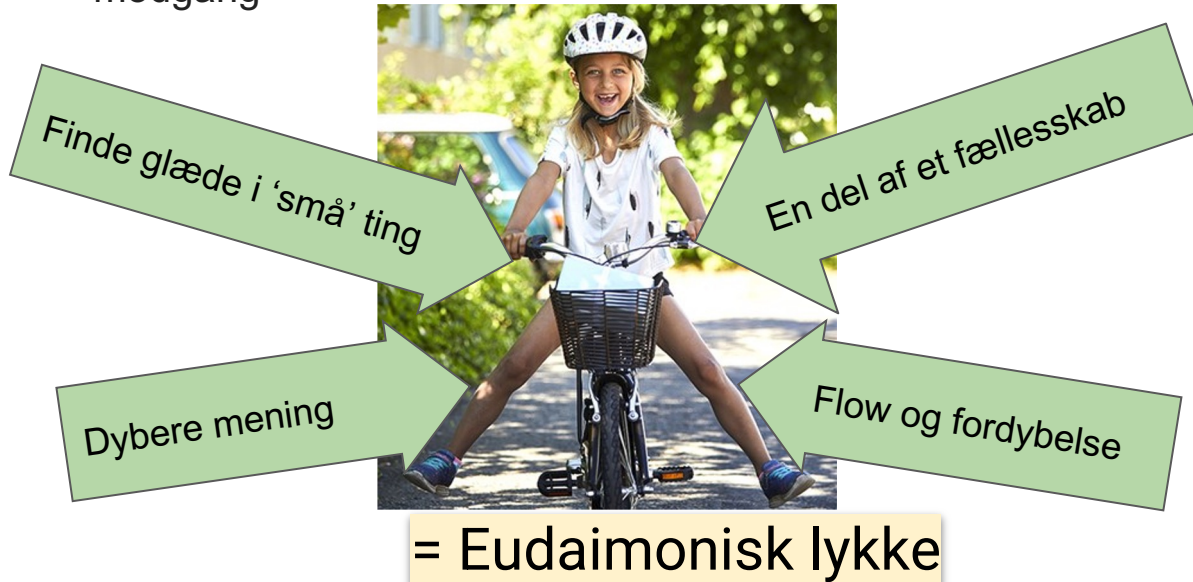
- Resiliens handler om evnen til at håndtere modgang.
- Evnen er ikke medfødt, men kan udvikles gennem hele livet

