

SKOLEsmart →

Sammen om  
trivsel og resiliens



EGMONT  
Fonden



## Program:

10.00-10.15: Intro, præsentation og opvarmning

10.15-10.35: Selvkontrol, hjerner og low arousal pædagogik

10.35-10.45: Social intelligens, spejl og KAT-behov

10.45-10.55: Pause

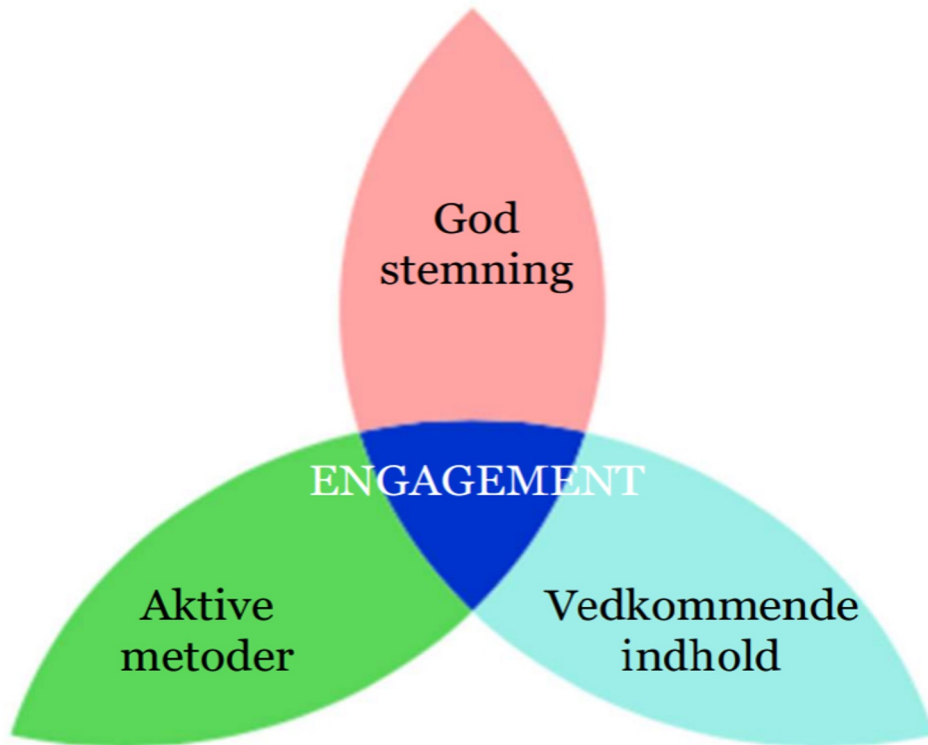
10.55-11.05: Pædagog/medhjælper, byg dig selv!

11.05-11.45: 4 trin til 'aktion'

11.45-11.55: Projekt Skolesmart i førskolen

11.55-12.00: Evaluering og tak for i dag

# Engagementets didaktik – Humungulus metoder



# 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*

# 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*



# Materiale og værktøjer

- Ideer til lege
- Ideer til aktiviteter i hverdagen
- Mindfulness
- Plakater og pindedukke
- Billedbog med 7 små historier

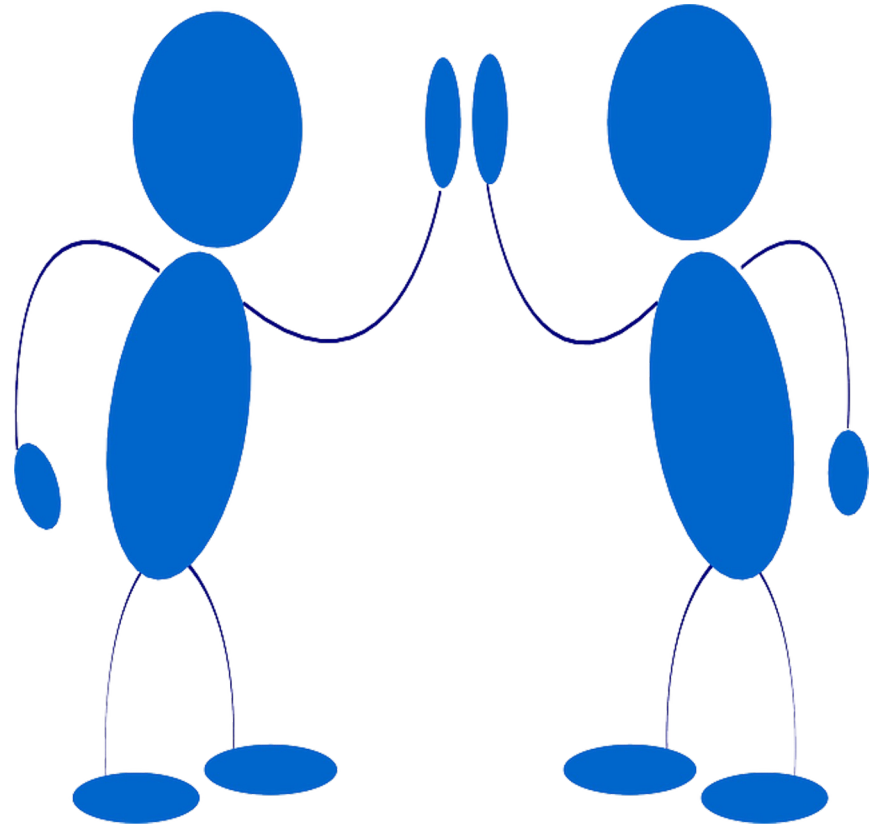
Derudover:

