UPRIGHT

Universal Preventive Resilience Intervention Globally implemented in schools to improve and promote mental Health for Teenagers

TRIVSEL FOR OS

Manual til lærere

Dette materiale er en del af et projekt, der har modtaget støtte fra den Europæiske Unions Horizon 2020 forsknings- og innovationsprogram under tilskudsaftale nr. 754919. Materialet reflekterer udelukkende forfatterne og den Europæiske Kommission er ikke ansvarlig for anvendelse af indholdet i materialet.

Dette materiale er en del af et projekt, der har modtaget støtte fra den Europæiske Unions Horizon 2020 forsknings- og innovationsprogram under tilskudsaftale nr. 754919. Materialet reflekterer udelukkende forfatterne og den Europæiske Kommission er ikke ansvarlig for anvendelse af indholdet i materialet.

UPRIGHT manualen

Manualen og de supplerende materialer udgør programmet for UPRIGHT projektet og er skabt ad hoc af eksperter i trivsel og robusthed samt positive psykologi

UPRIGHT teamet

Kronikgune Institute for Health Services Research, Basque Country (Spanien)

- Carlota Las Hayas Rodriguez
- Irantzu Izco-Basurko
- Ane Fullaondo Zabala

Bruno Kessler Foundation, Trento (Italien)

- Silvia Gabrielli
- Silvia Rizzi
- Valeria Donisi
- Sara Carbone

Daily Care Centre for Children and Adolescents with Psychiatric and Speech Disorders, Wroclaw (Poland), Wroclaw Medical University (Polen)

- Iwona Mazur

Daily Care Centre for Children and Adolescents with Psychiatric and Speech Disorders, Wroclaw (Poland) Falkiewicz Specialist Hospital, Wroclaw (Polen)

- Anna Królicka-Deregowska
- Piotr Czyż
- Renata Poteralska
- Urszula Andruszko

Norwegian University of Science and Technology, Trondheim (Norge)

- Odin Hjemdal
- Roxanna Morote
- Frederick Anyan

Directorate of Health in Iceland, Reykjavík (Island)

- Dóra Guðrún Guðmundsdóttir
- Sólveig Karlsdóttir

Aarhus University, Aarhus (Danmark)

- Mette Marie Ledertoug
- Nina Tange
- Louise Tidmand

University of Iceland, Reykjavík (Island)

- Anna S. Olafsdottir
- Bryndis Jona Jonsdottir
- Ingibjörg V. Kaldalons
- Unnur Björk Arnfjord

Redigeret af: Mette Marie Ledertoug

Version 3.0 (1. december 2021)

© **The Upright Project. All rights reserved.**

Ansvarlig kontakt: Kronikgune (kronikgune@kronikgune.org) for engelsk, spansk og baskisk version; FBK (info-upright@fbk.eu) for italiensk version; UMWD (aldona.iwasieczko@dolnyslask.pl) for polsk version; AU (Mette@Ledertoug.dk; Knoop@edu.au.dk) for dansk version ; og UoI (mottaka@landlaeknir.is) for islandsk version.

©The UPRIGHT project. Programmet er licenseret under CC BY-NC-SA 4.0 license.

CC BY-NC-SA: Denne licens tillader brugere at distribuere, ændre, tilpasse og bygge videre på materialet i andet medie eller format udelukkende med henblik på anvendelse til ikke-kommercielle formål, og kun så længe der udtrykkeligt refereres til forfatterne (©The UPRIGHT project. All rights reserved). Hvis materialet ændres, tilpasser eller bygges videre på, skal det modificerede materiale licensere under identiske vilkår.

Anerkendelse

En stor tak for bidrag til manualen fra følgende fagfolk for kvalitetstjek, kommentarer og review af manualen: Esteban de Manuel Keenoy, Olatz Albaina, Nerea González, Irati Erreguerena, Iñaki Zorrilla, Patricia Pérez Martínez de Arrieta, Jessica Fernández, Ana González Pinto, Silvia Gabrielli, Silvia Rizzi, Serafina Agnello, Alda Ingibergsdottir, Hrefna Palsdottir, Hans Henrik Knoop.

Forfatterne ønsker desuden at takke alle teenagere, deres familier og fagfolk fra skoler og uddannelsessteder, der er involveret i UPRIGHT programmet.

Indhold

Hvad er UPRIGHT? 6

Hvordan bliver UPRIGHT brugt i skolen? 8

SÅDAN BRUGER DU DENNE MANUAL 10

Præsentation af komponenterne 11

Rubrics 12

Præsentation af kompetencerne 13

En lektion med eleverne 13

Skema 14

Anbefalinger 15

Praksis: metode til anvendelse af øvelser 16

Svære spørgsmål og "Ingen lette svar" 23

Referencer 23

Oversigt over ikoner 24

1 **MINDFULNESS** 27

Indledende spørgsmål 28

Illustration af komponenten 28

Hvorfor er det vigtigt at træne mindfulness? 28

Hvad er mindfulness? 29

Hvordan trænes mindfulness i UPRIGHT? 31

Hvordan kan jeg træne mindfulness ved siden af UPRIGHT? 31

Referencer 32

2 COPING 33

Indledende spørgsmål 34
Illustration af komponenten 34
Hvorfor er det vigtigt at træne Coping? 34
Hvad er Coping? 35
RUBRICS 37
Referencer 39

a. Kognitiv Adfærdsændring 40
b. Konfliktløsning 56
c. Assertive kommunikationsstrategier 70
d. Mental sundhed 86

3 MESTRING 104

Indledende spørgsmål 105
Illustration af komponenten 105
Hvorfor er det vigtigt at træne mestring? 105
Hvad er mestring? 106
RUBRICS 108
Referencer 108

a. Selvtillid 110
b. Growth Mindset 124
c. Følelsesmæssig robusthed 136
d. Social robusthed 152
e. Lederskab 166

4 SOCIAL EMOTIONELLE KOMPETENCER 180

Indledende spørgsmål 181
Illustration af komponenten 181
Hvorfor er det vigtigt at træne social emotionelle kompetencer? 181
Hvad er social emotionelle kompetencer? 182
RUBRICS 184
Referencer 184

a. Selvindsigt 186
b. Selvstyring 200
c. Social bevidsthed 216
d. Relationskompetencer 230
e. Ansvarlig beslutningstagning 242

Hvad er UPRIGHT?

UPRIGHT er en videnskabeligt testet psykoedukativ robusthedintervention, designet til at fremme den mentale trivsel og forhindre psykiske lidelser hos unge. Der anvendes en helskoletilgang, der involverer unge, deres familier og hele skolen. UPRIGHT var fondet af EUs Horizon 2020 Re-search og Innovation program under tilskudsaftale nr. 754919. UPRIGHT er et akronym, der står for: "Universal Preventive Resilience Intervention Globally implemented in schools to improve and promote mental Health for Teenagers".

Det overordnede formål er at fremme mental trivsel og at forebygge mentale lidelser ved at styrke robusthed hos unge mennesker (12-14 år) gennem en integreret tilgang, der involverer teenagere, deres familier samt lærere og andet personale i skoler. UPRIGHT's forskerhold har udviklet et træningsprogram, der indeholder både teoretiske og praktiske elementer

Robusthed som en del af vores liv

I løbet af teenageårene har unge mennesker mulighed for at tilegne sig forskellige kompetencer og strategier, som skal hjælpe dem til at forstå sig selv, deres familier, deres fremtid og de fællesskaber, de indgår i. Disse kompetencer skal fremme sunde tilpasningsmetoder og spiller en afgørende rolle i håndteringen af stress.

Skolen og min rolle som lærer

Skoler er et unikt sted til implementeringen af universelle programmer til at fremme mental sundhed og trivsel. Robusthedskompetencer er relevante og meningsfyldte for alle unge mennesker, og lærere spiller en rolle ved at hjælpe deres elever med at udforske disse kompetencer. UPRIGHT i teori og praksis er udviklet på en måde, der kræver, at elever, lærere og familier spiller en aktiv rolle i læringsprocessen. Det gør det muligt for dem at udvikle eller styrke deres robusthed som en del af deres dagligdag.

Robusthedskompetencer udvikles gennem hele barndommen og alle teenageårene, og uddannelsesprogrammer kan være med til at forbedre eller fremme disse kompetencer. Teenagere, som kan stole på mindst én troværdig og omsorgsfuld voksen, er bedre til at klare modgang og udvikle et godt mentalt helbred end deres mindre heldige jævnaldrende. Deres skole og dig som deres lærer spiller derfor en afgørende rolle i at fremme det mentale helbred og robustheden hos mange teenagere.

Du behøver ikke at være ekspert i robusthed for at undervise effektivt i disse kompetencer. UPRIGHT-programmet giver dig ressourcerne og den uddannelsesmæssige baggrund for hvert emne. Det, du har brug for, er et personligt engagement til at udforske og reflektere over vigtigheden af mental sundhed og trivsel i fremtiden for dine elever, deres familier og også dig selv. Med andre ord kan du udforske og udvikle dine egne robusthedskompetencer ved at hjælpe dine elever og deres familier til at gøre det samme.

Læreren som en mentor i robusthed

I UPRIGHT er lærerens rolle at fungere som en mentor for eleverne, når de udforsker de forskellige robusthedskompetencer, der anvendes i forbindelse med konkrete og relevante oplevelser i deres liv. Det er ikke meningen, at du skal ikke give dem alle svarene, men du skal udstråle en vilje til at lære noget sammen med dem.

Da du er en del af denne læringsproces, kan du forberede dig ved at stille dig selv et par spørgsmål:

- Hvad forventer jeg at opnå ved at lære om robusthed?

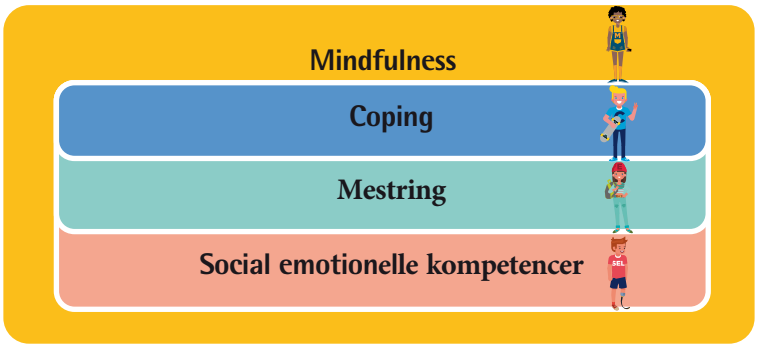
Start med at identificere nogle af forventningerne til dig selv og dine elever.

- Hvad er mine udfordringer i forhold til det nye emne og program?
- Lav en liste over nogle problemer, der er forbundet med at undervise i forløbet, og som kan gøre dig nervøs, og identificér de passende reaktioner, eller del dem med dine kolleger.

I det afsnittet "Ingen lette svar" finder du nogle råd til, hvordan man håndterer de potentielt svære spørgsmål, der kan opstå under programmet.

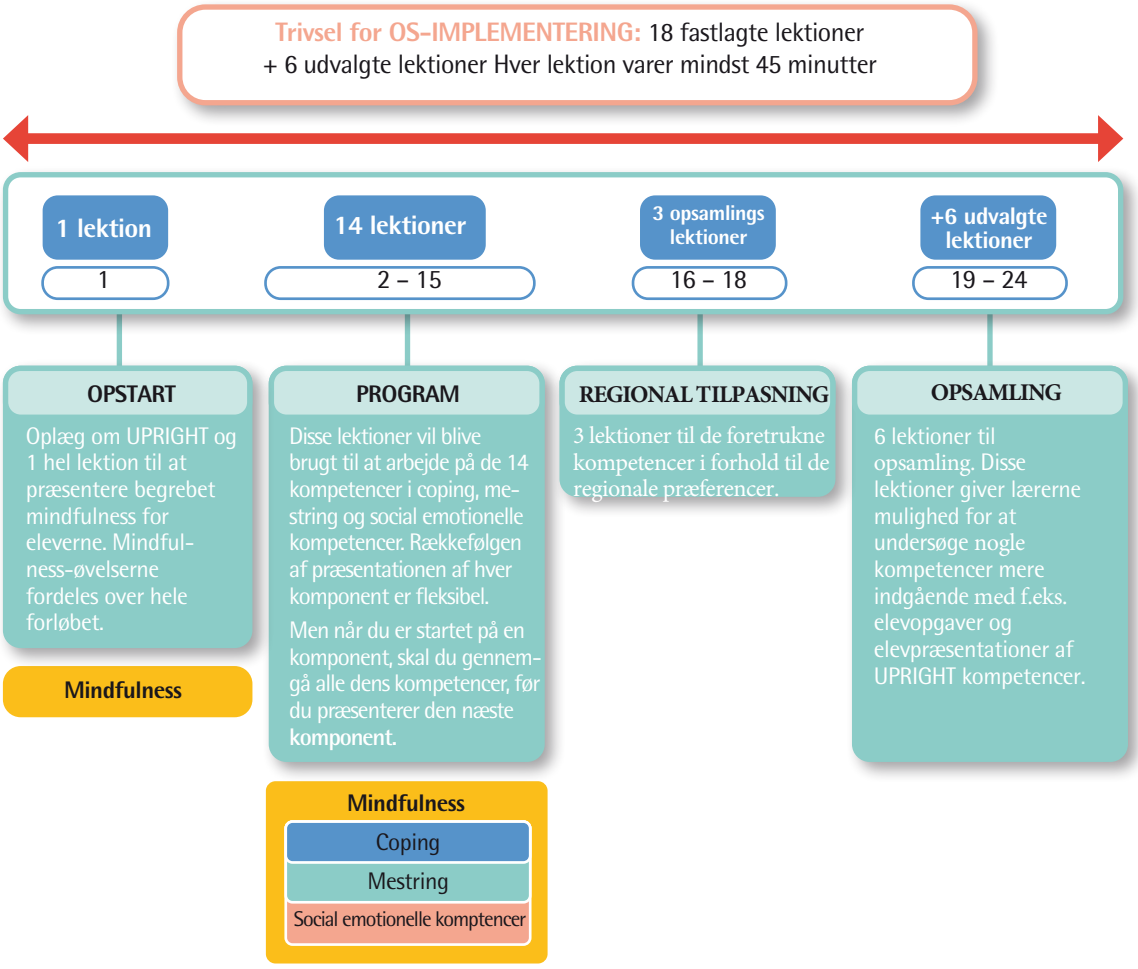
Hvordan implementeres Trivsel for OS i skolerne?

Den konceptuelle ramme for UPRIGHT består af fire forskellige komponenter: mindfulness, coping, mestring og social emotionelle kompetencer samt de tilhørende 14 kompetencer. De øvelser, der går ud på at lære og praktisere mindfulness, er fordelt over hele programmet. I UPRIGHT er øvelser i mindfulness en gennemgående del af hver af lektioner med dine elever.



Planlægning af UPRIGHT-programmet

Trivsel for OS-programmet skal være effektivt og også fleksibelt i forhold til de forskellige behov på hver skole. Derfor har Trivsel for OS defineret et antal lektioner, der skal udføres med eleverne for at sikre effektiviteten i kerne-komponenterne og de tilhørende kompetencer (18 lektioner). Når disse lektioner er gennemført, er de resterende 6 lektioner (samlet 24 lektioner) af Trivsel for OS-programmet afhængigt af de enkelte skolers særlige behov.



Regional tilpasning

Som en del af manualen kan du finde et afsnit om regional tilpasning. Dette afsnit er resultatet af et samarbejde mellem UPRIGHT-forskerholdet og repræsentanter fra regioner i 5 lande. Spanien, Italien, Danmark, Island og Polen. UPRIGHT-forskerholdet har stået for samskabelses-møder med elever, forældre og lærere og har her gennemført nogle undersøgelser. Forskerholdet undersøgte deltagernes viden om emnet, deres meninger, behov og forventninger i forhold til et robusthedsprogram som UPRIGHT.

Kapitlet om regional tilpasning består af tre dele:

1. En liste over robusthedskompetencer, som teenagere i disse områder finder meningsfulde og relevante for deres dagligdag.
2. De vigtigste bekymringer hos teenagere, forældre og skolernes medarbejdere i disse områder. Disse bekymringer udgør de elementer i deres personlige og sociale udvikling, som er særligt følsomme og relevante for teenageårene.
3. En liste over de metoder, som lærerne finder mest anvendelige i UPRIGHT-lektionerne med teenagere i disse områder.

Læreren kan fremhæve disse punkter i de afsluttende lektioner.

Særlige behov

Robusthed er relevant for alle, uanset om de har særlige behov eller evner. Unge med særlige behov kan have brug for støtte til programmets aktiviteter. Her er nogle tips til, hvordan du kan inddrage støtte i aktiviteterne:

- Når du planlægger Trivsel for OS-forløbet og udvælger aktiviteter, bør du samarbejde med de medarbejdere, der til dagligt arbejder med børn og unge med særlige behov på din skole. Inddrag dem i planlægningen af forløbet. På den måde sikrer du, at unge med særlige behov også deltager i programmet.
- Vær opmærksom på dem, der måske har brug for yderligere støtte til at deltage. Tag højde for deres særlige forhold, og hvordan disse forhold kan påvirke deres deltagelse i lektionerne.
- Tilpas Trivsel for OS-aktiviteterne til den pågældendes særlige behov. Nogle deltagere kan f.eks. have brug for mere tid til at udføre aktiviteten, så tidsbegrænsningerne kan være mindre restriktive for dem.
- Bed unge med særlige behov om at komme med idéer, eksempler eller endda ændringer, der imødekommer deres særlige situation. Nogle kan f.eks. have behov for oftere at anvende mindfulness-øvelser, eller de kan have brug for eksempler på dilemmaer, hvor hoved- personerne har særlige behov.

I nogle tilfælde kan unge med anden etnisk baggrund også have brug for yderligere opmærksomhed. Sørg for, at de forstår budskabet i UPRIGHT-programmet på trods af eventuelle sprogbarrierer, og vær opmærksom på kulturelle forskelle i forhold til værdier eller overbevisninger.

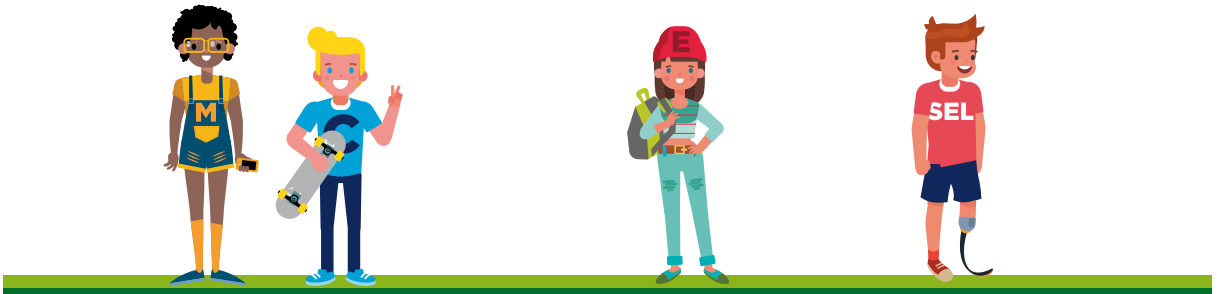
Du kan f.eks. spørge alle elever om, "hvad trivsel betyder", der hvor de kommer fra, eller i deres lokal- miljø, eller for ældre generationer i deres familie. Du kan derefter sammen med din klasse snakke om, at trivsel vedrører alle på forskellig vis og har forskellig betydning, men at målet altid er at hjælpe os til at opfylde vores potentiale, mål og drømme.

Det er vigtigt at engagere eleverne i lektionerne, uanset om de har særlige behov i forhold til indlæring eller socioemotionelle kompetencer, særlige fysiske behov, eller om de har anden etnisk baggrund. Engagerede unge vil udvise opmærksomhed, nysgerrighed og engagement i forhold til ny læring, og de vil være motiverede, nysgerrige og blive inspirerede af UPRIGHT-programmet.

Sådan bruger du denne manual

Denne manual har til formål at angive de oplysninger, der er nødvendige for at kunne arbejde med elever med det formål at fremme deres mentale trivsel samt forebygge psykiske lidelser ved at forbedre robustheden.

Informationerne er opdelt i 4 komponenter, herunder mindfulness, coping, mestring og social emotionelle kompetencer. Hver komponent indeholder forskellige kompetencer, der skal arbejdes med i forskellige lektioner med undtagelse af mindfulness, som er en gennemgående øvelse i Trivsel for OS-programmet



1: Mindfulness	2: Coping	3: Mestring	4: Social emotionelle kompetencer
Observation	Kognitiv adfærdsændring	Selvtillid	Selvindsigt
Beskrivelse	Konfliktløsning	Growth mindset	Selvstyring
Bevidst adfærd	Assertive kommunikations-	Følelsesmæssig	Social bevidsthed
Ikke-dømmende	strategier	robusthed	Relationskompetencer
accept	Mental Sundhed	Social robusthed	Ansvarlig beslutningstagning
		Lederskab	

Præsentation af komponenterne

Trivsel for OS manualen anviser en rækkefølge og supplerende materialer til hver lektion i de pågældende komponenter eller kompetencer. Du kan frit ændre rækkefølgen – særligt, når du har gentaget samme fremgangsmåde flere gange. Eksempelvis kan du starte med en øvelse, et filmklip eller UPRIGHT-videoerne og slutte med begrebs- mæssig gennemgang, så den praktiske læring understøttes med teori.

I hver komponent finder du:

- **Indledende spørgsmål**
  Disse spørgsmål er for at vække din nysgerrighed og få dig til at undersøge, hvad du allerede ved om emnet.

- **Illustration af komponenten**
  Dette er en kort video, der har til formål at introducere dig for det grundlæggende i konceptet. Du kan bruge denne video i lektioner med eleverne.

- **Hvorfor er det vigtigt, at teenagere lærer denne kompetence?**
  Her forklares vigtigheden af komponenten og de kompetencer, den giver teenagere, samt hvordan den kan skabe trivsel for de unge.

- **Hvad er denne komponent?**
  Her finder du den konceptuelle definition af robusthedskomponenten og dens tilknyttede komptencer. Vi vil gerne have, at du har nøjagtige oplysninger, så vi har valgt klare og korte videnskabelige forklaringer på komponenten og hver af de specifikke kompetencer.

- **Henvisninger**
  Dette er de psykologi- eller undervisningsmaterialer, som er citeret i teksten. Hvis du vil vide mere om emnet, kan du eventuelt søge efter oplysninger på dit lokale bibliotek.

Rubric

Der er udviklet rubrics for at øge elevernes motivation og engagement i forbindelse med Trivsel for OS-programmet. Rubrics er for, at eleven kender de tydelige læringsmål og selv kan evaluere sit læringsudbytte undervejs - og ikke for at sammenligne sig med andre.

Du finder de forskellige rubrics i slutningen af hvert komponentkapitel med specifikke læringsresultater for hver komponent. Rubric'en har fire niveauer af læringsresultater startende fra en simpel til en kompleks forståelse og evnen til at kunne anvende kompetencerne.

Sådan bruger du rubrics:

Præsenter eleverne for kapitlet om komponenten.

Vis eleverne rubric'en, og bed dem vælge en kategori (dvs. et niveau/en farve), der repræsenterer det niveau for mestring eller læring, som de ønsker at nå.

- Opmuntr dem til at finde en balance mellem at udfordre sig selv og samtidigt ikke stresse for meget over det.
- Fortæl dem, at dette er et personligt mål, og at de selv skal tjekke, om de har nået det ved afslutningen af øvelsen eller forløbet.
- Bed dem om at skrive det ned i deres notesbog.
- Når du er færdig med kompetencerne i denne komponent, skal du vise eleverne rubric'en og bede dem om at vælge den kategori (niveau eller farve), der beskriver deres aktuelle forståelse og brug af disse kompetencer.
- Opmuntr dem til at være bevidste om deres vej gennem læringsprocessen eller fremgangen i deres mestring og/eller til at definere nye mål.

Mind eleverne om, at denne øvelse ikke handler om karakterer og ikke er nogen konkurrence. Læring om livets kompetencer er forskellig fra person til person. Det er vigtigt, at eleverne tilegner sig en motivation og åbenhed over for denne læringsproces.

Præsentation af kompetencerne

I hvert kapitel finder du:

1. Teori. Dette afsnit introducerer dig til den specifikke kompetence på baggrund af den videnskabelige forståelse af kompetencen. Der angives også en ikke-videnskabelig beskrivelse af kompetencen for at forklare, hvordan denne kompetence kan forbedres. Det vil hjælpe dig til at introducere dette koncept til eleverne (UPRIGHT-videoer, PowerPoint, links).
2. Praksis. Her finder du instruktioner til at implementere lektionen. Først finder du spørgsmål, som skal introducere eleverne for kompetencen ("Stof til eftertanke"), øvelser (deltagerbaserede læringsmetoder) til at udforske relevansen af kompetencen i forhold til deres liv (historier, dilemmaer, quizzer, gruppearbejde osv.) og nogle links til de relevante materialer. Beskrivelsen af øvelserne inkluderer antallet af deltagere, materialer og den tid, der skal bruges, samt opsamling med eleverne.

a. Mindfulness-øvelser. Vi har inkluderet en kort mindfulness-øvelse i hver kompetencelektion.

b. Yderligere læring: Der er forskellige muligheder for at give eleverne en chance for at lære eller afprøve robustheden uden for klassen. Her kan du finde forslag til film eller videoer, som eleverne kan se derhjemme eller som hjemmearbejde.

En lektion med eleverne

Alle lektioner med eleverne indeholder som minimum følgende dele. Du kan frit ændre i rækkefølgen – særligt, når du har gentaget samme fremgangsmåde flere gange:

- **Stof til eftertanke**
- **Baggrund (video + teori)**
- **Illustration af kompetencen (dilemma eller personlig historie)**
- **Øvelser**
- **Afslutning: Afslutningsøvelse**

Materiale til at gennemføre en lektion

Du får flere ekstra værktøjer, som kan hjælpe dig til at undervise i komponenterne og kompetencerne i robusthed:

- **UPRIGHT-videoer:** afsnittet "Illustration af..." (komponenten/kompetencen)
- Forslag til fim/filmklip
- **UPRIGHT PowerPoint:** tilgængelige på UPRIGHTs website
- **Mindfulness-audios:** findes på de anviste YouTube links

Plan for lektion

FØR LEKTIONEN

Læs og forstå teorien

Afspejler personlige læringsprocesser

Anfør et rationale for de øvelser, der anvendes til undervisningen. Eleverne er nødt til at forstå og opfatte disse kompetencer som noget meningsfuldt, der er relevant for deres liv og deres egen kontekst.

LEKTION

Læs og forstå teorien

Vælg de øvelser, som du vil bruge i lektionen

Indsaml alt det materiale, som du skal bruge til lektionen

TEORI

- Oplysninger i manualen
- UPRIGHT-videoer
- UPRIGHT-PowerPoint
- Mindfulness-lydfiler
- Videoer/link

ØVELSE

- Stof til eftertanke
- Gruppediskussion
- Dilemmaer
- Rollespil
- Historier, fotos, videoer
- UPRIGHT-notesbog
- Skrivning, kreativ skrivning og refleksion
- Små grupper
- Brainstorming
- Afslutningsøvelse

Anbefalinger

Før en lektion

Før en lektion med eleverne skal du gennemgå koncepterne og øvelserne i hver komponent og hvert kompetencekapitel. Når du kender koncepterne, så øv dig i at blive fortrolig med de øvelser, der foreslås for hver lektion.

Du skal på forhånd beslutte, hvor mange øvelser du vil bruge i din lektion. Tag højde for den tid, der er til rådighed, dine materielle ressourcer, elevernes præferencer og interesser (kapitlet om regional tilpasning kan være nyttigt), og hvor tryg du er ved de materialer og øvelser, der præsenteres.

Tænk over nogle personlige erfaringer, hvor du har brugt kompetencerne i UPRIGHT. Ved at dele sådanne erfaringer med klassen kommer du på bølgelængde og fremmer empati under læringsprocesserne med eleverne.

Under en lektion

Prøv under en lektion at øge motivationen og komme på bølgelængde med eleverne.

- For at øge motivationen: Gør det tydeligt for eleverne, hvorfor kompetencen er relevant i deres liv.
- For at skabe et tillidsfuldt miljø: Tilskynd til tolerance og respekt over for hinanden. Der er ingen forkerte eller rigtige svar. Alle skal respektere hinandens holdninger, uanset om man er enig eller ej. Alle vil blive lyttet til uden at blive afbrudt.

Praksis:
metode til anvendelse af øvelser

Nedenfor finder du en beskrivelse af forskellige metoder, der anvendes i Trivsel for OS-lektionerne.

Starten af lektionen: opsummer den foregående lektion

Formål

- Start lektionen

Metode

Begynd med kort at samle op på de foregående lektioner.
Du kan spørge dine elever om følgende:

- Har du tænkt mere over, hvad vi talte om i vores foregående lektion?
- Hvordan har du brugt de kompetencer, du opnåede i sidste lektion?

Håndtering af vanskeligheder

Du kan støde på misforståelser eller fordomme i forbindelse med det foregående eller nye emne. Hvis dette sker, er det bedst bare at bemærke det og foreslå, at gruppen gennemgår denne idé igen i slutningen af lektionene.

Stof til eftertanke

Formål

- At generere nysgerrighed om kompetencen.

Metode

Stil åbne spørgsmål

Håndtering af vanskeligheder

- Hvis du venter 5-10 sekunder, vil det øge antallet af elever, der svarer frivilligt, og føre til længere og mere komplekse svar. Hvis eleverne ikke svarer frivilligt efter 10 sekunder, skal du omformulere spørgsmålet.

Gruppediskussioner

Formål

- At udvikle diskussionskompetencer, dvs. at lytte, tale og udvise empati
- At udveksle personlige erfaringer.

Metode

Opsæt følgende regler for eleverne. Du kan minde dem om dem efterfølgende:

1. Lyt omhyggeligt til andre, og lad dem blive færdige
2. Du er velkommen til at være uenig med andres synspunkter, men du skal behandle dem og deres synspunkter med respekt

Kort gruppediskussion:

- Angiv et klart fokus (f.eks. spørgsmål, foto, historie, udtalelse, video osv.), formål med diskussionen og det ønskede resultat
- Hvis de diskuterer i små grupper, skal du give dem tid til at skrive deres egne tanker ned. De vil så være bedre forberedt, når det er deres tur til at tale
- Tilskynd eleverne til at deltage i diskussionen og anerkende bidrag
- Tilskynd dem til at tale med hinanden i stedet for at stille alle deres spørgsmål til dig
- Kom med en sammenfatning af diskussionen med det formål at knytte elevernes bidrag til den eksisterende viden

Håndtering af vanskeligheder

- Hvad skal man gøre, hvis diskussionen omhandler følsomme, personlige eller familiemæssige problemer eller kulturelle overbevisninger og kulturel praksis? Du er nødt til at vurdere, om den pågældende elev kan have brug for en anden form for støtte. Hvis det er tilfældet, så tilbyd ham eller hende, at I kan tale om det under fire øjne for sammen at finde ud af, hvordan I skal fortsætte.
- Hvis nogen synes at forveksle begreber eller ideer, så spørg de andre elever om deres synspunkter, men gør det på en måde, der ikke afskrækker den pågældende person.
- Hvis eleverne er tilbageholdende med at tale, så mind dem om, at målet er at udforske ideer og synspunkter, ikke at komme med korrekte svar.
- Hvis diskussionen kører af sporet, så mind eleverne om fokus og/eller reglerne for diskussionen.

Hvis det er de samme få elever, der taler, skal du opfordre andre elever til at bidrage.

Dilemmaer

Formål

- Dilemmaer introducerer eleverne for de komplekse forhold, der gør sig gældende, når man skal træffe beslutninger. Begrebsmæssigt er dilemmaer konflikter, hvor der er flere mulige alternativer, som hver især har fordele og ulemper. Dilemmaet skyldes vanskeligheden ved at afveje konsekvenserne af de forskellige muligheder, hvilket komplicerer hvert valg.
- De bruges til at udvikle kritisk tænkning og empati, når eleverne står over for udfordringer som teenagere, i deres familie og sociale liv, samt når det gælder deres fremtid.
- Et dilemma kan ikke undgås ved ikke at vælge, da det i sig selv er et valg ikke at gøre noget.

Metode

Brug klasseværelset som et sted, hvor der kan 'leges' med dilemmaet. Reducer mulighederne for dilemmaet til 2 forskellige svarmuligheder, A og B. Den ene væg i klasseværelset kan være "svar/ løsning A" og den anden "svar/løsning B". Eleverne skal stå i midten af klasseværelset, mens du præsenterer dilemmaet mundtligt. Klap derefter i hænderne, hvorefter alle medlemmer af gruppen skal gå til enten A-væggen eller B-væggen, alt efter hvad de foretrækker. De kan også stille sig mellem de to muligheder. Du kan derefter spørge dem om årsagen til, at de placerede sig de respektive steder. Efter en runde med argumenter kan du bede eleverne om at ændre placering, hvis de har skiftet mening efter at have lyttet til andre perspektiver.

Du kan tale om følgende med eleverne:

- Hvorfor er du det pågældende sted i forhold til A og B?
- Hvad er det sandsynlige udfald af hver foreslået handling?
- Hvor sandsynligt er det, at den valgte mulighed vil forårsage værre problemer på lang sigt?
- Er der andre personer involveret? Hvordan ville de blive påvirket af din handling?

Håndtering af vanskeligheder

- Sommetider bliver eleverne overvældet af kompleksiteten. Erkend deres frustration over for dem, og find sammen oplysninger, der kan være en hjælp til at træffe beslutninger.

Rollespil

Formål

- Rollespil giver mulighed for at "være i en anden persons sted" ved hjælp af dramatisering.
- At gøre eleverne opmærksomme på flere perspektiver i en given situation og have empati for andre og deres erfaringer
- De elever, der optræder som publikum, får vist en repræsentation af et emne, der er relateret til den relevante kompetence. Dette er en dynamisk metode, og den hjælper dem med at forstå de problemer, der skal løses.

Metode

- Præsentér situationen i sammenhæng – angiv sted, tid, omstændigheder og andre baggrundsoplysninger – for at hjælpe eleverne med deres rollespil.
- Hjælp dem med at definere hver rolle. Hvad vil denne person og hvorfor? Hvad ønsker denne person at opnå?

Følg disse fire trin for at lave et effektiv rollespil:

1. Forberedelse. Brug tilstrækkelig tid til at drøfte situationen eller problemstillingen. Du skal opmuntre eleverne til at udforske de oplevelser, følelser og tanker, de har i forbindelse med hver person i historien.
2. Prøver. Lad eleverne øve sig, og undgå at instruere dem for meget.
3. Selve forestillingen. Hjælp publikum, stil spørgsmål til dem, eller bed dem om at følge en bestemt person. Lad eleverne "fryse" en situation ved at stoppe skuespillets handling på et afgørende punkt, så gruppen "fryses" fast som en statue. Brug den til at analysere vigtige punkter.
4. Konklusion. Tilskynd eleverne til at kommentere på og analysere de problemstillinger, som dramatiseringen fokuserer på.

Håndtering af vanskeligheder

Da rollespil ofte er underholdende, kan det sløre problemstillingernes alvor. Latter kan dog være en god psykologisk ventil. Det kan således være nødvendigt at minde eleverne om aktivitetens hovedtema.

Historier, fotos og videoer

Formål

- At stimulere elevernes tænkning og deling af tanker ved hjælp af historier, fotos og videoer
- At hjælpe eleverne med at forstå UPRIGHT-koncepter
- At skabe en fælles oplevelse som et springbræt til diskussion

Metode

- Introducér materialet ved at forklare dets formål og kontekst

Håndtering af vanskeligheder

- Nogle historier, fotos eller videoer kan fremkalde følelsesmæssige reaktioner eller afsløre konkurrerende perspektiver. Giv altid eleverne en chance for at udtrykke deres reaktioner, og giv plads til positiv udveksling af ideer og erfaringer.
- Tal under fire øjne med elever, der ser ud til at have problemer med at håndtere de følelser, som materialet fremkalder.

UPRIGHT notesbog

Formål

- Notesbogen er et sted, hvor eleverne kan udtrykke deres egne ideer og lave noter til sig selv. Denne notesbog er primært til elevernes egen brug og skal ikke evalueres.
- Den er beregnet som et værktøj til at tage noter og løse øvelser i undervisningen

Metode

Bed eleverne om at gemme alle deres noter til UPRIGHT i deres notesbog

Håndtering af vanskeligheder

- Hvis en elev har svært ved at få skrevet noget. kan du foreslå eleven at tegne eller udtrykke sig på andre kreative måder.
- Mind eleven om, at han eller hun ikke behøver at vise sine noter/tegninger frem, hvis han eller hun ikke ønsker det.

Skrivning, kreativ skrivning og refleksion

Formål

- At give eleverne mulighed for at afklare deres tanker ved at skrive dem ned
- At registrere deres tanker og høre gruppens synspunkter

Metode

- Når du giver eleverne en skriftlig opgave, skal du forklare tydeligt, hvad eleverne skal skrive om, og hvordan oplysningerne skal bruges. Nævn for klassen hvor lang tid, der er til rådighed til opgaven.
- Hvis der skal bruges visuelle hjælpemidler eller spørgsmål, skal de vises i klassen eller uddeles som kopier.

Håndtering af vanskeligheder

Hvis eleverne har svært ved at få skrevet noget, kan de udtrykke deres ideer på andre måder, f.eks. ved hjælp af tegninger eller andre kreative udtryk (dvs. rollespil, sang osv.). De kan tale om det materiale, de laver.

Små grupper

Formål

- At øve mundtlige og skriftlige kommunikationsevner og arbejde sammen om problemløsning
- At påtage sig lederskab og ansvar samt at opleve samarbejde
- At dele og udvikle ideer, høre nye ideer og træffe beslutninger

Metode

- Gør det tydeligt, hvad opgaven går ud på, hvor lang tid den tager, og hvad de forventede resultater er. Identificér og sørg for de nødvendige ressourcer
- Fastlæg størrelsen og typen af gruppen afhængigt af formålet og det ønskede resultat
- Dan grupper ud fra forskellige kriterier afhængigt af formålet, f.eks. kompetence, erfaring, alder, køn, om de sidder ved siden af hinanden osv.
- Hvis det er nødvendigt, skal du bede eleverne om at fordele bestemte ansvarsområder inden for gruppen, som f.eks. ordstyrer, referent og fremlægger
- Bestem formatet for fremlæggelsen af gruppens arbejde, f.eks. mundtlig præsentation, tegning, diagram, frysning af rollespilssituation, drama osv.

Håndtering af vanskeligheder

- Afklar misforståelser: Skriv om nødvendigt instruktionerne på tavlen
- Hvis medlemmer i en gruppe ikke kan løse deres uoverensstemmelser, skal du arbejde sammen med dem om at blive enige eller få gruppen til at præsentere deres modstridende synspunkter
- Hvis nogle medlemmer forsøger at dominere en gruppe, skal du gentage formålet med samarbejdet i små grupper

Brainstorming

Formål

- Brainstorming tilskynder til en original tankegang i en atmosfære, hvor der ikke dømmes.
- At generere så mange ideer som muligt i en angiven periode.
- At samle mange forskellige ideer til diskussion eller besvarelse af et spørgsmål
- At fremme kreativitet

Metode

- Angiv spørgsmålet eller fokus for øvelsen, og afklar eventuelle tvivlsspørgsmål, før I starter
- Bed eleverne om at være åbne over for de andres kommentarer (ingen fordømmelser) og om at supplere de andres ideer
- Registrer alle bidrag
- Bed om at få afklaret bidrag, der virker irrelevante (sørg for at gøre dette på en måde, der ikke forhindrer fremtidige bidrag)
- Ved afslutningen af øvelsen skal du gennemgå og opsummere listen over delte ideer eller bede eleverne om at gøre det

Håndtering af vanskeligheder

Hvis elevernes svar ikke er relateret til emnet, kan du holde en pause for at definere emnet mere tydeligt, før I går videre.

Afslutningsøvelse

Formål

- At afslutte lektionen.
- At drage konklusioner efter undervisning i kompetencen.
- At følge op på læringen. At anvende læringen uden for skolen og klasseværelset.

Metode

- Efter udførelse af øvelserne anbefales det at drage en fokuseret konklusion. Den bør fokusere på 'hvad er udbytte af øvelserne', og de 'lektioner, som eleverne har fået'. Selvom denne del skal være fokuseret, skal den også være åben, så eleverne opnår et 'meta-perspektiv', mens de reflekterer over øvelserne.
- Centrale læringspunkter skal få eleverne til at reflektere over deres egen tillæring af kompetencen – og hvordan de kan overføre det, som de har lært i klassen, til andre dele af deres liv.

Håndtering af vanskeligheder

- Hvis en elev eller en lille gruppe fandt kompetencen svær at forstå, kan du give dem en aktiv læringsrolle ved at bede dem skrive en kort stil om emnet og præsentere den i den næste lektion.
- Hvis flere elever har haft problemer med lektionen, kan du gentage undervisningen med andre øvelser.
- Hjemmearbejde kan indgå. Mange af øvelserne i kompetencen kan også bruges som hjemmearbejde.

Svære spørgsmål og "ingen nemme svar"

Når elever lærer om mental sundhed og trivsel, vil de sandsynligvis stille spørgsmål, som læreren kan have svært ved at svare på, ikke på grund af manglende oplysninger, men fordi det ikke altid er muligt at give et enkelt svar.

Husk på, at mange af de spørgsmål, som du og eleverne står over for, er omdiskuterede emner blandt psykologer, forskere, undervisere og psykiske eksperter overalt. Hvis du ikke kan finde et hurtigt svar, vil din rolle være at fremme debatten og udvekslingen af ideer.

Du kan også hjælpe eleverne med at finde oplysninger, som besvarer deres spørgsmål. Med sådanne spørgsmål kan du og dine elever bidrage med jeres egne erfaringer i forbindelse med læringen af robusthedskompetencer. Det er vigtigt at anerkende, at svarene til nogle spørgsmål er komplicerede, og at identificere de ressourcer, der kan være en hjælp til at udforske svære spørgsmål.

Det kan være nyttigt at finde et sted, hvor svære spørgsmål fra eleverne kan registreres og vises. Lad os kalde det "ingen nemme svar"-stedet (måske et hjørne af klasseværelset eller et sted i elevens notesbog). Selvom disse spørgsmål muligvis ikke fremkalder et umiddelbart svar, kan der opstå mulige svar på et senere tidspunkt i Trivsel for OS-lektionerne. Tjek ind i mellem "ingen nemme svar"-stedet ud sammen med eleverne for at se, om nogle af spørgsmålene nu kan besvares.