≠ Robusthed

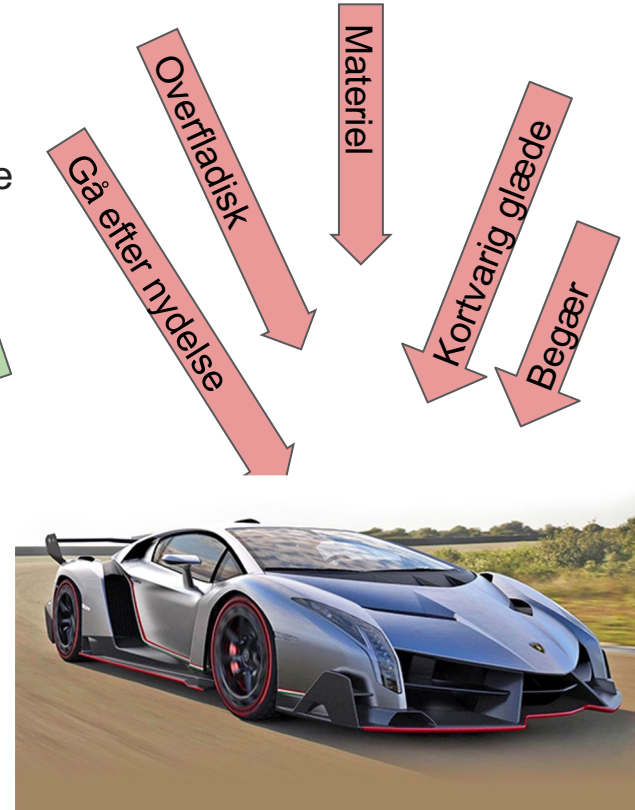


# Hvad er trivsel?

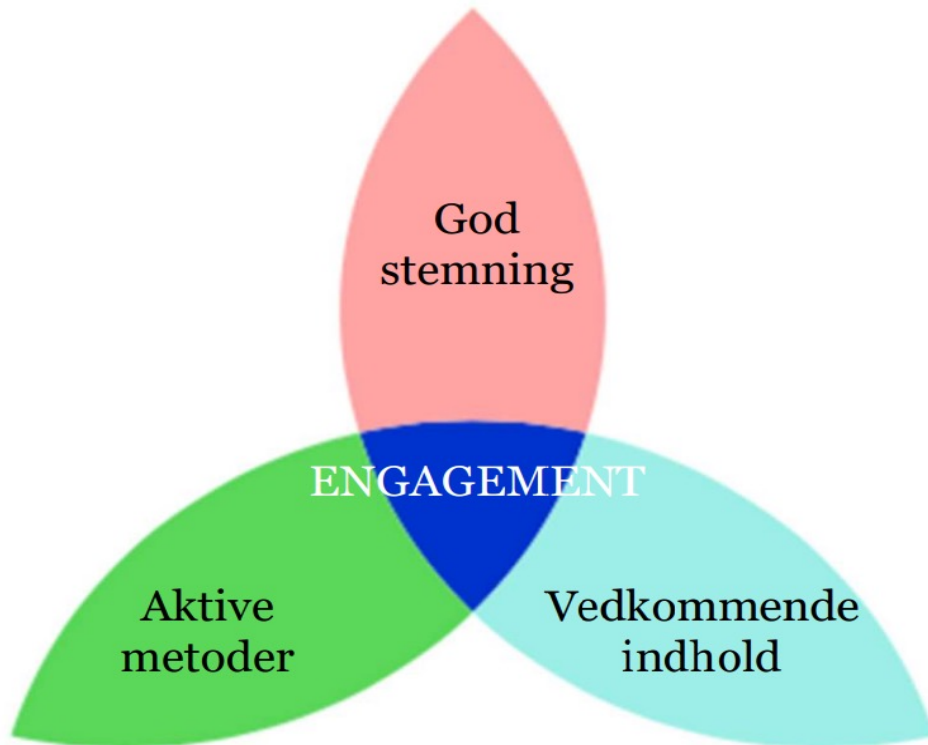
- Trivsel handler om at have det godt. En dyb, vedvarende følelse af stille glæde
- Trivsel skaber grobund for læring og øger evnen til at håndtere modgang