- Workshops for personale
- Workshop for forældre



# Quiz og byt – Hvem er du?

- Opvarmning
- Laveste spørger først

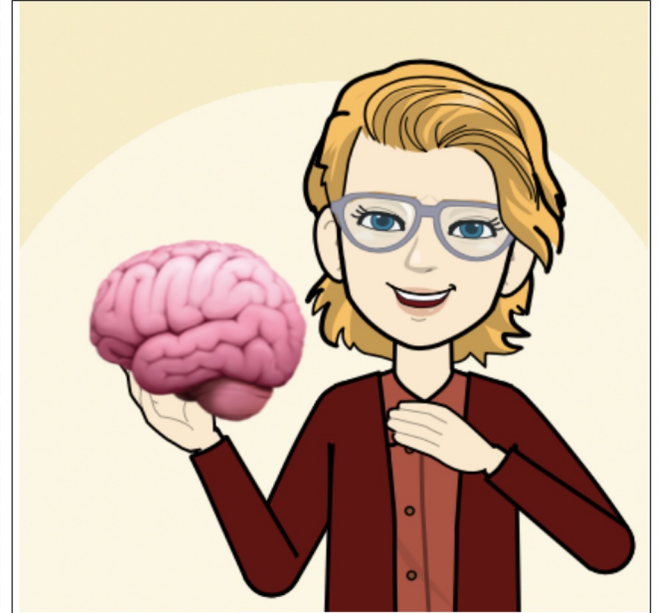




# Selvkontrol



# SELVKONTROL

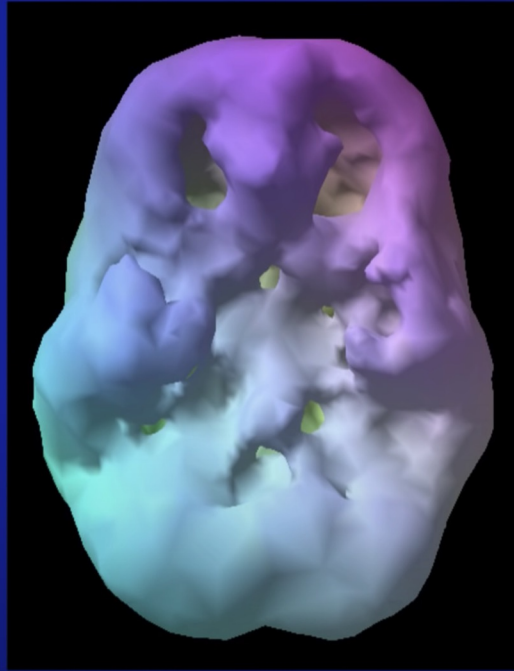


Styr på  
dig selv!