For at skabe et sådant "ingen nemme svar"-sted kan du gøre følgende:

- Erkend de spørgsmål, der er svære og ikke har nogen umiddelbart indlysende svar
- Bed andre elever, enkeltvist eller i små grupper, om at komme med forslag til svar
- Sæt grænser for, hvor meget tid og energi der skal bruges på sådanne spørgsmål i starten
- Identificér de spørgsmål, som behandles senere i programmet
- Husk ind i mellem at gennemgå spørgsmålene fra "ingen nemme svar"-stedet
- Disse spørgsmål kan bruges som baggrund for at skrive en stil eller en gruppeopgave

Referencer

IIEP-UNESCO (2014) Methodology Guide. A preparation manual for EHL teachers. International Committee of the Red Cross Fra http://education4resilience.iiep.unesco.org/en/node/568

School community (2018, August 20) In. S. Abbott (Ed.) The Glossary of Education Reform. Fra https://www.edglossary.org/school-community/

Department of Health & WHO (2017) Adolescent Health and Development Program. Manual of operations. Vinluan, M & Flores-Kitong, J (Eds.). Fra http://www.wpro.who.int/philippines/publications/adolescent_health_mop/en/

Ordliste over ikoner

Post-it. I alle kapitlerne finder du noget tekst, der er fremhævet eller vist som en note. Dette er vigtige oplysninger, som du bør tage højde for. De kan også hjælpe dig til at formidle komplekse oplysninger til eleverne.

Slides. Dette ikon markerer, at der er tilgængelige powerpoints på online platformen til anvendelse i lektionerne i klassen.

En historie til diskussion. Dette ikon markerer, at historien er til fælles diskussion i klassen.

Link til video/audio. Dette ikon markerer links til video/audio. Manualen har yderligere materiale til anvendelse i klassen. Læreren kan vise små videoer eller lytte til lydfiler.

Dette ikon markerer, at der er instruktioner for udførelse af lektionerne i klassen.

Velkommen og intro. Dette ikon markerer velkomst og introduktion med anbefalinger til, hvordan læreren starter lektionen med eleverne.

Etablering af læring. Dette ikon markerer, at der er specifik instruktion til at skabe rationale for kompetencerne før gennemførelse af lektionen i klassen.

UPRIGHT Universal Preventive Resilience Intervention
Globally implemented in schools to improve
and promote mental Health for Teenagers

Mindfulness

Coping

KOGNITIV ADFÆRDSÆNDRING

KONFLIKTLØSNING

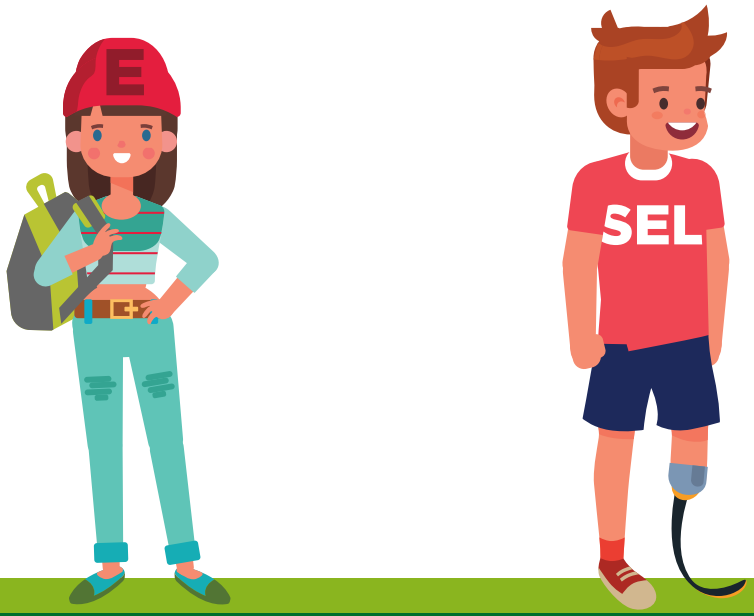
ASSERTIVE KOMMUNIKATIONSSTRATEGIER

MENTAL SUNDHED

1

2

UPRIGHT er et forskningsprojekt, der er finansieret af EU's forsknings- og innovationsprogram, Horizon 2020, i henhold til tilskudsaftale nr. 754919



Mestring

SELVTILLID

GROWTH MINDSET

FØLELSESMÆSSIG ROBUSTHED

SOCIAL ROBUSTHED

LEDERSKAB

3

Social emotionelle kompetencer

SELVINDSIGT

SELVSTYRING

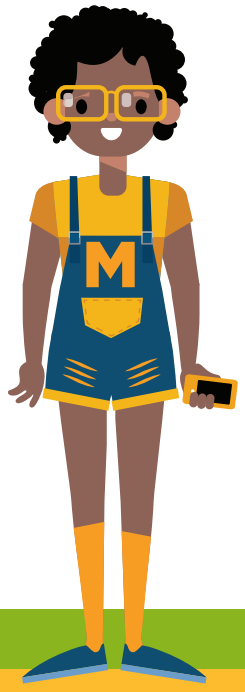
SOCIAL BEVIDSTHED

RELATIONSKOMPETENCER

ANSVARLIG BESLUTNINGSTAGNING

4

1



MINDFULNESS

1 MINDFULNESS

"Hvor end du går hen – er du selv med "

(Jon Kabat-Zinn)

Indledende spørgsmål

- Har du nogen siden været i gang med at læse noget og efter at have læst en enkelt side, ved du ikke, hvad du netop har læst?
- Hvis læreren forklarer noget og du bagefter simpelthen ikke ved, hvad han/hun sagde?
- Hvad forskellen er på hjerne og psyke?
- Hvordan er det muligt at træne din hjerne ligesom din krop?
- Hvorfor skal vi træne opmærksomheden?
- Hvordan er du opmærksom?
- Har du prøvet at ligge i din seng og følt, at dine tanker kørte rundt og rundt og at du derfor ikke kunne sove?
- Hvad kan du selv gøre for at falde til ro?

Illustration af komponenten

Link til video om MINDFULNESS: https://www.youtube.com/watch?v=9E1jC-U2uVA

Hvornår har man brug for mindfulness?

"Du har konflikter på de sociale medier, på SMS, SnapChat eller med dine forældre, og du reagerer for hurtigt og siger ting, som du ikke har tænkt igennem."

"Du har meget travlt til eksamen, og bruger din hjerne hele tiden, og du har næsten ingen kontakt med de ting, der foregår i kroppen."

"Når du spiller bold, griber du måske bolden, hvis du koncentrerer dig om det, men hvis du tænker på noget andet, så griber du måske ikke bolden!

Hvorfor er det vigtigt at træne Mindfulness?

Vi har ofte en tendens til at bruge en masse tid i hovedet. Nogle gange laver vi historier (sande eller falske), når vi tænker over fortiden eller på fremtiden ved at lægge planer, sætte nye mål og så videre. Når vi bruger meget tid udelukkende i hovedet, kan vi blive frakoblet vores sanser og fra det, der sker i øjeblikket.

Mindfulness er opmærksomhedstræning, hvor man træner sin opmærksomhed til at være, hvor man ønsker den skal være og når man ønsker, at den skal være der. Mindfulness er som at tage på date med sig selv og opnå et større kendskab til, hvordan ting er og opleves med større opmærk-somhed.
Forskning viser, at mindfulness kan understøtte:

- At opnå større kendskab til sig selv
- At være mere ansvarlig
- At handle mere bevidst og mindre impulsivt
- At reducere stress og øge trivsel
- At forbedre gode relationer til dig selv og andre
- At udvikle hjernen

Hvad er Mindfulness?

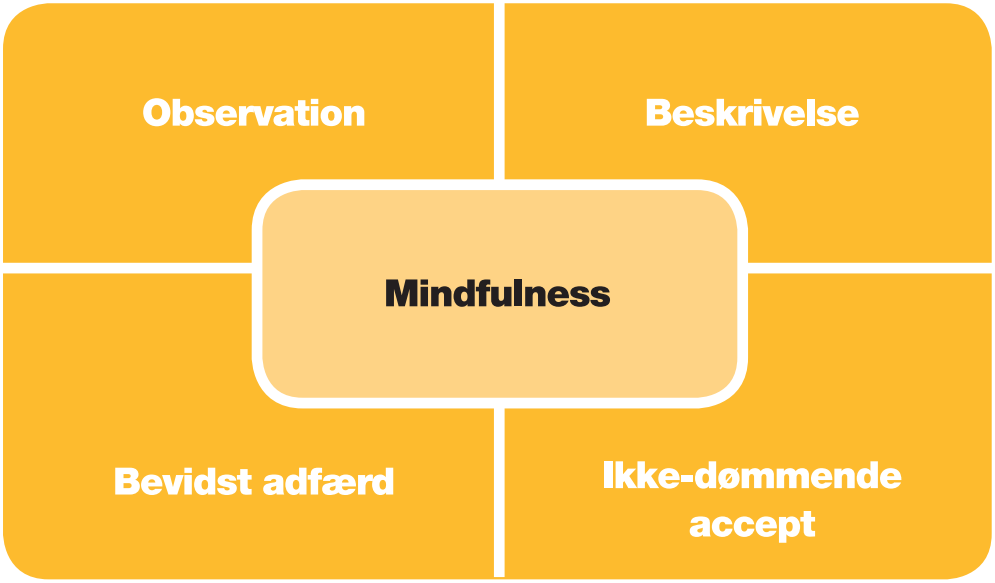
Mindfulness er den opmærksomhed, der opstår ved bevidst, ikke-dømmende opmærksomhed, som udøves i det nuværende øjeblik. Vi kan bevidst fastholde den opmærksomhed, så godt vi kan. Mindfulness er en praksis af omhyggelig fokusering af opmærksomhed, og ikke en slags religion
(Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 2014)

1

Med andre ord betyder mindfulness at være opmærksom på, hvad der sker lige nu både inden i os og omkring os på en venlig og nysgerrig måde. Mindfulness er dog ikke blot simpel opmærk-somhed, det er også forbundet med hjertet. Tilgangen til livet bør være som en nybegynder, der
ser eller oplever noget for allerførste gang og det gælder om at undlade at dømme så meget som muligt.

Når man begynder at være opmærksom på en mindfull måde, ændres ens relation til verden, man ser mere og man ser mere intenst. "At vide hvad du gør, mens du gør det, er essensen af mindful-ness praksis." (Kabat-Zinn, 2004).

Mindfulness forsøger ikke at opnå noget bestemt eller bestemte følelser. Man tillader der imod sig selv at være, hvor man er og at blive mere fortrolig med ens egne oplevelser øjeblik for øjeblik.



Hvert øjeblik er en ny begyndelse, en ny mulighed for at starte på en frisk, til at tune sig ind og skabe forbindelse.

Der er forskningsmæssigt belæg for, at mindfulness fremmer de processer og det udbytte, som er formålet med UPRIGHT programmet. Mindfulness øger robusthed, øger trivsel og skaber mulighed for at være den bedste udgave af sig selv. Mindfulness øger blandt andet selvindsigt, selvtillid og stress management og mindsker angst og depression (Remple, 2012; Weare, 2012). Forskning viser desuden, at der er mange fordele i forhold til læring som eksempelvis fremme af læsefærdigheder, arbejdshukommelse, koncentration og mindsket tankeflugt (Mrazek, Franklin, Phillips, Baird & Schooler, 2013). I tillæg hertil fremmer mindfulness venlighed mod os selv og i vores forhold til andre, det styrker relationer, evne til medfølelse og har positiv effekt på vores generelle velbefindende (Williams & Penman, 2011).

Ved at fremme mindfulness bliver de følgende fire færdigheder trænet samtidig:

Observation: Når vi bruger meget tid "i vores hoveder", bliver vi ofte frakoblet vores sanser. Vi spiser, men vi smager eller dufter ikke til maden, vi betragter noget, men vi ser det ikke rigtigt. Vi hører noget, men vi lytter ikke ordentligt efter og så videre; Vi er på autopilot. Når vi der imod fokuserer på vores dagligdags handlinger, bliver vores oplevelser tydeligere og dybere og vi kan leve livet fuldt ud. Hver eneste dag giver os mulighed for at være mindfull. Når man begynder at træne sin opmærksomhed, så vil man bemærke, at hvert øjeblik er en ny mulighed for at opleve hverdagsting på en ny måde. For eksempel: Hvor er din opmærksomhed, når du børster tænder? Tænker du allerede på skolen eller arbejde og har travlt med at forudse, hvad der skal ske i løbet af dagen? Måske er du slet ikke opmærksom på, hvordan du børster tænder, smagen af tandpasta, vandets temperatur og hvordan du bevæger tandbørsten inde i munden. At børste tænder kan være en god mindfulness øvelse; Prøv den næste gang du børster tænder.

Beskrivelse: Ved mindfulness forsøger man ikke at ændre tanker eller følelser. Man forsøger ikke at tømme hjernen, at blive afslappet eller søge særlige sindstilstande. Man træner simpelthen sig selv i at se tanker tydeligere for at hjælpe sig selv. Tanker kommer og går og vi kan ikke stoppe processen, men vi kan træne os selv i at udvælge, hvilke tanker vi vil fokusere på og hvilke vi vil ignorere. Forestil dig, at du står ved en togstation og at forbipasserende tog er tanker, der kommer og går. Du kan vælge, hvilket tog du vil stige på og hvor langt du vil rejse. Nogle tog vil du blot lade køre forbi dig og måske opdager du tanker som f.eks.: "Åh, jeg kan ikke løse denne matematik opgave, jeg ved ikke, hvorfor jeg tænker på den. Jeg forstår ingenting og jeg er så dårlig til matematik". Nogle mennesker tror, at disse tanker afspejler virkeligheden, så hvorfor tage sig af det? Andre vil opdage, at tanker blot er tanker, mentale hændelser, der ikke altid er troværdige. De fleste mennesker indrømmer gerne, at for at være dygtig til matematik så må man øve sig og at træning er vejen til succes. De oplever måske de samme tanker, men de beslutter sig for at reagere anderledes på dem. Det er en del af den menneskelige natur at være udsat for forskellige følelser som glæde, tristhed, nervøsitet, ophidselse, vrede og frygt; Alle disse og mange andre følelser er naturlige og normale. Følelser kommer og går, men det er vigtigt at bemærke dem for at være i stand til at vælge reaktion herpå.

Bevidst adfærd Har du nogensinde haft så travlt med at gruble over et bestemt problem, at du ikke har lagt mærke til, hvad du laver samtidigt? Hjernen har en fantastisk evne til lynhurtigt at kunne skifte fra tanke til tanke. For eksempel; hvis din telefon ringer, så er din opmærksom pludselig udelukkende på den. Du glemmer måske, hvad du var i gang med eller endda, hvor du er. Mens din opmærksomhed er fokuseret på at sende sms, ser du ikke, hvad der sker omkring dig. Du kører på autopilot og er uopmærksom. Dette kan ske mange gange i løbet af en dag og du opdager måske, at du fungerer på autopilot det meste af din vågne tid. For selv at styre dit liv bør du være opmærksom på din omverden og fokusere din opmærksomhed på det, du ønsker eller har brug for at gøre. Det betyder, at du bør sænke autopilot-mode og øge opmærksomheden. Mindfulness kan fremme din koncentration og hjælpe dig til også at være succesfuld med det, du laver. Det første trin er at vågne op og forlade hurtigtoget på automat-pilot og bevidst selv vælge dine reaktioner.

Ikke-dømmende accept: Vi bruger som tidligere nævnt ofte meget tid "i vores hoveder". Vi skaber måske historier, sande eller falske, hvor vi tænker over fortiden eller måske på fremtiden, hvor vi planlægger og sætter mål. Vi glemmer, at vi har to primære tilstande; tænkning og sansning

ofte kaldet at handle (doing) eller at være (being). Mindfulness lærer os, hvordan vi kan fokusere vores opmærksomhed fra at handle til at være. I handle-tilstanden har vi en tendens til at dømme, sammenligne og analysere. I være-tilstanden kan vi lære at anvende vores sanser til at opleve ting, som de virkeligt er. Begge tilstande er nyttige, men handle-tilstanden har en tendens til at dominere og på den måde kan vi nemt blive revet med af vores tanker og være ubevidste om, hvor vores opmærksom er. Med mindfulness forsøger vi at give være-tilstanden lidt mere plads. Vi søger at opleve verden, mens den sker og som den sker og at være mere tilstede her og nu (Segal, Teasdale & Williams, 2013).

Hvordan trænes mindfulness i UPRIGHT?

Ved at træne mindfulness, træner man sig selv i alle aspekter relateret til social emotionelle kom-petencer, mestring og coping (de 3 øvrige komponenter i UPRIGHT).

Mindfulness-øvelserne er ikke samlede i en enkelt lektion. I stedet er øvelserne integreret i de forskellige UPRIGHT-elementer og i de kompetencer, der hører dertil. Mindfulness-træning foregår derfor i hver eneste lektion gennem hele programmet.

Hvordan kan man øve Mindfulness ved siden af UPRIGHT?

Mindfulness er som enhver anden form for træning; Jo mere du forpligter dig på det, des mere gevinst. Man kan øve mindfulness på to måder: uformel og formel træning.

Formel træning. Man kan beslutte sig for regelmæssigt at dedikere tid til at fokusere på særlige elementer; Det kan være ens vejrtrækning, krop, tanker eller følelser. Man kan også koncentrere sig om sine sanser (lytte, dufte, smage, røre eller se). Det er en god ide, at starte med små sessioner og så forlænge deres varighed fra f.eks. få minutter til op til 30 minutter, når man har opnået noget erfaring med det.

Uformel træning er alt det, man gør med en mindful opmærksomhed i ens daglige liv. Når man læser og er opslugt og dybt koncentreret. Eller når man dyrker sport, spiller spil, skriver sms, går eller taler med venner og man er fuldt opmærksom; Man ved præcis, hvad man laver, når man laver det. Hvis man laver en ting ad gangen og man ikke tænker på andet, mens man gør det, så er ens opmærksomhed til stede her og nu. Hvis tankerne kører rundt, så vær opmærksom på det, og vend venligt og bestemt fokus tilbage til det, der sker lige nu.

Både den formelle og den uformelle træning træner opmærksomhed og øger ens opmærksomhed på sig selv og verden omkring en

KOMPETENCE	Jeg er begyndt at lære	Jeg lærer	Jeg kan anvende det, jeg har lært	Jeg kan anvende det og forklare det, jeg har lært
Mindfulness	Jeg er bevidst om, at der er noget, som hedder mindfulness. Efter UPRIGHT-projektet har jeg prøvet at holde fokus i mindfulness-øvelser en eller to gange.	Jeg har prøvet at holde fokus i mindfulness-øvelser mere end et par gange. Efter UPRIGHT-projektet ved jeg, at mindfulness reducerer stress og forbedrer den mentale sundhed.	Jeg har prøvet at holde fokus i mindfulness-øvelser mange gange. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg finde ud af at holde fokus i mindfulness-øvelser, og jeg er mere til stede i nuet.	Jeg kan være mindful, når det er nødvendigt. Jeg kan ofte holde fokus og være til stede i nuet i skolen og derhjemme. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg forklare andre, hvad mindfulness er.

Referencer:

Kabat-Zinn, J. (2004). Full catastrophe living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation. 2004. London: Piatkus Books.

Kabat-Zinn, J., Kabat-Zinn, M. (2014). Everyday blessings: the inner work of mindful parenting. Revised and updated. New York: Hachette Books.

Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and performance while reducing mind wandering. Psy-chological science, 24(5), 776-781. DOI: 10.1177/0956797612459659

Rempel, K. (2012). Mindfulness for Children and Youth: A Review of the Literature with an Argument for School-Based Implementation. Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy/ Revue canadienne de counseling et de psychothérapie, 46(3), 201-220.

Segal, Z. V., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. Second edition. New York: The Guilford Press.

Weare, K. (2012), Evidence for the Impact of Mindfulness on Children and Young People. Mindfulness in Schools Project in association with the University of Exeter. Retrieved from http://www.enhancementthemes.ac.uk/docs/documents/impact-of-mindfulness---katherine-weare.pdf

Williams, M. & Penman, D. (2011). Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World. London: Piatkus Books.

2

COPING

Rubric

a. KOGNITIV ADFÆRDSÆNDRING

b. KONFLIKTLØSNING

c. ASSERTIVE KOMMUNIKATIONSSTRATEGIER

d. MENTAL SUNDHED

2 COPING

"Jeg er ikke bange for stormvejr, for jeg er ved at lære at sejle mit skib"

(Louisa May Alcott)

Indledende spørgsmål

- Har du hørt om coping strategier før?
- Hvordan klarer du normalt svære situationer?
- Hvilke råd ville du give en person, der står i en svær situation?

Illustration af komponenten

Link til video om COPING: https://youtu.be/Q4NI6hC8BkU

Hvorfor er det vigtigt at træne coping?

I løbet af livet vil man altid møde svære situationer og for at kunne håndtere disse situationer bedst muligt, er det nødvendigt at udvikle hensigtsmæssige coping strategier.

De fleste teenagere føler sig mest stressede, når de oplever en farlig, svær eller smertefuld situation og de ikke har de nødvendige ressourcer til at håndtere den. Nogle af de situationer, der skaber stress hos teenager inkluderer for eksempel:

- Skolemæssige krav og frustrationer
- Negative tanker og følelser om sig selv
- Kropslige forandringer
- Problemer med venner eller klassekammerater
- Utrygge leveomstændigheder/nabolag
- Forældres separation eller skilsmisse
- Kronisk sygdom eller alvorlige problemer i familien
- En nærtstående død
- Flytning eller skoleskift
- For mange fritidsaktiviteter eller for høje forventninger
- Økonomiske vanskeligheder i familien

Hvad er Coping?

Coping er en kompleks proces, der kan defineres som "Konstante skift i kognitiv og adfærdsmæssig indsats for at kunne håndtere specifikke ydre og/eller indre krav og som opleves på grænsen eller over grænsen for ens ressourcer".

(Lazarus & Folkman, 1984).

Det betyder, at coping er en bevidst indsats for at reducere stress. Vi kan udvikle coping færdigheder og coping strategier til at støtte bedst muligt. En væsentlig faktor for coping er en oplevelse af kontrol og tidligere erfaringer med at kunne klare sig og at kunne håndtere en svær situation påvirker vores evne til coping.

Coping er samtidig et forsøg på at dække over, reducere eller mestre en given psykologisk konflikt, og der er mange forskellige strategier til coping, der varierer fra person til person. Coping færdigheder er derfor en væsentlig del af vores sundhed og trivsel, og vores nærmiljø kan bidrage og fremme dem.

Copings første trin består af en kognitiv vurdering. Når først en situation er overvejet og gennemtænkt, kan man bruge coping stragtegier til at reducere stress og til at løse problemet. Forskningen viser, at en øget anvendelse af problemfokuserede coping strategier er relateret til en forbedret psykosocial tilpasning hos unge.

COPING

KOGNITIV ADFÆRDSÆNDRING
KONFLIKTLØSNING
ASSERTIVE KOMMUNIKATIONSSTRATEGIER
MENTAL SUNDHED

MINDFULNESS

I UPRIGHT programmet består coping komponenten af fire kompetencer:

Kognitiv adfærdsændring fokuserer på en forståelse af vores egne tanker og følelser, at finde en løsning på problemer og at omdanne vores selvdialog til mere positive formuleringer for at kunne ændre vores måde at tænke på og opføre os på.

Konfliktløsning: Problemer og konflikter er centrale elementer i livet og måske særligt for børn og unge, hvor betydningen heraf ofte overdrives i ungdommen. Primært er det vigtigt at forstå, at enhver konflikt kan løses så begge parter vinder ved det. Teenageren støttes i at fokusere på tydelig kommunikation og problemløsningsfærdigheder. Når konflikten er blevet identificeret udforskes alle mulige udfald. Øvelserne hertil fokuserer særligt på forhandling og mæglingsprocedure og kompetencer.

Assertive kommunikationsstrategier fokuserer på at fremme empati og at udtrykke tanker og behov på en social acceptable måde og inkluderer fundamentale færdigheder til aktiv lytning. Der læres om sociale færdigheder i forhold til indfølingsevne og trænes heri for at understøtte kommunikation på en direkte, ærlig og passende måde.

Mental sundhed: Mental sundhed defineres som "Viden om mentale lidelser, der er medvirkende til genkendelse, håndtering og forebyggelse i forhold hertil" (Jorm et al., 1997). Mental sundhed består af flere elementer:

- Evnen til at genkende specifikke lidelser (her med fokus på angst og depression).
- Viden om risikofaktorer og deres årsager.
- Viden om selvhjælps-interventioner.
- Viden om muligheder for professionel hjælp

RUBRIC

Læringsmål og læringsudbytte for coping

Når coping er introduceret for eleverne, vises nedenstående rubric.

Bed herefter eleverne om at vælge en kategori i rubric'en med det læringsmål, som de har for den kommende undervisning i coping kompetencer.

Forklar eleverne: Når niveauet for læringsudbytte skal vælges, så undlad at vælge et alt for let niveau, for så vil man kede sig. Samtidig skal man heller ikke vælge alt for svært niveau, for så kan det blive for stressende. Det er derimod helt i orden at skulle stå lidt på tæer og komme ud af sin komfortzone for det er her, man lærer allermest og allerbedst.

KOMPETENCE	Jeg er begyndt at lære	Jeg lærer	Jeg kan anvende det, jeg har lært	Jeg kan anvende og forklare det, jeg har lært
Kognitiv adfærdsændring	Jeg er bevidst om, at mine tanker nogle gange bliver fastlåst, og at det kaldes en "tankefælde". Efter UPRIGHT-projektet kan jeg beskrive mindst én af mine tankefælder.	Jeg kender til de forskellige typer af tankefælder. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg beskrive strategier, som jeg kan anvende, når mine tanker bliver fastlåst.	Jeg er bevidst om mine tankefælder. Efter UPRIGHT-projektet ved jeg, hvordan jeg skal håndtere dem i forskellige situationer.	Jeg ved, hvordan tankefælder påvirker ens handlinger. Jeg ved, hvordan man kan håndtere tankefælder. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg forklare andre, hvad de skal gøre, når deres tanker bliver fastlåst.
Mit mål				
Mit resultat				
Konfliktløsning	Jeg er bevidst om, at der findes forskellige slags konflikter. Efter UPRIGHT projektet kan jeg beskrive mindst én måde at løse konflikter på.	Jeg kender til forskellige typer af konflikter, og efter UPRIGHT-projektet kan jeg beskrive strategier til at løse dem.	Jeg er bevidst om mine mest almindelige konfliktområder, og efter UPRIGHT-projektet ved jeg, hvordan jeg kan prøve at håndtere dem.	Jeg ved, hvordan man kan løse konflikter konstruktivt, selvom jeg ikke altid formår at gøre det. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg forklare andre, hvad de kan gøre i konfliktsituationer.
Mit mål				
Mit resultat				
Kommunikations-strategier	Jeg er bevidst om, hvornår kommunikation er positiv, og hvornår den er negativ. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg beskrive, hvad der kendetegner positiv kommunikation.	Jeg kan identificere positiv kommunikation. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg beskrive forskellige reaktionsmåder, både negative og positive.	Jeg er bevidst om min egen kommunikations-stil. Efter UPRIGHT-projektet forstår jeg de forskellige strategier for, hvordan man kan styrke den positive kommunikation.	Jeg ved, hvordan man kommunikerer konstruktivt, og hvordan man reagerer indfølende. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg forklare andre, hvad man kan gøre for at forbedre sin kommunikation.
Mit mål				
Mit resultat				
Mental sundhed	Jeg er bevidst om, at mental sundhed er vigtig. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg beskrive mindst én egenskab ved angst og mindst én egenskab ved depression.	Efter UPRIGHT-projektet kan jeg beskrive, hvad angst og depression er. Jeg kender nogle af advarselssignalerne, og jeg kan nævne nogle af de ting, man kan gøre for at forhindre angst og depression.	Jeg er bevidst om min egen mentale sundhed. Efter UPRIGHT-projektet forstår jeg de forskellige strategier for, hvordan man kan forhindre følelser forbundet med angst og depression.	Jeg forstår vigtigheden af mental sundhed, og jeg ved, hvad man kan gøre for at forebygge vanskeligheder hermed. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg forklare forskellene mellem almindelige teenageproblemer og svær psykisk sygdom.
Mit mål				
Mit resultat				

Helt lyst er det letteste niveau og derefter lyst niveau. Disse niveauer viser overflade læring og eleven vil her være i stand til at anvende den nye viden og de nye erfaringer i samme eller lignende situationer. Mørkt og mørkeste niveau er de sværeste niveauer. Disse niveauer viser dybdeforståelse og eleven vil her være i stand til at anvende den nye viden og de nye erfaringer i nye og ukendte situationer.

Når alle coping-kapitlerne er afsluttet, så vend tilbage til rubric'en. Eleverne markerer her deres aktuelle niveau for læringsudbytte. Lad dem herefter sammenligne deres afsluttende evaluering med deres indledende forventninger til deres læringsproces, da forløbet startede.

2

Referencer:

Lazarus R. S., Folkman S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer

Jorm A. F. (1997). Mental health literacy: a survey of the public's ability to recognize mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. Medical Journal of Australia, 166, 182 - 186.

a. Kognitiv adfærdsændring

Lær at ændre dine tanker og din adfærd

"Du bliver, hvad du tænker"

(Buddha)

2

Teori

Afspejl dine personlige erfaringer og læringsprocesser.

Anfør et rationale for de øvelser, der anvendes til undervisningen. Eleverne er nødt til at forstå og opfatte disse kompetencer som noget meningsfuldt, der er relevant for deres liv og deres egen kontekst.

Hvornår har man brug for kognitiv adfærdsændring?

"Du kan ikke styre dine tanker, eller dine tanker kører i ring, og du tror ikke, der er noget, der kan lade sig gøre."

"Du føler, at dine opgaver er for svære."

"Når du er ved at tabe stort i spil, og du begynder at tænke 'Jeg er dårlig til det her', og det gør dig i dårligt humør."

Hvad er læringsudbytte af denne lektion?

Lektionen er udviklet til at hjælpe eleverne med at identificere deres negative tanker og konsek-venserne af disse på følelser og adfærd samt at udvikle en anden måde at tænke på med en positiv indvirkning på deres følelser og handlinger til følge.

Læringsmålerne er:

- At identificere negative tankemønstre og tankefælder.
- At reflektere over konsekvenserne af tanker på både følelser og adfærd.
- At lære strategier til at ændre tanker eller ændre følelser og adfærd.
- At vise, at en ændring i følelser og adfærd også kan ændre dine tanker.

Hvad er kognitiv adfærdsændring?

Kognitiv adfærdsændring fokuserer på at identificere dysfunktionelle tanker, følelser og adfærd, herunder:

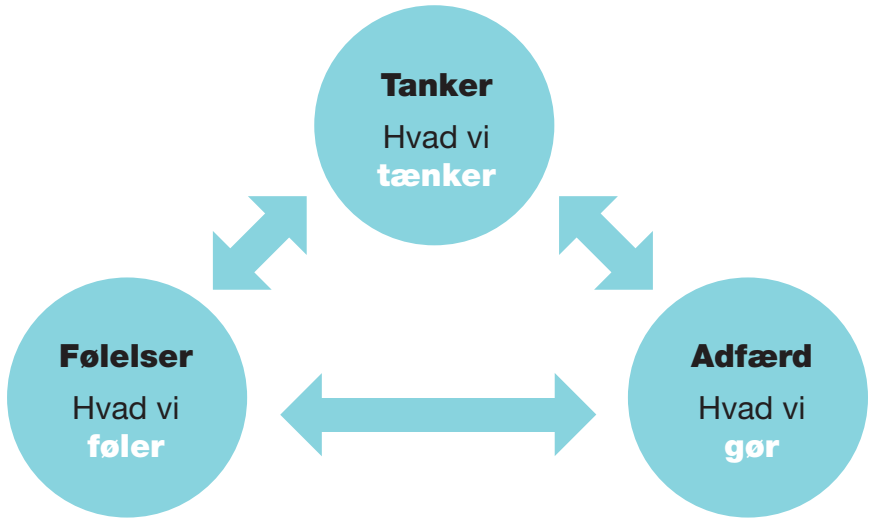
1. Forståelse af vores egne tanker, følelser og handlinger.
2. Ændring af vores måde at tænke på for at påvirke følelser og adfærd, når det er nødvendigt.
3. Erkendelse af, at når følelser og adfærd ændres, så gør tankerne det også.

(McLeod, 2008)

I forbindelse med kognitive adfærdsændringer vil vi alle på et eller andet tidspunkt i dagligdagen (A) fremkalde nogle tanker (B), som har konsekvenser for vores adfærd og følelser (C). Forestil dig f.eks., at du havde travlt om morgenen og spildte noget kakao på din bluse (A). Du tænker måske "Jeg er så klodset, så dum, jeg kan ikke gøre noget rigtigt" (B), derefter bliver du nervøs, irriteret eller ked af det (C).

Hvis du i stedet tænker "Nå, det kan ske for enhver, jeg skifter bare min bluse" (B), får du det bedre med dig selv, og du forbliver rolig (C).

Derfor gør en ændring af tankemønsteret en forskel i den måde, hvorpå vi oplever livet, og påvirker vores adfærd. Det er dog vigtigt at bemærke, at ændringen af følelser og adfærd også ændrer vores tanker, fordi alt er forbundet.



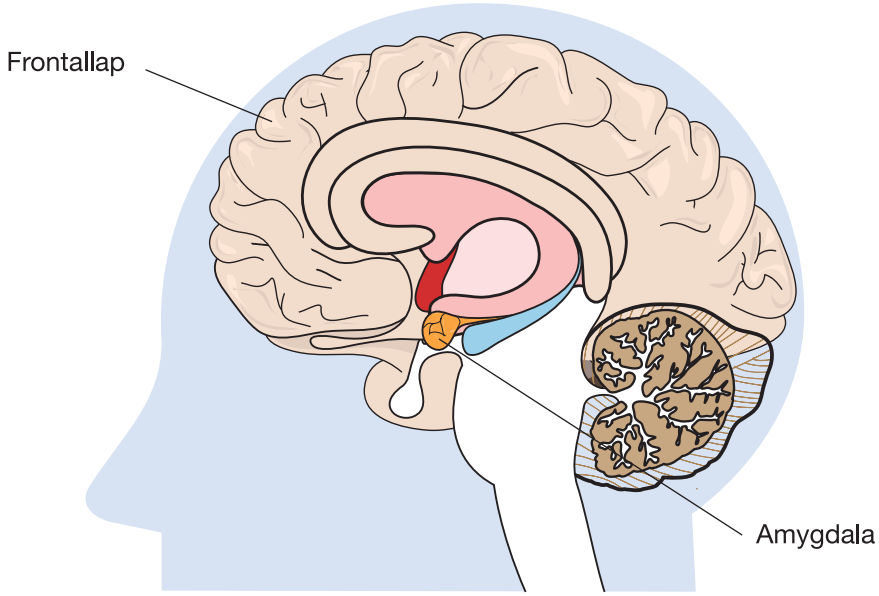
(Kidsmatter, n.d).

Forestil dig f.eks., at du står over for en kommende eksamen (A), og du tænker, "Jeg kan på ingen måde bestå denne prøve" (B). Du vil sandsynligvis være nervøs under eksamen, og derfor bliver din præstation dårligere (C). Men hvis du læser godt op til eksamen og føler dig afslappet (C), tænker du sikkert, "Jeg kan godt, jeg består" (B).

Men hvordan fremkalder vi disse tanker? Hvorfor får vi tanker, der får os til at få det dårligt med os selv og giver uønskede resultater?

I de fleste af vores vågne timer tænker vi på alle mulige ting. Vi tror måske, at vores tanker afspejler verden. Men i virkeligheden afspejler de det, som vi lægger mærke til, og ikke de oplysninger, som vi ignorerer.

For at forstå opmærksomhed er vi nødt til at forstå, hvordan hjernen fungerer:



Amygdala, som findes midt i hjernen, er hjernens centrale frygtcenter. Det aktiveres ved fare. I hjernens frontallap - den "tænkende hjerne", findes vores kognition – vores bevidste tænkning. Når vi er i fare – f.eks. under livstruende forhold – tager frygtcenteret over, og den "tænkende hjerne" lukker ned. Dette er normalt nyttigt, fordi det gør det muligt for os at reagere hurtigt og automatisk uden at skulle tænke over den bedste reaktion. Nogle gange aktiveres frygtcenteret i hjernen dog, selvom der ikke er nogen reel fare, f.eks. før en eksamen, en præsentation i skolen osv. Selv om det bare kan være en overreaktion på et mindre niveau af stress, sættes den tænkende hjerne på hold. Det vil være sværere at tænke rationelt og lettere at blive fanget af vores negative tanker. Derefter fokuserer vi automatisk på de ting, der er forkerte – eller kan gå galt – og ignorerer andre oplysninger eller mulige resultater. Disse negative tanker, som kun afspejler de negative aspekter af situationen men ignorerer resten af oplysningerne, kaldes 'tankefælder'.

Psykologer har kategoriseret nogle tankefælder, som de ofte støder på (AnxietyBC, n. d):

a. Sort eller hvid: At tænke i ekstremer (meget godt eller meget dårligt) uden at se nuancerne i mellem, f.eks. "Ingen kan lide mig" eller "Han gør altid det mod mig".

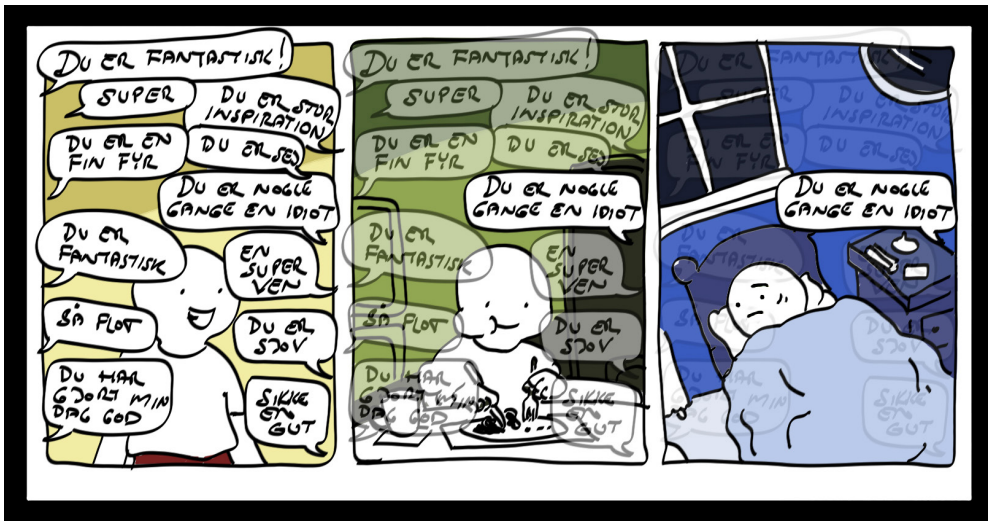
b. Katastrofetanker: At forestille sig det værst tænkelige scenario.

   Din reaktion på en dårlig karakter kan f.eks. være: "Nu kommer jeg aldrig på universitetet", eller hvis dine forældre skændes: "De skal sikkert skilles".

c. Spådom: Du tror, at du kan forudsige fremtiden, f.eks. "Ingen vil snakke med mig til festen".

d. Tankelæsning: Du tror, at du ved, hvad andre tænker, og du antager, at det må være negativt, f.eks. "Jeg ved, at de snakker om mig lige nu. De synes, at jeg er tyk".

e. Negativt filter: Man fokuserer kun på det negative uden at se på nogen af de positive aspekter, eller man lægger overdreven vægt på en negativ hændelse, som muligvis kun var en enkelt episode.



DeathBulge (2013)

Tankefælderne får os til kun at fokusere på problemerne uden at finde en løsning. For at finde løsninger på vores problemer skal vi bruge den "tænkende hjerne" til at ændre vores tanker.

Der er flere metoder til at ændre tanker, men det første trin er altid at blive klar over vores tanker og lægge mærke til, hvordan de påvirker os. Prøv derfor at forestille dig, at dine tanker er som spotlys i et teater, der kun fokuserer på bestemte genstande på scenen. Dine tanker – eller dit spotlys – er det, du lægger mærke til. Når du øver dig i og praktiserer nye tankemønstre, kan du styre spotlyset, så det peger i en anden retning. Når du vælger at dreje dit spotlys mod bestemte ting, bliver dette en del af dine tanker og adfærd i din dagligdag. Hvert øjeblik af dit liv har du mulighed for at beslutte, i hvilken retning du vil dreje dit spotlys - din opmærksomhed. I løbet af en normal dag konkurrerer en masse ting om vores opmærksomhed. Det er ikke altid nemt at styre sine tanker, fordi de nogle gange dukker op automatisk. Hvis man øver sig, bliver man bedre og bedre til at styre sine tanker – i stedet for at ens tanker styrer en. Når man bliver bevidst om sine negative tanker, kan man begynde at ændre dem. Med lidt øvelse kan man skifte fokus fra "Jeg kan ikke" til "Det bliver svært, men jeg gør et forsøg".

Kognitiv adfærdsændring fokuserer på følgende aspekter:

- Vores tanker påvirker vores trivsel.
- Vi har tanker, men vi er ikke vores tanker.
- Tankerne afspejler ikke virkeligheden. De er ofte automatiske.
- Måden at tænke på kan ændres.
- Vi kan påvirke vores trivsel, hvis vi er bevidste om vores egne tanker og arbejder på at gøre dem mere konstruktive

.

2

Øvelser

Velkomst og introduktion

Læreren starter med kort at samle op på den foregående lektion. Brug de to relaterede elementer til at huske den foregående lektion.

Gennemgå

- Hvordan har tingene udviklet sig siden den foregående lektion?
- Hvordan har du brugt de kompetencer, du fik i sidste lektion?

Reaktioner og meninger – en refleksion over den foregående lektion:

- Har du tænkt mere over, hvad vi talte om i vores foregående lektion?
- Efter at have tænkt over det, hvad er så dine reaktioner på vores sidste lektion?
- Hvis du befandt dig i en lignende situation, hvad ville du så gøre?
- Kan du beskrive det ved hjælp af et eksempel?

Rationale

For at hjælpe dine elever med at forstå kognitiv adfærdsændring, kan du forklare dem, hvilke konsekvenser vores tanker har for vores følelser og adfærd, dvs. hvordan negative tankemønstre fører til negative følelser og adfærd. En ændring af vores tankemønstre vil derfor ændre den måde, vi føler på, og vice versa: En ændring af vores følelser og adfærd kan ændre den måde, hvorpå vi tænker.

Du kan også stille nogle spørgsmål om vigtigheden af at lære at omforme de negative tanker til mere positive, konstruktive mønstre ved at bruge specifikke, håndgribelige kompetencer til kognitiv adfærdsmodifikation. Diskussionen kan komme fra eleverne selv eller igangsættes af læreren.

Åbningsaktiviteten "Stof til eftertanke" giver mulighed for at præsentere rationalet for lektionen.