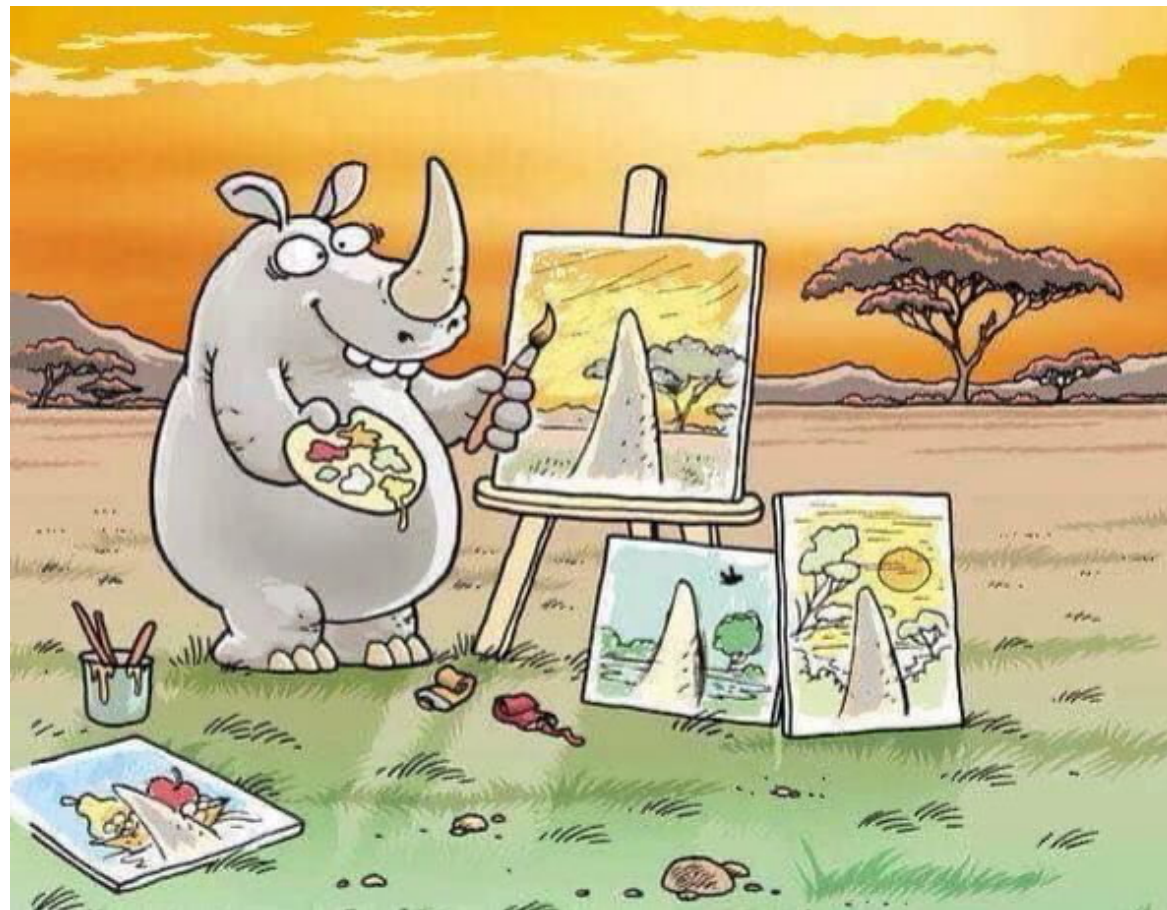
≠ Hedonisk lykke



# Engagementets didaktik – Humungulus metoden



# Perspektivet på vores børn



# 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*





**Nysgerrighed**



A close-up, top-down view of a large number of smooth, rounded river stones. The stones are densely packed and vary in size and color, including shades of grey, tan, brown, and blue. The lighting is even, highlighting the smooth, polished surfaces of the rocks.

Stenøvelse



# Hvad nu hvis - legen

Forudse forhindringerne:

- Hvad nu hvis du skal tage bussen selv?
- Hvad nu hvis nogen driller dig?
- Hvad nu hvis du skal fremlægge?
- Hvad nu hvis.....?