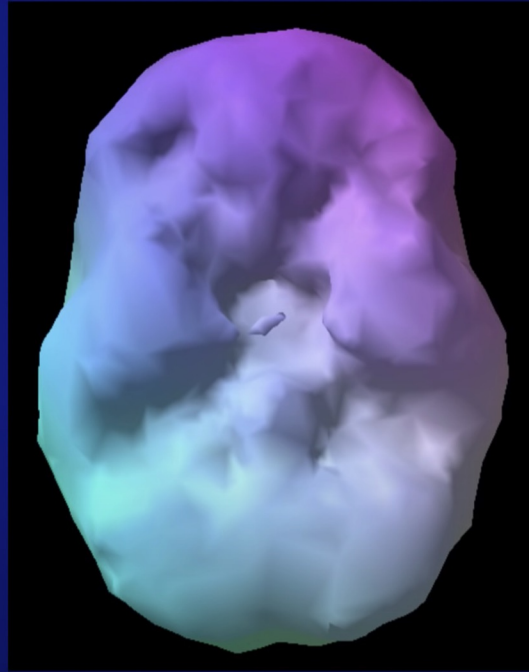




# Hjerner er formbare!



Before



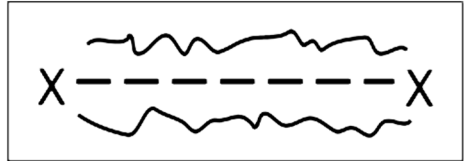
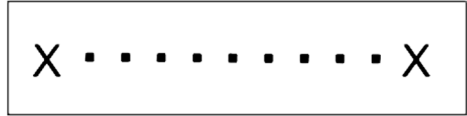
After



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

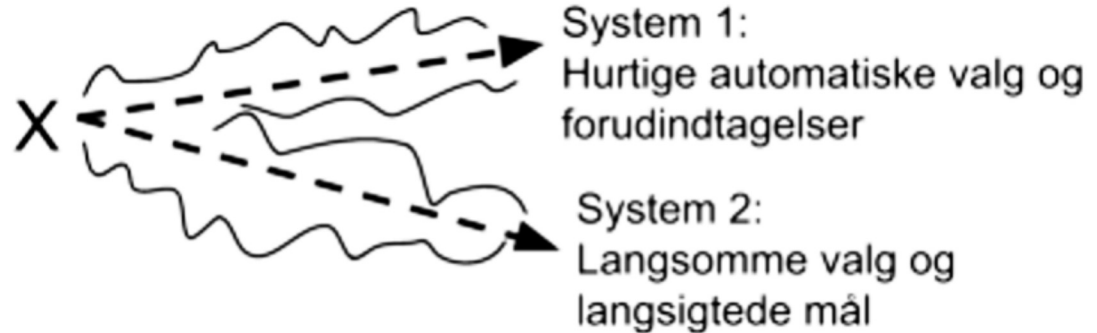
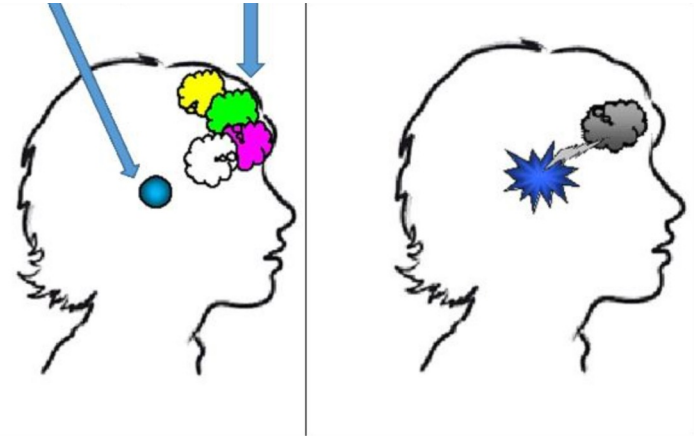
# Fantastiske hjerner!

- Flere forbindelser end der findes stjerner
- Informationer rejser med 430 km/t
- Kan trænes som en muskel
- 75 % af hjernens neurale netværk dannes i løbet af livet
- Use it og loose it!