1) Stof til eftertanke

- Har du nogensinde hørt om 'Kognitiv adfærdsændring' og om at ændre din tankegang?
- Hvordan påvirker dine tanker dine følelser og din adfærd?
- Hvordan påvirker dine tanker din trivsel?
- Kan du ændre dine tanker? Hvordan kan du ændre dem?

2) Baggrund

Introducér kognitiv adfærdsændring på baggrund af afsnittet "Hvad er kognitiv adfærdsændring?"

De PowerPoint, der er relateret til kapitlet, kan være en hjælp.

3) Illustration af kompetencerne

Link til video, der viser og forklarer kompetencerne:

https://youtu.be/v9QpddT0TWo

4) Kognitiv adfærdsændring

En historie til diskussion:

Læs historien højt i klassen:

En gammel Cherokee-høvding fortæller sit barnebarn om livet. Han siger til barnebarnet:

"Der udkæmpes en krig inde i mig. Det er en frygtelig kamp mellem to ulve. Den ene ulv er ond: Den er vred og misundelig. Den er grådig, hånlig og sårer andre mennesker. Den lyver og er selvisk, egoistisk og arrogant.Den anden ulv er god: Den er glad, elskelig og håbefuld og har fredfyldte tanker. Den er beskeden, venlig, generøs og gavmild. Den holder sig til sandheden og er empatisk, medfølende og troværdig.

Den samme kamp foregår inde i dig og alle andre mennesker."

Barnebarnet tænker over dette i et stykke tid og spørger derefter sin bedstefar: "Hvilken ulv vinder?"

Den gamle høvding svarer: "Den du fodrer"

Cherokee Indian legend

5) Emne til diskussion i klassen

Læringsmål:

En strategi til at skabe alternative tanker er at se på dem og deres konsekvenser for at skabe bevidsthed om en mere konstruktiv tilgang.

Tid:

Øvelse: 5-15 min. Opsamling: 5-15 min.

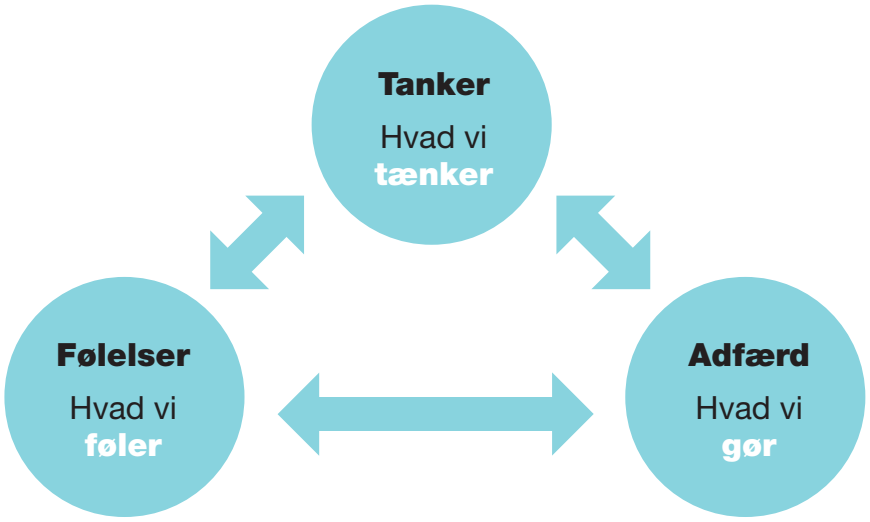
Materialer:

Kopiark med model.

Anna er i skolegården. Hun får øje på Sara og Sophie, som er i gang med noget sjovt. Anna spørger om hun må være med. De svarer: "Ikke lige nu. Vi har det så sjovt lige nu – bare os to"

Anna tænker: "De har ikke lyst til at være sammen med mig. De kan ikke lide mig. Jeg har ikke nogen venner, som har lyst til at være sammen med mig."

Anna føler sig ensom og ked af det, og hun går stille tilbage til klassen.



Tal om:

- Hvilke andre tanker kunne Anna tænke i stedet for? (Prøv at tænke på flere forskellige alternativer).
- Hvad ville de tanker få hende til at føle?
- Hvad ville de tanker få hende til at gøre?

Skriv de forskellige tanker, følelser og adfærd ind i modellen og tal om hvordan andre tanker kan påvirke din trivsel.

Tange (2018)

6) Elevøvelser

Selv-snak

Læringsmål:

En strategi til at understøtte konstruktiv selv-snak er at blive opmærksom på den måde vi taler til os selv på.

Tid:

Øvelse: 10-20 min. Opsamling: 5-10 min.

Materialer:

Papir, post-it notes

Individuelt:

Tænk på en situation hvor du havde negative tanker om dig selv og talte til dig selv på en dårlig, ukonstruktiv og ikke-venlig måde.

Skriv eksempler på din negative selv-snak ned.

I grupper á tre:

1. Del jeres eksempler på negativ selv-snak.
2. Hjælp hinanden med at finde alternativer til den negative selv-snak. Tænk på hvordan du ville tale til nogen, du holder af. Gør nu det samme med dig selv og hinanden.

Individuelt:

Beslut dig for et par eksempler på konstruktiv og venlig selv-snak, som du synes, du kan bruge, næste gang du taler dårligt til dig selv. Skriv alternativerne på post-it notes og sæt dem så du kan se dem, når du får brug for dem.

Forslag til opsamling:

Tal om i klassen:

- Hvornår oplever I negativ og dårlig selv-snak?
- Hvordan kan I træne konstruktiv selv-snak i dagligdagen?
- Hvad gør I, når det er rigtig svært at vende selv-snakken til at være konstruktiv?

Yderligere forslag:

Find eksempler på henholdsvis negativ og konstruktiv selv-snak og sæt dem op i klassen, så I bliver mindet om dem.

Tange (2018)

Automatiske tanker

Læringsmål:

En strategi til at understøtte konstruktive tanker er ved at blive opmærksom på ens tanker og prøve at se på dem udefra.

Tid:

Øvelse: 5-15 min. Opsamling: 5-10 min.

Materialer:

Papir og blyant.

Det meste af tiden føles det som om, du ER dine tanker. At du og dine tanker er det samme. Men tanker er tanker – de er ikke dig. Det meste af tiden har du automatiske tanker. Tankerne kommer til dig automatisk – på et split-sekund. Men de automatisk tanker er ikke altid korrekte. Det behøver ikke at være et problem. Men det kan blive et problem hvis:

- Du er fanget i en tankefælde.
- Du bebrejder eller straffer dig selv.
- Du er bekymret over noget.
- Du synes, at du ikke er god eller perfekt nok.
- Du er indfanget i selv-kritik
- Du fortryder noget.

Tænk på en af dine dårlige automatiske tanker og skriv den ned.

Dan nu grupper med tre i hver:

- Vælg en af de automatiske negative tanker. Prøv nu at se på en af de negative tanker ude fra. Reflekter over tanken ved at få en af de andre i gruppen til at spørge dig:
- Hvad tænker du om din tanke?
- Hvordan påvirker tanken dig? – Hvordan har du det, når du tænker tanken?
- Hvad synes du om at tænke på den måde?

Forslag til opsamling:

Tal om i klassen:

Nogle gang kan det være hjælpsomt at høre, at andre også kæmper med tanker, der ligner de tanker, man selv har. Når man bliver opmærksom på at andre også har sådanne tanker, så kan tankerne miste deres kraft og presset kan formindskes.

Yderligere forslag:

Skriv en opgave om, hvordan man kan blive opmærksom på sine automatiske tanker – og hvordan man kan adskille sine tanker fra sig selv.

Tange (2018)

Tankedetektiv – at udfordre tankefælder

Læringsmål:

En strategi til at skabe konstruktive tankemønstre er at begynde at argumentere imod de negative tanker og se, om de er realistiske og korrekte.

Tid:

Øvelse: 10-15 min. Opsamling: 10 min.

Materialer:

Ingen.

Tænk på et eksempel på at være fanget i en tankefælde.

Prøv nu at lege detektiv ved at sætte spørgsmålstegn ved de negative eller unyttige tanker:

- Er de sande? Er der ingen undtagelser?
- Hvor sandsynligt er det, at disse tanker bliver til virkelighed (på en skala fra 1 til 10)?
- Hvad ville en optimistisk ven eller dine forældre tænke eller sige til dig?
- Hvis dine tanker er rigtige, hvad er så det værste, der kan ske?
- Er der kun negative sider af dine tanker, eller er der også nogle positive sider?
- Hvordan kan du få det bedste ud af det?

Forslag til opsamling:

- Er det svært/let at være vores egen tankedetektiv?
- Hvilke argumenter fungerede bedst?
- Hvornår er det nyttigt at være tankedetektiv?
- Hvordan kan du øve dig i at være tankedetektiv

Yderligere forslag:

Øv dig i at sige: "Pyt med det, gjort er gjort". Prøv at slippe det.

Tange (2016)

Scor dine tanker med Itoi Scoreboard

Læringsmål:

En strategi til at skabe konstruktive tankemønstre er at skabe bevidsthed om forholdet mellem positive og negative tanker.

Tid:

Øvelse: Hele dagen. Opsamling: 10 min.

Materialer:

En smartphone og den gratis app "Itoi Scoreboard"

Download app'en "Itoi Scoreboard" på jeres telefoner.

I denne øvelse skal I hver for sig fokusere på hyppigheden af positive og konstruktive tanker. Dette betyder, at når man har en positiv og konstruktiv tanke, skal man angive den i Scoreboard i kategorien "me" for mig. Når man har en negativ tanke, angiver man den i kategorien "them" for andre.

I løbet af én dag får man tusindvis af tanker, og man kan ikke angive dem alle. Men prøv at se, hvor mange positive og negative tanker I hver især har oplevet.

Reflekter over følgende:

- Har du/I det samme antal positive og negative tanker?
- Har du/I flere negative end positive tanker?
- Har du/I flere positive end negative tanker?

Forslag til opsamling:

Tæl de negative og positive tanker, som eleverne rapporterer.
Reflekter over resultaterne.

Yderligere forslag:

Fortsæt med at bruge Itoi Scoreboard i en uge.

Holmgren, S. (2012). Blind confidence – the road to personal success. Denmark: People's Press

7) Mindfulness-øvelse:

Ankeret

Læringsmål:

En strategi til forbedret mindfulness: Træn dig selv i at være opmærksom og brug venlighed og nysgerrighed. Introduktion til vejrtrækning som et anker til din opmærksomhed, hvor du altid kan hvile, træde ud af autopilot-tilstanden og træne din opmærksomhed til at være der, hvor du ønsker, at den skal være. .

Tid:

Øvelse: 3-5 min. opsamling: 5 min.

Materialer:

En stol pr. elev.

Stop op et øjeblik. Forestil dig, at I alle befinder jer i hver jeres boble. Det betyder, at du ikke lægger mærke til personerne omkring dig. Bare giv dig selv og andre plads. Du kan lukke øjnene, eller du kan fokusere på noget foran dig.

Fokuser nu på din vejrtrækning. Læg mærke til din vejrtrækning, som den er lige nu, med venlighed og nysgerrighed. Du skal ikke ændre på den. Bare træk vejret ind og ud.

Hvis du har lyst, kan du lægge din hånd på maven og mærke følelsen af hvert åndedrag. Måske mærker du en lille bevægelse ved hvert åndedrag. Hvis du føler dig godt tilpas med det, kan du lukke øjnene eller kigge ned.

Der findes ikke nogen rigtig eller forkert måde at mærke efter på, bare træk vejret ind og ud. Du skal ikke styre vejrtrækningen på nogen måde.

Du kan prøve at lukke det ene næsebor med en finger og trække vejret gennem det andet. Læg mærke til hvordan din vejrtrækning føles. Efter et par åndedræt skal du skifte næsebor. Du skal blot lægge mærke til følelsen af vejrtrækningen. Måske kan du mærke varme eller kulde, prikken eller tørhed.

Træk nu vejret gennem begge næsebor igen. Træk blot vejret ind og ud. Hvis du opdager, at dine tanker flyver, skal du ikke tænke over det. Dette er bare noget, som tanker gør. Læg mærke til, hvor dine tanker flyver hen, hvilke tanker du får, og flyt derefter opmærksomheden tilbage til din vejrtrækning. Din vejrtrækning er dit anker til nuet.

Hvis dine tanker flyver væk flere gange, skal du flytte din opmærksomhed tilbage til din vejrtrækning hver gang. Gentag det så mange gange, du har brug for. Træn i stilhed.

Forslag til opsamling:

Hvad lagde du mærke til? Hvad oplevede du? Bemærkede du noget i din krop: lethed, tyngde, prikken, kulde, varme eller noget andet? Husker du nogle tanker eller følelser? Lagde du mærke til, at dine tanker fløj væk?

Yderligere forslag:

På hvilken måde kan det være nyttigt at være opmærksom på din vejrtrækning? Kan du komme i tanke om nogle situationer, hvor det kan være nyttigt at fastholde din opmærksomhed på din vejrtrækning? Hvor og hvornår kan denne øvelse være nyttig?

Jónsdóttir (2018)

8) Forslag til film/filmklip

- Inderst inde, Disney Pixar (på engelsk):
  Glæde: Disney Pixar. (2015, May 27).
  Se filmen her: https://www.youtube.com/watch?v=hIGF-Fkxbk0

- Væmmelse: Disney Pixar. (2015).
  Se filmen her: https://www.youtube.com/watch?v=6D4oP8UJQ90

- Frygt: Disney Pixar. (2015).
  Se filmen her: https://www.youtube.com/watch?v=85z4N_sHXJw

- Vrede: Disney Pixar. (2015).
  Se filmen her: https://www.youtube.com/watch?v=-HQIg3ZwAs0

- Tristhed: Disney Pixar. (2015).
  Se filmen her: https://www.youtube.com/watch?v=I8h_6uV7Yzs

- Train your ABC (på engelsk):
  Powers, J. (2016). ABC (Thinking Traps, too)
  Se filmen her: https://vimeo.com/157306562

- Challenge thinking traps (på engelsk):

  Reivich, K. (n.d.). 2.1 Thinking Traps Introduction
  Se filmen her: https://www.coursera.org/lecture/positive-psychology-resilience/2-1-thinking-traps-introduction-OC0na

9) Afslutningsøvelse

Læringsmål:

At skabe dybde forståelse for kognitiv adfærdsændring og tankeændring for at blive i stand til at bruge kompetencerne i nye eller anderledes situationer.

Tid:

Øvelse 5 min.

Materialer:

App'en Explain Everything eller en notesbog.

Vigtige læringspunkter

1. Hvad har du lært af dette kapitel om kognitiv adfærdsændring og ændring af tankegang?
2. Hvilke øvelser synes du var gode og relevante for dig?
3. Hvordan kan du bruge det, du har lært, i andre situationer eller sammenhænge?

Brug app'en Explain Everything og forklar, hvad du har lært i lektionen om kognitiv adfærds-ændring eller skriv det ned i din notesbog.

Forslag til opsamling:

Lad eleverne vise deres resultater i "Explain Everything" på smartboardet i klassen, eller læse nogle af de vigtigste læringspunkter op.

Er det tid til at vende tilbage til rubric'en?

Husk, at når du har undervist i alle kompetencerne i en komponent, så skal I vende tilbage til rubric'en til komponenten for at hjælpe eleverne med evalueringen af deres læringsudbytte.

10) Hjemmearbejde

Mange af de øvelser, der relaterer til kapitlet, kan også være en del af hjemmearbejdet.

Referencer:

AnxietyBC. (n.d). Thinking traps [PDF].
Fra: https://www.anxietybc.com/sites/default/files/ThinkingTraps.pdf

DeathBulge (2013) Jerk.
Fra http://deathbulge.com/comics/155

Kidsmatter. (n.d). How thinking affects feelings. (2012)
Fra: https://www.kidsmatter.edu.au/families/about-emotions/childrens-emotions/supporting-children%E2%80%99s-emotional-development-how-thinking

McLeod, S. (2008). Cognitive Behavioral Therapy.
Fra: https://www.simplypsychology.org/cognitive-therapy.html

b. Konfliktløsning

Lær at løse problemer og konflikter

"Fred er ikke fraværet af konflikt. Det er evnen til at håndtere konflikten på en fredelig måde"

(Ronald Reagan)

Teori

Afspejl dine personlige erfaringer og læringsprocesser.

Anfør et rationale for de øvelser, der anvendes til undervisningen. Eleverne er nødt til at forstå og opfatte disse kompetencer som noget meningsfuldt, der er relevant for deres liv og deres egen kontekst.

2

Hvornår har man brug for konfliktløsning?

"Når du skal lave lektier, men ikke har nogen noter."

"Når du tager med dine forældre ud for at købe tøj, og I har forskellige meninger om, hvad I skal købe."

"Når du ikke kan blive enig med dine venner om, hvad I skal lave."

Hvad er læringsudbytte af denne lektion?

Lektionen er udviklet til at støtte og udvikle elevernes evne til løse problemer og konflikter på en konstruktiv måde. Læringsmålene er:

- At forstå vigtigheden af konfliktløsning og vise, hvordan gode problemløsningsevner kan være en hjælp under konflikter.
- At udvikle en bevidsthed om strategier til løsning af problemer og konflikter.

Hvad er konfliktløsning?

> Konflikter opstår i situationer, hvor de involverede parters aktiviteter, følelser eller hensigter er uforenelige. En konstruktiv konfliktløsning forhindrer negative konsekvenser såsom uacceptabel adfærd eller mobning i skolen
>
> (WHO, 2003)

En konflikt kan indebære en verbal konfrontation eller manifestere sig gennem bestemte former for adfærd. Konflikter kan være både indre (konflikt med sig selv) eller ydre (konflikt med andre). Konflikter kan opstå blandt eleverne, mellem elever og lærere eller andre personer fra nærmiljøet. Den anvendte metode til konfliktløsning har en væsentlig indflydelse på effektiviteten i indlæringen og den prosociale adfærd. Både i skole- og hjemmemiljøet opstår der mange konflikter, og de kan løses på en vellykket måde. At lære at løse sådanne sammenstød kan hæve niveauet for samarbejde, tolerance og evnen til at gå på kompromis. Derfor kan det også forbedre livskvaliteten. Det er vigtigt at huske på, at det ikke er konflikten i sig selv, som forårsager problemer, men derimod måden, hvorpå den løses.

Konflikt er et naturligt fænomen, som er både almindeligt og uundgåeligt i ethvert samfund. For at mindske de negative aspekter og identificere fordelene, er det vigtigt at anerkende konfliktens eksistens og håndtere den korrekt. Konflikter kan have mange positive resultater for individet eller samfundet. De elever, som er i stand til at løse konflikterne konstruktivt, er bedre til at håndtere stress og anden modgang, udviser større optimisme, har en højere grad af selvværd, og deres sociale kompetencer er veludviklede. De er mere tilbøjelige til at blive involveret i skolelivet og uddannelsesrelaterede aktiviteter, får højere karakterer, og de er mere nysgerrige og kreative (Coleman, Deutsch, & Marcus, 2014). En konstruktiv løsning på konflikterne giver fordele for hele fællesskabet samt forbedring af samhørigheden og de interpersonelle relationer. Organisationer, der er i stand til en sådan konflikthåndtering, fungerer mere effektivt, og familierne bliver mere samhørige og omsorgsfulde.

Læringsprocessen i at løse konflikter konstruktivt består af fire elementer:

1: Forståelse af konfliktens karakter og dens årsager samt identificering af dens mulige fordele

Eleverne har en tendens til at have en negativ tilgang til konflikt. De ser den fra et perspektiv med vrede, fjendtlighed og eventuel vold. Det er derfor, de skal lære at genkende og definere konflikter som et fænomen. Dette kan være en hjælp til problemløsning og give positive resultater såsom glæde, fredsommelighed og opfyldelse af behov.

2: Valg af den rigtige løsningsstrategi

Eleverne skal fokusere på to spørgsmål: For det første, hvordan opnår man målet, og for det andet, hvordan bevarer man et godt forhold til den anden part. De kan beslutte, om de vil trække sig fra konflikten (opgive målet og forholdet), gennemtvinge deres vilje over for den anden part (opnå målet og opgive forholdet), tilpasse sig (opgive målet og bevare forholdet), kompromis (delvist give afkald på målet og påvirke forholdet) eller forhandle (opnå målet og bevare forholdet).

3: Evnen til at prioritere

Eleverne bestemmer, hvilket problem der skal løses først.

4: Forhandling af løsning på problemet

For at nå frem til en aftale, hvor begge parter vinder, kan det være nødvendigt at bruge den såkaldte integrative forhandling (at nå målet, mens man bevarer eller forbedrer for-holdet). Den integrative forhandlingsprocedure består af seks trin (Coleman, Deutsch & Marcus, 2014):

1. Beskriv, hvad du har brug for, f.eks. "Jeg vil gerne bruge bogen nu."
   Dette trin kræver gode kommunikationsevner.
2. Beskriv, hvad du føler, f.eks. "Jeg er frustreret."
   Den anden person skal være i stand til at forstå dine følelser, så prøv at bruge simple ord.
3. Beskriv årsagerne til dine behov og følelser, f.eks. "Du har brugt den bog i en time. Hvis jeg ikke kan få den nu, kan jeg ikke overholde min afleveringsfrist. Det er frustrerende, at jeg er nødt til at vente så længe på den bog".
   Dette trin involverer, at man giver udtryk for hensigten om at samarbejde, evnen til at lytte omhyggeligt, adskille interesser fra standpunkter og fastlægge forskellen mellem standpunkterne, før man forsøger at nå til et kompromis.
4. Se tingene i andres perspektiv: Vis forståelse for deres behov, følelser og motiver, f.eks. "Jeg kan godt forstå, at du føler..."
   Dette trin kræver evnen til at se problemet fra begge perspektiver og forstå andres synspunkter.
5. Udtænk derefter tre planer for mulig konfliktløsning, der vil maksimere de gensidige fordele.
   I dette trin udvikles der kreative løsninger på konflikten.
6. Aftal afslutningsvis en handlingsplan, og bekræft aftalen med et håndtryk eller en anden accepteret gestus (high-five osv.).

At vælge den rette løsning på konflikten maksimerer de gensidige fordele og styrker evnen til at løse fremtidige konflikter konstruktivt.

ØVELSER

Velkomst og introduktion

Læreren starter med kort at samle op på den foregående lektion. Brug de to relaterede elementer til at huske den foregående lektion.

Gennemgå:

- Hvordan har tingene udviklet sig siden den foregående lektion?
- Hvordan har du brugt de kompetencer, du fik i sidste lektion?

Reaktioner og meninger – en refleksion over den foregående lektion.

- Har du tænkt mere over, hvad vi talte om i vores foregående lektion?
- Efter at have tænkt over det, hvad er så dine reaktioner på vores sidste lektion?
- Hvis du befandt dig i en lignende situation, hvad ville du så gøre?
- Kan du beskrive det ved hjælp af et eksempel?

Rationale

Du skal forklare betydningen af negative konsekvenser af manglende problemløsningsevner og fordelene ved at løse problemer og konflikter konstruktivt. Du kan også stille nogle ledende spørgsmål om vigtigheden af at lære at bruge specifikke, håndgribelige konfliktløsende strategier. Diskussionen kan komme fra eleverne selv, eller igangsættes af læreren. Åbningsaktiviteten "Stof til eftertanke" giver mulighed for at præsentere rationalet for lektionen..

2

1) Stof til eftertanke

- Hvad er en konflikt?
- Hvilke slags konflikter kender du?
- Er du ofte en del af eller vidne til konfliktsituationer?
- Hvad er de mest almindelige årsager til konflikt?
- Hvilke strategier til konfliktløsning kender du?
- Hvilke følelser indgår i en konflikt?

2) Baggrund

Introducér konfliktløsning for eleverne baseret på afsnittet "Hvad er konfliktløsning?"

De PowerPoint, der er relateret til kapitlet, kan være en hjælp.

3) Illustration af kompetencerne

Link til video, der viser og forklarer kompetencerne:

Konfliktløsning:https://youtu.be/MXIr7yJKnWY

4) Konfliktløsning

En historie til diskussion:

Bjørn og Paul havde været venner i mange år. De gik i samme klasse i folkeskolen. Deres veje skiltes, da de startede på universitetet; Paul valgte historie, som altid havde været hans lidenskab, mens Bjørn besluttede at læse matematik. Selv om de studerede på forskellige uddannelser, bevarede de kontakten. En dag bad Paul Bjørn om at låne ham en stor sum penge. Det viste sig, at Paul havde alvorlige økonomiske problemer. Uden at tænke nærmere over det, lånte Bjørn ham pengene, og Paul lovede at betale dem tilbage på en bestemt dag. Da de begge havde meget travlt, gik der et stykke tid, hvor de to venner ikke mødtes.

En dag indså Bjørn, at den aftalte dato for tilbagebetaling af gælden for længst var overskredet. Han blev meget vred på Paul og tænkte "Min bedste ven har stjålet fra mig!". Bjørn kunne ikke forstå, hvorfor Paul opførte sig på denne måde: Jo mere han tænkte over det, jo mere vred blev han, og til sidst besluttede han sig for at tage hævn. Han skrev en vred besked på Pauls profil på de sociale medier, hvor han kaldte sin tidligere ven for en tyv. Da Paul læste beskeden, blev han ked af det. Han vidste ikke, hvad han skulle gøre, så han besluttede sig for at poste en fornærmende kommentar om Bjørn. Krigen fortsatte, og Bjørn og Paul blev ved med at skrive fornærmende kommentarer om hinanden. Christina, en ven af begge mænd, som indtil videre havde holdt sig på sidelinjen, besluttede sig for at hjælpe sine to venner med at løse konflikten. Hun arrangerede et møde og inviterede både Bjørn og Paul (selvfølgelig uden at fortælle dem om hinandens tilstedeværelse). Da de tidligere venner så hinanden på restauranten, begyndte de nærmest at slås. Christina formåede at berolige dem og spurgte Paul, hvorfor han ikke betalte sin gæld tilbage til tiden. Han svarede: "Jeg glemte det. Jeg havde så meget at læse, at jeg oven i købet glemte min bedstemors fødselsdag. Hvis Bjørn havde mindet mig om pengene, ville jeg have betalt dem tilbage med det samme." Bjørn lyttede til denne forklaring og sagde: "Hvorfor fortalte du mig ikke det straks? Jeg troede, at du havde gjort det med vilje, og at du ville snyde mig!" Til sidst begravede de to venner stridsøksen og glemte hele historien.

Mazur, Królicka-Deregowska, & Czyz (2018)

5) Dilemma til diskussion i klassen

Hvis du ikke opnår, det du ønsker, kan det ses som en svaghed.

Hvis du søger et kompromis, kan du blive drillet.

At finde en løsning, hvor begge vinder, kræver at begge parter involverer sig.

Det er svært at tale, når den anden råber.

Det er svært at tale, når den anden griner ad dig eller ikke ønsker at tale.

Mazur, Królicka-Deregowska, & Czyz (2018)

6) Elevøvelser

Forskellige typer konflikter

Læringsmål:

En strategi til forbedring af konfliktløsning er at forbedre vores forståelse af essensen i konflikten i et givet miljø.

Tid:

Øvelse 10-15 min. Opsamling: 10-15 min.

Materialer:

A4-papir, whiteboard/flipover, tuscher, kuglepenne.

Dan fem grupper: Kom med nogle eksempler på de mest almindelige årsager til konflikter mellem:

- Elever (gruppe 1)
- Elever og lærere (gruppe 2)
- Klassen og klasselæreren (gruppe 3)
- Forældre og lærere (gruppe 4)
- Børn og forældre (gruppe 5)

Hver gruppe bør komme med op til tre eksempler.

Skriv alle eksemplerne på konflikter på tavlen. Klassen skal blive enige om den mest alvorlige konflikt, der skal løses. Valget kan foretages ved afstemning eller ved at lave en liste over de mest alvorlige konflikter (hver elev vælger to af de vigtigste konflikter, læreren, eller en elev markerer dem på tavlen. Den konflikt, der får de fleste markeringer, undersøges i øvelsen "Forskellige former for konflikter ").

Forslag til opsamling:

Diskutér i klassen:

- Hvorfor blev denne konflikt valgt som den vigtigste?
- Hvilke faktorer afgør vigtigheden af en konflikt?

Yderligere forslag:

Læs alle de forskellige eksempler på konflikter højt i klassen, og bed eleverne om at række hånden op for hver konflikt, de selv har oplevet.

Viser eksemplerne de konflikter, som de fleste elever oplevede? Er nogle af eksemplerne usædvanlige?

Scenariusz godziny wychowawczej. (n.d.). Fra http://www.profesor.pl/mat/pd6/pd6_k_rogos_20050927_1.pdf

Tilgange til konflikter

Læringsmål:

En strategi til forbedring af konfliktløsning er at diskutere de mest almindelige konfliktløsningsstrategier.

Tid:

Øvelse: 15 min. Opsamling: 10-15 min.

Materialer:

Et stort ark papir/flipchart, tuscher, A4-ark.

Læreren eller en elev skriver fem af de mest almindelige konfliktløsninger op på tavlen:

- Dominans
- Underkastelse
- Undgåelse
- Kompromis
- Samarbejde

Find en makker.

Find et eksempel, der kan bruges til hver af de tilgange, der skal løse en konfliktsituation.

Forslag til opsamling:

Diskutér i klassen, hvilke tilgange der fungerer bedst, og hvilke tilgange eleverne oftest bruger.

Yderligere forslag:

Lav et rollespil, f.eks. med en konflikt, og prøv at vise de forskellige tilgange til konfliktløsning.

Mazur, Królicka-Deregowska & Czyz (2018)

Forskellige former for konflikter

Læringsmål:

En strategi til forbedring af konfliktløsning er at diskutere de mest almindelige konfliktløsningsstrategier.

Tid:

Øvelse: 15-20 min. Opsamling: 15-20 min.

Materialer:

5 stk. A4-papir, tuscher i forskellige farver.

Find sammen i fem grupper.

Hver gruppe tildeles tilfældigt én af tilgangene til konfliktløsning.

Brug det eksempel på konfliktløsning, der er valgt i øvelsen "Forskellige typer konflikter", og analysér de enkelte tilgange ved hjælp af nedenstående tabel:

Problem:	Problemløsning:
Stærke sider:	Svage sider:
Muligheder for at løse konflikten:	Trusler:

Forslag til opsamling:

Lad hver gruppe præsentere deres arbejde i klassen.

Yderligere forslag:

Diskutér indholdet af hver tabel.

Scenariusz godziny wychowawczej. (n.d.).
Fra http://www.profesor.pl/mat/pd6/pd6_k_rogos_20050927_1.pdf

I-Message – jeg-beskeder

Læringsmål:

En strategi til forbedring af konfliktløsning er at lære at formulere jeg-budskaber.

Tid:

Øvelse 15-20 min. Opsamling: 10-15 min.

Materialer:

PowerPoint eller udskrevet kopi af øvelse, papir/notesbøger, kuglepenne.

I-Message: Du kan tale om dine følelser ved hjælp af jeg-budskaber. Det er værd at lære at tale om sig selv. For det første giver denne kommunikationsform ikke problemer med tvetydighed og misforståelser. Det er den mest enkle og effektive måde til at udtrykke sig selv. I situationer med konflikt og spændinger gør jeg-budskaber det muligt at undgå fordømmelser og anklager, som forhindrer en aftale i at blive indgået.

Hvordan formuleres jeg-budskaber

- Vær kortfattet
- Brug simpelt sprog
- Undgå triggerord: men, endelig, overhovedet, selvfølgelig
- Følg "her og nu"-princippet
- Undgå at generalisere
- Styr dine følelser

Formulering af jeg-budskaber: 1. Beskrivelse af følelser, 2. Specifik beskrivelse af den anden persons adfærd, 3. Beskrivelse af konsekvenserne for mig, 4. Beskrivelse af den forventede adfærd, 5. Potentielle sanktioner og konsekvenser.

Et eksempel: "Jeg bliver irriteret, når du forstyrrer mig. Jeg kan ikke fokusere. Jeg vil gerne have, at du giver mig 15 minutter til at afslutte dette kapitel. Ellers kan jeg ikke hjælpe dig med din opgave."

Formuler jeg-budskaber til følgende situationer:

1. En klassekammerat beskylder dig for at snyde i en prøve og truer med at fortælle det til læreren. Du ved, at det ikke er sandt.
   I-Message:
2. Læreren er ikke tilfreds med dit arbejde. Du er ikke enig.
   I-Message:
3. En dreng forstyrrer dig, mens du læser. Han bliver ved med at stille dig spørgsmål.
   I-Message:
4. Din mor eller far mener ikke, at du har udført dine pligter. Det er du ikke enig i.
   I-Message:
5. Du har aftalt med en ven, at I begge skal arbejde på en opgave. Han har ikke lavet sin del.
   I-Message:

Forslag til opsamling:

Diskutér i klassen:

1. Hvilket trin i formuleringen af jeg-budskaber var det sværeste?
2. Er det let at tale om sine følelser?
3. Hvad er vi bange for, når vi taler om vores følelser?

Yderligere forslag:

Find eksempler, hvor denne model er en hjælp til at løse konflikter i hverdagen, f.eks. i skolen, derhjemme, eller når du er sammen med dine venner.

Sposoby wyrazania uczuc. (n.d.).
Fra http://wiecjestem.us.edu.pl/sites/default/files/program_rozwojowy_kompetencje_spoleczne.pdf

Integativ forhandlingsmodel

Læringsmål:

En strategi til forbedring af konfliktløsning er at lære at bruge den integrative forhandlingsmodel.

Tid:

Øvelse 20-30 min. Opsamling: 10 min.

Materialer:

Tavle/flipchart, tuscher.

Læs følgende korte historie højt:

"Forestil dig, at din klasse har vundet konkurrencen for det bedst indrettede klasseværelse. Førstepræmien er et gavekort på et vist beløb, som klassen kan bruge på lige det, I har lyst til. Den ene halvdel af klassen ønsker at bruge pengene på en skolerejse, og den anden halvdel foretrækker at købe nye computere til brug i skolen. Jeres opgave som klasse er at forhandle om, hvad det er bedst at bruge pengene på".

Opdel klassen i to grupper.

Begge hold kommer med argumenter, der understøtter deres valg.

Derefter udpeger grupperne et forhandlingsteam (3 personer), som skal repræsentere dem i den næste del af øvelsen. Det er nødvendigt at udarbejde en forhandlingsplan efter den såkaldte integrative forhandlingsmodel, som skal opsættes på et synligt sted:

1. Angiv hver gruppes behov.
2. Beskriv de følelser, som gruppemedlemmerne oplever i konflikten.
3. Angiv årsagerne til deres behov og følelser.
4. Prøv at se tingene fra den anden gruppes perspektiv og vise forståelse for den anden gruppes perspektiv.
5. Kom med tre mulige planer til konfliktløsning.
6. Vælg en handlingsplan, lav en aftale (aftalen kan indgås mundtligt eller, hvis grupperne foretrækker det, skriftligt).

Udpeg en sekretær, som skal skrive begge gruppers behov, standpunkter og følelser samt løsningsforslagene på tavlen.

Diskutér forhandlingsforløbet. Forløb forhandlingen efter planen?
Opførte forhandlerne sig pænt?

Forslag til opsamling:

Diskutér i klassen:

Hvilke adfærdsmønstre har bidraget til at løse konflikten, og hvilke har forhindret en løsning?

Yderligere forslag:

Skriv en historie derhjemme om en af jeres egne oplevelser i en konflikt, og brug den integrative forhandlingsmodel.

Mazur, Królicka-Deregowska, & Czyz (2018)

7) Mindfulness-øvelse:

Ankeret

Læringsmål:

En strategi til forbedret mindfulness: Træn dig selv i at være opmærksom, og brug venlighed og nysgerrighed. Introduktion til vejrtrækning som et anker til din opmærksomhed, hvor du altid kan hvile, træde ud af autopilot-tilstanden og træne din opmærksomhed til at være der, hvor du ønsker, at den skal være.

Tid:

Øvelse: 3-5 min. opsamling: 5 min.

Materialer:

En stol pr. elev.

Stop op et øjeblik. Forestil dig, at I alle befinder jer i hver jeres boble. Dette betyder, at du ikke lægger mærke til personerne omkring dig. Bare giv dig selv og andre plads. Du kan lukke øjnene, eller du kan fokusere på noget foran dig.

Fokuser nu på din vejrtrækning. Læg mærke til din vejrtrækning, som den er lige nu, med venlighed og nysgerrighed. Du skal ikke ændre på den. Bare træk vejret ind og ud.

Hvis du har lyst, kan du lægge din hånd på maven og mærke følelsen af hvert åndedrag. Måske mærker du en lille bevægelse ved hvert åndedrag. Hvis du føler dig godt tilpas med det, kan du lukke øjnene eller kigge ned.

Der findes ikke nogen rigtig eller forkert måde at mærke efter på, bare træk vejret ind og ud. Du skal ikke styre vejrtrækningen på nogen måde.

Du kan prøve at lukke det ene næsebor med en finger og trække vejret gennem det andet. Læg mærke til hvordan din vejrtrækning føles. Efter et par åndedræt skal du skifte næsebor. Du skal blot lægge mærke til følelsen af vejrtrækningen. Måske kan du mærke varme eller kulde, prikken eller tørhed.

Træk nu vejret gennem begge næsebor igen. Træk blot vejret ind og ud. Hvis du opdager, at dine tanker flyver, skal du ikke tænke over det. Dette er bare noget, som tanker gør. Læg mærke til, hvor dine tanker flyver hen, hvilke tanker du får, og flyt derefter opmærksomheden tilbage til din vejrtrækning. Din vejrtrækning er dit anker til nuet.

Hvis dine tanker flyver væk flere gange, skal du flytte din opmærksomhed tilbage til din vejrtrækning hver gang. Gentag det så mange gange, du har brug for. Træn i stilhed.

Forslag til opsamling:

Hvad lagde du mærke til? Hvad oplevede du? Bemærkede du noget i din krop: lethed, tyngde, prikken, kulde, varme eller noget andet? Husker du nogle tanker eller følelser? Lagde du mærke til, at dine tanker fløj væk?

Yderligere forslag:

På hvilken måde kan det være nyttigt at være opmærksom på din vejrtrækning?
Kan du komme i tanke om nogle situationer, hvor det kan være nyttigt at fastholde din opmærksomhed på din vejrtrækning? Hvor og hvornår kan denne øvelse være nyttig?

Jónsdóttir (2018)

8) Forslag til film/filmklip

- Sesame Street. Robin Williams: Conflict.
  Fra: https://www.youtube.com/watch?v=Gl3e-OUnavQ
  (tilgængelig på alle sprog med undertekster)

- Brain Pop. Conflict resolution.
  Fra: https://www.youtube.com/watch?v=EABFilCZJy8
  (tilgængelig på alle sprog med undertekster)

- CPP, Inc. Four Tips for Managing Conflict.
  Fra: https://www.youtube.com/watch?v=QJiJ95mHftE
  (tilgængelig på alle sprog med undertekster)

9) Afslutningsøvelse

Læringsmål:

At skabe dybde forståelse for konfliktløsningsstrategier for at kunne bruge kompetencerne i nye eller anderledes situationer.

Tid:

Øvelse: 5 min.

Materialer:

App'en Explain Everything eller en notesbog.

Vigtige læringspunkter

- Hvad har du lært af dette kapitel om konfliktløsning?
- Hvilke øvelser synes du var gode og relevante for dig?
- Hvordan kan du bruge det, du har lært her, i andre situationer eller sammenhænge?

Brug app'en Explain Everything, og forklar, hvad du har lært i lektionen om konfliktløsning eller skriv det ned i din notesbog.

Forslag til opsamling:

Lad eleverne vise deres resultater i "Explain Everything" på smartboardet i klassen eller læse et par af de vigtigste læringspunkter op.

Er det tid til at vende tilbage til rubric'en?

Husk, at når du har undervist i alle kompetencerne i en komponent, så skal I vende tilbage til rubric'en til komponenten for at hjælpe eleverne med evalueringen af deres læringsudbytte.

10) Hjemmearbejde

Mange af de øvelser, der relaterer til kapitlet, kan også være en del af hjemmearbejdet.

Referencer:

Coleman, P. T., Deutsch, M. & Marcus, E. C. (Eds.). (2014). The handbook of conflict resolution. Theory and practice (3rd edition). San Francisco: Jossey-Bass, ISBN: 978-1-118-52686-6.

Johnson, D. W. & Johnson R. T. (2014). Conflict Resolution in Schools. In: Coleman, P. T., Deutsch, M. & Marcus, E. C. (Eds.). The handbook of conflict resolution. Theory and practice (3rd edition). Fra: https://media.wiley.com/assets/7241/03/c47-ConflictResolutioninSchools.pdf

World Health Organization (2003). Adolescent Mental Health Promotion. Trainer`s Guide on Dealing with Emotions. WHO. Regional Office for South-East Asia.

c. Assertive kommunikationsstrategier

Lær at lytte og reagere konstruktivt

"God kommunikation bygger bro mellem forvirring og forståelse"

(Nat Turner)

TEORI

Afspejl dine personlige erfaringer og læringsprocesser.

Anfør et rationale for de øvelser, der anvendes til undervisningen. Eleverne er nødt til at forstå og opfatte disse kompetencer som noget meningsfuldt, der er relevant for deres liv og deres egen kontekst.

2

Hvornår har man brug for assertive kommunikationsstrategier?

"Når du er uenig med nogen og gerne vil kunne styre dit temperament."

"Når du vil kommunikere med andre på samme måde, som du ønsker, at de kommunikerer med dig."

"Når du har behov for at lytte til en anden person (f.eks. dine forældre eller lærere) og opføre dig ordentligt."

Hvad er læringsudbytte af denne lektion?

Lektionen er udviklet til at støtte udviklingen af kommunikationskompetencer ved både tale og lytning. Den skal gøre det lettere at udtrykke behov og ideer klart og direkte på en respektfuld måde.

Læringsmålene er:

- At forstå betydningen af kommunikation og at være opmærksom på egne og andres måder at kommunikere på
- At udvikle forskellige strategier for god kommunikation

Hvad er assertive kommunikationsstrategier?

> Evnen til at præsentere tingene på en klar, præcis og meningsfuld måde. Det er nødvendigt at lytte aktivt samt udtrykke dine tanker tydeligt for at formidle dine egne ideer og motiver samt overbevise andre
>
> (inspireret af Fullan, 2013).

Assertiv betyder indfølende kommunikation og afhænger af evnen til at udtrykke de positive og negative tanker og følelser på en åben, ærlig og direkte måde. Samtidig respekterer denne form for kommunikation dine og andres rettigheder (Maisel, Gable & Strachman, 2008).