## Værktøj: Plan B-metoden

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





**Optimisme**



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

## 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

# En vat-pige



**Værktøj:  
Det bliver ok igen!**

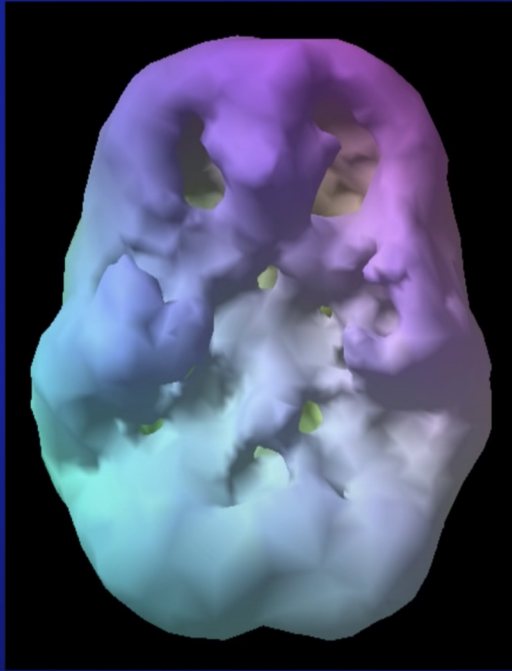




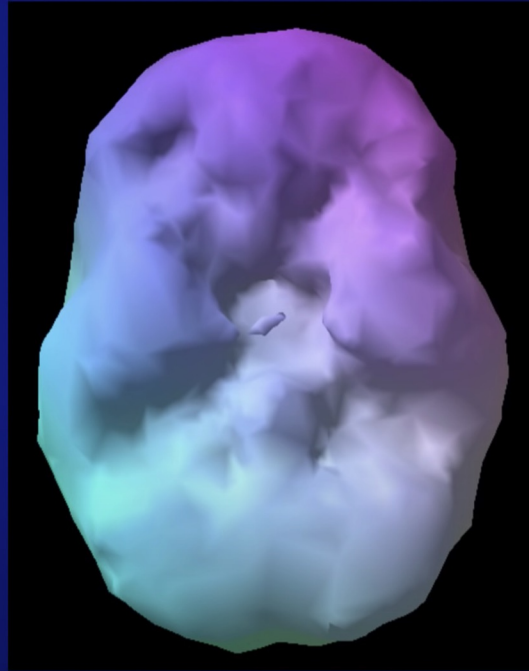
## Selvkontrol



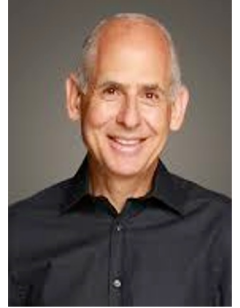
# Formbare hjerner!



Before



After

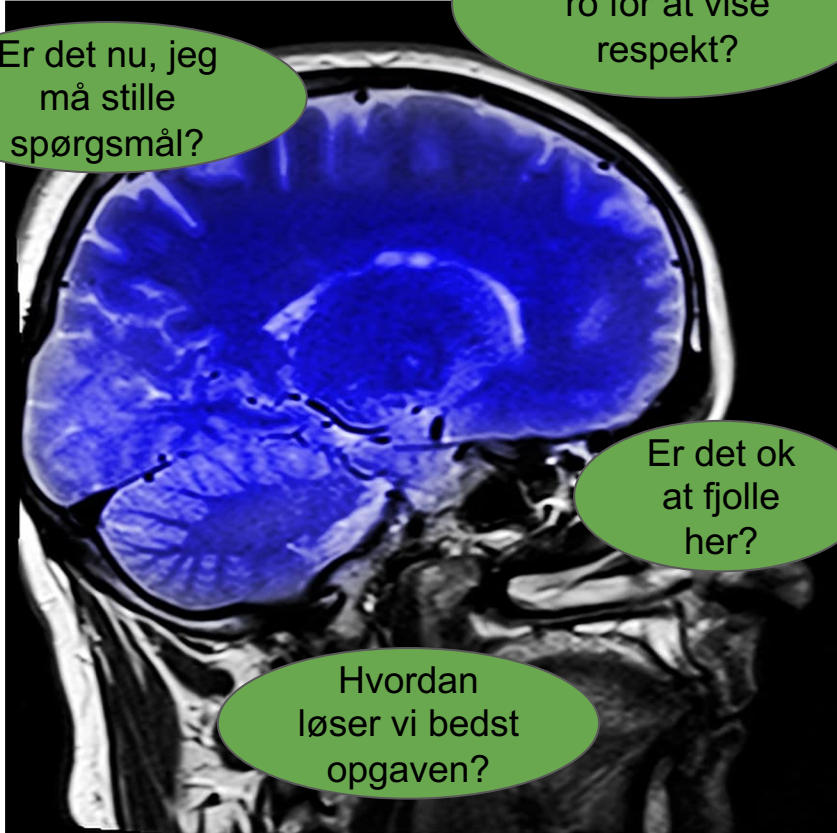


**Dr. Daniel Amen** *i*  
*Ted Talk 2013: The most important lesson from 83,000 brain scans, 11:42*



# Fantastiske hjerner!

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



Er det nu, jeg  
må stille  
spørgsmål?