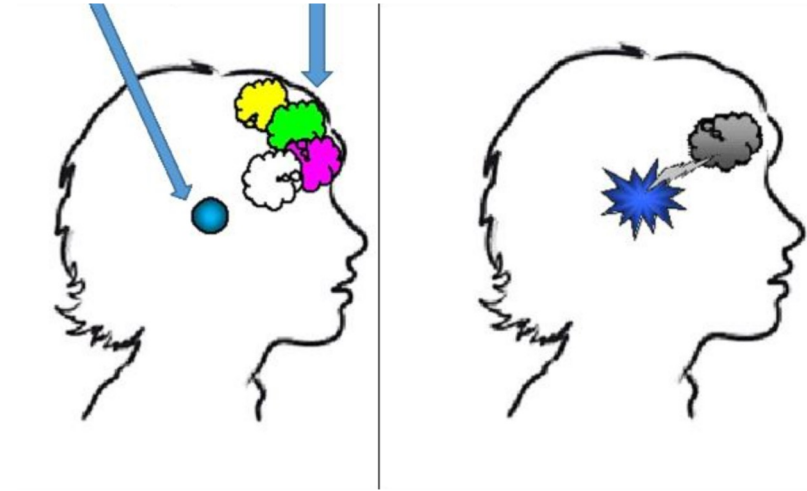
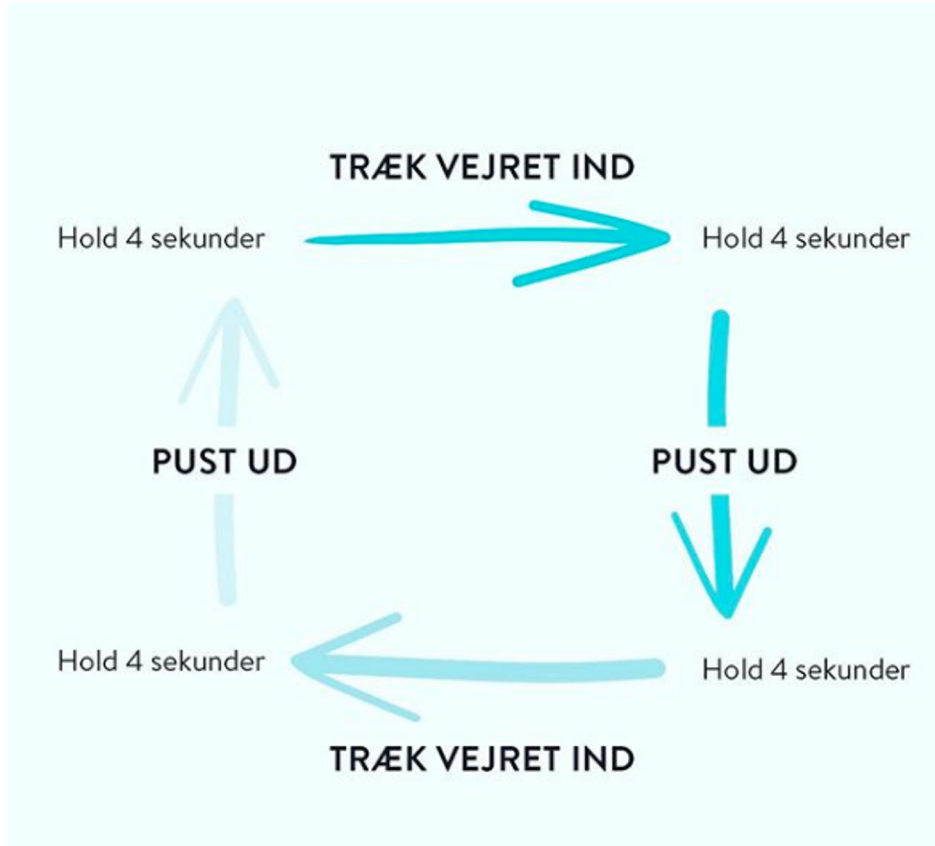


# Automatisering og vaner!

- Vi tilpasser os til omgivelser:  
Legeland eller kirke?
- Spejlneuroner!
- Automatisering af gode valg og  
sunde vaner - system 1 og 2
- Tænkehjerne (Cortex)
- Alarmhjerne (Amygdala)



# Træk vejret - og berolig dig selv



# Tilpas med gas!



# Radiobiler: Styr på din kollega!

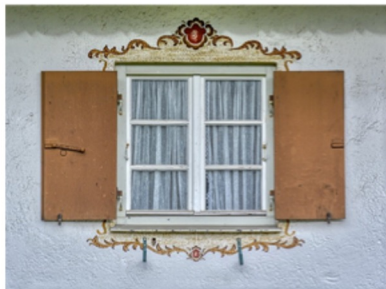


Læg mærke til dine tanker og følelser, mens du laver øvelsen!