Indfølingsevne er baseret på balance. Man siger det, som man har brug for at sige, bestemt, ordentligt og med empati, men man tager hensyn til andres behov og ønsker. Nogle gange er kommunikationen ikke indfølende og baseret på vrede; Man siger, hvad der er i egen interesse uden at tage hensyn til andres rettigheder, behov eller følelser. Kommunikationen kan også være passiv. Dette sker, når man ikke tydeliggør sine behov og meninger og/eller lader andre tage beslutninger for sig. At kommunikere assertivt betyder:

- At sige, hvad man tænker og føler uden at nedgøre eller såre andre.
- Kommunikation på en åben, ærlig og direkte måde.
- Ved at basere kommunikationen på sig selv og bruge "jeg" i stedet for "du" og derved undgå direkte konfrontation.
- Sammenhæng i tale, kropssprog og tonefald.
- Respektér andre, og vær stadig i stand til at sætte sine egne grænser.

2

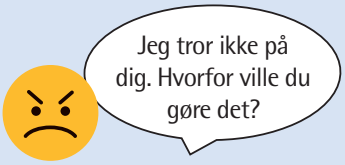
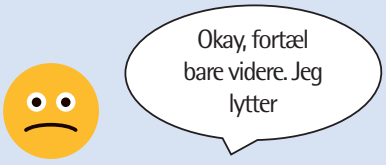
Inden for rammerne for kommunikation kan denne opdeles i fire forskellige stilarter:

Passiv	Aggressiv	Passiv-aggressiv	Assertiv – Indfølende
Du undgår at udtrykke meninger og følelser	Du udtrykker og kæmper for dine egne følelser og meninger, mens du krænker andres rettigheder	Du er passiv på overfladen men udtrykker din vrede på en udspekuleret måde	Du giver klart udtryk for dine meninger og følelser og står fast på dine rettigheder og behov uden at krænke andres rettigheder
Du siger for lidt for sent	Du siger for meget for hurtigt	Du siger ingenting men tænker noget andet	Du siger det rigtige på det rigtige tidspunkt
Følelser: Du føler frygt, angst, skyld, træthed eller nervøsitet	**Følelser:** Du føler vrede, raseri, had eller fjendtlighed	**Følelser:** Du undgår at vise, hvad du egentlig føler	**Følelser:** Du har følelser forbundet til situationen og handler konstruktivt på dem
Verbalt udtryk: Nåh, det gør ikke noget Hvis du ikke har noget imod det Beklager	**Verbalt udtryk:** Nå, så må du hellere være forsigtig, for…. Hvilke vrangforestillinger har du? Latterligt Tåbeligt	**Verbalt udtryk:** Nåh, det har jeg ikke noget imod (men det har jeg) Det er okay (men det er det ikke) Du skal ikke tænke på mig (tænk på mig)	**Verbalt udtryk:** Jeg tror... Jeg føler... Jeg ønsker... Hvad mener du?
Kropssprog Du vrider dine hænder. Du bøjer hovedet. Dine øjne er ufokuserede. Din stemme er tøvende, usikker.	**Kropssprog** Du peger med fingrene. Du læner dig fremad. Du stirrer. Du hæver din stemme.	**Kropssprog** Du mumler for dig selv i stedet for at konfrontere problemet. Du bruger ansigtsudtryk, der ikke svarer til dine følelser. Du bruger ironi og sarkasme.	**Kropssprog** Du har en naturlig kropsholdning. Dine bevægelser er afslappede. Du bevarer en god øjenkontakt. Du har en stærk og rolig stemme.

Andreasen, R. & Tange, N. (2014). Assertiv kommunikation. Præsentation for Lederne, Danmark

Kommunikation er mere end ord. Vores kropssprog, ansigtsudtryk og tonefald er alle en del af kommunikationen. I assertiv kommunikation er de ord, man siger, i overensstemmelse med ens følelser og kropssprog.

Shelly Gable (2004, 2006) har forsket i betydningen af vores reaktion over for andre og påvirkningen heraf på vores gensidige relationer. Ifølge hendes teori, der kaldes Aktiv Konstruktiv Respons, har vores måde at reagere på en betydelig indvirkning på vores relationer. Vi kan styrke eller svække en relation afhængigt af, om vores reaktion er konstruktiv eller destruktiv, aktiv eller passiv. I dialoger med andre kan vi reagere på fire forskellige måder :

	AKTIV	PASSIV
KONSTRUKTIV	Lyter engageret Øjenkontakt Nærværende 	Lav energi Forsinket respons Stille
DESTRUKTIV	Nedgør det sagte Afvisende Nedladende 	Lytter ikke ordentligt efter Undgår respons Ignorerer den talende 

2

Vores selvopfattelse forstærkes, når vi føler, at andre:

- **Forstår os:** Jeg forstår, hvad du siger.
- **Anerkender os:** Jeg forstår, hvordan du føler – selvom jeg er uenig.
- **Tænker på os:** Jeg vil det, der er bedst for dig.

Selvom den aktive-konstruktive respons virker let i specifikke eksempler, kan den være svær i praksis.

I kommunikationen med andre er dialogen ofte den valgte metode. En dialog betyder, at to eller flere personer kommunikerer, og situationen er kendetegnet ved åbenhed samt goodwill og samarbejde. I en dialog lytter vi opmærksomt til hinanden. Vi forbliver åbne og nysgerrige og vil det, der er bedst for hinanden. At lytte opmærksomt og aktivt er en vigtig del af kommunikationen.

Kommunikation er altafgørende for kvaliteten af vores relationer. Når man har talt med andre, kan de føle sig mere glade eller kede af det, eller deres humør kan være uændret. Forskeren Marcial Losada har undersøgt kommunikation i grupper. Han konkluderede, at på samme måde som med positivitetsforholdet (vi har brug for flere positive end negative følelser for at trives) har vi brug for flere positive end negative udtalelser i kommunikationsprocesser. I en velfungerende gruppe har vi brug for ca. 5 gange flere positive end negative udtalelser. I en almindeligt fungerende gruppe har vi brug for dobbelt så mange positive som negative udtalelser. I en dysfunktionel gruppe er kun en tredjedel af udtalelserne i kommunikationen positive (Losada, 2004)

For at knytte os til hinanden og kommunikere effektivt kan det være en hjælp at anvende humor, da den aktiverer positive følelser og fremkalder følelser af tilknytning. For at kommunikere med humor skal du kunne værdsætte vittigheder og beskrive ting på en sjov måde. Det er vigtigt at huske, at humoristisk sans er forskellig fra person til person, fra kultur til kultur, og dens udtryk varierer meget og går fra sjove bemærkninger og humoristiske udsagn til ironi og sarkasme.

ØVELSER

Velkomst og introduktion

Læreren starter med kort at samle op på den foregående lektion. Brug de to relaterede elementer til at huske den foregående lektion.

Gennemgå.

- Hvordan har tingene udviklet sig siden den foregående lektion?
- Hvordan har du brugt de kompetencer, du fik i sidste lektion?

Reaktioner og meninger – en refleksion over den foregående lektion.

- Har du tænkt mere over, hvad vi talte om i vores foregående lektion?
- Efter at have tænkt over det, hvad er så dine reaktioner på vores sidste lektion?
- Hvis du befandt dig i en lignende situation, hvad ville du så gøre?
- Kan du beskrive det ved hjælp af et eksempel?

Rationale

Du skal forklare betydningen af de forskellige udfordringer, der er forbundet med kommunikation. Vigtigheden af at udtrykke sig så klart og konstruktivt som muligt og svare andre mennesker på en hensigtsmæssig og passende måde bør understreges. Du kan også stille nogle ledende spørgsmål om vigtigheden af at lære at kommunikere godt med hinanden ved hjælp af specifikke, håndgribelige kommunikationsstrategier. Diskussionen kan komme fra eleverne selv eller igangsættes af læreren.

Åbningsaktiviteten "Stof til eftertanke" giver mulighed for at præsentere rationalet for denne lektion

1) Stof til eftertanke

Introducér klassen for nogle åbningsspørgsmål:

- Hvad ved du om kommunikation?
- Hvad består god kommunikation af?
- Er du nogensinde mislykket i din kommunikation med andre? Hvis ja, hvorfor eller hvorfor ikke?

2) Baggrund

Introducér kommunikationsstrategier på baggrund af afsnittet "Hvad er assertive kommunikationsstrategier?"

De PowerPoint, der er relateret til kapitlet, kan være en hjælp.

3) Illustration af kompetencerne

Link til video, der viser og forklarer kompetencerne:

Assertive kommunikationsstrategier: https://www.youtube.com/watch?v=YTphzxNR9A8

4) Kommunikationsstrategier

En historie til diskussion: Spand og øseske

Alle kan bidrage til positive følelser og positiv kommunikation i klassen og på hele skolen.

Forestil dig, at vi alle har en usynlig spand. Når din spand er fuld, føler du dig lykkelig, forstået og fuld af energi. Når din spand er tom, er du i dårligt humør og udmattet.

Forestil dig også, at vi alle har en usynlig øseske, som vi kan bruge til at genopfylde eller tømme andres spande. Det, der fylder spanden, er positiv kommunikation som f.eks. positive kommentarer, aktiv lytning, opmærksomhed, udpegelse af styrker. Det, der tømmer spandens indhold, er negativ kommunikation som f.eks. sure kommentarer, negativ kritik eller manglende opmærksomhed.

Når du fylder spandene, kan du og andre mærke, hvordan I kommunikerer, så det giver gode dage, gode oplevelser og gode relationer.

Forslag til opsamling:

Hjælp eleverne med at forstå de følelser, der skabes af de forskellige former for kommunikation, og understreg de positive og negative følelser.

Yderligere forslag:

Filmen "Inderst inde" er en måde til at illustrere følelserne på og viser, hvordan vi kommunikerer vores følelser.

Norrish, J. (2015) Positive Education. The Geelong Grammar School Journey. UK: Oxford University Press. Rath, T. & Clifton, D. O. (2004) How full is your bucket? New York: Gallup Press.

2

5) Dilemma til diskussion i klassen

6) Elevøvelser

Typer af reaktioner

Læringsmål:

En god strategi til at forbedre kommunikation er at blive bevidst om forskellige stilarter inden for kommunikation.

Tid:

Øvelse: 10 min. Opsamling: 5 min.

Materialer:

PowerPoint, der viser forskellige stilarter inden for kommunikation.

Dan grupper med fire elever i hver - hvis det er muligt. Der skal være mindst én person til at repræsentere hver af de fire typer af respons. Hvis der er mindre end fire personer i en gruppe, kan en person repræsentere mere end én type. Hvis der er mere end fire personer i en gruppe, skal nogle repræsentere den samme type af respons.

- Vælg en, som skal repræsentere en aktiv-konstruktiv respons.
- Vælg en, som skal repræsentere en aktiv-destruktiv respons.
- Vælg en, som skal repræsentere en passiv-konstruktiv respons.
- Vælg en, som skal repræsentere passiv-destruktiv respons.

Lav tre cases, eller lad jer inspirerer af følgende eksempler. Hver af deltagerne giver den respons, som de føler vil være den rigtige for den type, de repræsenterer. Tag en case ad gangen, og lad alle repræsentanterne foreslå et svar i overensstemmelse med deres type.
Case 1: En ven siger "Jeg slog min egen rekord i går".
Case 2: En klassekammerat siger "Jeg forstår ikke opgaven".
Case 3: En forælder siger "Du skal lave dit hjemmearbejde".

Forslag til opsamling:

Lad én af grupperne fremlægge deres case for klassen, og resten af eleverne skal gætte, hvilken type kommunikationsstil, der præsenteres.

Yderligere forslag:

Diskutér i klassen, hvor ofte I bruger de forskellige responstyper uden at tænke over det. Kom gerne med nogle eksempler.

Holmgren, Ledertoug, Paarup & Tidmand (2018) Til kamp mod kedsomhed. I skoler og ungdomsuddannelse. København: Dafolo Forlag.

En lomme fuld af perler

Læringsmål:

En strategi til at forbedre kommunikationen er at være bevidst om, hvordan man kommunikerer.

Tid:

Hele dagen/lektionen.

Materialer:

En stor mængde af små perler.

Fyld din højre lomme med perler ved begyndelsen af dagen/lektionen.

Hver gang du føler, at du har bidraget til positiv kommunikation, skal du flytte en perle over i den venstre lomme.

Ved slutningen af dagen skal du kontrollere, hvor mange gange du har bidraget med positivt kommunikationsinput.

Forslag til opsamling:

Man kan øge kompleksiteten i øvelsen ved at give perler til de andre deltagere, som kommer med positive kommentarer. På denne måde kan man også observere kommunikationen mellem de andre.

Yderligere forslag:

Man kan forlænge øvelsen til en hel uge, herunder aktiviteter i skolen og derhjemme.

Ledertoug, M.M. (2013): Motivation & Mestring. Speciale. DPU/Aarhus University, Denmark.

Aktiv lytning

Læringsmål:

En strategi til at forbedre kommunikationen er at være en god og aktiv lytter

Tid:

Øvelse: 10 min. Opsamling: 5 min

Materialer:

Ingen

Find en partner.

I den første del af øvelsen skal du fortælle din partner om din seneste ferie. Din partner bruger så mange teknikker til aktiv lytning som muligt: smiler, nikker, brummer, øjenkontakt osv.

Næste gang fortæller du din partner, hvad du lavede sidste weekend. Din partner skal forsøge at undgå at lytte aktivt ved at undgå øjenkontakt, rode med noget, dreje hovedet væk, være lidt rastløs osv.

Så bytter I pladser, og du lader din partner fortælle dig nogle historier, mens du lytter, først meget aktivt og derefter meget passivt.

Diskutér, hvad dette får jer til at føle.

Forslag til opsamling:

Diskutér i klassen, hvordan man kan blive en bedre lytter både ved kontakt med venner og familie, og forsøg at gøre dette i praksis ved hjælp af nogle eksempler fra hverdagen.

Yderligere forslag:

Diskutér i klassen, hvordan man kan forbedre sin kommunikation for at få folk til at lytte til sig, f.eks. ved at være entusiastisk, bruge sit kropssprog, et andet stemmeleje og ansigtsudtryk.

Boniwell, I. & Ryan, L. (2012). Personal Well-being lessons for secondary school. Positive psychology in action for 11 to 14 year olds. UK: Open University Press.

Dårlige vaner

Læringsmål:

En strategi til god kommunikation er at identificere vores dårlige kommunikationsvaner og lære at være bevidste om dem.

Tid:

Øvelse 5 min. Opsamling 5 min.

Materialer:

En kopi af en liste over dårlige vaner, en notesbog.

Herunder vises en liste over ti dårlige vaner ved lytning.

Find en dårlig lytteadfærd, som du måske udviser i din kommunikation med andre, og skriv den ned i din notesbog.

Vær ærlig over for dig selv!

- Jeg afbryder ofte eller forsøger at afslutte andres sætninger...
- Jeg drager forhastede konklusioner...
- Jeg er ofte bedre vidende og besvarer med et råd, selv når jeg ikke blev bedt om det...
- Jeg træffer en beslutning, før jeg har fået alle oplysninger...
- Jeg giver ikke noget svar...
- Jeg er utålmodig...
- Jeg kan ikke styre mit temperament, når jeg hører meninger, som jeg ikke er enig i...
- Jeg forsøger at skifte emne til noget, der relaterer til mine egne erfaringer...
- Mens den anden person taler, tænker jeg mere over mit svar, end på hvad han eller hun siger...

Forslag til opsamling:

Tænk over dårlige lyttevaner, og vælg én, som I vil fokusere på under resten af lektionen.

Yderligere forslag:

Tænk over dårlige lyttevaner, og vælg én, som I vil fokusere på resten af dagen. Eller lav en liste over gode vaner, som vi kan anvende til at forbedre kommunikationen.

Garber, P.R. (2008). 50 Communication Activities, Icebreakers, and Exercises.
Hentet fra https://www2.cortland.edu/dotAsset/c1a635f6-a099-4ede-8f15-79b86e315088.pdf

Virkelige forhold

Læringsmål:

En strategi til at forbedre kommunikationen er at være opmærksom på forholdet mellem positivitet og negativitet.

Tid:

Øvelse: 10 min. Opsamling: 5 min.

Materialer:

En optaget samtale, et filmklip eller et indslag i nyhederne.

Lyt til en samtale, et indslag i nyhederne eller et filmklip efter eget valg (ikke længere end 5 minutter), og registrer alle de positive og negative ord nedenfor:

POSITIVE ORD	NEGATIVE ORD

Beregn nu positivitetsforholdet ved at dividere antallet af positive ord med antallet af negative ord. Hvis du f.eks. har 10 positive ord og 5 negative ord, er positivitetsforholdet 2:1

Forslag til opsamling:

Prøv den samme øvelse med et andet eksempel på kommunikation, f.eks. et andet filmklip, en anden samtale, et andet indslag i nyhederne. Får I et andet forhold mellem de positive og negative ord?

Yderligere forslag:

Se på klassekammeraters resultater. Adskiller de sig fra hinanden? Hvorfor? Diskutér det med de andre.

Boniwell, I. & Ryan, L. (2012). Personal Well-being lessons for secondary school. Positive psychology in action for 11 to 14 year olds. UK: Open University Press.

7) Mindfulness-øvelse:

Ryst det hele og så ro på igen

Læringsmål:

En strategi til forbedret mindfulness: At træne sig selv til at være opmærksom, og til at bruge venlighed og nysgerrighed. At være opmærksom på krop og vejrtrækning og herefter at sidde eftertænksomt, og være opmærksom på ens vejrtrækning og krop.

Tid:

Øvelse 7-10 min., opsamling 5 min.

Materialer:

Stole, én pr. elev.

Stå op med din stol bag dig. Stå ikke for tæt på personen ved siden af. Skab din egen boble, så du giver dig selv og de andre tilstrækkeligt med plads. Se lige frem, og følg min vejledning. Start med at ryste din venstre hånd 8 gange, din højre hånd 8 gange, din venstre fod 8 gange og din højre fod 8 gange. Ryst derefter din venstre hånd 4 gange, din højre hånd 4 gange, din venstre fod 4 gange og din højre fod 4 gange. Nu skal du ryste din venstre hånd, højre hånd, venstre fod og højre fod to gange. Gentag den samme øvelse én gang for hver hånd og fod, og hop og klap derefter i hænderne.

Sæt dig langsomt og roligt ned. Læg så vidt det er muligt mærke til, hvordan din krop bevæger sig, når du sætter dig, mens du bliver i din egen boble. Du skal bare være opmærksom på dig selv og din krop.

Mens du sidder ned, skal du være opmærksom på dine fødder, der hviler fladt på gulvet, dine ben bør ikke være krydset, og din rygsøjle skal være lige. Forestil dig, at du sidder majestætisk som et bjerg. Kropsholdningen er stærk men behagelig. Du skal være vågen og opmærksom. Du kan sænke dit blik eller lukke øjnene, hvis det føles behageligt.

Forestil dig, at din opmærksomhed er som en lommelygte, som du vil bruge til at undersøge din krop og se på det, du finder med nysgerrighed og venlighed. Du kan starte med at flytte lommelygten til dine fødder. Kan du mærke noget: følelsen af dine sokker, varme eller kulde eller måske ingenting? Hvis der ikke er nogen fornemmelser, og du bare registrerer et tomt område, så er det fint. Du forsøger ikke at gøre noget eller ændre noget. Du lægger bare mærke til det, der allerede er der. Udvid nu din opmærksomhed til dine underben... og derefter knæene... og lårene. På denne måde er du opmærksom på begge ben. Udvid nu din opmærksomhed igen, op til hofterne, lænden og den nederste del af maven. Udvid gradvist din opmærksomhed op til overkroppen, brystet, ryggen og helt op til skuldrene. Læg mærke til hvordan det føles her?

Udvid nu igen opmærksomheden til at omfatte arme, hænder, hals, ansigt og hoved, indtil du er opmærksom på hele kroppen. Prøv, om det er muligt at lade fornemmelserne i din krop forblive, som de er, uden at styre eller ændre noget. Sid bare stille. Led nu opmærksomheden hen i midten af kroppen til fornemmelsen af din vejrtrækning. Bemærk, at din vejrtrækning bevæger sig ind og ud af kroppen. Du kan placere din hånd der i et par åndedræt og mærke, hvordan maven hæver og sænker sig. Ånd bare ind og ud. Du behøver ikke forsøge at kontrollere din vejrtrækning. Når du mærker, at dine tanker begynder at flyve væk fra vejrtrækningen for at tænke, planlægge, huske eller dagdrømme, skal du ikke kritisere dig selv, men blot være opmærksom på, hvad du tænker på, og derefter stille og roligt lede opmærksomheden tilbage til vejrtrækningen. Dette er det eneste, du skal gøre: være opmærksom på din vejrtrækning.

Kom blot tilbage til vejrtrækningen, når tankerne begynder at flyve. Husk, at vejrtrækningen altid er der, et anker, hvor du kan fastholde din opmærksomhed og komme tilbage til nuet. Det er der altid, dybt inde i dig, et sted med stilhed og fred. Nu skal du langsomt komme ud af øvelsen og bemærke de andre omkring dig.

Forslag til opsamling:

Hvad lagde du mærke til? Hvad oplevede du? Bemærkede du noget i din krop (lethed, tyngde, prikken, kulde, varme eller noget andet)? Nogle tanker eller følelser? Bemærkede du, at dine tanker begyndte at flyve?

Yderligere forslag:

Skriv dine oplevelser ved denne øvelse ned. Bemærkede du, at du begyndte at tænke over noget, følte du, at din opmærksomhed sprang fra din krop eller vejrtrækning til noget andet? Hvad tænkte du på? Hvad gjorde du, da du bemærkede, at dine tanker var et andet sted

Jónsdóttir (2018)

8) Forslag til film/filmklip

- Udtrykke følelser: Inderst inde (2015):
  Trailer på engelsk: https://www.youtube.com/watch?v=seMwpP0yeu4
  Trailer på spansk: https://www.youtube.com/watch?v=D-YKuKf_zkQ
  Trailer på italiensk: https://www.youtube.com/watch?v=pI1PY1dxdYs
  Trailer på polsk: https://www.youtube.com/watch?v=0votPsfqV7k
  Trailer på dansk: https://www.youtube.com/watch?v=utzoX15AzCI

- Rush Hour (tilgængeligt på alle sprog ved hjælp af automatisk oversættelse)
  Trailer: https://www.youtube.com/watch?v=0Rl9Cxc7uZA&list=PL7aaWAHST0yH_oLHxGtYh0M6S5oJuL25n

- Anger Management (kun tilgængelig på engelsk)
  Trailer: https://www.youtube.com/watch?v=DzUc3Eqzzos

- Aktiv lytning (findes på alle sprog ved hjælp af automatisk oversættelse):
  https://www.youtube.com/watch?v=oWe_ogA5YCU

- Aktiv lytning (findes på alle sprog ved hjælp af automatisk oversættelse):
  https://www.youtube.com/watch?v=z_-rNd7h6z8

- Aktiv-konstruktiv respons (kun tilgængelig på engelsk):
  https://www.youtube.com/watch?v=XI05ST5LLIQ

- Eksempel på assertiv (indfølende), aggressiv og passiv kommunikation (kun tilgængelig på engelsk):
  https://www.youtube.com/watch?v=Ymm86c6DAF4

9) Afslutningsøvelse

Læringsmål:

At skabe dybde forståelse for kommunikationskompetencer og -strategier, der er nødvendige for at bruge kompetencerne i nye eller anderledes situationer.

Tid:

Øvelse: 5 min.

Materialer:

App'en Explain Everything eller en notesbog.

Vigtige læringspunkter

1. Hvad har du lært af dette kapitel om kommunikationsstrategier?
2. Hvilke øvelser synes du var gode og relevante for dig?
3. Hvordan kan du bruge det, du har lært her, i andre situationer eller sammenhænge?

Brug app'en Explain Everything, og forklar, hvad du har lært i lektionen om Assertive kommunikationsstrategier eller

Skriv det ned i din notesbog.

Forslag til opsamling:

Lad eleverne vise deres resultater i "Explain Everything" på smartboardet i klassen eller læse et par af de vigtigste læringspunkter op.

Er det tid til at vende tilbage til rubric'en?

Husk, at når du har undervist i alle kompetencerne i en komponent, så skal I vende tilbage til rubric'en til komponenten for at hjælpe eleverne med evalueringen af deres læringsudbytte.

10) Hjemmearbejde

Mange af de øvelser, der relaterer til kapitlet, kan også være en del af hjemmearbejdet.

Referencer

Andreasen, R. & Tange, N. (2014). Assertiv kommunikation. Præsentation hos Lederne, Danmark.

Fullan, M (2013, September 13) Great to excellent: Launching the next stage of Ontario's Education Agenda. Fra: http://www.michaelfullan.ca/wp-content/uploads/2013/09/13_Fullan_Great-to-Excellent.pdf

Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. Journal of Personality and Social Psychology, 87, 228-245.

Gable, S. L., Gonzaga, G., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Social Support for Positive Events. Journal of Personality and Social Psychology, 91, 904-917.

Losada, M., & Heaphy, E. (2004). The role of positivity and connectivity in the performance of business teams: A nonlinear dynamics model. American Behavioural Scientist, 47(6), 740-765.

Maisel, N., Gable, S. L., & Strachman, A. (2008) Responsive behaviours in good times and in bad. Personal Relationships, 15, 317-338. Fra:

https://www.impactfactory.com/library/assertive-communication-6-tips-effective-use

d. Mental sundhed

Lær at genkende psykisk sygdom og handle derefter

"Det eneste, der er mere udmattende end at have en psykisk sygdom, er at lade som om, du ikke har en"

(Healthyplace.com)

Teori

Afspejl dine personlige erfaringer og læringsprocesser.

Anfør et rationale for de øvelser, der anvendes til undervisningen. Eleverne er nødt til at forstå og opfatte disse kompetencer som noget meningsfuldt, der er relevant for deres liv og deres egen kontekst.

Hvornår har man brug for mental sundhed?

"Du føler dig trist, og du ved ikke, om det er normalt."

"Du eller en person, som er tæt på dig, er meget trist eller nervøs, og du vil gerne vide, hvordan du kan hjælpe."

"Du ved ikke, hvad depression eller angst er."

Hvad er læringsudbytte af denne lektion?

Lektionen er udviklet til at forbedre forståelsen af mentale sundhedsproblemer og evnen til at håndtere dem korrekt. Læringsmålerne er:

- At skabe forståelse for mental sundhed.
- At skabe genkendelse af depression og angst.
- At finde måder til at forebygge depression og angst.
- At udvikle en bevidsthed om årsager til depression eller angst i teenageårene.
- At kende til den tilgængelige professionelle hjælp og til at søge efter oplysninger om mental sundhed.

Hvad er mental sundhed?

> Kompetencer i forhold til Mental Sundhed indebærer "viden og overbevisninger om psykiske lidelser som en hjælp til genkendelse, håndtering eller forebyggelse"
>
> (Jorm et al., 1997).

I UPRIGHT fokuserer vi på viden om angst og depression samt mestringsstrategier i forhold hertil, da dette er to af de mest udbredte lidelser blandt teenagere. Omkring halvdelen af de teenagere, der er diagnosticeret med depression, lider også af angst. En stor europæisk undersøgelse (Polanczyk et al., 2015), som vurderede ca. 12.000 teenagere fra 11 lande, har anslået, at forekomsten af angstlidelser blandt teenagere er 5,8 %. De har også fundet visse symptomer på angst blandt 32 %, depression blandt 10, 5 % og visse symptomer på depression blandt 29,2 % af teenagerne.

Grundlæggende viden om depression og angstlidelser kan være en hjælp til at reagere korrekt på symptomer på psykiske lidelser. De fleste mennesker ved, hvordan man forebygger influenza, eller hvordan man passer på sig selv, når man har feber. Men metoderne til at forebygge depression eller behandle angst er ikke almindeligt kendte. I dette kapitel fokuserer vi på behovet for forbedrede mentale sundhedskompetencer i hele samfundet.

2

Depression

En depression ændrer humøret og er karakteriseret ved længere perioder med dårligt humør. Selv om ikke alle unge med depression oplever det på samme måde, er der nogle almindelige symptomer i de fleste tilfælde. De fleste symptomer ligner symptomerne på depression blandt voksne. Nogle teenagere kan dog virke vrede eller provokerende, man siger ofte at de "afreagerer". Lidelsen kan være svær at diagnosticere hos unge mennesker, fordi de ofte mangler ordforråd til at udtrykke deres følelser. Unge, der udvikler en depression, bruger ofte udtryk som "stresset" i stedet for "deprimeret". For at skelne mellem "normalt dårligt humør" og "depression" skal følgende symptomer observeres i mindst 2 uger, og de skal være alvorlige nok til at påvirke de daglige aktiviteter (evnen til at lege/samvær, få venner og udføre skolearbejde).

Symptomer på depression hos teenagere (Smith et al., 2018)

- Konstant følelse af irritabilitet, tristhed eller vrede.
- Intet er sjovt mere, og teenageren kan ikke se nogen grund til at gøre et forsøg.
- Teenageren har det dårligt med sig selv – føler sig værdiløs, skyldig eller bare "forkert" på en eller anden måde.
- Problemer med at sove for længe eller ikke sove nok.
- Hyppig og uforklarlig hovedpine, smerter i kroppen, muskelspændinger, mavebesvær, fordøjelsesproblemer, svimmelhed.
- Ekstrem følsomhed over for kritik. Deprimerede teenagere er overvældet af følelsen af værdiløshed, hvilket gør dem ekstremt sårbare over for kritik, afvisning og fiasko. Dette er især et problem for "stræbere".
- Tilbagetrækning fra nogle, men ikke alle, mennesker. Deprimerede teenagere bevarer som regel nogle venskaber. Men teenagere med depression er muligvis mindre sociale end før, trækker sig fra deres forældre eller begynder at "hænge ud" med en anden gruppe.
- Græder let (selv når de bare ser reklamer).
- Vægtøgning eller vægttab uden bevidst at forsøge på det.
- Problemer med at koncentrere sig, og derfor falder karaktererne i skolen muligvis.
- Følelser af hjælpeløshed og håbløshed.
- Teenageren kan have tanker om døden, at dø eller begå selvmord (hvis dette er tilfældet, skal teenageren tale med nogle om det med det samme!).

Årsager til depression hos teenagere (Smith et al., 2018)

- Kemisk ubalance i hjernen.
- Hormonelle forandringer.
- Problemer i hjemmet eller skolen.
- Mobning i skolen eller på internettet.
- Stort forbrug af sociale medier.
- Tvivl om hvem man er, og hvor man passer ind.
- Depression i familien.
- Traumer i den tidlige barndom som f.eks.. at have mistet en forælder eller være udsat for fysisk eller psykisk misbrug.

Hvordan forebygges depression hos teenagere (Smith et al., 2018)

- **Søg oplysninger:** At kende advarselssignalerne og symptomerne kan hjælpe teenageren til at identificere de følelser, der er forbundet med en depression.
- **Dyrk motion:** Motion udløser biologiske ændringer (øgede endorfinniveauer), som kan hjælpe med at forbedre humøret.
- **Skab et netværk:** Teenageren bør være omgivet af positive mennesker, som han/hun har tillid til og føler sig tryg ved, hvis hun/han har brug for at betro sig.
- **Sov godt:** Søvn er vigtig for en sund og afbalanceret livsstil.
- **Spis sundt:** Kosten bør have lavt sukker- og fedtindhold og uden for mange forarbejdede fødevarer, som får en til at føle sig træg og træt. Teenagere bør spise mere frugt, grøntsager og hele fødevarer. De bør drikke rigeligt med vand.
- **Forstå den negative tankegang:** Teenagere bør lære om virkningen af negative tanker og udfordre sig selv til at tilegne sig en mere positiv tilgang.

Angst

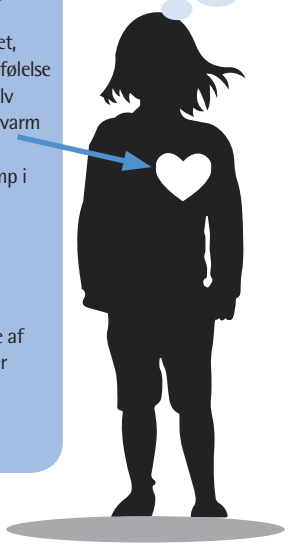
Angst er forbundet med hjernens reaktion på en opfattet fare, en påvirkning, som organismen forsøger at undgå. Angst har en nyttig adaptiv rolle, når den er velafbalanceret. Angstlidelser ses generelt oftere hos teenagepiger end -drenge.

Hvordan føles angst?

FYSISKE SYMPTOMER PÅ ANGST

Almindelige eksempler er:

- Smerter i brystet eller ubehag
- Mavesmerter eller ubehag, kvalme
- Svimmel, uklar eller usikker på benene
- En følelse af at være omtåget, som om alt er uvirkeligt, en følelse af at være løsrevet fra sig selv
- En følelse af at være meget varm eller kold
- En følelse af at have en klump i halsen eller blive kvalt
- Hovedpine
- Følelsesløshed eller prikken
- Hurtig hjerterytme
- Hurtig vejrtrækning (hyperventilering), en følelse af åndenød, eller at man holder vejret
- Sved
- Skælven eller rysten



ÆNGSTELIGE TANKER

- Bekymringer om en aktuel situation eller om en fremtidig begivenhed
- Eksempler:
- Jeg består ikke eksamen
- Måske glemmer min mor at hente mig efter skole
- Min lærer råber ad mig, og de andre elever griner
- Måske bider den hund mig!
- Verden er et farligt sted
- Hvad nu, hvis jeg falder af min cykel, og alle griner?
- Hvad nu, hvis jeg kaster op i skolen?
- Hvad nu, hvis min mor eller far dør?

ÆNGSTELIG ADFÆRD

Ængstelige teenagere undgår!

Undgåelse betyder, at man ikke gør tingene, eller at man nægter at gå ud. I situationer uden reel fare gør undgåelse det vanskeligt at håndtere udfordringer eller deltage i alderssvarende aktiviteter.

Almindelige eksempler er:

Man har svært ved at række hånden op i klassen eller læse højt, overdreven frygt for at lave fejl eller et ønske om at være "perfekt" i sin fremtræden og i projekter, man følger ikke vaccinationsprogrammet eller kommer ikke regelmæssigt til tandlægen, man kommer ikke ud sammen med andre børn eller har ingen venner på grund af social angst, man sover ikke på sit eget værelse eller nægter at sove hos andre, man nægter at gå i skole af adskillige årsager, (f.eks. eksamener, præstationer, mobning, svære sociale situationer), man nægter at deltage i sport, dans eller andre præstationsrelaterede aktiviteter.

Man oplever følgende symptomer på angst i mindst 3 måneder

(Siegel & Dickstein, 2012):

- Overdreven frygt
- Undgåelse af det, der frygtes
- Forudanelse og bekymring, når man forventes at se det, der frygtes, i øjnene
- Fysiske symptomer, som f.eks. åndenød, hjertebanken, mavesmerter og svimmelhed
- Social tilbagetrækning fra både jævnaldrende og aktiviteter

Unge kan give udtryk for deres angst via deres adfærd, (f.eks. ved at græde, via raserianfald, "fryse fast" eller klamre) i stedet for verbalt at udtrykke deres frygt.

Selvom de ovennævnte symptomer er almindelige for alle angstlidelser, er der flere kendte typer af angst:

- Separationsangst (frygt for separation fra nære relationer).
- Specifikke fobier (frygt for specifikke genstande eller dyr, f.eks. edderkopper).
- Social fobi (frygt for at blive pinligt berørt i sociale situationer).
- Agorafobi (frygt, fordi omgivelserne opfattes som usikre).
- Panikangst (personer, som oplever uventede og gentagne panikanfald. De bliver bange for, om de får flere anfald. De er bange for, at der vil ske noget dårligt på grund af anfaldet - som f.eks. at blive skør, miste kontrollen eller dø).
- Generaliseret angst (overdreven og ukontrollabel bekymring om begivenheder og aktiviteter i dagligdagen).

Er angst normalt blandt teenagere?

Selvom dét at opleve angst er akut belastende, sker det for de fleste teenagere og er typisk forbigående.

Angst kan vise sig på alle alderstrin De fleste teenagere oplever angst, der er forbundet med frygten for negativ vurdering fra deres jævnaldrende, deres skolepræstationer, sociale kompetencer og helbredsproblemer. Sådan angst er normal og er en del af den psykologiske udvikling i teenageårene. De voksne skal dog søge hjælp, når teenagere udviser angstsymptomer, som er alvorlige og varer ved (i mere end 3 måneder), og som forhindrer dem i at fungere normalt hjemme, i skolen eller blandt deres jævnaldrende.

Årsager til angst blandt teenagere

- Personer, som er nedtrykte og nervøse i nye situationer og generte blandt mennesker, de ikke kender, er særligt følsomme over for angst.
- Forældres angstlidelser: samlet set har børn af forældre med mindst én angstlidelse en betydeligt øget risiko for at få en sådan lidelse.
- Problemer i relation til forhold med jævnaldrende.
- Undgåelse af frygtede situationer kan fastholde angsten eller få angsten til at fortsætte eller forværres.
- Forældrenes overbeskyttelse eller afvisning.
- Dårlige oplevelser i barndommen (f.eks. at miste sine forældre, skilsmisse, fysisk eller seksuelt misbrug).
- Truende begivenheder har en tendens til at gå forud for angstlidelser.

Hvordan forebygger man angst hos teenagere?

- Indhent oplysninger om den frygtede situation eller genstand.
- Talt positivt til dig selv, når du står over for den frygtede situation.
- Brug afspændingsteknikker til at styre fysisk ophidselse.
- Brug mindfulness til at styre fokus for din opmærksomhed.
- Tal om din frygt med personer, som du stoler på.
- Tro på, at du kan styre og forme dit eget liv.

Øvelser

Velkomst og introduktion

Læreren starter med kort at samle op på den foregående lektion. Brug de to relaterede elementer til at huske den foregående lektion.

Gennemgå

- Hvordan har tingene udviklet sig siden den foregående lektion?
- Hvordan har du brugt de kompetencer, du fik i sidste lektion?

Reaktioner og meninger – en refleksion over den foregående lektion.

- Har du tænkt mere over, hvad vi talte om i vores foregående lektion?
- Efter at have tænkt over det, hvad er så dine reaktioner på vores sidste lektion?
- Hvis du befandt dig i en lignende situation, hvad ville du så gøre?
- Kan du beskrive det ved hjælp af et eksempel??

Rationale

Du skal forklare eleverne, hvorfor mental sundhed er vigtig, og beskriv udfordringerne ved behandlingen af psykiske sygdomme (f.eks. depression og angst) og deres indvirkning på trivslen hos de påvirkede personer. Selv grundlæggende viden om depression og angstlidelser kan hjælpe en med at reagere korrekt, hvis man støder på symptomer på psykiske lidelser. Du kan også stille ledende spørgsmål om vigtigheden af at lære om mental sundhed og psykiske sygdomme ved hjælp af specifikke, håndgribelige strategier. Diskussionen kan komme fra eleverne selv eller igangsættes af læreren. Åbningsaktiviteten "Stof til eftertanke" giver mulighed for at præsentere rationalet for denne lektion.

1) Stof til eftertanke

Introducér klassen for nogle åbningsspørgsmål: "Ræk hånden op, når svaret er JA".

- Ved du, hvad influenza er? JA/NEJ
- Ved du, hvad du skal gøre, hvis du har influenza? JA/NEJ
- Ved du, hvordan man kan hjælpe, hvis en person har influenza? JA/NEJ
- Oplys: "De fleste ved generelt noget om at passe på deres fysiske helbred. Men hvis jeg spørger jer om andre former for lidelser, som f.eks.. ANGST eller DEPRESSION, ser det måske anderledes ud":
- Ved du, hvad angst eller depression er? JA/NEJ
- Ved du, hvad du skal gøre, hvis du lider af angst eller depression? JA/NEJ
- Ved du, hvordan man kan hjælpe, hvis en person lider af angst eller depression? JA/NEJ

2) Baggrund

Introducér mental sundhed baseret på afsnittet "Hvad er mental sundhed".

De PowerPoint, der er relateret til kapitlet, kan være en hjælp.

3) Illustrationaf kompetencen

Link til video, der viser og forklarer kompetencen

Mental sundhed:https://www.youtube.com/watch?v=iuabs0aMtoY

4) Mental sundhed

En historie til diskussion: Støtte fra en ven

"Depression kan ramme når som helst. I mit tilfælde var jeg en typisk teenager som gik i 9. klasse, men jeg kæmpede samtidig med angst og depression. En dag græd jeg rigtigt meget og ovevejede at begå selvmord. Jeg følte mig helt overvældet og meget ensom. Mens krisen stod på, lykkedes det mig at tage et par dybe vejrtrækninger og få fat på en veninde. Jeg havde ikke set min veninde i lang tid, men der var noget inden i mig, der sagde mig, at det netop var hende, jeg skulle kontakte og at hun ville forstå mig.

Min dejlige veninde lyttede til mig, mens jeg fortalte hende, hvordan jeg havde det. Min angst var overvældende og jeg fik tanker som; at jeg ikke skulle spilde hendes tid og ikke kunne få den støtte og hjælp, som jeg havde brug for. Min veninde fortalte mig, at hun ville komme og hente mig. Hun ville tage mig med sig hjem i weekenden. Jeg sendte hende en SMS bagefter, om at hun ikke skulle komme alligevel og at hun ikke skulle bebyrdes med mine problemer. Hun kom alligevel.

Hun gav mig den støtte, som jeg havde så hårdt brug for. Hun lyttede til mig og hun var hos mig hele min kriseperiode. Jeg blev helt overvældet af hendes omsorg og støtte og jeg følte mig også overrasket. Overrasket over, at jeg betød noget for hende, mere end jeg havde troet og hun var villig til at hjælpe mig. Jeg følte mig også skamfuld. Skamfuld over at betro mig til hende og at hun nu var nødt til at være der hos mig. Det var falsk skam, der skyldtes min angst og min depression.

Resultatet af krisen og den støtte som min veninde gav mig har været meget positive. Jeg er nu i kontakt med en psykolog, om hvad der skete og hvordan jeg har det. Og mit venskab med min veninde er nu stærkere og vigtigere for mig end nogensinde før".

Opsamling:

Diskutér historien i klassen. Reflektér over historien.
Hvad kan man lære af den?

Beyond Blue Ltd. (2016). Personal stories ("Steph").
Fra https://www.beyondblue.org.au/who-does-it-affect/personal-stories/story/steph

2

5) Dilemma til diskussion i klassen

1) Du ved, at din ven har være deprimeret på det seneste, og han eller hun beder dig komme en fredag aften for at have nogen at tale med. Men du er også inviteret til en fødselsdagsfest for en anden ven.

Hvad gør du?

2) Du ved, at din ven har en angstlidelse og er bange for sociale sammenkomster og foretrækker bare at være sammen med dig. Du er blevet inviteret til en fødselsdagsfest, og du får at vide, at du er velkommen til at tage din ven med.

Hvad gør du?

Ledertoug (2018)

6) Elevøvelser

Quiz om angst

Læringsmål:

En strategi til at forbedre de mentale sundhedskompetencer er at blive bevidst om følelsen af angst.

Tid:

Øvelse: 5 min. Opsamling 5-10 min.