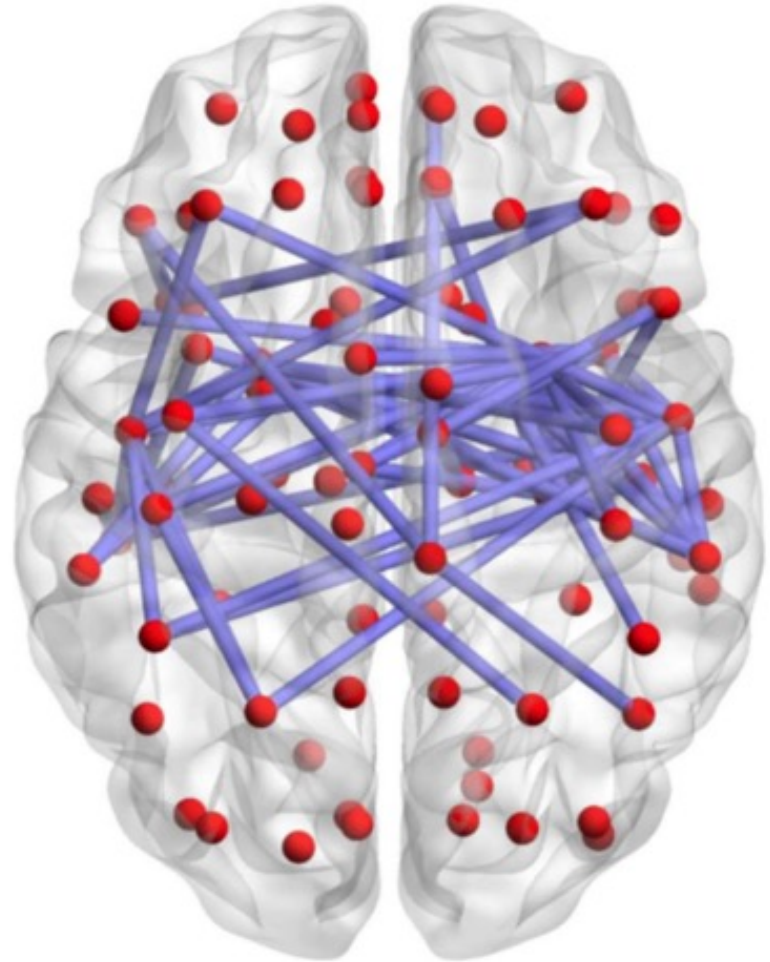
Skal jeg være i  
ro for at vise  
respekt?

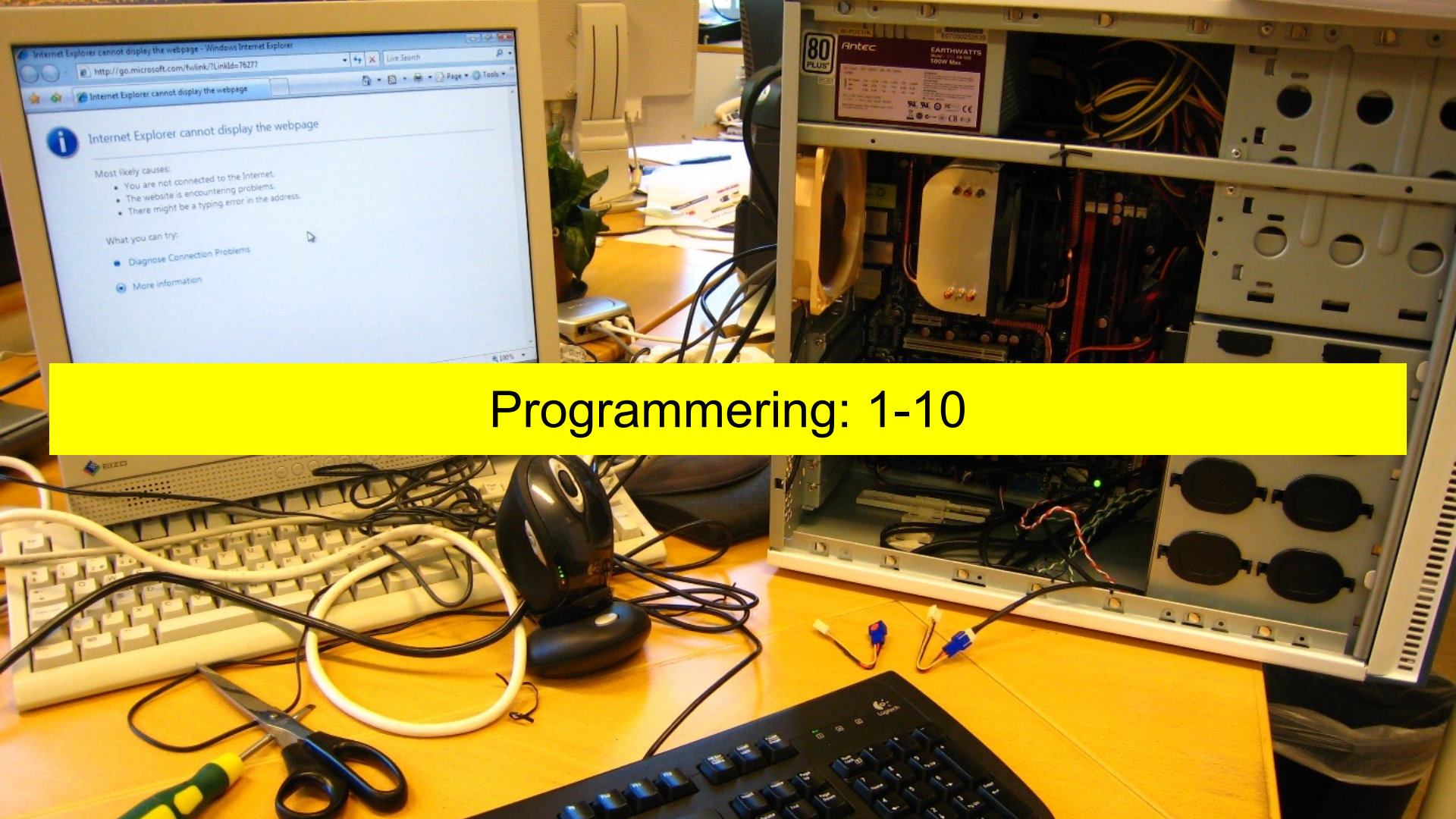
Er det ok  
at fjolle  
her?