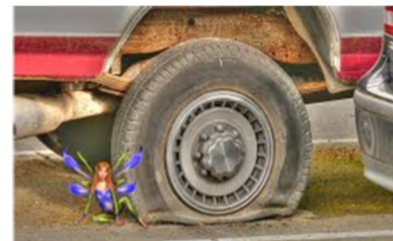
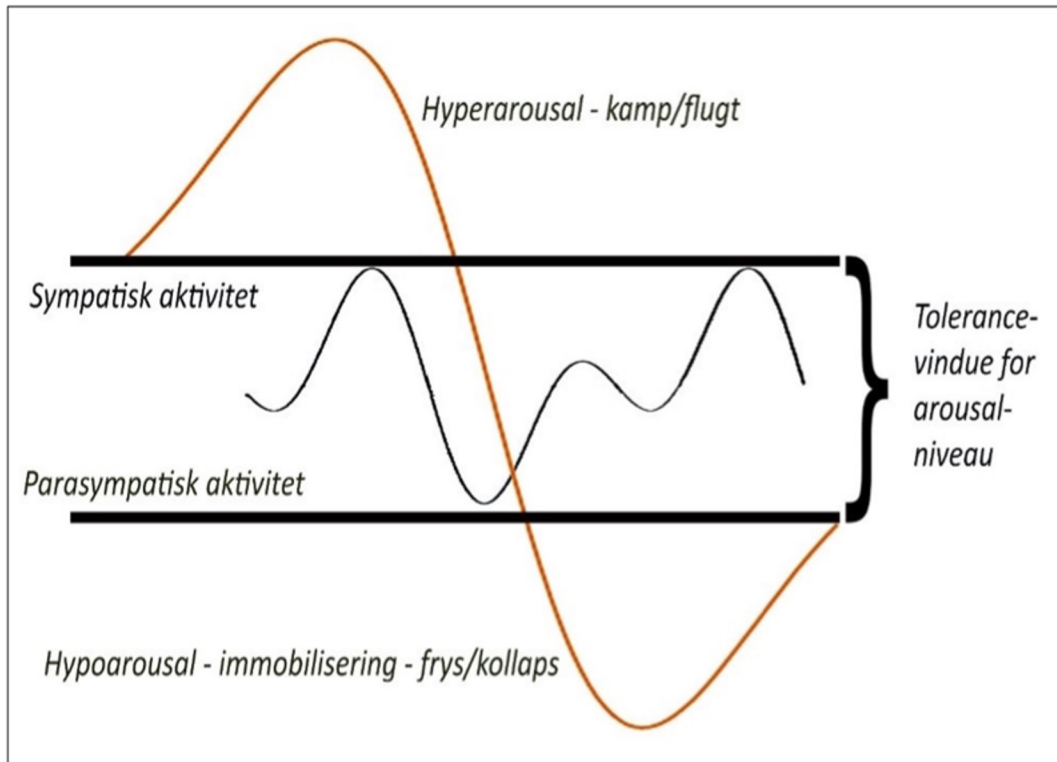
<https://aktivitetsdatabasen.dk/>

# Tolerancevinduet - Arousalniveau

Overstimulering af det **sympatiske** nervesystem

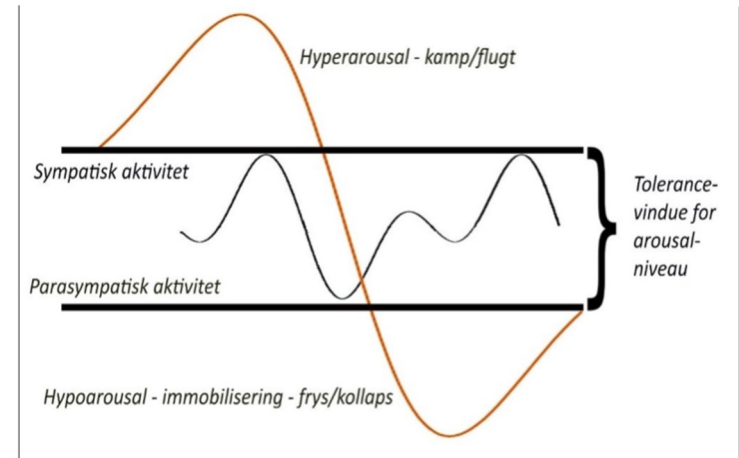
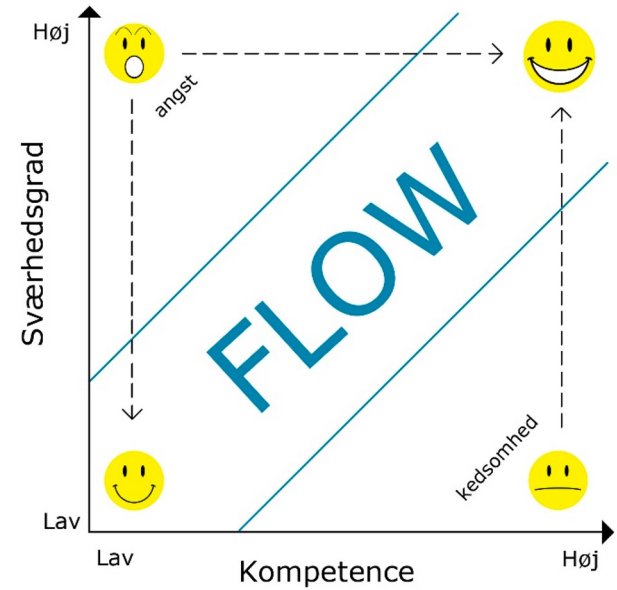