Materialer:

Papir eller notesbog

En af de situationer, der typisk skaber angst, er at tage test eller starte på nye fag. At analysere sådanne situationer kan forbedre din forståelse af, hvordan ANGST føles. På et stykke papir (eller i en notesbog) skriver I hver især jeres svar, JA eller NEJ, på disse spørgsmål:

Har du nogensinde følt sådan her under en test?

- Føler du, at du bliver "helt blank"? JA/NEJ
- Bliver du frustreret? JA/NEJ
- Tænker du: "Jeg kan ikke det her" eller "Jeg er dum"? JA/NEJ
- Føles det som om, rummet lukker sig sammen omkring dig? JA/NEJ
- Føler du, at dit hjerte slår hurtigere, eller har du svært ved at trække vejret? JA/NEJ
- "Kender" du pludselig svarene efter at have afleveret testen? JA/NEJ
- Er dine resultater meget dårligere end for dit hjemmearbejde eller dine øvrige opgaver? JA/NEJ

Har du nogensinde stillet dig selv nogle af følgende spørgsmål, før du startede på et nyt fag?

- Hvem bliver min nye lærer, og hvad nu hvis hun/han er "ond"? JA/NEJ
- Kommer jeg til at virke dum? JA/NEJ
- Hvem skal jeg sidde ved siden af? JA/NEJ
- Hvad nu, hvis faget er for svært for mig? JA/NEJ
- Hvad nu, hvis jeg ikke kan huske noget af det, jeg lærte sidste år? JA/NEJ
- Hvad nu, hvis der sker noget slemt med mor eller far, mens jeg er i skole? JA/NEJ

Forslag til opsamling:

Denne øvelse er beregnet til at gøre eleverne bekendt med de tanker og følelser, der typisk er forbundet med angst. I denne øvelse er der to situationer, der ofte giver angst. Hver gang eleven svarer ja til spørgsmålet, er det et angstpræget svar. Formålet er blot at identificere, hvordan og hvornår angsten opstår i vores dagligdag. Angst er en meget almindelig følelse, og derfor skal vi alle lære at styre den.

Diskutér angstfølelserne med gruppen, før en test eller før I starter et nyt forløb. Lad dem tale om følelserne på skift. Bed dem om at dele deres strategier til at reducere angstfølelser og -tanker.

Gilbert & Gilbert. (N.d.). Text anxiety.
Fra: https://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/test-anxiety.pdf

Gruppediskussion

Læringsmål:

En strategi til at forbedre kendskabet til mental sundhed er at forstå betydningen heraf.

Tid:

Øvelse: 10 min. Opsamling 5-10 min.

Materialer:

PowerPoint slide

Dan grupper med 3-4 elever i hver, og diskutér betydningen af denne vittighed:

Forslag til opsamling:

Diskutér løsninger i klassen:

Denne vittighed handler om det faktum, at angst altid vil give et negativt svar på de spørgsmål, man stiller. Det anbefales at finde ud af, hvordan man skelner mellem et realistisk svar og et angstpræget svar.

Yderligere forslag:

Diskutér i klassen:

Der findes mange vittigheder om psykisk sygdom. Måske kender I nogle. Er de sjove?

Hvorfor/hvorfor ikke?

Purple Clover. (2017, March 02). Me: What could possibly go wrong? Anxiety: I am glad you asked [Facebook status update]. Fra: https://www.facebook.com/purpleclvr/photos/a.375609882543951.1073741828.369508529820753/1719187524852840/?type=3&theater

Video om angst:
Personlige historier – automatisk oversættelse er tilgængelig på alle sprog

Læringsmåle:

En strategi til at forbedre kendskabet til mental sundhed er at forstå betydningen heraf.

Tid:

Video: 3 min. Øvelse: 10 min. Opsamling 5-10 min..

Materialer:

Internetadgang og skærm.

Se denne video i klassen (undertekster er tilgængelige på alle sprog):

ReachOut Australia. (2016). Om at føle sig stresset, angst, bekymret eller nedtrykt:
Fra: https://www.youtube.com/watch?v=9ZR_CxRVLgw&feature=youtu.be

Forslag til opsamling:

Reflektér over filmklippet. Tal om det to og to.

Yderligere forslag:

Se flere filmklip:

AnxietyBC. (N.d.). Watch us face our fears.

Fra:https://www.youtube.com/watch?v=rpolpKTWrp4

Quiz om depression

Læringsmål:

En strategi til at forbedre kendskabet til mental sundhed er at skabe bevidsthed omkring følelsen af depression.

Tid:

Øvelse: 5 min. Opsamling 5-10 min.

Materialer:

Papir eller notesbog

Nogle gange går følelsen af angst og depression hånd i hånd.

De fleste mennesker oplever nogle af disse følelser og den tilknyttede adfærd på et eller andet tidspunkt i deres liv. Depressionssymptomer er mere alvorlige og hyppigere end angst-symptomer og optræder over længere perioder.

Ved du, hvad de typiske følelser af DEPRESSION er?

Nedenfor vises en liste over de typiske følelser, som man oplever under depression.

Skriv JA, hvis du kender disse følelser, eller NEJ, hvis du ikke gør.

- At miste interessen for og motivationen til at gøre ting, der plejede at være sjove. JA eller NEJ
- Manglende interesse for at møde andre mennesker. JA eller NEJ
- Vanskeligheder ved at koncentrere sig om skolearbejde, hvilket giver dårligere karakterer. JA eller NEJ
- Træthedssmerter og -ømhed. JA eller NEJ
- Søvnbesvær eller at sove mere end normalt. JA eller NEJ
- Føle sig mere eller mindre sulten end normalt. JA eller NEJ
- Føle sig nytteløs, værdiløs og uelsket. JA eller NEJ
- Pessimistiske tanker om fremtiden JA eller NEJ
- Tanker om død og selvskadende handlinger. JA eller NEJ

Forslag til opsamling:

Tænk over:

Hvad kan man gør for at blive i bedre humør, når man føler sig lidt deprimeret?

Yderligere forslag:

Har I nogle gode råd, som I gerne vil dele?

Las Hayas (2018)

Karikaturtegninger: Depression

Læringsmål:

En strategi til at forbedre kendskabet til mental sundhed er at blive bevidst om årsagerne til depression eller angst i teenageårene.

Tid:

Øvelse: 15 min. Opsamling 10 min.

Materialer:

PowerPoint

Dan grupper med 3-4 elever i hver, og diskutér følgende:

Hvad betyder disse karikaturtegninger?

Forslag til opsamling:

Diskutér løsninger i klassen.

Forslag til løsning til billede 1:

Når man føler sig deprimeret, er det almindeligt at se på de andre rundt omkring sig og tro, at de har styr på det hele, og at man er den eneste, der ikke kan finde ud af det. Vi får dog alle lignende tanker ind i mellem, det er normalt. Med andre ord er virkeligheden ikke altid, som den ser ud til at være. Sådanne tanker giver følelser af mindreværd, som er almindelige under en depression.

Forslag til løsning til billede 2:

Personer, som ikke ved meget om depression, tror ofte, at de syge på en eller anden måde selv er skyld i lidelsen, at det er deres egen fejl, noget som de selv er årsag til osv. De tror måske ovenikøbet, at man gerne vil være deprimeret. Det er ikke rigtigt: Depression er en sygdom. Hvis man brækker et ben, kan man ikke gå. Når man er deprimeret, føler man sig ude af stand til at gøre mange ting. Deprimerede personer gør deres bedste hver dag for at få det bedre. I stedet for at kritisere de syge, bør man tilbyde hjælp, forståelse og medfølelse.

Yderligere forslag:

Lav jeres egen karikaturtegning, der viser en side af en psykisk sygdom.

Mental Health America. [Gemma Correl] (2018, June 04) #mentalillnessfeelslike. Don't keep mental illness to yourself. There's power in sharing. Fra: http://www.mentalhealthamerica.net/feelslike

Er din ven deprimeret?

Læringsmål:

En strategi til at forbedre kendskabet til mental sundhed er at blive bevidst om den tilgængelige professionelle hjælp og de måder, hvorpå man kan søge oplysninger om mental sundhed.

Tid:

Øvelse: 15 min. Opsamling 10 min.

Materialer:

PowerPoint eller kopi af øvelsen. App eller papir til at lave et mindmap.

Find en makker, så I kan arbejde to og to sammen.

En af jeres venner virker meget nedtrykt eller bekymret: I får måske en mistanke om depression. Hvordan kan I vide, at det ikke bare er en forbigående fase eller dårligt humør? Kig efter de almindelige advarselstegn på depression hos teenagere:

- Din ven gider ikke længere gøre de ting, som I alle elskede at lave.
- Din ven begynder at drikke, tage stoffer eller hænge ud med de forkerte.
- Din ven møder ikke op til timerne eller fritidsaktiviteter.
- Din ven taler om at være dårlig, grim, dum eller værdiløs.
- Din ven begynder at tale om død eller selvmord.

Lav en brainstorm for at få ideer til, hvordan I kan hjælpe jeres ven, og hvordan han eller hun ellers kan søge hjælp.

Smith MA, Robinson L, Segal J. Teenager's Guide to Depression. (2018 June). Fra: https://www.helpguide.org/articles/depression/teenagers-guide-to-depression.htm

Forslag til opsamling:

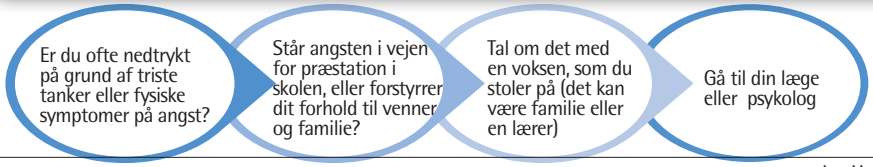
Diskutér mulige måder, hvorpå I kan hjælpe jeres ven.

Tal om mulige måder at få professionel hjælp på.

- Praktiserende læge. Børnelæger og praktiserende læger er ikke specialister i psykiske lidelser. Nogle er dog uddannet til at genkende symptomerne på psykiske lidelser og kan hjælpe med at skelne mellem disse og andre helbredsproblemer. De kan give en henvisning til en psykolog eller psykiater, hvis der er behov for dette.
- Psykolog. Psykolog samtaler og behandling hjælper med at vise nye tanke- og adfærdsmønstre og ændre vaner, der kan bidrage til hjælp mod depression. Terapi kan desuden hjælpe teenagere til at forstå og arbejde sig gennem svære forhold eller situationer, der kan forårsage eller forværre depressionen. Behandlingerne for depressions- og angstlidelser omfatter psykoedukation, afspændingsteknikker, eksponering og systematisk desensitivering samt kognitiv adfærdsterapi.
- Det tager tid at få det bedre. Der opleves måske et traume, som er forbundet med en bestemt situation. Dette kan gradvist forbedres, hvis man har tid til at arbejde med sine følelser (f.eks. ved at sørge over en person, man holdt af, eller et svært brud med en kæreste). Måske forsøger man bare at vænne sig til nye omgivelser (f.eks. hvis du skifter skole/klasse for at slippe væk fra en mobber), eller måske har man længerevarende mentale sundhedsproblemer. Medicin kan også hjælpe, hvis det er nødvendigt (altid under overvågning af en læge). En depression er svær at håndtere og svær at behandle: Det er dog vigtigt at huske, at når den behandles, bliver 80 % raske.

Yderligere forslag:

Lav et mindmap over alle de mulige måder, hvorpå I kan hjælpe en ven i nød.
Vis følgende PowerPoint som et eksempel.



Las Hayas (2018)

Hvad skal I gøre, hvis I selv eller en af jeres venner føler sig deprimeret eller ængstelig.

Oplysninger om selvhjælp: Besøg specialiserede hjemmesider: AnxietyBCyouth.com (N.d.).

Fra http://youth.anxietybc.com/anxiety-101

Skriv et brev for at forklare depression

Læringsmål:

En strategi til at forbedre kendskabet til mental sundhed er at blive bevidst om årsagerne til depression eller angst i teenageårene.

Tid:

Øvelse: 15 min. Opsamling: 10 min.

Materialer:

Kopi af øvelsen, papir eller notesbog, kuglepen

Brug brevet nedenfor, og udfyld de tomme felter. Vælg blandt de muligheder, som der er angivet, og skriv dit eget personlige brev, der forklarer depression:

Kære _____

I de sidste (dage/uger/måneder/år/_____) har jeg følt mig (anderledes end jeg plejer/trist/vred/angst/nedtrykt/ophidset/ensom/håbløs/bange/overvældet/distraheret/forvirret/stresset/tom/rastløs/ude af stand til at fungere eller komme ud af sengen/_____).

Jeg har kæmpet med (ændringer i appetitten/vægtændringer/manglende interesse i de ting, jeg plejede at kunne lide/at høre ting, som ikke var der/at se ting, der ikke var der/at føle mig usikker på, om ting er rigtige eller ej/at min hjerne driller/manglende energi/øget energi/at være ude af stand til at koncentrere mig/forbrug eller misbrug af alkohol eller stoffer/selvskadende handlinger/at springe måltider over/overspisning/overvældende fokus på vægten eller udseendet/følelsen af værdiløshed/ukontrollable tanker/skyldfølelse/paranoia/mareridt/mobning/ikke at få sovet nok/sove for meget/risikofyldt seksuel adfærd/overvældende tristhed/at miste mine venner/usunde venskaber/uventet vrede eller raseri/isolation/følelsen af at være adskilt fra min krop/følelsen af at være ude af kontrol/tanker om selvskade/at skære i mig selv/tanker om selvmord/planer om selvmord/misbrug/seksuel krænkelse/at en af mine nærmeste dør/_____).

At fortælle dig dette får mig til at føle mig (nervøs/angst/håbefuld/flov/stærk/proaktiv/moden/selvbevidst/skyldig/_____), men jeg fortæller dig dette, fordi (jeg bekymrer mig/det påvirker mit skolearbejde/det påvirker mine venskaber/jeg er bange/jeg vil ikke have disse følelser/jeg har ingen andre at tale med om dette/jeg stoler på dig/_____).

Jeg vil gerne (tale med en læge eller psykolog, terapeut/tale med en vejleder/tale med mine lærere/tale om dette senere/lave en plan for at få det bedre/tale mere om dette/finde en støttegruppe/_____), og jeg har brug for din hjælp.

Med venlig hilsen

(Dit navn_____)

Forslag til opfølgning:

Reflektér over dine egne tanker og følelser, mens du skriver brevet.

Yderligere forslag:

Overvej, hvem du vil sende dette brev til, og hvorfor du vælger denne person.

Mental Health America. (2018). Time To Talk: Tips For Talking About Your Mental Health. [Report]. Fra: http://www.mentalhealthamerica.net/conditions/time-talk-tips-talking-about-your-mental-health

7) Mindfulness-øvelse:

Ryst det hele og så ro på igen

Læringsmål:

En strategi til forbedret mindfulness: Træn dig selv i at være opmærksom, og brug venlighed og nysgerrighed. Vær opmærksom på din krop og vejrtrækning. Sid derefter eftertænksomt, og vær opmærksom på din vejrtrækning og krop.

Tid:

Øvelse 7-10 min. Opsamling 5 min.

Materialer:

Stole, én pr. elev.

Stå op med din stol bag dig. Stå ikke for tæt på personen ved siden af. Skab din egen boble, så du giver dig selv og de andre tilstrækkeligt med plads. Se lige frem, og følg min vejledning. Start med at ryste din venstre hånd 8 gange, din højre hånd 8 gange, din venstre fod 8 gange og din højre fod 8 gange. Ryst derefter din venstre hånd 4 gange, din højre hånd 4 gange, din venstre fod 4 gange og din højre fod 4 gange. Nu skal du ryste din venstre hånd, højre hånd, venstre fod og højre fod to gange. Gentag den samme øvelse én gang for hver hånd og fod, og hop og klap derefter i hænderne.

Sæt dig langsomt og roligt ned. Læg så vidt det er muligt mærke til, hvordan din krop bevæger sig, når du sætter dig, mens du bliver i din egen boble. Du skal bare være opmærksom på dig selv og din krop.

Mens du sidder ned, skal du være opmærksom på dine fødder, der hviler fladt på gulvet, dine ben bør ikke være krydset, og din rygsøjle skal være lige. Forestil dig, at du sidder majestætisk som et bjerg. Kropsholdningen er stærk men behagelig. Du skal være vågen og opmærksom. Du kan sænke dit blik eller lukke øjnene, hvis det føles behageligt.

Forestil dig, at din opmærksomhed er som en lommelygte, som du vil bruge til at undersøge din krop og se på det, du finder med nysgerrighed og venlighed. Du kan starte med at flytte lommelygten til dine fødder. Kan du mærke noget: følelsen af dine sokker, varme eller kulde eller måske ingenting? Hvis der ikke er nogen fornemmelser, og du bare registrerer et tomt område, så er det fint. Du forsøger ikke at gøre noget eller ændre noget. Du lægger bare mærke til det, der allerede er der. Udvid nu din opmærksomhed til dine underben... og derefter knæene... og lårene. På denne måde er du opmærksom på begge ben. Udvid nu din opmærksomhed igen, op til hofterne, lænden og den nederste del af maven. Udvid gradvist din opmærksomhed op til overkroppen, brystet, ryggen og helt op til skuldrene. Læg mærke til hvordan det føles her?

Udvid nu igen opmærksomheden til at omfatte arme, hænder, hals, ansigt og hoved, indtil du er opmærksom på hele kroppen. Prøv, om det er muligt at lade fornemmelserne i din krop forblive, som de er, uden at styre eller ændre noget. Sid bare stille. Led nu opmærksomheden hen i midten af kroppen til fornemmelsen af din vejrtrækning. Bemærk, at din vejrtrækning bevæger sig ind og ud af kroppen. Du kan placere din hånd der i et par åndedræt og mærke, hvordan maven hæver og sænker sig. Ånd bare ind og ud. Du behøver ikke forsøge at kontrollere din vejrtrækning. Når du mærker, at dine tanker begynder at flyve væk fra vejrtrækningen for at tænke, planlægge, huske eller dagdrømme, skal du ikke kritisere dig selv, men blot være opmærksom på, hvad du tænker på, og derefter stille og roligt lede opmærksomheden tilbage til vejrtrækningen. Dette er det eneste, du skal gøre: være opmærksom på din vejrtrækning.

Kom blot tilbage til vejrtrækningen, når tankerne begynder at flyve. Husk, at vejrtrækningen altid er der, et anker, hvor du kan fastholde din opmærksomhed og komme tilbage til nuet. Det er der altid, dybt inde i dig, et sted med stilhed og fred. Nu skal du langsomt komme ud af øvelsen og bemærke de andre omkring dig.

Forslag til opsamling:

Hvad lagde du mærke til? Hvad oplevede du? Bemærkede du noget i din krop (lethed, tyngde, prikken, kulde, varme eller noget andet)? Nogle tanker eller følelser? Lagde du mærke til, at dine tanker fløj væk?

Yderligere forslag:

Skriv dine oplevelser ned fra denne øvelse. Bemærkede du, at du begyndte at tænke over noget? Følte du, at din opmærksomhed sprang fra din krop eller vejrtrækning til noget andet? Hvad tænkte du på? Hvad gjorde du, da du bemærkede, at dine tanker var et andet sted?

Jónsdottir (2018)

8) Forslag til film/filmklip

Videoer om depression:
Disse videoer illustrerer depression ved hjælp af reelle eksempler og korte film.
Videoerne er tilgængelige med automatiske undertekster på forskellige sprog:

- Reach Out Australia. (2013). Olivia's story.
  Fra: https://www.youtube.com/watch?v=3ToKigsIqNg

- Mind, the mental health charity. (2014). Mental Health: In Our Own Words.
  Fra: https://www.youtube.com/watch?v=_y97VF5UJcc

- TED-Ed. (2015). What is depression? - Helen M. Farrell.
  Fra https://youtu.be/z-IR48Mb3W0

- MHACentralCarolinas. (2016). Eliminando el Estigma Asociado con la Salud Mental.
  Fra https://www.youtube.com/watch?v=flxi_5nxPqY

Kun tilgængelig på engelsk:

- Barking and Dagenham Council. (2017). Breaking the Stigma - A short film about mental health.
  Fra https://www.youtube.com/watch?v=4dEcMsz6Bas

- Jack Innanen. (2015). Stronger Than Stigma | Mental Health Short Film.
  Fra https://www.youtube.com/watch?v=Koss6rrPlw0

Movies (trailer):

- Disney – Pixar. (2014). Inderst Inde - trailer.
  Fra https://www.youtube.com/watch?v=yRUAzGQ3nSY

9) Afslutningsøvelse

Læringsmål:

At skabe dybde forståelse for mental sundhed for at blive i stand til at bruge kompetencerne i nye eller anderledes situationer.

Tid:

Øvelse: 5 min.

Materialer:

App'en Explain Everything eller notesbogen

Vigtige læringspunkter

1. Hvad har du lært af kapitlet om mental sundhed?
2. Hvilke øvelser synes du var gode og relevante for dig?
3. Hvordan kan du bruge det, du har lært her, i andre situationer eller sammenhænge?

Brug app'en Explain Everything og forklar, hvad du har lært af denne lektion om mental sundhed eller skriv det ned i din notesbog.

Forslag til opsamling:

Lad eleverne vise deres resultater i "Explain Everything" på smartboardet i klassen eller læse et par af de vigtigste læringspunkter op.

Er det tid til at vende tilbage til rubric'en?

Husk, at når du har undervist i alle kompetencerne i en komponent, så skal I vende tilbage til rubric'en til komponenten for at hjælpe eleverne med evalueringen af deres læringsudbytte.

10) Hjemmearbejde

Mange af de øvelser, der relaterer til dette kapitel, kan også være en del af elevens hjemmearbejde.

Referencer

Balázs, J., Miklósi, M., Keresztény, Á., Hoven, C. W., Carli, V., Wasserman, C. & Cotter, P. (2013). Adolescent subthreshold depression and anxiety: Psychopathology, functional impairment and increased suicide risk. Journal of child psychology and psychiatry, 54(6), 670-677. doi: 10.1111/jcpp.12016

Beesdo, K., Knappe, S., & Pine, D. S. (2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: developmental issues and implications for DSM-V. Psychiatric Clinics, 32(3), 483-524. doi: 10.1016/j.psc.2009.06.002.

Costello, E. J., Egger, H. L., & Angold, A. (2004). Developmental epidemiology of anxiety disorder. In Ollendick, T. H., & March, J. S. (Eds.). (2004). Phobic and anxiety disorders in children and adolescents: A clinician's guide to effective psychosocial and pharmacological interventions. Oxford University Press, USA.

Helpguide.org. (N.d.). Anxiety. Fra: https://www.helpguide.org/home-pages/anxiety.htm

Jorm, A.F., Korten, A.E., Jacomb, P.A., Christensen, H., Rodgers, B., Pollitt, P. (1997). Mental health literacy: a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. Medical Journal of Australia. 166, 182.

Larun, L., Nordheim, L. V., Ekeland, E., Hagen, K. B., & Heian, F. (2006). Exercise in prevention and treatment of anxiety and depression among children and young people. Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 3. Art. No.: CD004691. doi: 10.1002/14651858.CD004691.pub2.

Morris, R. J., & Kratochwill, T. R. (1998). Fears and phobias. The practice of child therapy, 91-131. In Morris, R. J., & Kratochwill, T. R. (Eds.). (2012). The practice of child therapy. Routledge.

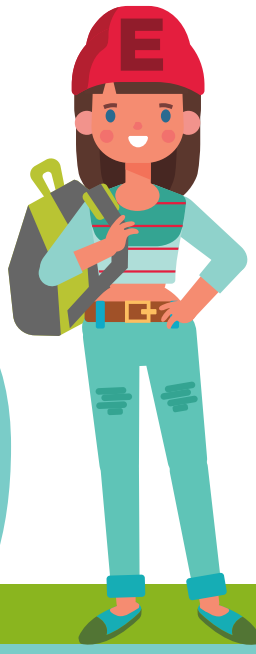
Muris, P., Merckelbach, H., Mayer, B., & Meesters, C. (1998). Common fears and their relationship to anxiety disorders symptomatology in normal children. Personality and Individual Differences, 24(4), 575-578.

Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A., & Rohde, L. A. (2015). Annual Research Review: A metaanalysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 56(3), 345-365.

Siegel, R. S., & Dickstein, D. P. (2012). Anxiety in adolescents: Update on its diagnosis and treatment for primary care providers. Adolescent Health, Medicine and Therapeutics, 3, 1–16. doi: 10.2147/AHMT.S7597.

Smith MA, Robinson L, Segal J. Teenager's Guide to Depression. (2018 June). Fra: https://www.helpguide.org/articles/depression/teenagers-guide-to-depression.htm

3



MESTRING

Rubric

a. SELVTILLID

b. GROWTH MINDSET

c. FØLELSESMÆSSIG ROBUSTHED

d. SOCIAL ROBUSTHED

e. LEDERSKAB

3 MESTRING

"For at mestre har man brug for selvtillid og sammen med resiliens vil man kunne håndtere livets uundgåelige forhindringer og uretfærdighed"

(Albert Bandura)

Indledende spørgsmål

- Har du hørt om mestring før?
- Ved du, hvad det betyder?
- Hvad tror du det inkluderer?

Illustration af Komponenten

Link til video om mestring: https://www.youtube.com/watch?v=IXgy85iQFew

Hvorfor er det vigtigt at træne mestring?

Mestrings-kompetencer hjælper os med at udvikle vores mindset og vores forventninger til os selv, og det hjælper os til at blive mere robuste.

I UPRIGHT programmets mestrings-komponent arbejdes der med at forbedre tilliden til egne evner, forståelse for at indsats er værdifuld og besværet værd, og evnen til at kunne "bounce" tilbage fra nederlag både individuelt og kollektivt samt at kunne influere og tage ansvar i en gruppe.

Hvad er mestring?

Mestring er defineret som evnen til at opnå et ønsket eller bestemt resultat. Det er en kompetence sammensat af en persons adfærdsmæssig præstation og personens oplevelse af mulig præstationsevne

(Nugent, 2013)

Mestringslektionerne består af:

MESTRING

SELVTILLID
GROWTH MINDSET
FØLELSESMÆSSIG ROBUSTHED
SOCIAL ROBUSTHED
LEDERSKAB

MINDFULNESS

UPRIGHT programmet for mestring består af fem kernekompetencer:

- Selvtillid: Tilliden til vores egne evner. Ifølge Bandura (1997), betyder det en persons selvsikkerhed i forhold til at kunne organisere og udføre en given handling for at lykkes med en opgave eller aktivitet. I Bandura selvtillids-model påvirkes en persons forventninger til sig selv af fire primære kilder: Succesoplevelse, rollemodeller, verbal overtalelse og fysiske/psykiske tilstande. Maddux (2005) har efterfølgende tilføjet visualisering som en femte primær kilde.

- Growth mindset: Udviklende mindset – betyder troen på værdien af indsats. Ifølge Dweck (2006), er der to typer mindset, et growth mindset (udviklende mindset) og et fixed mindset (fastlåst mindset). Vi har alle begge typer mindset, men for nogle af os er det ene mindset mere dominerende end det andet. Fixed mindset er karakteriseret ved opfattelsen af, at intelligens og evner er statiske og uforanderlige. I kontrast hertil er growth mindset karakteriseret ved opfattelsen af, at intelligens og evner kan udvikles.

- Følelsesmæssig robusthed: Evnen til at komme sig over og "bounce" tilbage efter modgang og kriser. Det er evnen til at tilpasse sig stressende situationer og håndtere de vanskeligheder, man møder i livet. Sådan robusthed afskaffer ikke stress eller fjerne problemer, men det tillader en at tackle eller acceptere vanskeligheder, leve med modgang og komme videre i livet.

- Social robusthed: Betyder, at man er stærk og står sammen som gruppe, når man står overfor fælles modgang. Social robusthed er evnen til at samarbejde med andre for at nå fælles mål - selv i stressende situationer.

- Lederskab: Et godt lederskab betyder evnen til have indflydelse på og tage ansvar for en indsats for at opnå en fælles succes. En person med lederevner er god til at arrangere aktiviteter og projekter og sikrer sig, at alt går som planlagt. En sådan person er i stand til at inspirere andre og er i besiddelse af gode interpersonelle færdigheder. Gode ledere udviser empati og ved, hvordan de placerer sig selv i en given kontekst for at maksimere gruppens interesser og kompetencer. (Linder & Ledertoug, 2014).

RUBRICS

Læringsmål og læringsudbytte for mestring

Når mestring er introduceret for eleverne, vises nedenstående rubric.

Bed herefter eleverne om at vælge en kategori i rubric'en med det læringsmål, som de har for den kommende undervisning i mestringskompetencer.

Forklar eleverne: Når niveauet for læringsudbytte skal vælges, så undlad at vælge et alt for let niveau, for så vil man kede sig. Samtidig skal man heller ikke vælge et alt for svært niveau, for så kan det blive for stressende. Det er derimod helt i orden at skulle stå lidt på tæer og komme ud af sin komfortzone for det er her, man lærer allermest og allerbedst.

Helt lyst er det letteste niveau og derefter lyst niveau. Disse niveauer viser overflade læring og eleven vil her være i stand til at anvende den nye viden og de nye erfaringer i samme eller lignende situationer. Mørkt og mørkest niveau er de sværeste niveauer. Disse niveauer viser dybdeforståelse og eleven vil her være i stand til at anvende den nye viden og de nye erfaringer i nye og ukendte situationer.

Når alle mestrings- kapitlerne er afsluttet, så vend tilbage til rubric'en. Eleverne markerer her deres aktuelle niveau for læringsudbytte. Lad dem herefter sammenligne deres afsluttende evaluering med deres indledende forventninger til deres læringsproces, da forløbet startede.

Referencer:

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York, NY, US: W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.

Dweck, C.S. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. New York: Ballantine Books

Linder, A. & Ledertoug, M.M. (2014). Livsduelighed og børns karakterstyrker. Dansk Psykologisk Forlag.

Maddux, J.E. (2005). Self- Efficacy – The Power of believing You Can. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), The Oxford Handbook of Positive Psychology (pp. 335-344). New York: Oxford University Press, Inc.

Nugent, P. (2013). "EFFICACY," Fra https://psychologydictionary.org/efficacy/

KOMPETENCE	Jeg er begyndt at lære	Jeg lærer	Jeg kan anvende det, jeg har lært	Jeg kan anvende og forklare det, jeg har lært
Selvtillid	Jeg er bevidst om, at mine forventninger til at lykkes påvirker min adfærd. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg beskrive mindst én strategi til at styrke tilliden til mig selv.	Jeg kender forskellen på at have stor og lille selvtillid. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg beskrive strategier, som jeg kan bruge til at styrke selvtilliden.	Jeg er bevidst om, i hvor høj grad jeg har selvtillid. Efter UPRIGHT-projektet ved jeg, hvilke strategier jeg skal bruge for bedre at kunne leve op til mine egne forventninger.	Jeg ved, hvordan selvtillid påvirker ens handlinger. Jeg ved, hvordan man kan styrke selvtilliden. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg forklare andre, hvordan man kan styrke selvtillid.
Mit mål				
Mit resultat				
Growth mindset	Jeg er bevidst om, at der findes forskellige former for mindset. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg beskrive mindst ét kendetegn ved hvert mindset.	Jeg kender til de forskellige typer af mindset - growth mindset og fixed mindset. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg beskrive forskellige strategier til at udvide mit growth mindset.	Jeg er bevidst om mit eget mindset. Efter UPRIGHT projektet ved jeg, hvordan jeg kan anvende mit growth mindset, når jeg møder udfordringer.	Jeg ved, hvordan mindsets virker, og hvordan man fremmer et growth mindset. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg forklare andre, hvad man kan gøre for at fremme sit growth mindset.
Mit mål				
Mit resultat				
Følelsesmæssig robusthed	Jeg er bevidst om, at man kan være lidt eller meget robust. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg beskrive mindst én ting, der kan hjælpe en til at rejse sig igen efter modgang.	Jeg kan identificere forskellige vigtige egenskaber ved følelsesmæssig robusthed. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg beskrive strategier for, hvordan man kan styrke sin følelsesmæssige robusthed.	Jeg er bevidst om min egen følelsesmæssige robusthed. Efter UPRIGHT-projektet forstår jeg de forskellige strategier for, hvordan man kan styrke sin følelsesmæssige robusthed.	Jeg forstår, hvad det vil sige at være robust, og hvordan man styrker sin egen følelsesmæssige robusthed. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg forklare andre, hvad man kan gøre for at styrke sin følelsesmæssige robusthed.
Mit mål				
Mit resultat				
Social robusthed	Jeg er bevidst om, at vi som gruppe kan være lidt eller meget robuste. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg beskrive mindst én strategi, der kan hjælpe os til at rejse os igen efter modgang.	Jeg kan identificere forskellige egenskaber ved social robusthed. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg beskrive strategier til at styrke social robusthed.	Jeg er bevidst om vores sociale robusthed. Efter UPRIGHT-projektet forstår jeg de forskellige strategier for, hvordan man kan styrke den sociale robusthed i grupper og i klassen.	Jeg forstår, hvad det vil sige at være socialt robust, og hvordan vi forbedrer vores egen sociale robusthed. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg forklare andre, hvad man kan gøre for at forbedre den sociale robusthed.
Mit mål				
Mit resultat				
Lederskab	Jeg er bevidst om, hvad det vil sige at være en god leder og tage lederskab. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg beskrive mindst én ting, der kan styrke lederevner.	Jeg kan identificere forskellige vigtige egenskaber ved gode lederevner. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg beskrive forskellige strategier for, hvordan man styrker lederevner.	Jeg er bevidst om, hvordan og hvornår man skal tage lederskab, og hvordan man tager ansvar i en gruppe eller i klassen. Efter UPRIGHT-projektet ved jeg, hvordan man kan motivere og »styre« en gruppe.	Jeg forstår, hvad gode lederevner er, og hvordan man styrker dem. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg forklare, hvilket ansvar, der er forbundet med at være leder, og hvilke færdigheder, der er nødvendige for at kunne stå i spidsen for en gruppe.
Mit mål				
Mi resulat				

a. Selvtillid

Lær at have tillid til egne evner

"Man kan lykkes,
hvis man tror, man kan"

(Virgil)

Teori

Afspejl dine personlige erfaringer og læringsprocesser.

Anfør et rationale for de øvelser, der anvendes til undervisningen. Eleverne er nødt til at forstå og opfatte disse kompetencer som noget meningsfuldt, der er relevant for deres liv og deres egen kontekst.

3

Hvornår har man brug for selvtillid?

"Når du skal være alene hjemme for første gang eller selv skal lave mad for første gang, og du derfor har brug for at være mere uafhængig og føle dig mere sikker."

"Når du føler dig usikker eller genert, fordi du tænker anderledes end de andre i en gruppe, og du gerne vil have modet til at være tro mod den, du virkelig er."

"Når du skal i gang med en ny aktivitet, som du ikke har så meget erfaring med, f.eks. hvis du skal stå på en scene, tale til mange mennesker, eller tale på et nyt sprog, som du er ved at lære."

Hvad er forventet læringsudbytte for lektionen?

Lektionen er udviklet til at støtte og udvikle elevernes selvtillid. Læringsmålene er:

- At forstå betydningen af selvtillid og den måde, hvorpå den påvirker vores adfærd.
- At udvikle forskellige strategier til at forbedre selvtillid.

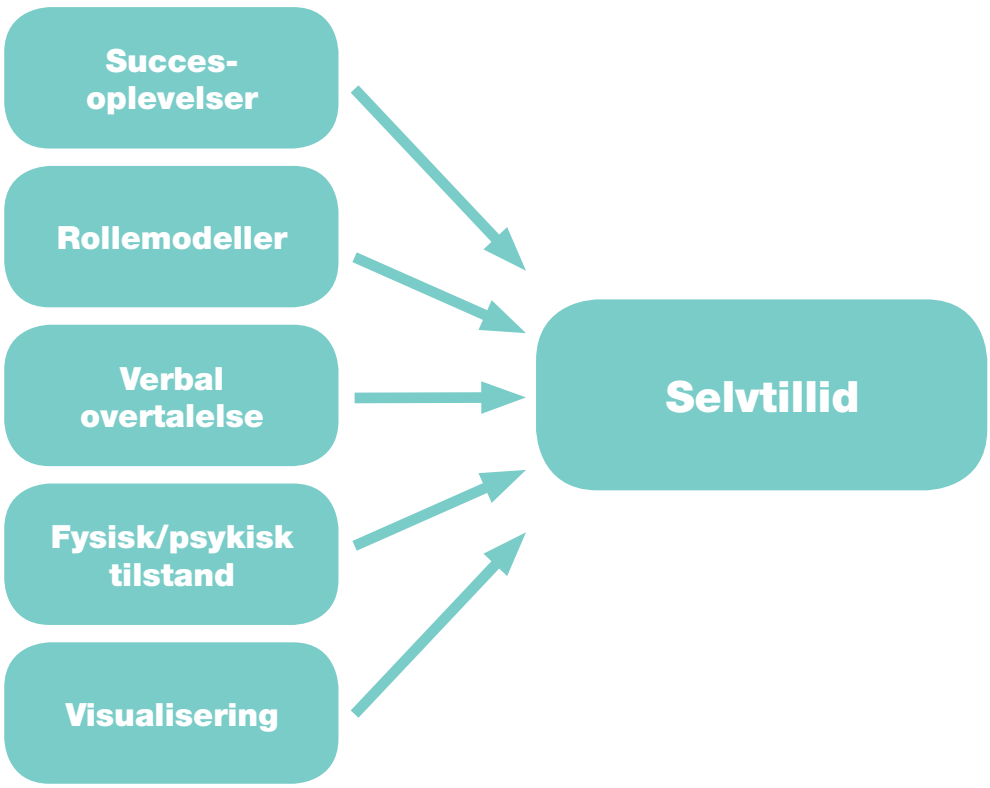
Hvad er selvtillid?

Selvtillid er troen på at man kan udføre handlinger, der skaber resultater. Hovedårsagen til al menneskelig adfærd er en antagelse om, at ens evner sætter en i stand til at nå ønskede mål gennem egne handlinger. Selvtillid påvirker, hvordan man føler og tænker, motiverer sig selv samt ens adfærd.

(Bandura, 1997)

Tilliden til at man kan opnå, hvad man ønsker, er en af de vigtigste ingredienser – måske den vigtigste – i opskriften på succes. Med andre ord betyder selvtillid, at man har positive forventninger til egne evner til succesfuldt at lykkes med en vilkårlig udfordring. At understøtte strategier, der fører til mestringsoplevelser er vital. En person med meget selvtillid vil gå til opgaver som en udfordring og vil gøre en indsats for at nå målet ofte udvisende store ambitioner. En person med lav selvtillid tvivler på egne evner og vil derfor forsøge at undgå vanskelige opgaver ofte udvisende (unødvendigt) lave ambitioner. Han eller hun vil ofte give op ved modstand. Sommetider har vi stor selvtillid på nogle områder af livet, mens vi har lav selvtillid på andre områder. Imidlertid kan vi bruge strategier fra et område med stor selvtillid til at understøtte områder med lav selvtillid.

Strategier til at øge selvtillid fremgår af nedenstående model (Bandura, 1997; Maddux, 2005).



Succesoplevelser (eller mestringsoplevelser) påvirker vores syn på egne evner. Succesfulde forsøg, som vi kan henføre til vores egen indsats, øger selvtilliden. Når vi lykkes med udfordringer, så er vi mere tilbøjelige til at forsøge igen, mens når vi fejler, så er vi mindre tilbøjelige til at forsøge igen.

Det er vigtigt, at læreren tilpasser opgaver med elevens kompetencer for at skabe muligheder for mestring. Hvis en opgave er for svær, giver eleven måske op. Hvis en opgave er for let, går eleven måske ud fra, at det er nemt at lykkes med noget og han eller hun vil måske ikke lære, hvordan svære opgaver løses. Succesoplevelser har stor indflydelse på vores selvtillid.

Rollemodeller (eller vikarierende oplevelser) kan inspirere os til at udføre en opgave via imitation eller ved at observere, hvordan andre lykkes med en lignende opgave, eller hvordan andre succesfuldt håndterer en svær situation. Ved at observere andre mennesker lykkedes - på samme alder eller med samme baggrund som os selv - styrker vi vores tro på vores egne evner til at lykkes med en lignende aktivitet.

Det er væsentligt, at lærere udpeger rollemodeller, der ikke er fjerne superstjerner eller idoler men almindelige mennesker, der kan vise vej i den rigtige retning.

Verbal overtalelse kan bruges til at opmuntre og overbevise os om at udføre en opgave ved hjælp af overbevisning og argumentation for tillid til vores evner. Konstruktiv feedback er væsentligt for at bevare selvtillid og støtte os til at overvinde eventuel tvivl på os selv.

Lærere bør opmuntre elever og tilbyde dem brugbar og konstruktiv feedback for at vise tillid og støtte.

Fysisk og psykiske tilstande som humør, følelser, fysiologiske reaktioner som f.eks. stress niveau kan påvirke vores tro på egne evner. Negative tilstande (f.eks. at være nervøs) kan medføre tvivlen på os selv og kan derfor reducere vores selvtillid. Positive tilstande (f.eks. at føle sig selvsikker) kan medføre entusiasme og engagement, der kan øge selvtilliden. Den måde vi fortolker og evaluerer vores emotionelle tilstande er vigtig for udviklingen af selvtillid. Nogle tilstande og emotioner kan fortolkes både negativt og positivt, f.eks. kan opstemthed skabe nervøsitet, men det kan også udløse følelser af entusiasme.

Lærere bør skabe gode læringsmiljøer i klassen ved at reducere stressrelaterede faktorer og understøtte positive emotioner, da dette kan skabe et godt fundament for udviklingen af selvtillid.

Visualisering betyder at forestille sig selv lykkes med en opgave, før man påbegynder den. Hjernen kan forberedes på en aktuel opgave gennem visualisering. Blot ved at lukke øjnene og mentalt tale til os selv og guide os mod målet øges sandsynligheden for succes i den virkelige verden.

Visualiseringsteknikker kan anvendes til at opmuntre elever til at tro mere på sig selv.

Niveauet af selvtillid påvirker både kognition, motivation og emotion.

Kognition betyder bevidst tænkning. Skoler fokuserer ofte på læringsudbytte og læringsmål. Enhver læringsmålsproces er påvirket af elevernes tidligere erfaringer og af deres vurderinger af egne evner og kompetencer, som igen har indflydelse på deres aktuelle præstationer.

Motivation reguleres af vores forventninger til succes. Disse forventninger er essentielle for os for at være modige og foretagsomme i vores læringsmål. Endvidere påvirker forventninger niveauet af vedholdenhed og indsats, som eleven er villig til at sætte ind over for en given opgave og hvor nemt en elev kommer igen efter modgang.

Emotioner er også påvirket af niveauet af selvtillid. En følelse af at være i kontrol og at have tillid til egne evne til at håndtere stress reducerer angst og negative tanker. Sådanne følelser booster selvtilliden. Hvorimod følelsen af at miste kontrol øger stressniveauet, angst og negative tænkning, hvilket reducerer selvtilliden.