Hvordan  
løser vi bedst  
opgaven?

# Hvordan formes hjernen?

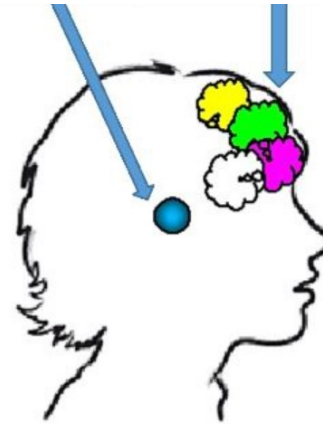
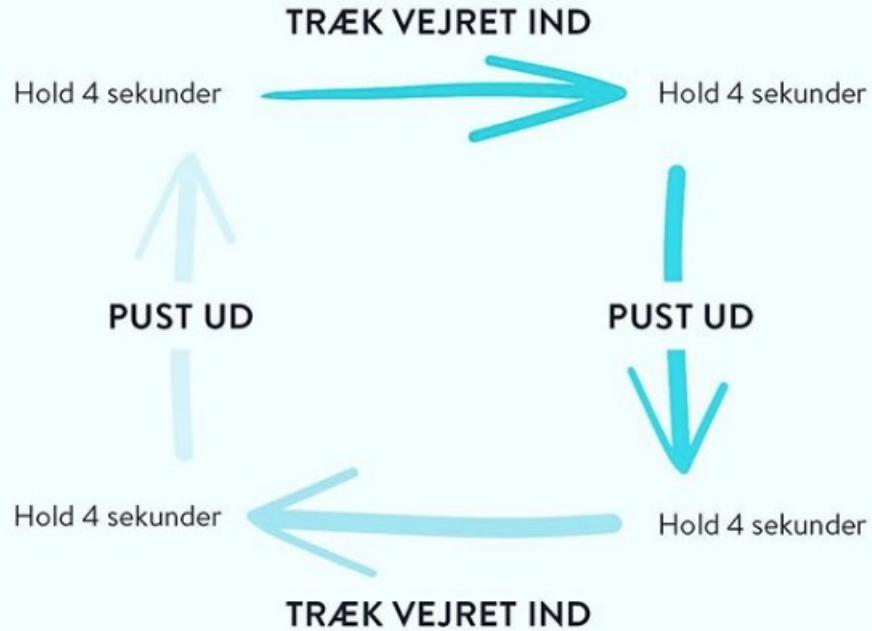
- Forbindelser kan blive tykkere eller tyndere
- Use it or loose it!
- Kan trænes som en muskel
- 75 % af hjernens neurale netværk dannes i løbet af livet.