Understimulering af det **parasympatiske** nervesystem



# Hvad påvirker arousal?

- Amygdala styrer arousal: Alarmhjerne får os i høj arousal
- Sanser, tanker og følelser kan få os i hyperarousal: Kæmp, flygt eller frys!
- Spejlneuroner: Vi smitter hinanden - også fysisk
- Usunde tanker - fx for høje eller lave krav - Amygdala lukker ned for Cortex
- Indenfor tolerance-vinduet er der passende aktivitet i Amygdala





# Høj arousal og affektudbrud

Metodeloftet

## Opdragelse:

- skældud
- irettesættelse
- straf
- konsekvens
- magtkamp
- moralisering



## Pædagogik:

- kravtilpasning/  
forventnings  
justering
- affektsmitte
- rollemodeller
- barnet bevarer sin  
egen integritet



## Social intelligens



## SOCIAL INTELLIGENS



En god  
ven!



# Smart at være flink og venlig



1:37 Forskning i flinkhed - 4:18 Øvelse gør mester



<https://www.youtube.com/watch?v=lqEK4UrZQXU>

Humør smitter.  
Adfærd smitter.

# Spejlet!

- 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'?



# KAT-model

**A – Autonomi**

Det giver mening  
for dig!



**K – Kompetence**

Du har styrker og du  
mestrer

**T – Tilhørsforhold**

Du hører til her hos mig  
og i flokken





**Hvilken skotype er du?**



# Antons lille gryde



<https://filmcentralen.dk/grundskolen/film/antons-lille-gryde>

# Aktionslæring for en 'Anton', du kender?

Detektiv

Kaptajn



Oversigt over spørgsmdtyper (bearbejdet efter (Torset, 1992))





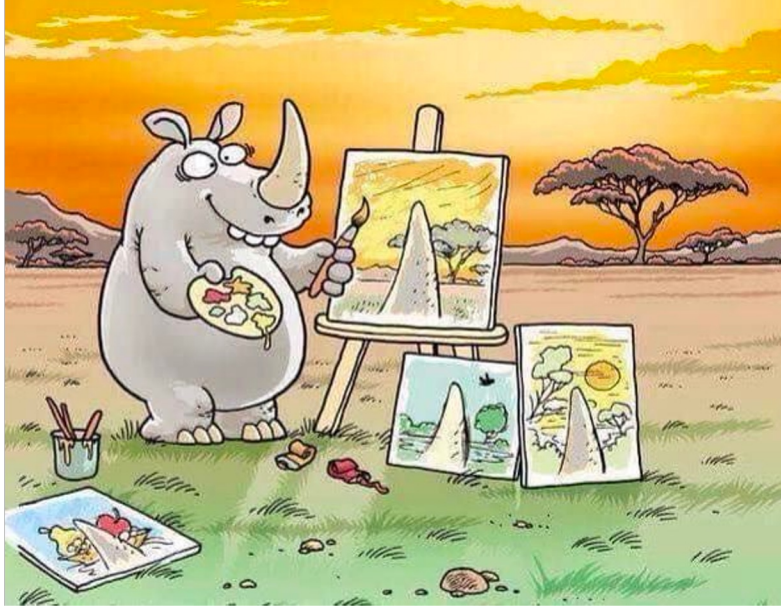
# Skolesmart i førskolen?

- Gør materiale og projekt til dit eget
- 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...