Øvelser

Velkomst og introduktion

Velkomst og introduktion

Læreren starter med kort at samle op på den foregående lektion. Brug de to relaterede elementer til at huske den foregående lektion.

Gennemgå

- Hvordan har tingene udviklet sig siden den foregående lektion?
- Hvordan har du brugt de kompetencer, du fik i sidste lektion?

Reaktioner og meninger – en refleksion over den foregående lektion.

- Har du tænkt mere over, hvad vi talte om i vores foregående lektion?
- Efter at have tænkt over det, hvad er så dine reaktioner på vores sidste lektion?
- Hvis du befandt dig i en lignende situation, hvad ville du så gøre?
- Kan du beskrive det ved hjælp af et eksempel?

Rationale

Du skal forklare behovet for at kunne handle og at lykkes med disse handlinger. At man kan udvikle strategier til at styrke ens selvtillid og herved øge ens muligheder for mestring og for succes. Du kan desuden stille ledende spørgsmål om vigtigheden af selvtillid ved at bruge specifikke, konkrete strategier. Diskussionen kan komme fra eleverne selv eller igangsættes af læreren. Åbningsaktiviteten "Stof til eftertanke" giver mulighed for at præsentere rationalet for denne lektion.

1) Stof til eftertanke

Introducér klassen for nogle åbningsspørgsmål:

- Hvordan har du det, når du skal lære noget nyt eller noget svært?
- Føler du dig selvsikker? Oplever du dig tvivlende?
- Stoler du på dine egne evner til at lykkes?

2) Baggrund

Introducér selvtillid på baggrund af afsnittet "Hvad er selvtillid?"

De PowerPoint, der er relateret til kapitlet, kan være en hjælp.

3) Illustration af kompetencen

Links til video der viser og forklarer kompetencen:

Selvtillid: https://www.youtube.com/watch?v=i4LFeVXXCZ4

4) Selvtillid

En historie til diskussion: Det lille damptog

Læs følgende historie højt:

"Et lille damplokomotiv havde et langt tog af biler at trække. Det gik meget godt, indtil det kom til en stejl bakke. Men så, uanset hvor hårdt det prøvede, kunne det ikke flytte det lange tog af biler. Damplokomotivet trak og trak. Det pustede og det pustede. Det bakkede og startede igen. Tøf! Tøf! Men nej! bilerne ville ikke med op ad bakken.

Til sidst forlod det togvognene og kørte op ad bakken alene. Tror du, det havde stoppet sit arbejde? Nej, ja! Det var på vej efter hjælp. "Jeg kan sikkert finde nogen til at hjælpe mig," tænkte det. Over bakken gik det og videre frem. Tøf, tøf! Tøf, tøf! Tøf, tøf! Tøf!

Ret hurtigt så det lille damplokomotivet en stor dampmaskine, der stod på et sidespor. Den så meget stor og stærk ud. "Vil du hjælpe mig over bakken med mit tog af biler? Den store dampmaskine kiggede ned på det lille damplokomotiv. Den sagde:" Ser du ikke, at jeg er igennem min dags arbejde? Jeg er blevet vasket og pudset og klar til min næste tur. Nej, jeg kan ikke hjælpe dig: "Det lille damplokomotiv blev ked af det, men det fortsatte, Tøf, tøf! Tøf, tøf! Tøf, tøf! Tøf, tøf!

Snart kom det til en anden stor dampmaskine, der også stod på et sidespor. Den pustede og pustede, som om den var træt. "Den store dampmaskine kan hjælpe mig", tænkte det lille damplokomotiv. Det spurgte:" Vil du hjælpe mig med at få mit tog af biler over bakken? Det er så langt og så tungt, at jeg ikke kan klare det selv". Den anden store dampmaskine svarede: "Jeg er lige kommet ind fra en lang, lang tur. Kan du ikke se, hvor træt jeg er? Kan du ikke få en anden maskine til at hjælpe dig denne gang?". "Jeg vil prøve", sagde det lille damplokomotiv, og kørte afsted. Tøf, tøf! Tøf, tøf! Tøf, tøf!

Efter et stykke tid kom det til et lille damplokomotiv ligesom det selv. Det kørte derhen og sagde: "Vil du hjælpe mig over bakken med mit tog af biler? Det er så langt og så tungt, at jeg ikke kan få det over". "Ja bestemt!" sagde dette lille damplokomotiv. "Jeg vil være glad for at hjælpe dig, hvis jeg kan."

Så kørte de små damplokomotiv tilbage til stedet, hvor toget af biler stod. De to små damplokomotiv kørte hen til toget, den ene bag den anden. Puf, puf! tøf! Så startede de. Langsomt begyndte togvognene med biler at flytte sig. Langsomt klarede de den stejle bakke. Mens de kørte op ad bakken, begyndte hvert lille damplokomotiv at synge: "Jeg tror-jeg-kan! Jeg tror-jeg-kan! Jeg tror-jeg-kan! Jeg tror-jeg-kan!. Jeg tror, jeg kan! – jeg tror, jeg kan! – jeg tror, jeg kan! jeg tror, jeg kan! – "Og de gjorde det! Meget snart var de kommet over bakken og ned gik det ad den anden side.

Nu var de igen på sletten; og det lille damplokomotiv kunne nu selv trække sit tog af biler. Så takkede det, det andet lille lokomotiv, der havde hjulpet det, og sagde farvel. Og det kørte glædeligt sin vej syngende: "Jeg troede-jeg kunne! Jeg troede-jeg kunne! Jeg troede-jeg kunne! Jeg troede jeg kunne! Jeg troede, jeg kunne – troede jeg. Jeg kunne – jeg troede, jeg kunne – jeg troede, jeg kunne – jeg troede, jeg kunne – jeg troede, jeg kunne– jeg troede....."

Opsamling:

Diskutér historien I klassen. Reflektér over, hvad man kan lære af den?

Briana's playroom. Bedtime Stories (2018, August 13)
Fra: http://ah_coo.tripod.com/engine_that_could.htm.

En historie til diskussion: The Fight Song

Læringsmål:

En strategi til at fremme selvtillid: er at observere andres adfærd og konsekvenserne af deres adfærd.

Tid:

Øvelse: 5–15 min. Opsamling: 5–15 min.

Materialer:

Teksten og YouTube klippet af sangen. Tekster på engelsk og dit eget sprog.

Vejledning: Se YouTube video. "Fight Song" med engelsk tekst: Rachel Platten - Fight Song: https://www.youtube.com/watch?v=XbxNtPiCBK8

Herefter læses historien og afslutningsvis læses historien igen, mens der lyttes til sangen.

Rachel Platten havde en drøm: Hun ville gerne være en professionel sanger og sangskriver. I 12 år forsøgte hun at gøre sin drøm til virkelighed. Hun skrev mange sange, men ingen af dem blev et stort hit. Hun rejste fra by til by og sang i klubber, men nogle gange var der kun 20 personer som publikum. Hun lavede cd'er af hendes musik, men hun solgte ikke mange.

"Måske" tænkte Rachel, "skulle jeg give op". Hun var træt af at køre rundt i hele landet i sin mors gamle bil. Hun var træt af at synge på klubber fra klokken 1 til 4 om natten. Hun var træt af at spise kold havregrød til middag. Hun var 32 år gammel. De fleste af hendes venner havde job, hus og børn. Hvad havde hun? Hun havde 120 sange, som ingen ønskede at høre.

Rachel måtte træffe en beslutning. Skulle hun opgive, eller skulle hun fortsat prøve? Hun tænkte over det i næsten et år. Hun besluttede sig for fortsat at prøve. "Jeg vil fortsætte med at synge", besluttede hun, "selvom der kun kommer fem personer for at høre mig. Jeg fortsætter med at skrive sange, selvom jeg aldrig får et hit". Hun skrev en sang om sin beslutning. "Jeg er ligeglad med, om ingen andre tror på mig", skrev hun i sangen "fordi jeg har stadig kampgejst tilbage i mig." Hun kaldte sangen "Fight Song".

"Fight Song" blev et stort hit. Et par måneder senere sang hun sangen til en koncert. Der var 50.000 mennesker som publikum.

Efter sangen blev et hit, skrev tusindvis af mennesker til Rachel. De sendt e-mails, breve og skrev på Twitter og Facebook. "Din sang hjalp mig, da jeg var i kemoterapi for kræft ... da jeg mistede mit job ... da jeg ikke havde penge til at betale husleje ... da jeg blev skilt ... da jeg havde en depres-sion ... da jeg flyttede til en ny by ... da jeg blev skadet i en bilulykke. Alle historier var forskellige, men de var alle ens på én måde: Rachel sang hjalp dem igennem en vanskelig tid.

Rachel Platten skrev "Fight Song" for at hjælpe sig selv, men sangen har hjulpet tusinder, måske også millioner af andre mennesker. Nu er det ikke bare Rachels "Fight Song". Det er alles "Fight Song".

Forslag til opsamling:

Diskutér historien i klassen. Reflekter over den. Hvad kan man lære af den?

Heyer, S. (2015). "Fight Song": The Story Behind the Song.
Fra https://sandraheyersongs.com/stories/the-story-behind-fight-song/

5) Dilemma til diskussion i klassen

Selvtillid næres af vores forventninger

Jeg snød i en matematiktest i går. Jeg var nervøst, og endte med at skrive et par af svarene af efter Louise, der sad ved siden af mig. Hvis alle snyder, hvorfor skulle jeg så ikke også gøre det? Det var trods alt bare et par opgaver og ikke hele testen.

Forslag til opsamling:

Hvad synes du om det? Tror du, at det at skrive af efter andre kan få indflydelse på vores selvtillid?

Las Hayas (2018)

6) Elevøvelser

Succesoplevelser: Stjernestunder
Bevidsthed om dine succesoplevelser

Læringsmål:

En strategi til at styrke selvtillid er at fokusere på, hvad man tidligere har haft af succes-oplevelser.

Tid

Øvelse: 5–15 min. Opsamling: 5–15 min.

Materialer:

En notesbog, Post-it, papir.

Vejledning: Når man ser tilbage på sine succesoplevelser – en gang hvor man lykkedes godt med en opgave eller aktivitet – så giver det glæde og energi og modet til at stræbe efter flere af den slags oplevelser.

Luk øjnene og tænk på noget, som du har klaret godt i skolen og som fik dig til at føle dig godt tilpas.

Åben nu øjnene og skrive et par stikord på en Post-it.

Find en makker og fortæl ham eller hende om din stjernestund.

Bagefter lytter du til, at din makker fortæller dig om hans eller hendes stjernestund.

Reflekter over det i din notesbog.

Hvordan føltes det at dvæle ved en af dine stjernestunder i skolen?

Forslag til opsamling:

Overvej: Hvordan kan tidligere succesoplevelser give energi til flere af slagsen?

Yderligere forslag:

Find en anden stjernestund f.eks..

- En stjernestund derhjemme, i fritiden, med dine venner eller med familien.
- En gang hvor du lykkedes med noget svært.
- Noget som du er lykkedes med i dag eller i denne uge.

.

Linder, A. & Ledertoug, M.M. (2014) Livsduelighed og børns karakterstyrker. København: Dansk Psykologisk Forlag

Rollemodeller

Læringsmål:

En strategi til at styrke selvtillid er at lade sig inspirere af venner, klassekammerater eller familiemedlemmer, der har mestret en svær opgave eller situation.

Tid:

Øvelse: 5–15 min. Opsamling: 5–15 min.

Materialer:

En notesbog, Post-it, papir.

Tænk tilbage på en situation, hvor du eller en du kender klarede en svær opgave eller aktivitet.

Hvordan gjorde denne person det? Hvad gjorde han/hun anderledes? Har du selv gjort noget lignende?

Skriv det ned i din notesbog.

Husk på denne situation, når du selv står i en lignende.

Forslag til opsamling:

Besvar nedenstående spørgsmål.

- Hvad kan du lære fra dig selv? Fra andre?
- Hvad er dine strategier til at lære fra dig selv? Fra andre?
- Hvad kan du gøre for at blive inspireret af dig selv? Af andre?
- Hvordan kan du selv bruge det til noget, hvad andre har gjort?

Yderligere forslag:

Øvelsen er måske nemmere for eleverne, hvis læreren giver nogle eksempler på, hvordan han/hun også har kæmpet med noget og fundet inspiration hos andre ved at observer dem og se, hvad de gjorde i en lignende situation.

Giv eksempler som eleverne kan relatere til og som de betragter som relevante (f.eks. at lave en præsentation, at være alene hjemme osv.) Spørg klassen om strategier til at overvinde de vanskeligheder, der beskrives i eksemplet.

Polly, S. & Britton, K.H. (2015). Character Strengths matter. How to live a full life. USA: Positive Psychology News, LLC

Verbal overtalelse: Anvendelse af citater som inspiration til at styrke selvtilliden

Læringsmål:

En strategi til at styrke selvtillid er ved at bruge verbal overtalelse. I denne øvelse kan eleverne finde inspiration til verbal overtalelse via citater.

Tid:

Øvelse: 15–30 min. Opsamling: 5–10 min.

Materialer:

Grupper af 3-4 elever. Kort med citater.

Vejledning: Læreren forbereder kort med citater før lektionen.

Dan grupper med 3-4 elever i hver.

Udvælg to af de følgende citater. Diskutér citaterne i gruppen. Forklar jeres citat til resten af klassen.

Citater:

- En drøm er kun en drøm. Et mål er en drøm med en deadline. (Harvey Mackay).
- En person er ikke færdig, når han er besejret. Han er færdig, når han giver op. (Richard Nixon)
- Et nederlag er en chance for at starte forfra mere klogt. (Henry Ford).
- Se på skildpadden. Den laver kun fremskridt, når den stikker hovedet ud. (Jack Conant)
- Hellere få hold i nakken af at stile for højt end at blive pukkelryggen af at stile for lavt. (Jacques Chancel).
- Fejlslag er som hudafskrabninger på knæet. Smertefulde men overfladiske. De heler hurtigt. (Ross Perot)
- Genialitet skyldes 1 % inspiration og 99 % sved. (Thomas Edison)
- Den som risikerer noget og fejler kan blive tilgivet. Den som aldrig risikerer noget og aldrig fejler er selv en fejl med sin væremåde. (Paul Tillich)
- Tabere forestiller sig straffen for fejl. Vindere forestiller sig belønningen for succes. (Rob Gilbert)
- Succes er afhængig af din rygrad og ikke dit ønskeben. (Anonym)
- Den bedste tilgang til at løse et problem er at give det et forsøg. (Anonym)

Forslag til opsamling:

Uddyb: Hvordan kan disse citater hjælpe jer til at styrke jeres selvtillid?

Yderligere forslag:

Vælg ét af citaterne og skriv en kort historie om, hvordan netop dette citat kan styrke ens udvikling af selvtillid.

McGrath, H., & Noble, T. (2011).
BOUNCE BACK! A Wellbeing and Resilience Program. Melbourne: Pearson Education.

Fysiske og psykiske tilstande

Læringsmål:

En strategi til at styrke selvtillid er at blive bevidst om ens fysiske og psykiske tilstand og bevidst forsøge at booste positive tilstande.

Tid:

Øvelse: 10–15 min. Opsamling: 10 min.

Materialer:

App'en Mind Map eller A3-papir.

Individuel øvelse:

Forestil dig, at du skal vise andre en aktivitet, som du er god til.

Hvad kunne det være?

Ville dit hjerte banke hurtigere i minutterne inden, du skal vise, hvad du kan?

Hvorfor tror du, at dit hjerte måske vil banke hurtigere?

Hvilken type tanker kan hjælpe dig til at føle dig mere selvsikker:

"Mit hjerte banker hurtigt, fordi jeg er meget nervøs. Jeg er nervøs. Jeg er meget nervøs. Jeg ved ikke, om jeg kan klare det"

Eller

"Mit hjerte banker hurtigt, fordi jeg er meget motiveret til at lave det her godt og jeg vil ikke distraheres. Det er derfor, mit hjerte banker hurtigt. Mit hjerte hjælper mig til at få et energiniveau, der gør, at jeg kan gøre mit absolut bedste."

Hvilke af disse typer tanker vil styrke din selvtillid? Hvorfor?

Gruppe diskussion:

Diskutér din tanker herom i grupper med 3 elever i hver.

Forslag til opsamling:

Diskutér i klassen:

- Hvordan føles det at være i en positive fysisk og psykisk tilstand?
- Hvad sker der i kroppen? I hovedet?
- Hvad sker der, når vi øger den positive tilstand?
- Hvordan føles det at være i en negativ tilstand?
- Hvad sker der i kroppen? I hovedet?

Yderligere forslag:

Diskutér i klassen:
Hvad kan vi gøre i klassen for at reducere negative tilstande? Og øge positive tilstande?

Las Hayas (2018)

Visualisering: Du kan godt

Læringsmål:

En strategi til at styrke selvtillid er at visualisere, at du faktisk kan gøre det eller at du allerede har mestret det før.

Tid:

Øvelse: 5–15 min. Opsamling: 5–15 min.

Materialer:

Stole

Sid ned på en stol med ryggen ret. Luk øjnene. Tænk på et specifikt mål som du gerne vil opnå. Forestil dig nu fremtiden.

Du har allerede opnået dit mål. Prøv at danne et mental billede af det, som om det sker lige nu. Forestil dig det i så mange detaljer som muligt.

Brug så mange af dine sanser som muligt i visualiseringen

- Hvem er sammen med dig?
- Hvilke følelser oplever du netop nu?
- Hvad har du på af tøj?
- Kan du lugte noget?
- Hvilke lyde kan du høre?
- Hvordan ser der ud omkring dig?

Hvad ville være det første skridt for at opnå dit mål? Hvornår tager du dette første skridt? I dag? I morgen?

Forslag til opsamling:

Diskutér i klassen:

Hvordan kan visualiseringsteknikker hjælpe jer til at styrke jeres selvtillid?

Yderligere forslag:

Diskutér i klassen:

I hvilke situationer kunne visualiserings-teknikker være hjælpsomme

- I skolen
- Hjemme
- I fritiden

LeVan, A. (2009). Seeing is believing: The power of visualization.
Fra https://www.psychologytoday.com/us/blog/flourish/200912/seeing-is-believing-the-power-visualization

7) Mindfulness-øvelse:

Lyde og tanker

Læringsmål:

En strategi til at forbedre mindfulness er at øge bevidstheden om lyde og tanker: Se blot tingene som de er uden at hæfte dig ved, hvad du bemærker. Lyde kommer og går, tanker kommer og går, tanker er bare tanker og ikke altid virkelighed.

Tid:

Øvelse 5 til 7 min. Opsamling 5 min.

Materialer:

Stole, én pr. elev.

Forestil dig, at du befinder dig i din egen boble. Du lægger ikke mærke til personerne omkring dig, og du giver blot dig selv og andre noget plads. Hvis du har lyst, kan du lukke øjnene eller lade blikket hvile på noget foran dig.

Fokuser nu på din hørelse. Åbn op for lydene, lyde uden for dette rum, inde i det, lyde tæt ved din krop. Prøv at bemærke lydene, som de er, du kan endda forestille dig, at du er en båndoptager, og virkelig mærker lyden, tonen, lydstyrken og rytmen. Ligesom hvis du kunne høre for første gang, så vær interesseret i det, du hører.

Måske bemærker du, hvor let distraktionerne kommer, hvor let lydene kan skabe en historie. Hvis du bemærker det, så prøv at træde ud af det igen, og bare høre lydene, som de kommer og går. Nogle lyde er let skjulte af andre mere fremtrædende lyde; bemærk, om der er stille pauser mellem lydene.

Vær opmærksom på, hvordan lyde bare kommer, er der et stykke tid og derefter forsvinder.

Lad nu lydene være i baggrunden, og bring din opmærksomhed tilbage til dine tanker. Hvad sker der dér? Er der nogle tanker? Måske tanker om, hvad du laver nu, eller hvad du skal i gang med. Prøv ikke at bedømme specifikke tanker som gode eller dårlige. Bare bemærk dem, som de er, måske er de glade, forstyrrende eller neutrale. Bare bemærk dem, og giv slip på dem. Som om du stod og så dem komme og gå.

Der er ingen grund til at forsøge at styre eller ændre dine tanker. Bare lad dem komme og gå, ligesom du gjorde med lydene. Prøv, om du kan håndtere dem som lydene, bare læg mærke til, når de kommer og går ligesom skyer, der bevæger sig hen over himlen: Dine tanker er ligesom skyer: nogle gange store, nogle gange små, nogle gange mørke og nogle gange lyse. Men himlen er der stadig.

Måske kan du forestille dig, at dine tanker skrives ind i skyerne, som de bevæger sig forbi dig. Nogle bevæger sig hurtigt forbi, andre langsomt og forsvinder derefter.

Måske springer din opmærksomhed på en sky og bliver ført væk sammen med tankerne. Og du begynder at digte historier om dem. Hvis du lægger mærke til, at det sker, skal du blot se, hvor din opmærksomhed er, træde væk fra den, og prøve om du bare kan se tankerne komme og gå igen.

Husk, at det altid er muligt at komme tilbage til din vejrtrækning og fornemmelsen af din krop som et anker, der holder din opmærksomhed fast til øjeblikket, før du vender tilbage, hvis du vælger det og bare ser tankerne komme og gå. Prøv nu, om du kan slippe dine tanker, og få opmærksomheden tilbage til din vejrtrækning. Mærk nu bare din vejrtrækning. Bliv hos den et stykke tid: Du kan også tælle dine indåndinger og udåndinger i et par øjeblikke.

Forslag til opfølgning:

Hvad lagde du mærke til? Hvad var det, du oplevede? Lagde du mærke til nogle tanker? Lagde du mærke til, at du var optaget med nogle tanker og blev fraværende? Var du i stand til at forestille dig, at du bare kiggede på dine tanker som skyer? Hvor tror du, at dine tanker kom fra? Lagde du mærke til, at nogle tanker påvirkede din krop eller følelser? Tror du, at alle dine tanker var sande? Hvorfor?

Yderligere forslag:

Hvis du bemærkede nogle tanker, kunne du tegne nogle skyer og skrive nogle af de tanker, du lagde mærke til, ned.
Kunne du finde et ord, der beskriver hver tanke godt nok?

Jónsdóttir (2018)

8) Forslag til film/filmklip

- The Karate Kid (2010):

  Trailer på English: Sony Pictures Entertainment. (2010).
  Fra https://www.youtube.com/watch?v=2SmmxvHLsKk

9) Afslutningsøvelse

Læringsmål:

At skabe dybdeforståelse af selvtillidsstrategier for at kunne anvende kompetencerne i nye eller anderledes situationer.

Tid:

Øvelse: 5 min.

Materialer:

App'en Explain Everything eller en notesbog.

Vigtige læringspunkter

1. Hvad har du lært af dette kapitel om selvtillid?
2. Hvilke øvelser synes du var gode og relevante for dig?
3. Hvordan kan du bruge det, du har lært i andre situationer eller sammenhæng?

Brug app'en ExplainEverything og forklar, hvad du har lært i denne lektion om selvtillid

eller skriv det ned i din notesbog

Forslag til opsamling:

Lad eleverne vise deres resultater i "Explain Everything" på smartboardet i klassen eller læse et par af de vigtigste læringspunkter op.

Er det tid til at vende tilbage til rubric'en?

Husk, at når du har undervist i alle kompetencerne i en komponent, så skal I vende tilbage til rubric'en til komponenten for at hjælpe eleverne med evalueringen af deres læringsudbytte.

10) Hjemmearbejde

Mange af de øvelser, der relaterer til kapitlet, kan også være en del af hjemmearbejdet.

Referencer:

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York, NY, US: W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co

Maddux, J. E. (2005). Self- Efficacy – The Power of believing You Can. In S. J. Lopez and C.R. Snyder (Ed.), The Oxford Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press

b. Growth Mindset

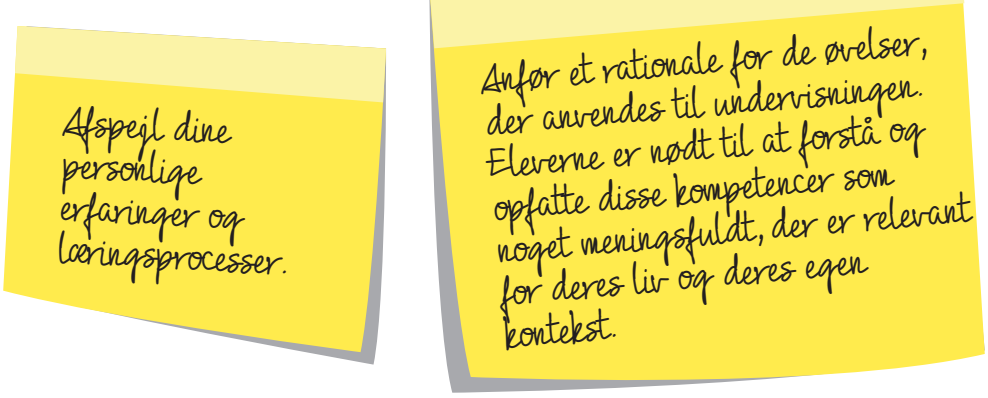
Lær at tro på din indsats

"Gå efter fremskridt, ikke perfektion"

(Anonym)

3

Teori



Hvornår har man brug for growth mindset?

"Når du dyrker sport eller spiller musik, og du skal opnå et stort mål."

"Når du laver fejl i en prøve, men ikke må give op."

"Når du overvejer at opgive en opgave, fordi du synes, den er svær."

Hvad er læringsudbytte af denne lektion?

Lektionen er udviklet til at understøtte og udvikle et growth mindset hos eleverne.

Læringsmålene er:

- At forstå betydningen af et fixed mindset og et growth mindset og at blive bevidst om egne mindsets i forskellige situationer.
- At udvikle et mindset, der gør det at fejle til en værdi i læringsprocessen.

Hvad er fixed og growth mindsets?

Personer med et fixed mindset tror, at deres grundlæggende evner, deres intelligens og deres talenter er faste, medfødte træk. Denne overbevisning får dem til at fastsætte deres mål alene med disse medfødte og ofte begrænsede talenter i tankerne. Personer med et growth mindset tror, at deres talenter og evner kan udvikles, hvis de gør en indsats, undervises og forbliver selvsikre. De tror ikke nødvendigvis på, at alle kan nå de samme mål, men de tror på, at alle kan forbedre sig, hvis de arbejder på det.

(Dweck, 2012)

Fixed mindset	Karakteristika	Growth mindset
De karaktertræk, som man er født med. Mejslet i sten.	Kompetencer og intelligens	De karaktertræk, der altid kan forbedres og udvikles.
Fokus på præstation: Holder facaden.	Største bekymring	Fokus på processen: At blive ved med at lære/forbedre sig.
Noget, man gør, når man ikke er god nok.	Indsats	Noget, man gør som en vigtig del af sin læring.
Giver op eller trækker sig.	Udfordringer	Gør en ekstra indsats.
Tager det personligt.	Feedback	Bruger den til at lære.
Forsøger at undgå at lave fejl.	Fejl	Behandler dem som muligheder for at lære.

Dweck (2012)

Growth mindset

At have et growth mindset betyder, at man ved, at ens talenter og evner kan udvikles. Det betyder, at man ikke er bange for at tage udfordringerne op og prøve nye ting. Selvom man måske ikke er god til noget i starten, ved man, at man kan blive bedre, hvis man gør et forsøg. Man ved, at ens indsats er den afgørende og eneste vej til at klare opgaven.

Personer med et growth mindset forstår, at fejl er en del af livet og giver muligheder for at lære og forbedre sig. Når de er frustrerede, giver sådanne personer ikke let op. De bliver ved med prøve, eller de finder andre måder at løse problemet på. De kan lide at udfordre sig selv og udvide deres grænser, og de bliver inspireret af at se, hvordan andre gør det. De betragter feedback som nyttig, som noget, de kan lære af og som en måde til at identificere områder, der skal forbedres.

Personer med et growth mindset accepterer, at de ikke kan gøre tingene rigtige hver gang, og de ved, at de skal lære noget. Deres holdning er "Jeg har ikke lært det – endnu". De er fokuseret på deres udvikling og læring og lader sig ikke forstyrre af, hvad andre måtte tænke.

Fixed mindset

At have et fixed mindset betyder, at man tror, at man enten er god til noget eller ikke god til noget. Når man fejler, tror man, at det skyldes ens manglende evne. Når man oplever nederlag eller bliver frustreret, giver man højst sandsynligt op, fordi man ikke tror, at man kan forbedre sig eller lære noget. Man mister let modet og bebrejder enten sig selv eller andre i stedet for at acceptere, at alt er svært, før det bliver let.

Et fixed mindset ledsages ofte af et ønske om at se godt ud i andres øjne, fremstå succesfuld eller klog. Denne optagethed betyder ofte, at man undgår udfordringer, fordi man er bange for at ligne en fiasko. Man foretrækker at holde sig til det, som man kender og allerede kan.

Personer med et fixed mindset har ofte brug for ros for at føle sig værdsat. Man tager kritik personligt, og man føler sig truet, når andre lykkes.

Begge mindsets for alle

Vi har ikke kun et growth mindset eller et fixed mindset – vi har begge mindsets. Men de fleste af os har en tendens til enten et growth mindset eller et fixed mindset (afhængigt af konteksten). Man kan f.eks. have et fixed mindset i skolen og et growth mindset, når man dyrker sport. Man kan have et growth mindset i matematik og et fixed mindset i engelsk. For det meste har man en blanding af begge dele, f.eks. 2/3 growth mindset og 1/3 fixed mindset. Dette forhold ændrer sig afhængigt af forskellige faktorer: Om du er under meget pres? Hvor tryg, sikker og tilpas føler du dig med dine klassekammerater? Kan du lide læreren? Er du i godt humør? Sov du godt?

At skabe et growth mindset som det primære hos eleverne kan være svært:

- Hvis man bare beder eleverne om at tilegne sig et growth mindset, kan det få den modsatte virkning, fordi de kan reagere negativt på at få besked på, hvordan de skal tænke. Det har vist sig at være mere effektivt at præsentere videnskabelige og praktiske forklaringer på, hvordan hjernen fungerer, og beviser på, at hjernen kan forbedres.
- At gentage beskeden "du skal gøre en ekstra indsats" kan give bagslag. Eleverne skal først forstå, hvorfor de skal gøre en indsats, og hvordan de skal implementere den.
- Det er vigtigt at skabe en kultur med et growth mindset i praksis.

Øvelser

Velkomst og introduktion

Læreren starter med kort at samle op på den foregående lektion. Brug de to relaterede elementer til at huske den foregående lektion.

Gennemgå:

- Hvordan har tingene udviklet sig siden den foregående lektion?
- Hvordan har du brugt de kompetencer, du fik i sidste lektion?

Reaktioner og meninger – en refleksion over den foregående lektion.

- Har du tænkt mere over, hvad vi talte om i vores foregående lektion?
- Efter at have tænkt over det, hvad er så dine reaktioner på vores sidste lektion?
- Hvis du befandt dig i en lignende situation, hvad ville du så gøre?
- Kan du beskrive det ved hjælp af et eksempel?

Rationale

Du skal forklare eleverne om udfordringerne ved at lære og forklare, at dét at være forberedt på at fejle, er en vigtig del af dét at gøre fremskridt. Du kan også stille ledende spørgsmål om vigtigheden af at skifte mindset ved hjælp af specifikke, håndgribelige strategier. Diskussionen kan komme fra eleverne selv eller igangsættes af læreren. Åbningsaktiviteten "Stof til eftertanke" er en god mulighed for at præsentere rationalet for lektionen.

1) Stof til eftertanke

Introducér klassen for nogle åbningsspørgsmål:

Hvad ved I om mindsets?

Hvor enig er I i følgende udtalelser?

- "Man kan lære nye ting, men man kan ikke rigtigt ændre sin grundlæggende intelligens".
- "Ens intelligens er noget, man ikke kan ændre særligt meget".

2) Baggrund

Introducér eleverne for growth mindset på baggrund af afsnittet "Hvad er growth mindset?"
De PowerPoint, der er relateret til kapitlet, kan være en hjælp.

3) Illustration til kompetencen

Link til video, der viser og forklarer kompetencen:
Growth mindset: https://www.youtube.com/watch?v=NLR5s4dsn48

4) Growth Mindset

En historie til diskussion: Elefantens tankegang

En mand gik forbi en flok elefanter. Han stoppede pludselig op, forvirret af, at disse enorme skabninger blev fastholdt med kun et reb bundet til deres ben. Det var indlysende, at de kunne rive rebet over, men af en eller anden grund, gjorde de det ikke. Han så træneren tæt ved og spurgte så, hvorfor disse smukke, fantastiske dyr bare stod der og ikke forsøgte at komme væk.

"Nå ja", sagde træneren, "da de var meget unge og meget mindre, brugte vi det samme reb til at binde dem, og i den alder var det nok til at holde dem. Da de blev store, var de blevet opdraget til at tro, at de ikke kan komme væk. De tror, at rebet stadig kan holde dem, så de forsøger aldrig at komme fri." Manden var forbløffet. Disse dyr kunne komme fri af deres reb, men fordi de troede, at de ikke kunne, sad de fast, hvor de var. Disse stærke, gigantiske skabninger holdt deres faktiske evner tilbage på grund af begrænsningerne fra fortiden.

Lige som elefanterne går mange af os gennem livet og holder fast i den tro, at der er et eller andet vi ikke kan, bare fordi vi har fejlet en enkelt gang. Mange af os nægter at forsøge at gøre noget nyt og udfordrende på grund af vores mindset.

Author unknown. The Elephant Mindset.

5) Emne til diskussion i klassen

Er det altid godt at gøre en ekstra indsats?
Kan man gøre sig for store anstrengelser?
Hvad kan man gøre i stedet for bare at gøre en ekstra indsats?

Tange (2018)

6) Elevøvelser

Selvtale

Læringsmål:

En strategi til at forbedre et growth mindset er at understøtte og pleje det ved hjælp af selvtale. Når eleverne er i gang med en svær aktivitet, så lad dem svare på nedenstående spørgsmål.

Tid:

5-10 minutter. Opsamling 5-10 min.

Materialer:

En kopi af PowerPoint

Vælg de spørgsmål/udsagn, som du finder mest relevante, uanset om du deltager i en aktivitet, som du synes er krævende, svær, vanskelig eller hård (det kan være hjemmearbejde, sport osv.)

1. Sætninger som du kan sige til dig selv, mens du er i gang med en svær opgave:

- Jeg arbejdede hårdt på den del.
- Jeg har alle de her evner, jeg skal bare kunne _____
- Jeg er nået så langt, jeg stopper ikke nu.
- Når jeg kan _____, så ved jeg, at jeg har forstået det.

2. Spørgsmål du kan stille dig selv, når du er færdig med aktiviteten:

- Hvad lærte jeg ved at gøre dette?
- Hvad sagde jeg til mig selv, mens jeg udførte aktiviteten?
- Hvilke af mine fejl lærte mig noget nyt?
- Hvordan kan jeg anvende denne læring, når jeg udfører andre udfordrende opgaver?
- Før kunne jeg ikke _____. Nu kan jeg _____.
- På baggrund af, hvad jeg lærte af dette, vil jeg næste gang _____.
- En tingsom jeg fandt ud af om mig selv i rollen som en lærende person, var _____.

Forslag til opsamling:

Diskutér med en makker: Tænk over de opdagelser, I har skrevet ned i øvelsen oven over

Yderligere forslag:

Før dagbog: Skriv jeres svar ned i 1-2 uger. Når I så er i gang med en svær opgave, så tænk over spørgsmålene ovenfor.

Reach Out Australia. (n.d.). Embracing the "F" word [Report file]. Fra: http://about.au.reachout.com/wp-content/uploads/2015/08/ReachOut_Embracing-the-F-Word_Web.pdf

Udforsk mindset

Læringsmål:

En strategi til at forbedre et growth mindset er at blive bevidst om eksempler på mindset fra hverdagen.

Tid:

Øvelsen: 5-10 min. i grupper. Opsamling 5-10 min. i plenum.

Materialer:

Papir, notesbog eller mobiltelefon.

Dan grupper med 3-4 elever.

Brainstorm sammen og skriv så mange hverdags-eksempler på fixed og growth mindset som muligt.

I plenum præsenterer hver gruppe herefter 1-3 eksempler på hvert mindset og forklarer, hvorfor I mener, at disse er gode eksempler på de to mindset.

Forslag til opsamling:

- Diskutér i klassen:
- Hvordan kan vi understøtte vores growth mindset?
- Hvad kan vi selv gøre?
- Hvad kan andre (venner, forældre, familie, lærere, strukturer, regler) gøre?
- Er der tidspunkter, hvor et growth mindset er vigtigere end andre?
- Kan der være nogle ulemper eller bagsider ved at have et growth mindset?

Tange (2019)

Fra fixed til growth mindset

Læringsmål:

En strategi til at forbedre et growth mindset er at registrere "fixed-stemmer" og "growth-stemmer" i ens tanker og øve sig i at reagere på disse stemmer på en passende måde.

Tid:

Øvelsen: 10-20 min. Opsamling: 5-10 min.

Materialer:

En kopi af PowerPoint.

Vi kan øve os i at gå fra et fixed til et growth mindset ved at følge disse trin:

1. Registrer fixed-stemmer

Eksempler på fixed-stemmer kan være, hvis du fortæller dig selv noget, som f.eks.. "Jeg er en fiasko, hvis jeg ikke kan klare dette", "Jeg kan sikkert ikke gøre det, så jeg forsøger ikke", eller hvis du begynder at kritisere dig selv: "Jeg er dårlig til det. Jeg er skuffet over mig selv. Det lykkedes ikke for mig, og de andre kan se, at jeg er en fiasko".

2. Erkend, at du har et valg

Du kan vælge, hvordan du vil reagere på fixed-stemmer. Du kan acceptere dem og sige til dig selv "Ja – Jeg er virkelig dårlig til det" ELLER du kan forsøge, øve dig, bede om hjælp, prøve andre strategier, prøve noget nyt osv.

3. Bemærk og støt growth-stemmen

Erkende, at tingene ikke er lette i starten – det er de ikke for nogen.

Andre mennesker har også forsøgt, når tingene ikke lykkedes for dem: "Jeg kan muligvis ikke ENDNU, men med tiden kan jeg lære det". Det er vigtigt at fokusere på læring i stedet for præstationer.

4. Reager på growth-stemmen

Bliv bevidst om, hvad du vinder ved at bruge et growth mindset. Erkend, hvad du går glip af med et fixed mindset: Du går glip af muligheder for læring. Du føler dig forhindret, hæmmet eller blokeret, fordi du ikke tror på, at du kan lykkes. Du kritiserer dig selv (og andre), når du fejler. Du mister modet, når du står over for udfordringer.

Dan grupper med 2-4 elever i hver.

Vælg et eksempel på en fixed-stemme, som I alle kan genkende. Tænk over dette med de 4 ovenstående trin i tankerne: Hvordan kan I registrere fixed-stemmen? Hvordan kan I erkende, at I har et valg? Hvordan kan I bemærke og støtte jeres growth-stemme? – og hvordan kan I handle ud fra den?

Forslag til opsamling:

Hver gruppe præsenterer strategierne for 1) registrering, 2) erkendelse af valg, 3) understøttelse af growth-stemmer og 4) handling efter growth-stemmer.

Diskutér disse strategier i klassen.

Yderligere forslag:

Vær opmærksom på growth og fixed mindset i klassen generelt.

Tange (2016) Dweck, C. S. (2012). Mindset: How you can fulfil your potential. New York: Ballantine books.

Forskellige former for ros

Læringsmål:

En strategi til at fremme et growth mindset er at opdage, at der er forskellige former for ros: at rose intelligens/talent eller at rose indsats/fremgang, hvilket støtter enten fixed eller growth mindset.

Tid:

Øvelsen: 10-15 min. Opsamling: 10-15 min.

Materialer:

Papir eller notesbog, kuglepen

Dan grupper med 4 elever. Del herefter gruppen i to grupper af to elever.

Hver to-mands-gruppe har nu 3-5 minutter til at forberede to slags ros til hver af personerne i den anden to-mands-gruppe:

- En slags ros der fokuserer på, hvad personen ER – hans eller hendes talenter.
- En slags ros der fokuserer på, hvad personen GØR – hans eller hendes handlinger og indsats.

Del herefter rosen med hinanden og diskutér, hvordan det får dig til at føle og om der er forskelle på dine følelser ved de to forskellige slags ros.

Forslag til opsamling:

Diskutér i klassen:

- Hvornår og hvor roser vi andre personer for deres talent?
- Hvordan kan vi blive bedre til at rose indsatsen i stedet for at rose talentet?

Yderligere forslag:

Vær opmærksom på de to forskellige typer ros hele dagen/ugen. Bed f.eks dine forældre om at rose dig for din indsats i stedet for dit talent.

Tange (2019)

7) Mindfulness-øvelse:

Lyde og tanker

Læringsmål:

En strategi til at forbedre mindfulness er at øge bevidstheden om lyde og tanker: Se blot tingene som de er uden at hæfte dig ved, hvad du bemærker. Lyde kommer og går, tanker kommer og går, tanker er bare tanker og ikke altid virkelighed.

Tid:

Øvelse 5 til 7 min. Opsamling 5 min.

Materialer:

Stole, én pr. elev.

Forestil dig, at du befinder dig i din egen boble. Du lægger ikke mærke til personerne omkring dig, og du giver blot dig selv og andre noget plads. Hvis du har lyst, kan du lukke øjnene eller lade blikket hvile på noget foran dig.

Fokuser nu på din hørelse. Åbn op for lydene, lyde uden for dette rum, inde i det, lyde tæt ved din krop. Prøv at bemærke lydene, som de er, du kan endda forestille dig, at du er en båndoptager, og virkelig mærker lyden, tonen, lydstyrken og rytmen. Ligesom hvis du kunne høre for første gang, så vær interesseret i det, du hører.

Måske bemærker du, hvor let distraktionerne kommer, hvor let lydene kan skabe en historie. Hvis du bemærker det, så prøv at træde ud af det igen, og bare høre lydene, som de kommer og går. Nogle lyde er let skjulte af andre mere fremtrædende lyde; bemærk, om der er stille pauser mellem lydene.

Vær opmærksom på, hvordan lyde bare kommer, er der et stykke tid og derefter forsvinder.

Lad nu lydene være i baggrunden, og bring din opmærksomhed tilbage til dine tanker. Hvad sker der dér? Er der nogle tanker? Måske tanker om, hvad du laver nu, eller hvad du skal i gang med. Prøv ikke at bedømme specifikke tanker som gode eller dårlige. Bare bemærk dem, som de er, måske er de glade, forstyrrende eller neutrale. Bare bemærk dem, og giv slip på dem. Som om du stod og så dem komme og gå.