## Programming: 1-10

# Værktøj: Vejtrækningsøvelse

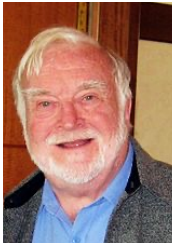
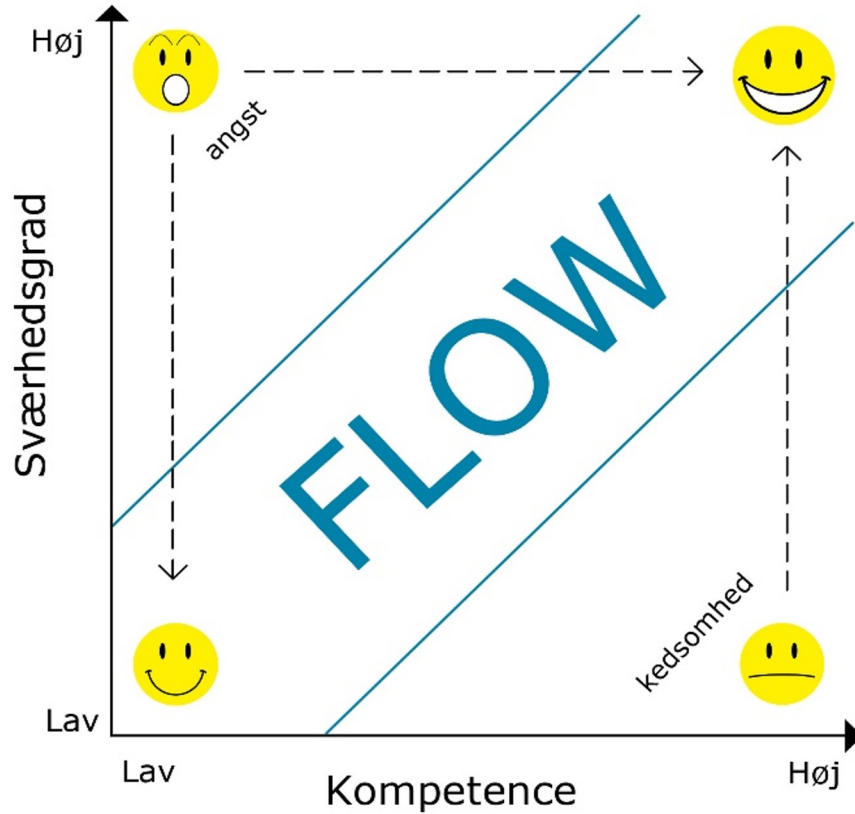




## Engagement



# Svært er bedre end nemt!



Mihaly  
Csikszentmihalyi





**LEGO-tårn på tid**

## Værktøj: Stil krav og giv mulighed for at opnå succes!

- Svært er bedre end nemt!
- Realistiske mål
- Tydelige rammer
- Giv mulighed for at opnå succes, men kun hvis man gør sig umage