Der er ingen grund til at forsøge at styre eller ændre dine tanker. Bare lad dem komme og gå, ligesom du gjorde med lydene. Prøv, om du kan håndtere dem som lydene, bare læg mærke til, når de kommer og går ligesom skyer, der bevæger sig hen over himlen: Dine tanker er ligesom skyer: nogle gange store, nogle gange små, nogle gange mørke og nogle gange lyse. Men himlen er der stadig.

Måske kan du forestille dig, at dine tanker skrives ind i skyerne, som de bevæger sig forbi dig. Nogle bevæger sig hurtigt forbi, andre langsomt og forsvinder derefter.

Måske springer din opmærksomhed på en sky og bliver ført væk sammen med tankerne. Og du begynder at digte historier om dem. Hvis du lægger mærke til, at det sker, skal du blot se, hvor din opmærksomhed er, træde væk fra den, og prøve om du bare kan se tankerne komme og gå igen.

Husk, at det altid er muligt at komme tilbage til din vejrtrækning og fornemmelsen af din krop som et anker, der holder din opmærksomhed fast til øjeblikket, før du vender tilbage, hvis du vælger det og bare ser tankerne komme og gå. Prøv nu, om du kan slippe dine tanker, og få opmærksomheden tilbage til din vejrtrækning. Mærk nu bare din vejrtrækning. Bliv hos den et stykke tid: Du kan også tælle dine indåndinger og udåndinger i et par øjeblikke.

Forslag til opsamling:

Hvad lagde du mærke til? Hvad oplevede du? Bemærkede du nogle tanker? Bemærkede du, at dine tanker var optaget af noget andet og blev afledt? Var du i stand til at forestille dig, at du bare så dine tanker som skyer? Hvor tror du, at dine tanker kommer fra? Har du bemærket, om nogle tanker påvirkede din krop eller dine følelser? Tror du, at alle dine tanker var rigtige? Hvorfor?

Yderligere forslag:

Hvis du bemærkede nogle tanker, kan du tegne nogle skyer og skrive nogle af de tanker, som du bemærkede, ned. Kan du for hver tanke forsøge at finde ét ord, der beskriver tanken godt nok?

Jónsdóttir (2018)

8) Forslag til film/filmklip

- Forrest Gump (1994):
  Paramount Pictures. (2014). Forrest Gump IMAX Trailer Fra https://www.youtube.com/watch?v=921V_LwMd1Q (På engelsk)
- Sing (2016):
  Universal Studios. (n.d.).
  Fra https://www.youtube.com/watch?v=QfdmZTrn28A
- Brave (2012):
  Disney Pixar. (2011). Brave Trailer
  Fra https://www.youtube.com/watch?v=TEHWDA_6e3M (På engelsk)
- Mindsets Explained:
  Sprouts. (2016). Growth Mindset vs. Fixed Mindset
  Fra https://www.youtube.com/watch?v=KUWn_TJTrnU
  (Tilgængelig på alle sprog ved hjælp af automatisk oversættelse)
- Neuroplasticity:
  Sentis. (2012). Neuroplasticity Fra
  https://www.youtube.com/watch?v=ELpfYCZa87g
  (Tilgængelig på alle sprog ved hjælp af automatisk oversættelse)
- What Is Growth Mindset:
  Khan Academy. (2014). The Growth Mindset Fra
  https://www.youtube.com/watch?v=wh0OS4MrN3E
  (Tilgængelig på alle sprog ved hjælp af automatisk oversættelse)
- The difference between fixed & growth mindset:
  MindsetKit. (n.d.). What is growth mindset?Fra
  https://www.mindsetkit.org/topics/about-growth-mindset/what-is-growth-mindset
  (Kun tilgængelig på engelsk. Inkluderer transkription)
- Growing your mind (Tilgængelig på alle sprog ved hjælp af automatisk oversættelse):
  Khan Academy. (2014). Growing your mind Fra
  https://www.youtube.com/watch?v=WtKJrB5rOKs

9) Afslutningsøvelse

Læringsmål:

At skabe dybde forståelse for growth og fixed mindsets for at blive i stand til at bruge kompetencerne i nye eller anderledes situationer.

Tid:

Øvelse: 5 min.

Materialer:

App'en Explain Everything eller en notesbog.

Vigtige læringspunkter

1. Hvad har du lært af dette kapitel om mindset?
2. Hvilke øvelser synes du var gode og relevante for dig?
3. Hvordan kan du bruge det, du har lært her, i andre situationer eller sammenhænge?

Brug app'en Explain Everything og forklar, hvad du har lært af denne lektion om mindset eller skriv det ned i din notesbog.

.

Forslag til opsamling:

Lad eleverne vise deres resultater i "Explain Everything" på smartboardet i klassen eller læse et par af de vigtigste læringspunkter op.

3

Er det tid til at vende tilbage til rubric'en?

Husk, at når du har undervist i alle kompetencerne i en komponent, så skal I vende tilbage til rubric'en til komponenten for at hjælpe eleverne med evalueringen af deres læringsudbytte.

10) Hjemmearbejde

Mange af de øvelser, der relaterer til kapitlet, kan også være en del af hjemmearbejdet.

Referencer:

Dweck, C. S. (2006). Mindset: The new psychology of success. New York: Random House.

Dweck, C. S. (2012). Mindset: How you can fulfil your potential. New York: Ballantine books.

c. Følelsesmæssig robusthed

Lær at rejse dig op igen efter nederlag

"Livet er som en æske chokolader – man ved aldrig, hvad man får "

('Forrest Gump)

3

Teori

Afspejl dine personlige erfaringer og læringsprocesser.

Anfør et rationale for de øvelser, der anvendes til undervisningen. Eleverne er nødt til at forstå og opfatte disse kompetencer som noget meningsfuldt, der er relevant for deres liv og deres egen kontekst.

Hvornår har man brug for følelsesmæssig robusthed?

"Når du flytter skole, og du skal starte på noget helt nyt."

"Når du skal overnatte eller bo sammen med nogle andre mennesker og skal respektere forskellige regler."

Hvad er læringsudbytte af denne lektion?

Lektionen er udviklet til at støtte og udvikle elevernes evne til at rejse sig op igen efter nederlag og at klare sig godt i modgang. Læringsmålene er:

- At forstå betydningen af følelsesmæssig robusthed.
- At give indsigt i mestringsstrategier i forbindelse med nederlag og overvindelse af vanskeligheder.

Hvad er følelsesmæssig robusthed?

> Der findes mange forskellige definitioner på robusthed, men de henviser alle til individets evne til at overvinde odds og udvise de personlige styrker, der kræves for at klare sig gennem vanskeligheder eller modgang.
>
> (Noble & McGrath, 2013)

Vi kommer alle til at møde modgang i livet. Nogle gange oplever vi blot nogle små problemer eller skuffelser. Men vi kan også blive nødt til at håndtere afgørende udfordringer eller kriser. At konfrontere sådanne udfordringer kan gøre os stærkere og give os nye evner til at klare modgang. Vi lærer at rejse os op igen og blive mere robuste. Elever med optimal trivsel og robusthed har et godt psykisk og fysisk helbred, er mere robuste i forhold til stress og opnår bedre akademiske resultater (McGrath & Noble, 2011). Vi ved ikke, hvornår vi møder disse udfordringer, men vi ved, at der er måder og strategier til at håndtere modgang på. Forholdet mellem vores positive og negative emotioner (A), vores håb og optimisme (B) og vores forklaringsstile (C) er alle vigtige faktorer ved håndtering af nederlag.

A) Positive emotioner

I 2009 blev Positivity udgivet. Bogen er en syntese over Barbara Fredricksons banebrydende forskning om positive emotioner. Hun har vist, at vi kan skabe trivsel ved at fokusere på positive emotioner og bruge dem til at overvinde negative emotioner. Vi oplever alle negative begivenheder i en hvis grad, og når det sker, overstrømmes vi ofte af negative emotioner som f.eks. gnavenhed, vrede, tristhed og sorg. Dette påvirker vores tanker, følelser, relationer og dømmekraft. Negative emotioner giver en mere fastgroet, snæversynet og intolerant tankegang, som kan sammenlignes med tunnelsyn. De negative emotioner er vores advarselssignaler om, at alt ikke er, som det skal være. De er afgørende for os og kan endda betyde forskellen mellem liv og død.

Fredricksons forskning (2009, 2013) fokuserer på de positive emotioners indvirkning på vores trivsel og helbred. Ifølge Broaden-and-Build-teorien, der er udviklet af Fredrickson, har positive emotioner en styrkende og vedvarende indvirkning på vores personlige ressourcer. Sådanne emotioner ændrer den måde, hvorpå vores hjerne fungerer, og udvikler vores tanke- og handlingsrepertoire ved at skabe et keglesyn samt udvide vores synsfelt og opmærksomhed. Forskningen fokuserer på 10 positive emotioner; glæde, interesse, taknemmelighed, afklarethed, håb, stolthed, morskab, inspiration, ærefrygt og kærlighed (Fredrickson, 2009). Den sidste emotion, kærlighed, kan ses som en overordnet emotion, da den kan omfatte resten.

3

Efter negative begivenheder kan positive emotioner reducere effekten af de foregående negative emotioner og udvide vores perspektiv til at se flere muligheder og flere løsninger. Teorien om den opadgående spiral er en forlængelse af Broaden-and-Build-teorien. Når de positive emotioner hersker, opbygger vi vores ressourcer. Det er lidt som at sætte positive emotioner ind i banken for at hæve dem senere, og dette giver os udbytte i form af endnu flere positive emotioner. Dette skaber en opadgående spiral: Positive emotioner giver udbytte, hvilket giver flere af de samme emotioner. Vores erfaringer med positive og negative emotioner påvirker vores følelser og tanker: De kan blive selvopfyldende profetier og udløse enten en positiv opadgående spiral eller en negativ nedadgående spiral.

Forskningen i positive og negative emotioner har vist, at trivsel kræver en mer-forekomst af positive emotioner. Dette kaldes positivitetsforholdet. Som mennesker er vi udstyret med en negativ forudindtagethed for at sikre vores overlevelse, og vi holder øje med alt, der kan true os. Når de negative emotioner hersker, udvikler vi et tunnelsyn, som hjælper os i akutte og svære situationer. Hvis vi oplever sådanne emotioner ofte og i længere perioder, påvirker det dog vores trivsel negativt og forhindrer os i at trives. Når positive emotioner hersker, trives vi, udvikler os og blomstrer (Holmgren, Ledertoug, Paarup, & Tidmand, 2018).

- Forekomst af flest negative emotioner ➡ manglende trivsel
- Lige dele negative og positive emotioner ➡ manglende trivsel
- Forekomst af flest positive emotioner ➡ trivsel
- Stærk dominans af positive emotioner ➡ udvikling og blomstring

B) Håb og optimisme

Vores positivitetsforhold er en vigtig faktor i håndteringen af nederlag og skabelsen af robusthed. Den påvirker også den måde, hvorpå vi ser fremtiden, om vi er optimistiske og håber på det bedste eller pessimistiske og mangler håb. En god strategi til at skabe robusthed er at booste niveauet af håb og optimisme. Snyder (2002) forklarer håb som en positiv motiverende tilstand, der er baseret på en interaktivt afledt følelse af succesfuld handlen (målrettet energi) og retningsfokus (planlægning for at nå mål).

Lopez (2013) skelner mellem håb og optimisme. Optimisme er troen på, at fremtiden vil være bedre end nutiden; Man ønsker det, og man drømmer om det. Men optimismen findes mere i vores tankegange end i vores handlinger. Håb er troen på, at fremtiden vil være bedre end nutiden, kombineret med troen på, at man har styrken til at gøre den bedre.

Håb skabes ved at sammenkoble fire forskellige elementer:

1. Viljestyrke: Mål, som er værdifulde men uvisse, giver en retning og et slutpunkt for en håbefuld tankegang.
2. Retningsfokus: Mentale veje, vi tager for at nå vores ønskede mål og vores opfattede evne til at skabe disse veje.
3. Handlekraft henviser til motivationen til at forfølge vores mål.
4. Barrierer forhindrer os i at opnå vores mål: Når vi støder på en barriere, kan vi enten give op eller bruge andre veje til at skabe nye ruter.

Man kan være enten håbefuld eller mangle håb. Meget håbefulde personer kan ændre resultaterne, fordi de strækker deres egne evner til grænsen og tilsyneladende opnår umulige resultater. I forhold til nederlag finder en person med høje forhåbninger ny energi og nye metoder til at nå et mål. Mens en person, der mangler håb, skal bruge mere tid til at komme sig og genvinde modet til at prøve igen.

Hvordan vi tænker om fremtiden, og hvad vi håber på, påvirker den måde, hvorpå vi lever vores liv (Lopez, 2013). Håb er et centralt kendetegn ved en succesfuld elev: Det giver brændstof til vedholdenhed og udholdenhed og fungerer som et værn mod nederlag. Det er vigtigt at huske på, at håb kan tillæres, og at håbefulde personer kan sprede håb til andre.

Som lærer kan man støtte udviklingen af håb (Lopez, 2013; University of Minnesota, 2013) ved at:

- Være en rollemodel, dvs. ved selv at udvise høje forhåbninger.
- Fremhæve håb i fortællinger og handlinger.
- Hjælpe eleverne med at finde andre rollemodeller, hvorfra de kan "låne" håb.
- Hjælpe dem til at forstå forholdet mellem måden, hvorpå de tænker, håber og deres fremtidige liv.
- Opfordre eleverne til at finde forskellige strategier til at nå deres mål.

C) Forklaringsstile

Håb og optimisme påvirkes stærkt af vores forklaringsstil – den måde, hvorpå vi forklarer en succes eller en fiasko. Den måde, hvorpå vi taler om os selv og vores erfaringer med succes og fiasko, påvirker vores forklaringsstil. Det er vigtigt at forstå dette for at hjælpe eleverne på en effektiv måde.

Martin Seligman (1998) definerer en forklaringsstil som den måde, hvorpå man som regel forklarer årsagerne til ens oplevelser over for sig selv.

Vores forklaringsstil er baseret på tre forskellige stilarter:

1. Permanens: Begivenheder opfattes som midlertidige eller permanente.
2. Omfang: Begivenheder opfattes som globale (altomfattende) eller specifikke (begrænset til et område af livet).
3. Personliggørelse: Begivenheder forårsages af indre (selv) eller ydre (andre) årsager.

Alle forklaringsstile har en optimistisk og en pessimistisk side:

1. **En permanent forklaringsstil er forbundet med opfattelsen af tid:**

Den pessimistiske stil:

"Det sker altid for mig" eller "Jeg er aldrig heldig".

Den optimistiske stil:

Nogle gange laver jeg fejl" eller "Jeg har haft nogle problemer på det seneste".

En permanent pessimistisk stil kan medføre tillært hjælpeløshed. De mennesker, der bruger denne stil, føler ikke, at der nogensinde sker noget godt for dem, og at alle begivenheder i deres liv går dem imod. De har brug for meget lang (ubegrænset) tid til at komme tilbage på sporet. Den permanente optimistiske stil fører til vedholdenhed. De mennesker, der anvender denne stil, vil forsøge igen eller arbejde endnu hårdere for at lykkes. En midlertidig pessimistisk og permanent optimistisk forklaringsstil er nødvendig for at forbedre robustheden.

2. **En omfangsrig forklaringsstil er forbundet med opfattelsen af rum:**

Den pessimistiske stil:

"Hvis jeg ikke kan løse denne matematikopgave, så dumper jeg sikkert også i fysik".

Den optimistiske stil:

"Min engelsklærer kan ikke se min fremgang".

Den forklaringsstil, der er relateret til omfang og rum antager, at en faktisk begivenhed kan sprede sig til andre emner eller situationer eller kun påvirker den specifikke begivenhed. I sidstnævnte tilfælde har individet en mulighed for at rejse sig op igen efter nederlag.

For at skabe robusthed er det vigtigt at anvende en specifik pessimistisk stil og en mere omfangsrig optimistisk forklaringsstil.

3. **En personliggørende forklaringsstil relaterer til opfattelsen af årsag:**

Den pessimistiske stil:

"Jeg er bare for dum til at forstå dette (indre årsag)".

"Læreren er for dum til at undervise i dette fag på en forståelig måde (ydre årsag)".

Den optimistiske stil:

"Hvis jeg prøver endnu mere, kan jeg klare det (indre årsag)".

"Hvis jeg beder læreren om at forklare mig det igen, kan jeg sikkert forstå det (ydre årsag)".

En pessimistisk personaliseret forklaringsstil med indre årsag fører til lavt selvværd og en følelse af manglende kontrol, mens en optimistisk personliggørende forklaringsstil øger selvværdet og følelsen af kontrol.

Typer af forklaringsstile:

	GOD SITUATION	DÅRLIG SITUATION
OPTIMISTISK	• Permanent • Omfangsrig • Personlig (indre)	• Midlertidig • Specifik • Personlig (ydre)
PESSIMISTISK	• Midlertidig • Specifik • Personlig (ydre)	• Permanent • Omfangsrig • Personlig (indre)

(Peterson, 2006)

Som lærer kan man opmuntre eleverne til at bruge den optimistiske forklaringsstil (Manger, 2009) ved at:

- Hjælpe dem med at sætte realistiske mål. Opdele svære opgaver i mindre dele og angive opnåelige milepæle.
- Undervise i gode problemløsningsstrategier
- Fremhæve sammenhængen mellem gode strategier og dét at finde gode løsninger.
- Værdsætte og rose dem for deres indsats. Understrege de fremskridt, der er opnået ved at tage ansvar.
- Give feedback for at hjælpe eleverne med at komme videre.

Øvelser

Velkomst og introduktion

Læreren starter med kort at samle op på den foregående lektion. Brug de to relaterede elementer til at huske den foregående lektion.

Gennemgå

- Hvordan har tingene udviklet sig siden den foregående lektion?
- Hvordan har du brugt de kompetencer, du fik i sidste lektion?

Reaktioner og meninger – en refleksion over den foregående lektion.

- Har du tænkt mere over, hvad vi talte om i vores foregående lektion?
- Efter at have tænkt over det, hvad er så dine reaktioner på vores sidste lektion?
- Hvis du befandt dig i en lignende situation, hvad ville du så gøre?
- Kan du beskrive det ved hjælp af et eksempel?

Rationale

Du kan forklare dine elever om vigtigheden af følelsesmæssig robusthed i håndteringen af udfordringer og vanskeligheder. Denne kompetence kan være en hjælp på alle tidspunkter i livet men især i teenageårene, når nederlag ofte er reglen snarere end undtagelsen. Følelsesmæssig robusthed er afgørende i at håndtere sådanne udfordringer effektivt. Du kan også stille ledende spørgsmål om vigtigheden af at lære at reagere konstruktivt på nederlag og overvinde vanskeligheder ved hjælp af specifikke, håndgribelige strategier i forhold til robusthed. Diskussionen kan komme fra eleverne selv eller igangsættes af læreren.

Det er vigtigt at forklare, at det at være følelsesmæssigt robust ikke betyder, at man er hård nok til ikke at bryde sammen under pres. Nogle gange ændrer omstændighederne sig, og man har ikke brug for at tilpasse sig eller overvinde alle mulige ufordelagtige situationer. At være følelsesmæssigt robust betyder dog, at man kan håndtere og rejse sig op igen i de fleste situationer. Åbningsaktiviteten "Stof til eftertanke" giver mulighed for at præsentere rationalet for lektionen.

1) Stof til eftertanke

Introducér klassen for nogle åbningsspørgsmål:

- Hvad ved du om robusthed?
- Hvad er din reaktion på nederlag?
- Hvordan håndterer du normalt svære situationer?
- Hvor let er det for dig at rejse dig op igen?

2) Baggrund

Introducér følelsesmæssig robusthed på baggrund af afsnittet "Hvad er følelsesmæssig robusthed?"

De PowerPoint, der er relateret til kapitlet, kan være en hjælp.

3) Illustration af kompetencen

Link til video, der viser og forklarer kompetencerne:
Følelsesmæssig robusthed: https://www.youtube.com/watch?v=USoFlSsmwmY

4) Følelsesmæssig robusthed

En historie til diskussion

Lyt til sangen "Stronger" på YouTube:

Kelly Clarkson. (2011). Kelly Clarkson – Stronger (What Doesn't Kill You). Fra: https://www.youtube.com/watch?v=Xn676-fLq7I

Bagefter læses teksten højt i klassen (lærer eller elev). Diskutér tekstens indhold.

Du ved, at sengen føles varmere – sover her alene
Du ved, at jeg drømmer i farver – og gør lige hvad jeg har lyst til
Du tror, du vandt – at du fik det sidste grin
men du tror, at alt godt er væk – tror, at du efterlod mig nedslået
Du tror jeg kommer løbende tilbage – men du kender mig ikke, du er helt forkert på den

Hvad du ikke dør af, gør dig stærkere – du står lidt stærkere
Jeg er ikke ensom, når jeg er alene
Hvad du ikke dør af, gør dig til en fighter – du løber hurtigere
Jeg er ikke færdig, bare fordi du er væk
Hvad du ikke dør af, gør dig stærkere – stærkere
Bare mig, mig selv og jeg
Hvad du ikke dør af, gør dig stærkere – du står lidt bedre
Jeg er ikke ensom, når jeg er alene

Du hørte, at jeg startede forfra med en ny
Men jeg fortalte dig, at jeg var kommet over dig
Du tror ikke, at jeg kunne komme tilbage – men jeg kommer svingende tilbage
Du forsøger at få mig ned med nakken, men hvad du ikke dør af

Gør dig stærkere – du står lidt stærkere
Jeg er ikke ensom, når jeg er alene
Hvad du ikke dør af, gør dig til en fighter – du løber hurtigere
Jeg er ikke færdig, bare fordi du er væk
Hvad du ikke dør af, gør dig stærkere – stærkere
Bare mig, mig selv og jeg
Hvad du ikke dør af, gør dig stærkere – du står lidt stærkere
Jeg er ikke ensom, når jeg er alene

Takket være dig, fik jeg en ny start – takket være dig, er mit hjerte ikke knust
Takket være dig, tænker jeg endelig på mig selv.
Du ved i sidste ende godt, at den dag, du gik, blot var en begyndelse.

Hvad du ikke dør af, gør dig stærkere.

Clarkson, K. (2011) Stronger.

5) Emne til diskussion i klassen

I mange kulturer er det almindeligt at sørge i et år, når man mister en af sine nære.
Hvordan kan man sørge over et tab og samtidigt komme sig over det?
Er det muligt at fastsætte en bestemt tid for en sørgeperiode? Hvorfor? Hvorfor ikke?

Ledertoug (2018)

6) Elevøvelser

Positivitetsforhold

Læringsmål:

En strategi til at forbedre robustheden er at lære, hvordan man hæver niveauet af de positive emotioner.

Tid:

Øvelse: 10 min. Opsamling: 30 min.

Materialer:

Tablet/computer eller A4-papir, tuscher og forskellige blade.

Overvej dit eget positivitetsforhold.

Har du flere positive end negative tanker i løbet af en dag?

Oplever du det samme antal positive emotioner som negative emotioner?

Har du flere negative end positive emotioner?

Uanset hvor mange positive emotioner, du oplever, kan du altid hæve dit niveau af sådanne emotioner.

Én måde at gøre det på er at lave en positiv portfolio for én af de emotioner, der er vigtigst for dig. Vælg en af de positive emotioner fra billedet nedenfor, og lav en portfolio, enten på din tablet/computer ved hjælp af fotos eller billeder fra internettet eller ved hjælp af papir, tuscher og udklip fra blade. Brug billeder, tegninger, fotos, sætninger osv., der forbedrer dit humør, når du kigger på dem eller tænker på dem. Vend tilbage til din portfolio, så ofte som du har brug for.

Forslag til opsamling:

Lad eleverne lave plakater for alle 10 positive emotioner og hæng dem op i klasseværelset.

Yderligere forslag:

Bed eleverne om at skrive en stil eller lave en podcast om en udvalgt positiv emotion.

Fredrickson , B. (2009) Positivity. Top-notch research reveals the 3 to 1 ratio that will change your life. New York: Three Rivers Press

Humørlisten

Læringsmål:

En strategi til at forbedre robustheden er at lære, hvordan man forbedrer sit humør.

Tid:

Øvelse: 10 min. Opsamling: 10 min.

Materialer:

Notesbog og blyant.

Lav en liste over tre til fem til ting, der får dig i dårligt humør, og lav derefter en anden liste over tre til fem ting, der får dig i godt humør, når du er i skole.

Dårligt humør

1:

2:

3:

4:

5:

Godt humør

1:

2:

3:

4:

5:

Når du er færdig med din liste, skal du række hånden op, og finde en makker. Fortæl først din makker, hvad der er på din liste over dårligt humør, og derefter hvad der er på din liste over godt humør.

Spørg din makker om en god ting på hans/hendes liste, og gør din egen liste færdig.

Byt roller, og lyt til din makker, og giv derefter ham eller hende et eksempel på noget andet, der skaber godt humør.

Forslag til opsamling:

Bed hele klassen om at skrive deres liste over ting, som giver godt og dårligt humør, på tavlen eller smartboardet.

Hvad kan I lære af disse lister?

Yderligere forslag:

Vælg en eller to ting fra listerne over godt humør, som I vil fokusere på i løbet af de næste par dage i klassen.

Holmgren, N. Ledertoug, M.M., Paarup, N. & Tidmand, L. (2018)
Til kamp mod kedsomhed, København: Dafolo Forlag.

At bruge håb til at nå mit mål

Læringsmål:

En strategi til at forbedre robustheden er at arbejde proaktivt på at skabe mere håb. Da denne øvelse er kompleks, kan læreren vise sin egen model som vejledning til eleverne.

Tid:

Øvelse 10 min. Opsamling 10 min.

Materialer:

Kopi af øvelsen eller en notesbog og blyant.

I nedenstående model starter du ved at angive et mål og skrive det i højre kolonne.

Tænk derefter på mulige veje til at nå dit mål (mindst tre veje). Skriv dem ind i venstre kolonne. I kolonnen for forhindringer skriver du alle de ting ind, der kan forhindre dig i at lykkes. For hver forhindring skal du komme med en strategi til at overvinde den i den næste kolonne. Eksempel:

Mine veje	Mine forhindringer	Mine strategier til at overvinde forhindringer	Mit mål
1: Løbe hver morgen.	1: Vejret er dårligt.	1: Lave en plan B til indendørs øvelser.	Jeg vil leve sundt.
2: Ikke spise chokolade.	2: Jeg går sukkerkold.	2: Spis frugt i stedet.	
3: Spise grøntsager til aftensmaden.	3: Det tager alt for lang tid at snitte grønsager.	3: Køb noget, der er klar til at blive spist.	

Din tur:

Mine veje	Mine forhindringer	Mine strategier til at overvinde forhindringer	Mit mål

Forslag til opsamling:

Diskutér de mulige forhindringer, som forhindrer jer i at nå jeres mål i klassen.
Del jeres strategier til overvindelse af forhindringerne.

Yderligere forslag:

Diskutér de forskellige strategier til overvindelse af forhindringer..

Lopez, S.J. (2013). Making hope happen. Create the future you want for yourself and others. New York: Atria Paperback

Find viljestyrken

Læringsmål:

En strategi til at forbedre robustheden er at lære, hvordan man forbedrer sin viljestyrke, og hvordan man kan låne håb fra en anden.

Tid:

Øvelse: 10 min. Opsamling: 10 min.

Materialer:

Smartphones eller kuglepen og papir.

Find en makker, og interview hinanden. Brug kuglepen og papir eller smartphones.

Stil følgende spørgsmål:

Hvis tingene bliver for svære eller ikke går som planlagt,

hvordan kan du så finde energien til at nå dit mål?

Hvorfor skulle du fortsætte?

Hvilke egenskaber ville få dig til at fortsætte?

Er der en person, der kan låne dig håb?

Forslag til opsamling:

Diskutér i klassen:

Er der nogen forskelle mellem strategierne for en voksen og for en teenager?

Yderligere forslag:

Find de strategier, som du syntes var de bedste, blandt dem, der blev præsenteret i de forskellige interviews. Interview evt. et par lærere. Eleverne kan også øve sig på at finde nye strategier derhjemme sammen med andre voksne..

Boniwell, I. & Ryan, L. (2012). Personal Well-being lessons for secondary school. Positive psychology in action for 11 to 14 year olds. UK: Open University Press.

3

Drømmefangeren

Læringsmål:

En strategi til at forbedre robustheden er at skabe håb for fremtiden.

Tid:

Øvelse: 20 min. Opsamling: 10 min.

Materialer:

Papir, tuscher, udklip fra blade, fotos, fjer og snore.

Lav en drømmefanger.

Du kan lave en drømmefanger ved hjælp af en computer eller tablet og derefter udskrive den, eller du kan bruge farverigt papir, fjer, snore osv.

Skriv din største drøm ned i midten af drømmefangeren.

Du kan også sætte billeder eller tegninger på for at illustrere din drøm.

Hvis alt var muligt, hvad ville du så ønske?

Hvad kan du gøre for at få det til at ske?

Forslag til opsamling:

Dekorér klasseværelset med alle drømmefangerne.

Yderligere forslag:

Del drømmene med hinanden.

Lopez, S.J. (2013). Making hope happen.
Create the future you want for yourself and others. New York: Atria Paperback

Forklaringsstile

Læringsmål:

En strategi til at forbedre robustheden er at blive bevidst om ens forklaringsstil. Ved at blive bevidst om ens forklaringsstil, kan man ændre den, hvis det er nødvendigt. Gentag eventuelt en kort forklaring af de forskellige forklaringsstile.

Tid:

Øvelse: 10 min. Opsamling: 10 min.

Materialer:

Kopi af øvelsen eller en notesbog og blyant.

Julie lavede en præsentation i klassen. Det gik rigtigt dårligt og hun var meget oprørt over det. Hun blev ved med at tænke på, hvordan hun skulle forklare om det til sine forældre. For hvert forsøg på at forklare det, brugte hun forskellige forklaringsstile. Hun fandt seks forskellige måder at forklare det på.

Se på hendes forskellige forklaringsstile og undersøg om forklaringen er pessimistisk eller optimistisk?

Overvej også om forklaringsstilen er permanent (altid/aldrig eller sommetider), omfangsrig (alt eller noget) eller personlig (ydre – dem eller indre – mig)

Du kan lave øvelsen alene eller diskuterer den med en makker.

1. Jeg er en frygtelig oplægsholder. Jeg ved ikke, hvordan jeg skal lave en god præsentation.
   Forklaringsstil:_____
2. Nå ja, sådan noget sker bare nogle gange. Det er ikke noget særligt. Jeg må bare forsøge at gøre det bedre næste gang.
   Forklaringsstil:_____
3. Computeren brød sammen midt i det hele og derfor kunne jeg ikke lave min præsentation.
   Forklaringsstil:_____
4. Min præsentation gik forfærdeligt. Jeg ved bare, at så vil jeg heller aldrig kunne lave en god præsentation i matematik.
   Forklaringsstil:_____
5. Jeg ved altid præcis, hvad jeg skal sige før præsentationen og så glemmer jeg pludselig det hele alligevel.
   Forklaringsstil:_____
6. Det her vil jeg aldrig nogensinde lade ske igen. Næste gang forbereder jeg mig endnu bedre.
   Forklaringsstil:_____

Hvilken forklaringsstil ville du selv bruge?

Forslag til opsamling:

Diskutér eksemplerne på forklaringsstile i klassen.

Yderligere forslag:

Diskutér i klassen, hvordan I kan hjælpe hinanden ved/til at bruge mere optimistiske forklaringsstile.

Ledertoug (2019).

7) Mindfulness-øvelse:

Ankeret

Læringsmål:

En strategi til forbedret mindfulness er at træne din opmærksomhed med venlighed og nysgerrighed. Introduktion til vejrtrækning som et anker til opmærksomheden, hvor du altid kan hvile, træde ud af autopilot-tilstanden og træne din opmærksomhed til at være der, hvor du ønsker, at den skal være, når du ønsker det.

Tid:

Øvelse 3-5 min. Opsamling 5 min.

Materialer:

Stole, én pr. elev.

Stop op et øjeblik. Forestil dig, at I alle befinder jer i hver jeres boble. Dette betyder, at du ikke lægger mærke til personerne omkring dig. Bare giv dig selv og andre plads. Du kan lukke øjnene, eller du kan fokusere på noget foran dig.

Fokuser nu på din vejrtrækning. Læg mærke til din vejrtrækning, som den er lige nu, med venlighed og nysgerrighed. Du skal ikke ændre på den. Bare træk vejret ind og ud.

Hvis du har lyst, kan du lægge din hånd på maven og mærke følelsen af hvert åndedrag. Måske mærker du en lille bevægelse ved hvert åndedrag. Hvis du føler dig godt tilpas med det, kan du lukke øjnene eller kigge ned.

Der findes ikke nogen rigtig eller forkert måde at mærke efter på, bare træk vejret ind og ud. Du skal ikke styre vejrtrækningen på nogen måde.

Du kan prøve at lukke det ene næsebor med en finger og trække vejret gennem det andet. Læg mærke til hvordan din vejrtrækning føles. Efter et par åndedræt skal du skifte næsebor. Du skal blot lægge mærke til følelsen af vejrtrækningen. Måske kan du mærke varme eller kulde, prikken eller tørhed.

Træk nu vejret gennem begge næsebor igen. Træk blot vejret ind og ud. Hvis du opdager, at dine tanker flyver, skal du ikke tænke over det. Dette er bare noget, som tanker gør. Læg mærke til, hvor dine tanker flyver hen, hvilke tanker du får, og flyt derefter opmærksomheden tilbage til din vejrtrækning. Din vejrtrækning er dit anker til nuet.

Hvis dine tanker flyver væk flere gange, skal du flytte din opmærksomhed tilbage til din vejrtrækning hver gang. Gentag det så mange gange, du har brug for. Træn i stilhed.

Forslag til opsamling:

Hvad lagde du mærke til? Hvad oplevede du? Bemærkede du noget i din krop? Lethed, tyngde, prikken, kulde, varme eller noget andet? Nogle tanker eller følelser? Lagde du mærke til, at dine tanker fløj væk?

Yderligere forslag:

Hvordan hjælper det at være opmærksom på din vejrtrækning? Kan du komme i tanke om nogle situationer, hvor det kan være nyttigt at fastholde opmærksomheden på din vejrtrækning? Hvor og hvornår vil det være nyttigt at bruge denne øvelse?

Jónsdóttir (2018)

8) Forslag til film/filmklip

- Cast Away (2000):20th Century Fox. (2015, March 5). Fra https://www.youtube.com/watch?v=4tVklCz2jcI (På engelsk)

- Axa PPP Healthcare. (2017). What is resilience? Fra https://www.youtube.com/watch?v=gcbTmw1Y48I (På engelsk)

- Black Dog Institute. (2016). Building personal resilience Fra https://www.youtube.com/watch?v=pS5H7VfkuPk (Ttilgængelig på alle sprog via automatiske undertekster)

9) Afslutningsøvelse

Læringsmål:

At skabe dybde forståelse for robusthed for at blive i stand til at bruge kompetencerne i nye eller anderledes situationer.

Tid:

Øvelse: 5 min.

Materialer:

App'en Explain Everything eller notesbogen.

Vigtige læringspunkter:

- Hvad har du lært af dette kapitel om følelsesmæssig robusthed?
- Hvilke øvelser synes du var gode og relevante for dig?
- Hvordan kan du bruge det, du har lært, i andre situationer eller sammenhænge?

Brug app'en Explain Everything og forklar, hvad du har lært af lektionen om følelsesmæssig robusthed eller skriv det ned i din notesbog.

Forslag til opsamling:

Lad eleverne vise deres resultater i "Explain Everything" på smartboardet i klassen eller læse et par af de vigtigste læringspunkter op.

Er det tid til at vende tilbage til rubric'en?

Husk, at når du har undervist i alle kompetencerne i en komponent, så skal I vende tilbage til rubric'en til komponenten for at hjælpe eleverne med evalueringen af deres læringsudbytte.

10) Hjemmearbejde

Mange af de øvelser, der relaterer til kapitlet, kan også være en del af hjemmearbejdet.

Referencer:

Fredrickson, B. (2009). Positivity: Top-Notch Research Reveals the Upward Spiral That Will Change Your Life. New York. Three Rivers press

Fredrickson, B. (2013): Love 2.0: Finding Happiness and Health in Moments of Connection. New York. Hudson Street Press

Holmgren, N., Ledertoug, M.M., Paarup, N. & Tidmand, L. (2018). Til kamp mod kedsomhed i skoler og ungdomsuddannelse. København. Dafolo Forlag.

Lopez, S.J. (2013). Making hope happen. Create the future you want for yourself and others. New York: Atria Paperback

University of Minnesota [UMNCSH]. (2013, May 7). Interview with Dr. Shane Lopez Fra: https://www.takingcharge.csh.umn.edu/science-hope-interview-shane-lopez

Manger, T. (2009). Det ved vi om motivation og mestring. København. Dafolo Forlag.

Noble, T., & McGrath, H. (2013). Well-being and resilience in education. In S. A. David, I. Boniwell & A. Conley Ayers (Ed.), The Oxford handbook of happiness. UK: Oxford University press.

McGrath, H. & Noble, T. (2011). BOUNCE BACK! A Wellbeing and Resilience Program. Melbourne: Pearson Education.

Peterson, C. (2006). A Primer in Positive Psychology. New York: Oxford University Press, Inc.

Seligman, M. (1998). Learned Optimism. New York: Pocket Books.

Snyder, C. R. (2002). Hope Theory. Rainbows in the mind. Psychological Inquiry, Vol. 13, No. 4, pp. 249-275.

d. Social robusthed

Lær at være stærke sammen

"Brug smerte som en trædesten og ikke som en lejrplads "

(Alan Cohen)

Teori

Afspejl dine personlige erfaringer og læringsprocesser.

Anfør et rationale for de øvelser, der anvendes til undervisningen. Eleverne er nødt til at forstå og opfatte disse kompetencer som noget meningsfuldt, der er relevant for deres liv og deres egen kontekst.

Hvornår har man brug for social robusthed?

"Når du deltager I en holdsport, hvor i allesammen skal kunne samarbejde."

"Når dit hold eller din klasse har et problem, og du bliver bedt om at hjælpe."

Hvad er læringsudbytte af denne lektion?

Lektionen er udviklet til at støtte og udvikle elevernes sociale robusthed. Den skal understøtte dem i at fungere godt i forskellige sociale sammenhænge og håndtere modgang som en gruppe. Læringsmålene er:

- At forstå betydningen af social robusthed. Social robusthed er det afgørende aspekt for menneskelige relationer i modgang.
- At undersøge elevernes evner til at engagere sig i forskellige sociale sammenhænge og deres rolle i indledningen af positive sociale interaktioner.
- At udvikle elevernes bevidsthed om deres egne evner og formulere praktiske planer og tip til at klare sig selv og hjælpe andre.
- At igangsætte fleksible og korrekte svar på modgang og lære eleverne at overvinde vanskeligheder som en gruppe.

Hvad er social robusthed?

> Social robusthed er evnen til at engagere sig i andre, styrke de eksisterende sociale relationer og udvikle nye. Denne tilgang kan vende modgang til en oplevelse af kollektiv vækst
>
> (Cacioppo, Reis, & Zautra, 2011).

Individuel robusthed anvender individets evner. Social robusthed anvender individers og gruppers evner til at samarbejde om at nå de ønskede mål.

Social robusthed findes på flere niveauer og afhænger af:

- Karakteristiske personlige måder at relatere til andre på (f.eks. imødekommenhed, troværdighed, retfærdighed, medfølelse, ydmyghed, generøsitet, åbenhed).
- Interpersonelle ressourcer og evner (f.eks. at dele, lytte opmærksomt, opfatte andre korrekt og empatisk, kommunikere omsorg og respekt for andre, at være lydhør over for andres behov, at være medfølende og tilgivende).
- Kollektive ressourcer og kapaciteter (f.eks. gruppens identitet, samhørighed, tolerance, åbenhed, styringsregler).

Social robusthed afhænger af evnen og motivationen til at opfatte andre korrekt og empatisk. Evnen til at se på alle med de samme øjne, som man ser på sig selv med, og reagere i forhold til dem på en understøttende måde er nogle af hjørnestenene i sociale relationer. For at være socialt robust skal man forstå, hvordan andre mennesker opfatter forskellige oplevelser og situationer i livet. En vellykket koordinering af aktiviteter kræver delte perspektiver og fælles mål. En stærk bevidsthed om og omtanke for andres behov giver positive interpersonelle bånd (Cacioppo et al., 2011).

Personlige ressourcer, som fremmer social robusthed, omfatter :

- Evnen og motivationen til at opfatte andre korrekt og empatisk.
- At føle sig knyttet til andre individer og grupper.
- At kommunikere omsorg og respekt for andre.
- Værdier, der fremmer ens egen og andres trivsel.
- Evnen til at reagere passende i forhold til og betinget af sociale problemer.
- At udtrykke sociale følelser på en passende og effektiv måde.
- Tillid.
- Tolerance og åbenhed.

(Cacioppo et al., 2011)

Bemærk, at du ikke skal lære eleverne at internalisere alle disse ressourcer. Målet er at forstå og identificere sådanne ressourcer og praktisere brugen af dem.

Øvelser

Velkomst og introduktion

Læreren starter med kort at samle op på den foregående lektion. Brug de to relaterede elementer til at huske den foregående lektion.

Gennemgå:

- Hvordan har tingene udviklet sig siden den foregående lektion?
- Hvordan har du brugt de kompetencer, du fik i sidste lektion?

Reaktioner og meninger – en refleksion over den foregående lektion.

- Har du tænkt mere over, hvad vi talte om i vores foregående lektion?
- Efter at have tænkt over det, hvad er så dine reaktioner på vores sidste lektion?
- Hvis du befandt dig i en lignende situation, hvad ville du så gøre?
- Kan du beskrive det ved hjælp af et eksempel?

Rationale

Du skal forklare betydningen af social robusthed. For at forstå behovet for social robusthed er det vigtigt at være opmærksom på sociale udfordringer i ungdomsårene. Forklar eleverne, at det at være socialt robust ikke betyder, at man kan klare alt. Det betyder, at de er i stand til at løse problemer i relation til andre. Sådanne problemer kan løses ved at samarbejde med andre baseret på konstruktive, teamorienterede problemløsningsstrategier (Cacioppo et al., 2011). Du kan stille spørgsmål om betydningen af at lære, hvordan man overvinder vanskeligheder som en gruppe ved hjælp af specifikke, håndgribelige strategier. Du kan også spørge eleverne om de negative virkninger ved ikke at bruge sådanne strategier. Diskussionen kan komme fra eleverne selv eller igangsættes af læreren. Åbningsaktiviteten "Stof til eftertanke" giver mulighed for at præsentere rationalet for denne lektion.

1) Stoft til eftertanke:

Introducér klassen for nogle åbningsspørgsmål:

- Ved du noget om social robusthed? Hvad tror du, det betyder?
- Hvordan kan social robusthed anvendes i hverdagen?
- Hvad kan fremme social robusthed?
- Kan du beskrive en specifik svær situation, hvor social robusthed kan være en hjælp?