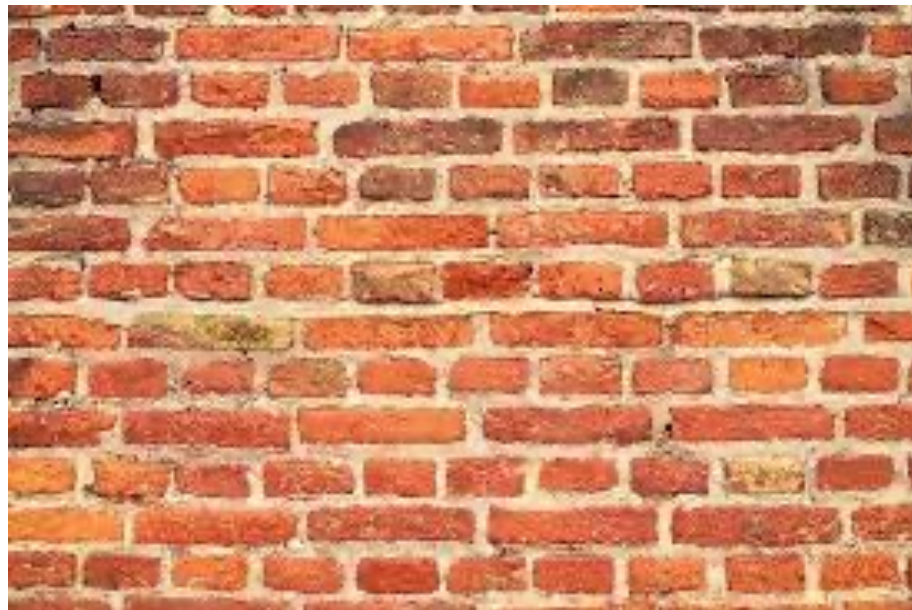


## Vedholdenhed



# 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!



# For lidt og for meget – og lige tilpas!



# Værktøj: Batteriopladning

- Søvn
- Mad og drikke
- Ro eller stille musik
- Massage eller et godt kram
- Hyggestund
- Gode oplevelser sammen



The image shows several stacks of newspapers. One stack in the foreground is partially unrolled, showing the edges of the pages. Another stack behind it is more compact. A bright yellow horizontal banner is superimposed over the middle of the stacks. The background is a plain, light color, and the newspapers are resting on a reflective surface.

**Avis-test**



## Social forståelse





Tegne-øvelse

# Værktøj: Det venlige spejl

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







**Taknemmighed**



# 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

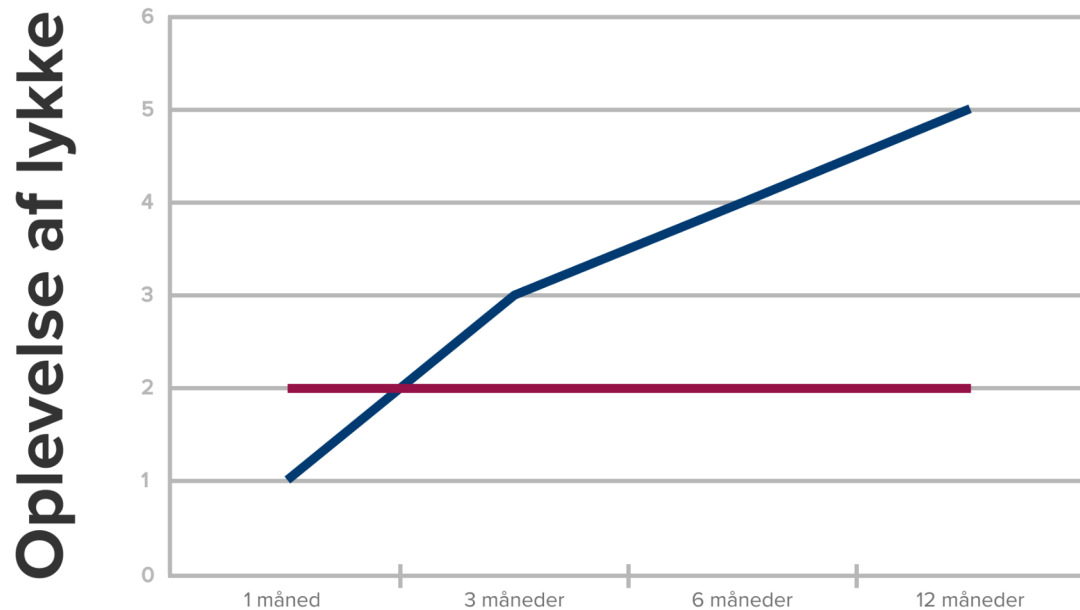


# Vi vænner os til små og store glæder i livet

- Vi kommer let til at gode ting for givet.



# Øvelse: Tre gode ting





Værktøjs-bygge-øvelsen



# Det skal nok gå!

- Wabi-sabi - smukt med ridser i lakken.
- Vi har fejl, mangler og er utilstrækkelige, men det er sådan virkeligheden er