2) Baggrund

Introducér social robusthed for eleverne på baggrund af afsnittet "Hvad er social robusthed?"

De PowerPoint, der er relateret til kapitlet, kan være en hjælp.

3) Illustration af kompetencen

Link til video, der viser og forklarer kompetencerne:
Social robusthed: https://www.youtube.com/watch?v=ggIML9xiZH0

4) Social robusthed

En historie til diskussion: Mirakelsæsonen

Amerikaneren Caroline "Line" Found er skolens bedste volleyballspiller på Trojan Volleyball Team og er vellidt i lokalsamfundet. Med Line som kaptajn er Trojan ubesejrede. Alle har store forhåbninger om, at holdet vinder mesterskabet igen, især mod deres rival gennem længere tid, City High. Men under en fest i sit hus beslutter Line sig for at snige sig væk for at besøge en ven. Den nat bliver Line dræbt i en knallertulykke og efterlader hele skolen i sorg.

Selvom skolen og lokalsamfundet stadig er i chok efter Lines død, fortsætter Trojans' træner med volleyballtræningen. Hun henvender sig direkte til Lines bedste veninde, Kelly, og opfordrer hende til at genoptage træningen, fordi Line ville have ønsket, at de fortsatte. Kelly nægter, men træneren insisterer, indtil Kelly accepterer. Holdet har tabt deres seneste kamp efter at have trukket sig, så Kelly opfordrer nu hele skoleholdet til at fortsætte for Lines skyld.

Trojan kæmper med at gennemføre træningen og taber deres første kamp stort, stadig modløse efter Lines død. Træneren begynder at køre holdet gennem opslidende øvelser, indtil den bedste spiller er fundet. Da Kelly er færdig, udnævner træneren hende til den nye kaptajn for holdet. Som ugerne går, bliver holdet motiveret til at vinde mesterskabet for Line, og de begynder at vinde kampe. Træneren informerer holdet om, at de skal vinde alle de resterende kampe for at kvalificere sig til mesterskabet. Trojans vinder de næste 14 kampe, hvilket giver dem en chance for at vinde mesterskabet. Før afslutningsturneringen begynder, modtager Kelly en gave fra Lines far, der opfordrer hende til ikke at spille eller være som Line men til at "leve som Line". Til turneringen vinder Trojans kvartfinalen uden problemer, men de må kæmpe for at vinde semifinalen. De går videre til mesterskabet og skal spille mod City High, som er favoritter. City High tager føringen tidligt i kampen, men Trojan-holdet formår at holde kampen uafgjort, indtil femte og sidste sæt. De vinder mesterskabet igen. Mens publikum jubler, spilles sangen "Sweet Caroline" til ære for Line, og Kelly holder højt og stolt et billede af Line.

The miracle season. In Wikipedia, June 13, 2018. fra https://en.wikipedia.org/wiki/The_Miracle_Season

5) Dilemma til diskussion i klassen

Opdel klassen i to hold, og præsentér en case:

På samme måde som Trojan Volleyball Team konkurrerer du og dine klassekammerater også i en skoleturnering (sport eller andre områder), men I har mistet den bedste af jeres holdkammerater. Nogle af jer vil trække jeres hold fra konkurrencen og forberede jer bedre til næste år, og nogle af jer vil fortsætte turneringen.

Hvad vil I gøre i hvert tilfælde? Hvad er fordelene eller ulemperne ved hver beslutning? Hvordan kan I opbygge social robusthed i hvert tilfælde? Lige gyldigt hvilken beslutninger I træffer, hvordan kommer I så godt videre sammen som klasse?

Hjemdal, Morote, Anyan (2018)

6) Elevøvelser

Social robusthed

Læringsmål:

En strategi til at forbedre social robusthed er at forstå betydningen af robusthed.

Tid:

Øvelse: 10 min. opsamling: 5 min.

Materialer:

Post-it notes, blyanter.

Dan grupper med 4-6 elever i hver gruppe.

Tænk over:

- Hvad forstår du ved begrebet "social robusthed"?
- Del din opfattelse med resten af gruppen.
- Diskutér, og bliv enige om en fælles forståelse af social robusthed, og skriv det ned på en Post-it note, som I sætter på Smartboardet/vinduet/væggen. Kom med konkrete eksempler, der kan hjælpe dig med at forklare dine ideer (f.eks. situationer, hvor du kan identificere en gruppes kollektive robusthed).
- Del alle disse konklusioner med resten af klassen.

Forslag til opsamling:

Undersøg de fællestemaer, der er forbundet med viden om social robusthed, som er tydelige i øvelsen.

Yderligere forslag:

Del i klassen: Eksempler på oplevelser med social robusthed.

Hjemdal, Morote, Anyan (2018)

Marias historie

Læringsmål:

En strategi til forstærkning af social robusthed er at øge opmærksomheden omkring denne kompetence.

Tid:

Øvelse: 20 min. opsamling: 10 min.

Materialer:

Robusthedsark A

Dan grupper af 3-4 elever. En af eleverne læser følgende historie op. Derefter udfylder I Robusthedsark A sammen.

Maria var 11 år, da hun flyttede til USA sammen med sin mor og tre ældre brødre for at flygte fra den politiske uro og økonomiske trængsler i den Dominikanske Republik. De forlod Marias bedstemor, og en stor del af familien. Maria, moderen og brødrene flyttede sammen i en etværelseslejlighed i et kvarter, der var stærkt befolket af dominikanere i New York City, indtil en ven af Marias mor fandt en gammel ven, som hjalp dem med at flytte ind i en ordentlig lejlighed. Maria, som kun talte meget lidt engelsk, blev tilmeldt en klasse med engelsk som andetsprog og lærte hurtigt tilstrækkeligt engelsk, da hun fik nye venner. Disse elever var også i gang med at lære engelsk, nøjagtigt som Maria. Maria og de andre elever udviste respekt og accept i forhold til andre, som også kom fra forskellige steder med forskellige kulturelle baggrunde. De hjalp hinanden med at lære det nye sprog og arbejdede med at turde præsentere på engelsk i klassen. Ved afslutningen af engelsk undervisningen fremlagde Maria og hendes klassekammerater deres præsentationer, og klassekammeraterne var fulde af taknemmelighed over for hendes gruppe. Maria viste sin tillid til og tro på gruppemedlemmerne og lovede at samarbejde ved fremtidige gruppeopgaver. Kvaliteten af engelsk blev enormt forbedret for Maria og hendes venner.

Forslag til opsamling:

Hver gruppe udpeger én person til at præsentere deres svar for hele klassen efter at have udfyldt Robusthedsark A.

Yderligere forslag:

Diskutér i klassen: Hvad fortæller Marias historie om social robusthed?

Berger, R. (2008). Fostering post-traumatic growth in adolescent immigrants. In L. Liebenberg & M. Ungar (Eds.), Resilience in action: Working with youth across cultures and contexts (pp. 87-110). Toronto: University of Toronto Press.

Robusthedsark A

Læs følgende spørgsmål.	Skriv jeres tanker og svar til spørgsmålene ned.
1. Den modgang, som Maria oplevede, var... Tænk over dette: Robusthed er evnen til at modstå, håndtere og overvinde svære situationer. Beskriv den modgang eller de svære situationer, som Maria og hendes nye venner oplevede i historien.	
2. Hvad hjalp Maria og hendes nye venner til at klare det på trods af den svære situation? Tænk over dette: Hver person har nogle valg, der skal tages, ressourcer, de kan gå til, styrker, de kan trække på, eller indsigt, de kan anvende. Når de forener deres styrker, kan disse styrker øges og vokse, så man opnår et kollektivt mål. Kan du se den sociale robusthed i denne historie?	For at besvare dette skal I beskrive nogle af de ressourcer, der introduceres i denne lektion, som også kan findes i Marias historie.
3. Hvad skete der i Marias liv, som muligvis ikke var sket uden den sociale robusthed, der fremgår af historien? Tænk over dette: Historier om robusthed viser vendepunker, hvor der sker nogle ændringer, nye og uventede muligheder opstår, eller eksisterende muligheder styrkes.	

Min egen sociale robusthed

Læringsmål:

En strategi til at forbedre social robusthed er at identificér vores evne til at engagere os i sociale sammenhænge og vores roller i indledningen af positive sociale interaktioner.

Tid:

Øvelse: 15 min. opsamling: 10 min.

Materialer:

Robusthedsark B

Dan grupper af 2-4 elever.

Reflekter over jeres egne oplevelser med social robusthed.

Brug jeres refleksioner til at udfylde Robusthedsark B.

Forslag til opsamling:

Diskutér i klassen:

Hvad har du lært om din egen sociale robusthed?

Yderligere forslag:

Skriv en kort stil om en oplevelse med social robusthed.

Hjemdal, Morote, Anyan (2018)

Robusthedsark B

Læs følgende spørgsmål.	For at besvare spørgsmålene skal I skrive jeres tanker ned her. Der er ingen rigtige eller forkerte svar.
1. Beskriv noget modgang eller svære situationer, som I har stået over for sammen som en gruppe (f.eks. klassen, sportsholdet, fritidsklub).	
2. Hvad hjalp jeres gruppe/klasse til at klare jer godt på trods af den svære situation I stod over for? Tænk over dette: Hver gruppe har nogle valg, der skal tages, ressourcer, de kan gå til, styrker, de kan trække på, eller indsigt, de kan anvende. Beskriv de ressourcer, som hjalp jer (hold, klub osv.) til at overvinde problemer • Som en familie • På din skole • I dit lokalsamfund	Som en familie På din skole I dit lokalsamfund
3. Beskriv, hvordan én eller flere af jeres ressourcer i forhold til social robusthed (i familien, skolen eller lokalsamfundet) hjalp jer til at overvinde en specifik svær situation.	For at besvare dette skal I beskrive specifikke svære situationer og en specifik ressource, samt hvordan I brugte ressourcen til at overvinde den svære situation sammen.

Balloner

Læringsmål:

En strategi til at forbedre den sociale robusthed er at forbedre teamsamarbejdet.

Tid:

Øvelse: 10-15 min. opsamling: 5 min.

Materialer:

3-5 balloner.

Dan en stor rundkreds, og stå skulder ved skulder.

Om et øjeblik kommer ballonerne ind i jeres rundkreds.

Det er jeres opgave som en gruppe at sørge for, at alle balloner bliver i luften. Ballonerne må ikke røre gulvet.

Mens I spiller, skal I være opmærksomme på hinanden. Arbejd som et hold. Pas godt på hinanden.

Hvor længe kan I holde ballonerne i luften?

Forslag til opsamling:

Prøv den samme øvelse, mens I holder hinanden i hænderne.

Yderligere forslag:

Diskutér i klassen, hvordan godt samarbejde kan gøre klassen mere socialt robust?

Red Barnet & Save the Children Denmark. (2016). Stærke sammen. Et læringsforløb til mellemtrinnet, der styrker klassefællesskabet og det enkelte barn. Fra https://redbarnet.dk/media/3680/staerke-sammen.pdf

Giftigt affald

Læringsmål:

En strategi til at forbedre den sociale robusthed er at tænke fleksibelt og præcist, når man reagerer på modstand og overvinder problemer som en gruppe.

Tid:

Øvelse: 5 + 15-20 min. opsamling: 5-10 min.

Materialer:

1 stor spand, 1 lille spand, 1 langt reb, 1 pind, 1 elastik/cykelslange, 8 kortere reb, vand som skal forestille giftigt affald..

Forberedelse: Afspær et område på 10 x 10 m med et langt reb. I midten af området placeres den lille spand, der indeholder "giftigt affald" (vand). Placer den store spand uden for det markerede område (jo længere væk man placerer den, jo sværere er øvelsen). Den store spand symboliserer et neutraliseringsområde. Indersiden af det afspærrede område er meget giftigt, og konsekvenserne af at røre det kan medføre døden. I er nødt til at transportere det giftige affald i den lille spand til neutraliseringsområdet til destruktion. Hvis det ikke lykkes at neutralisere affaldet inden for en given tidsramme, vil det eksplodere og ødelægge jorden.

Først vælges en elev, der skal lede opgaven.

I har 5 minutter til at blive klar (forberedelsesfase). I denne fase kan alle tale frit. Sørg for, at alle kender planen, og at I altid har de nødvendige oplysninger.

Så snart I begynder at arbejde på at fjerne det giftige affald, er det kun den person, der er valgt til at lede arbejdet, som får lov til at tale. RESTEN AF JER (ELEVERNE) MÅ KUN GØRE NØJAGTIGT SOM I FÅR BESKED PÅ, og I må kun sige JA eller NEJ.

I har alle tilgængelige materialer til øvelsen

Regler:

1. I må ikke træde ind i det giftige område.
2. Hvis en af jer spilder noget giftigt affald, dør den person, der står tættest på, og vedkommende må ikke længere deltage.

Øvelse: I har nu 15 (20) minutter til at redde jorden.

Forslag til opsamling:

Diskutér i klassen:

- Hvordan løste I problemet?
- Hvordan delte I de forskellige opgaver?
- Hvordan fungerede det?
- Er det muligt at løse problemet med giftigt affald på egen hånd?
- Stolede I på hinanden?
- Hvad var det bedste, I gjorde?
- Hvad skal I gøre for at forbedre jer som gruppe?

Yderligere forslag:

Yderligere diskussion:

- Hvordan føltes det at modtage instruktioner fra en elev som leder?
- Hvordan føltes det at være leder for alle eleverne?

Samarbejdsøvelser. (n.d.). Fra http://www.ishoj.dk/sites/default/files/files/Samarbejdsovelser.pdf

7) Mindfulnessøvelse:

Kropsscanning

Læringsmål:

Træn din kropsbevidsthed og opmærksomhed med venlighed og nysgerrighed.

Tid:

Øvelse: 10 min. Opsamling: 5 min.

Materialer:

Stole, én pr. elev (og madrasser, hvis det er muligt).

I denne øvelse skal du sidde på din stol, men derhjemme kan du vælge at ligge ned. Du skal være meget opmærksom på din krop. Du kan prøve at forestille dig, at din opmærksomhed er som en lommelygte, som du kan pege med på din krop for at scanne den grundigt men med venlighed og nysgerrighed. I denne øvelse forsøger vi ikke at komme nogle vegne eller stræbe efter at opnå noget særligt. Hensigten er ganske enkelt at bruge noget tid på hver del af din krop for at se, hvad der allerede er her.

Forestil dig, at du befinder dig i din egen boble. Du lægger ikke mærke til personer omkring dig, og du giver bare dig selv og andre noget plads. Du kan lukke øjnene eller lade blikket hvile på noget foran dig.

Sid behageligt med fødderne på gulvet, hænderne i skødet eller på bordet, hovedet afbalanceret og ryggen lige men stadig afslappet. Få din krop til at hvile siddende majestætisk. Start med at lede opmærksomheden hen mod fornemmelsen af din vejrtrækning. Mærk din vejrtrækning lige nu. Du behøver ikke ændre den, bare mærk den, som den er. Følg et par åndedrag, så godt du kan. Træk bare vejret ind og ud.

Led nu opmærksomheden hen på kroppen, og fokuser på dine fødder, både højre og venstre fod. Er der nogen fornemmelser, du mærker der? Kan du mærke undersiden af dine fødder? Kan du mærke dine tæer? Dine hæle? Kan du mærke dine sokker? Er der andre fornemmelser? Varme, kulde eller prikken? Hvis du ikke lægger mærke til noget, er det også fint. Du skal ikke opdigte noget, bare mærke det, som det er.

Flyt nu fokus til dine ankler, dine ben, lægge, skinneben og knæ. Du skal ikke tænke over knæene men mærke, hvad der er, hvis du kan (hvis du overhovedet kan mærke noget). Flyt derefter din opmærksomhed til lårene og hele vejen op til hofterne. Kan du mærke, hvordan din stol støtter dig, mens du hviler her siddende som en majestæt?

Kan du mærke din ryg fra den nederste del af ryggen og hele vejen op til dine skuldre? Bare læg mærke til, hvordan din ryg føles. Flyt nu fokus til din mave: Kan du mærke, hvordan din mave bevæger sig i takt med din vejrtrækning? Kan du holde opmærksomheden her et øjeblik? Hvis du bemærker, at dine tanker flyver væk, skal du ikke være bekymret over det, sådan fungerer tanker bare. Det eneste, du skal gøre, er at flytte opmærksomheden roligt tilbage til der, hvor du ønsker den skal være, dvs. for øjeblikket er det din mave.

Led nu opmærksomheden hen på dine skuldre. Hvordan er dine skuldre? Flyt derefter opmærksomheden fra dine skuldre, til armene, til hænderne og til dine fingre, håndled, arme og tilbage til skuldrene igen. Op til halsen og ansigtet. Derefter til hage, kinder, øjne, pande og ører. Udvid din opmærksomhed til dit hoved som helhed, som det hviler her.

Ved den næste indånding skal du prøve at se, om du kan forestille dig, at din vejrtrækning flyder hele vejen ned til tæerne og tilbage, som om hele kroppen trækker vejret. Fokuser på din vejrtrækning, så godt du kan. Bliv siddende, og lad dig selv være, som du er. Komplet og hel. Hvilende i din opmærksomhed, øjeblik efter øjeblik.

Forslag til opsamling:

Hvad lagde du mærke til? Hvad oplevede du? Lagde du mærke til noget i din krop, mens du udførte denne øvelse?

Yderligere forslag:

Prøv dette som en "beditation" (meditation i sengen), når du vågner om morgenen. Bare lig der et par minutter, mærk din vejrtrækning, og flyt dit fokus gennem din krop, fra hovedet til tæerne og tilbage igen. Start din dag med fuld bevidsthed.

Jónsdóttir (2018)

8) Forslag til film/filmklip

Unbroken (2014): Unbroken: Path to redemption.
Unbroken: Path To Redemption Official Trailer
Fra https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&v=66aOpcEchZk

Coach Carter (2005): Peliculas de Youtube. Coach Carter – Trailer
Fra https://www.youtube.com/watch?v=znyAnWUYf2g

Miracle (2004): Peliculas de Youtube. Miracle
Fra https://www.youtube.com/watch?v=v64ofT1rGOw

Remember the Titans (2000): Peliculas de Youtube. Remember the Titans
Fra https://www.youtube.com/watch?v=ThTD7u5z9hw

3

9) Afslutningsøvelse

Læringsmål:

At skabe dybde forståelse for social robusthed for at kunne bruge kompetencerne i nye eller anderledes situationer.

Tid:

Øvelse: 5 min.

Materialer:

App'en Explain Everything eller en notesbog.

Vigtige læringspunkter

- Hvad har du lært af dette kapitel om social robusthed?
- Hvilke øvelser synes du var gode og relevante for dig?
- Hvordan kan du bruge det, du har lært her, i andre situationer eller sammenhænge?

Brug app'en Explain Everything til at forklare, hvad du har lært af denne lektion eller skriv det ned i din notesbog.

Forslag til opsamling:

Lad eleverne vise deres resultater i "Explain Everything" på smartboardet i klassen eller læse et par af de vigtigste læringspunkter op.

Er det tid til at vende tilbage til rubric'en?

Husk, at når du har undervist i alle kompetencerne i en komponent, så skal I vende tilbage til rubric'en til komponenten for at hjælpe eleverne med evalueringen af deres læringsudbytte.

10) Hjemmearbejde

Mange af de øvelser, der relaterer til kapitlet, kan også være en del af hjemmearbejdet.

Referencer:

Cacioppo, J. T., Reis, H. T., & Zautra, A. J. (2011). Social resilience: The value of social fitness with an application to the military. American psychologist, 66(1), 43.

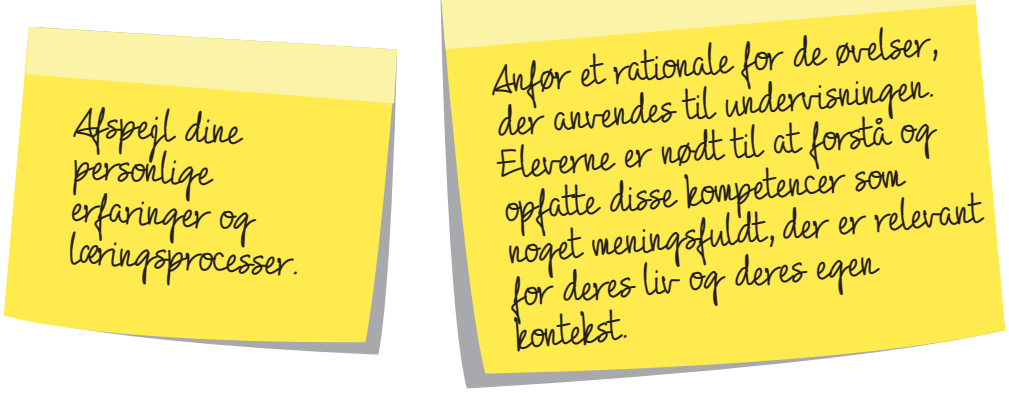
e. Lederskab

Lær at øve indflydelse på andre og tage ansvar

"En leder er en person, som kender vejen, går vejen og viser vejen"

(John C. Maxwell)

Teori



3

Hvornår har man brug for lederskab?

"Når du bliver valgt til klasserepræsentant, formand for elevrådet eller lignende."

"Når du skal passe dine mindre søskende derhjemme."

"Når du laver gruppearbejde og kan se, at tingene er ved at gå skævt, og du beslutter at tage føringen og rette op på det."

Hvad er læringsudbytte af denne lektion?

Lektionen er udviklet til at lære eleverne, hvordan de skal tage ansvar, øve indflydelse på andre og bære ansvaret. Læringsmålene er:

- At forstå vigtigheden af ledelse, måder at udøve denne kompetence på og hjælpe andre til at gøre det.
- At forstå elevernes rolle i indledningen af positive forandringer, store og små, i skole-sammenhænge, hvor de anvender deres følelse af tilhørsforhold.
- At udvikle deres selvbevidsthed og bevidsthed om egne evner, formulere praktiske planer og tip til selvstændiggørelse og hjælp til andre.

Hvad er lederskab?

> Lederskab involverer en integreret konstellation af kognitive og adfærdsmæssige kendetegn, som fremmer en orientering mod indflydelse og hjælp til andre, samt motivation af andres handlinger mod fælles præstationer.
>
> (Peterson & Seligman, 2004).

Personer med en sådan prædisponering administrerer deres egne aktiviteter og andres aktiviteter. Kvaliteten af lederskabet afhænger af de enkelte og samlede effekter af lederegenskaberne, følgernes kendetegn og kontekstuelle eller situationsbestemte begrænsninger. Lederskab som en personlig kvalitet afspejler motivationen og evnen til at søge, opnå og udføre lederroller. Udøvelsen af lederskab kan dog skelnes fra lederskab som en personlig kvalitet (Peterson & Seligman, 2004). Udøvelsen af lederskab omfatter oplæring i kompetencer, der er nødvendige for at forbedre karakterstyrken. Dette er den type lederskab, der undersøges i dette kapitel (UPRIGHT-programmet).

Udøvelsen af lederskab omfatter:

1. At definere, fastlægge, identificere eller formidle en retning for, at en samlet handling kan udføres af kollegaer eller følgere.
2. At lette eller muliggøre de samlede processer, der fører til opnåelse af disse formål (Zaccaro & Klimoski, 2001).

Udøvelsen af lederskab indebærer ikke kun personlige kvaliteter men en hel række adfærdsmæssige aktiviteter og kompetencer. Det ændrer den traditionelle opfattelse af lederskab og lederens effektivitet som en personlig kvalitet eller individuel disposition (Peterson & Seligman, 2004). Enhver kan forbedre sine tillærte lederevner, da de involverer adfærdsmæssige aktiviteter, evner som kan læres og ikke blot medfødte evner.

Hvad er en leder?

En leder er et medlem af en gruppe, som motiverer og opmuntrer gruppen til at få tingene gjort. En god leder bevarer de positive relationer i gruppen hovedsageligt ved at organisere gruppens aktiviteter og følge dem hele vejen (Peterson & Seligman, 2004). En leder er ganske enkelt en person, som leder gruppeaktiviteter og udstikker kursen ved at inspirere gruppemedlemmer til at arbejde mod en samlet succes.

En leder skal:

- Overbevise gruppemedlemmerne om at gøre det, de skal gøre.
- Hjælpe og påvirke andre positivt ved at lede og motivere deres handlinger.
- Skabe og bevare gode relationer samt moralen i gruppen.

Øvelser

Velkomst og introduktion

Læreren starter med kort at samle op på den foregående lektion. Brug de to relaterede elementer til at huske den foregående lektion.

Gennemgå:

- Hvordan har tingene udviklet sig siden den foregående lektion?
- Hvordan har du brugt de kompetencer, du fik i sidste lektion?

Reaktioner og meninger – en refleksion over den foregående lektion:

- Har du tænkt mere over, hvad vi talte om i vores foregående lektion?
- Efter at have tænkt over det, hvad er så dine reaktioner på vores sidste lektion?
- Hvis du befandt dig i en lignende situation, hvad ville du så gøre?
- Kan du beskrive det ved hjælp af et eksempel?

Rationale

Du skal forklare dine elever vigtigheden af at påvirke andre og det deraf følgende ansvar. Du kan også stille ledende spørgsmål om vigtigheden af lederevner og ulemperne ved ikke at bruge sådanne evner. Diskussionen kan komme fra eleverne selv eller igangsættes af læreren. Åbningsaktiviteten "Stof til eftertanke" er en god mulighed for at præsentere rationalet for lektionen.

1) Stof til eftertanke

Introducér klassen for nogle åbningsspørgsmål:

- Hvad ved du om lederevner?
- Hvordan kan lederevner anvendes i hverdagen?
- Kan du beskrive de egenskaber eller kvaliteter, som en god leder har?
- Kan du beskrive en situation, hvor du fungerede som leder?

2) Baggrund

Introducér lederskab på baggrund af afsnittet "Hvad er lederskab?"

De PowerPoint, der er relateret til kapitlet, kan være en hjælp.

3) Illustration af kompetencen

Link til video, der viser og forklarer kompetencen:
Lederskab: https://www.youtube.com/watch?v=IKPCdr5NGX4

4) Lederskab

En historie til diskussion:

Læs følgende historie højt i klassen:

John var en tolvårig dreng, som kom til en ny by med sine forældre. John blev indmeldt i den eneste folkeskole i byen. Skolen var svundet ind til et lille antal elever: Mange børn blev væk fra skolen, fordi den ikke havde gode faciliteter. Skolebygningen var meget gammel, og sæderne i klasseværelserne var i stykker. John blev venner med Anna, George og Sarah, som alle gik i samme klasse som John. John var glad for at surfe på internettet og læste her om "GoFundMe"-kampagnen, der samlede penge ind til hjælp til ofrene for en tsunami. Han delte ideen om at indsamle penge med sine venner, og de oprettede en hjemmeside for at samle penge ind til at renovere deres klasseværelse.

Snart dannede vennerne en gruppe kaldet "YouthUp" for at gøre deres indsamling kendt på de sociale medier. I løbet af nogle få måneder havde de indsamlet så mange penge, at de ikke alene kunne renovere deres klasseværelse men også adskillige andre klasseværelser og bygninger på skolen. Dette ændrede skolens udseende og skabte en ny form for sammenhold og inklusion i skolen. YouthUp-gruppen blev berømt i hele byen og organiserede fritidsaktiviteter sammen med andre elever med støtte fra lærere og personale. Skolen blev forbedret på alle punkter, der var større fremmøde, elevernes præstationer blev forbedret, og antallet af elever steg. Skolen fik ny moral og et nyt miljø. Nye elever blev indskrevet på skolen efter anbefaling fra deres venner, som allerede gik på skolen. YouthUp fik mange medlemmer i form af elever, som hjalp med at promovere unges engagement og resultater i skolen og hele lokalsamfundet.

Måske var Johns vigtigste lederkvalitet, at han insisterede på, at den nye ånd og det nye miljø på hans skole ikke kun skyldtes hans egen indsats men de bidrag, den ånd og vitalitet, som kom fra YouthUp-gruppen og alle andre på skolen. John er et eksempel på lederskab som en positiv menneskelig kvalitet.

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford: Oxford University Press. .

5) Dilemma til diskussion i klassen

Opdél klassen i to grupper.

Den ene gruppe støtter John i at tage hele æren for den succes, som hans lederskab har ført med sig.

Den anden gruppe støtter John i at dele æren med alle i YouthUp-gruppen.

Hver gruppe har 3 minutter til at finde nogle argumenter, der kan begrunde deres synspunkt.

Når I er klar, har I fem minutter til at diskutere, om John skal tage hele æren for de ændringer i lokalsamfundet, der skyldes den vellykkede indsamling. Eller skal John hellere dele æren med alle i YouthUp, som har bidraget til ændringen?

Husk, at positivt lederskab værdsætter og anerkender deltagelsen af alle medlemmer i gruppen.

Hjemdal, Morote & Anyan (2018)

6) Elevøvelser

Implementering af Johns historie

Læringsmål:

En strategi til at forbedre lederevner er at forstå betydningen af lederskab, metoderne til at praktisere evnerne og hjælpe andre til at praktisere dem.

Tid:

Øvelse: 15 min. Opsamling: 5 min.

Materialer:

Historien om John og Lederskabsark A

Dan grupper med 4-6 elever i hver

Hver gruppe læser historien om John og finder i samarbejde nogle svar til Lederskabsark A.

Hver gruppe udpeger en person, som skal præsentere deres svar. Husk, at der ikke er nogen forkerte eller rigtige svar.

Efter præsentationerne kan I overføre gruppens lederskabsark til jeres egne ark for at tage dem med hjem.

Forslag til opsamling:

Diskutér i klassen:

Hvordan valgte I den person, der skal præsentere gruppens svar?

Yderligere forslag:

Hvilke tanker og følelser havde I, da I valgte lederen for gruppen (f.eks. skuffelse, stolthed, nervøsitet, lettelse, glæde)?

Hjemdal, Morote & Anyan (2018)

Lederskabsark A

Læs følgende spørgsmål	Skriv jeres tanker om hvert emne ned som en gruppe
1. Hvad kan I lide ved John som leder?	
2. Hvilke egenskaber hos John som leder ville I sætte pris på, hvis det var jeres egne egenskaber (eller en vens egenskaber)? Hver elev bidrager med én egenskab..	
3. Hvordan har John haft positiv indflydelse på andre mennesker i skolen?	
4. Hvordan bevarede John de gode relationer og den gode moral blandt lærerne?	
5. Hvordan inspirerede John til forbedringerne i den nye skole?	

Dine lederevner

Læringsmål:

En strategi til at forbedre lederevnerne er at udvikle en bevidsthed om sig selv og sine evner samt formulere praktiske planer og tip til selvstændiggørelse og at hjælpe andre.

Tid:

Øvelse: 15 min. Opsamling: 5 min.

Materialer:

Historien om John og Lederskabsark B.

Reflektér over dine egne lederevner.

Brug dine tanker til at udfylde Lederskabsark B.

Hjemdal, Morote & Anyan (2018)

Lederskabsark B

Læs følgende spørgsmål	Skriv dine tanker ned til hvert spørgsmål (der er ingen rigtige eller forkerte svar)
1. Ser du dig selv som leder? • Hvis ja, hvad kan du lide ved dig selv som leder? • Hvis ikke, hvilke kompetencer vil du så gerne lære og praktisere for at blive leder?	
2. Har du haft positiv indflydelse på andre mennesker i dit liv, og hvordan? Kom med eksempler	
3. Hvordan bevarede du gode relationer med andre mennesker?	
4. Har du inspireret til, eller kan du inspirere til forbedringer i andres liv, og hvordan?	
5. Kunne du tænke dig at teste nogle af de kvaliteter, som John har som leder i din omgang med familie og venner? Hvilke af disse kvaliteter har du anvendt i din omgang med familiemedlemmer eller venner, siden lektionen sluttede (før næste lektion)?	

Det fantastiske Spiderman-show

Læringsmål:

En strategi til at forbedre lederevner er at forstå betydningen af lederskab, metoderne til at praktisere evnerne og at hjælpe andre til at praktisere dem.

Tid:

Øvelse: 10 min. Opsamling: 5 min.

Materialer:

Vis øvelsen som PowerPoint.

Vælg en elev blandt jer til leder i øvelsen.

Lederen skal herefter vælge elever, som skal deltage i det fantastiske Spiderman-show. Kun fem elever ad gangen får adgang, men der er mere end fem elever i klassen.

Hvordan skal han/hun klare udvælgelsesprocessen, så alle kan se showet?

Bemærk, hvordan han/hun:

- Definerer en måde eller metode til at udføre denne udvælgelsesproces (helst på baggrund af dialog og aftaler).
- Fortæller om beslutningen til den ene gruppe efter den anden for at time udvælgelsen
- Sørger for, at de gode relationer bevares
- Overbeviser de andre om at vente tålmodigt på, at det bliver deres tur.

Forslag til opsamling:

Diskutér i klassen:

- Hvordan føltes det at være leder og stå for udvælgelsesprocessen?
- Hvordan føltes det at blive placeret i de forskellige grupper? Første, anden, sidste?

Yderligere forslag:

Diskutér i klassen:

Foreslå 5 nøgleord, der beskriver en god leder.

Hjemdal, Morote & Anyan (2018)

Simon siger

Læringsmål:

En strategi til at forbedre lederevnerne er at udvikle bevidsthed om lederskab og måder, hvorpå evnerne kan praktiseres.

Tid:

Øvelse: 10 min. Opsamling: 5 min.

Materialer:

Ingen

Vælg en elev som jeres leder.

Han eller hun står foran klassen og siger:

"Simon siger: 'I skal hoppe op og ned'".

Lederen vælger forskellige aktiviteter til klassen. Men eleverne skal kun udføre aktiviteterne, hvis lederen husker at starte hver sætning med at sige "Simon siger". Prøv at bruge forskellige hastigheder.

Hvis lederen ikke siger "Simon siger", skal I ikke følge ordrerne.

Hvis I adlyder en ordre uden ordene Simon siger i starten af sætningen, er I ude af legen.

Når 10 elever er ude af legen, skal I vælge en ny leder og starte forfra igen.

Forslag til opsamling:

Diskutér i klassen:

Hvor let/svært var det for jer at følge ordrerne?

Yderligere forslag:

Diskutér i klassen:

Forskellen mellem at være ansvarlig for lege (i klassen eller i pauserne) og at være ansvarlig for opgaver i klassen.

Ledertoug (2018)

Vision, mission og planlægning

Læringsmål:

En strategi til at forbedre lederevnerne er at forstå din rolle i indledningen af en positiv forandring - uanset hvor lille - i din skole gennem en følelse af at høre til.

Tid:

Øvelse: 20 min. Opsamling: 5 min.

Materialer:

Store papirark, tuscher.

Ledere skal have en vision for at overtale andre til at følge dem.

Dan grupper med 4-5 elever i hver.

Forestil jer, at I er det nye hold skoleledere på jeres skole.

Brainstorm jeres ideer til en:

Vision: Evnen til at tænke over eller planlægge fremtiden med fantasi og viden.

Mission: En vigtig opgave eller pligt, som er tildelt, uddelt eller som man har pålagt sig selv.

Planlægning: Beslutning om de handlinger, der er nødvendige for at opnå et ønsket mål.

Lav en plakat, som viser udsagn om jeres vision og mission samt måderne til at få dem udført i praksis.

Forslag til opsamling:

Lav en plakatudstilling i klassen, og del jeres ideer.

Yderligere forslag:

Inviter skolelederen til jeres plakatudstilling, og lad ham eller hende fortælle jer om den aktuelle vision, mission og planlægning for skolen.

Ledertoug (2018)

7) Mindfulness-øvelse:

Kropsscanning

Læringsmål:

Træn din kropsbevidsthed og opmærksomhed med venlighed og nysgerrighed.

Tid:

Øvelse: 10 min. Opsamling: 5 min.

Materialer:

Stole, én pr. elev (og madrasser, hvis det er muligt).

I denne øvelse skal du sidde på din stol, men derhjemme kan du vælge at ligge ned. Du skal være meget opmærksom på din krop. Du kan prøve at forestille dig, at din opmærksomhed er som en lommelygte, som du kan pege med på din krop for at scanne den grundigt men med venlighed og nysgerrighed. I denne øvelse forsøger vi ikke at komme nogle vegne eller stræbe efter at opnå noget særligt. Hensigten er ganske enkelt at bruge noget tid på hver del af din krop for at se, hvad der allerede er her.

Forestil dig, at du befinder dig i din egen boble. Du lægger ikke mærke til personer omkring dig, og du giver bare dig selv og andre noget plads. Du kan lukke øjnene eller lade blikket hvile på noget foran dig.

Sid behageligt med fødderne på gulvet, hænderne i skødet eller på bordet, hovedet afbalanceret og ryggen lige men stadig afslappet. Få din krop til at hvile siddende majestætisk. Start med at lede opmærksomheden hen mod fornemmelsen af din vejrtrækning. Mærk din vejrtrækning lige nu. Du behøver ikke ændre den, bare mærk den, som den er. Følg et par åndedrag, så godt du kan. Træk bare vejret ind og ud.

Led nu opmærksomheden hen på kroppen, og fokuser på dine fødder, både højre og venstre fod. Er der nogen fornemmelser, du mærker der? Kan du mærke undersiden af dine fødder? Kan du mærke dine tæer? Dine hæle? Kan du mærke dine sokker? Er der andre fornemmelser? Varme, kulde eller prikken? Hvis du ikke lægger mærke til noget, er det også fint. Du skal ikke opdigte noget, bare mærke det, som det er.

Flyt nu fokus til dine ankler, dine ben, lægge, skinneben og knæ. Du skal ikke tænke over knæene men mærke, hvad der er, hvis du kan (hvis du overhovedet kan mærke noget). Flyt derefter din opmærksomhed til lårene og hele vejen op til hofterne. Kan du mærke, hvordan din stol støtter dig, mens du hviler her siddende som en majestæt?

Kan du mærke din ryg fra den nederste del af ryggen og hele vejen op til dine skuldre? Bare læg mærke til, hvordan din ryg føles. Flyt nu fokus til din mave: Kan du mærke, hvordan din mave bevæger sig i takt med din vejrtrækning? Kan du holde opmærksomheden her et øjeblik? Hvis du bemærker, at dine tanker flyver væk, skal du ikke være bekymret over det, sådan fungerer tanker bare. Det eneste, du skal gøre, er at flytte opmærksomheden roligt tilbage til der, hvor du ønsker den skal være, dvs. for øjeblikket er det din mave.

Led nu opmærksomheden hen på dine skuldre. Hvordan er dine skuldre? Flyt derefter opmærksomheden fra dine skuldre, til armene, til hænderne og til dine fingre, håndled, arme og tilbage til skuldrene igen. Op til halsen og ansigtet. Derefter til hage, kinder, øjne, pande og ører. Udvid din opmærksomhed til dit hoved som helhed, som det hviler her.

Ved den næste indånding skal du prøve at se, om du kan forestille dig, at din vejrtrækning flyder hele vejen ned til tæerne og tilbage, som om hele kroppen trækker vejret. Fokuser på din vejrtrækning, så godt du kan. Bliv siddende, og lad dig selv være, som du er. Komplet og hel. Hvilende i din opmærksomhed, øjeblik efter øjeblik.

Forslag til opsamling:

Hvad lagde du mærke til? Hvad oplevede du? Lagde du mærke til noget i din krop, mens du udførte denne øvelse?

Yderligere forslag:

Prøv dette som en "beditation" (meditation i sengen), når du vågner om morgenen. Bare lig der et par minutter, mærk din vejrtrækning, og flyt dit fokus gennem din krop, fra hovedet til tæerne og tilbage igen. Start din dag med fuld bevidsthed.

Jónsdóttir (2018)

8) Forslag til film/filmklip

- Wave (2008):
  IFC Films. WAVE Official Trailer
  Fra https://www.youtube.com/watch?v=W9drpWLmtOc

- Mandela (2013):
  Pathé Distribution. (n.d.). Mandela : un long chemin vers la liberté
  Fra http://www.pathefilms.com/film/mandela

- The Lion King (1994):
  Disney Movies. The Lion King | Trailer
  Fra https://www.youtube.com/watch?v=zx3LT_G3cIA

9) Afslutningsøvelse

Læringsmål:

At skabe dybde forståelse for lederevner og være i stand til at bruge dem i nye eller andre situationer.

Tid:

Øvelse: 5 min.

Materialer:

App'en Explain Everything eller notesbogen.

Vigtige læringspunkter

- Hvad har du lært af dette kapitel om lederskab?
- Hvilke øvelser synes du var gode og relevante for dig?
- Hvordan kan du bruge det, du har lært her, i andre situationer eller sammenhænge?

Brug app'en Explain Everything for at vise, hvad du har lært af denne lektion om lederskab

eller

skriv det ned i din notesbog.

Forslag til opsamling:

Lad eleverne vise deres resultaterne i "Explain Everything" på smartboardet i klassen eller læse et par af de vigtigste læringspunkter op.

Er det tid til at vende tilbage til rubric'en?

Husk, at når du har undervist i alle kompetencerne i en komponent, så skal I vende tilbage til rubric'en til komponenten for at hjælpe eleverne med evalueringen af deres læringsudbytte.

10) Hjemmearbejde

Mange af de øvelser, der relaterer til kapitlet, kan også være en del af hjemmearbejdet..

Referencer:

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford: Oxford University Press.

Zaccaro, S. J., & Klimoski, R. J. (2001). The nature of organizational leadership: Understanding the performance imperatives confronting today's leaders. San Francisco: Jossey-Bass.

4

SOCIAL EMOTIONELLE KOMPETENCER

Rubrics

A. SELVINDSIGT

B. SELVSTYRING

C. SOCIAL BEVIDSTHED

C. RELATIONSKOMPETENCER

D. ANSVARLIG BESLUTNINGSTAGNING

4

SOCIAL EMOTIONELLE KOMPETENCER

"At uddanne hjernen uden at uddanne hjertet er slet ikke nogen uddannelse"

(Aristoteles)

Indledende spørgsmål

- Har du hørt om social emotionelle kompetencer før?
- Ved du, hvad sociale kompetencer er?
- Ved du, hvad emotionelle kompetencer er?
- Hvad tror du, at det indeholder?

Illustration af komponenten

Link til video om SOCIAL EMOTIONELLE KOMPTENCER: https://www.youtube.com/watch?v=QIwbqzLJpig

Hvorfor er det vigtigt at træne social emotionelle kompetencer?

Sociale og emotionelle kompetencer kan hjælpe dig med at forbedre:

- Din egen trivsel
- Din egen læring
- Relationer til andre mennesker

Hvad er Social Emotionelle Kompetencer?

Social og emotionel læring (SEL) defineres som den proces, hvor børn, unge og voksne opnår viden om og effektivt lærer at anvende viden, holdninger og kompetencer, som er nødvendige for at forstå og håndtere følelser, sætte og opnå positive mål, føle og udvise empati for andre, skabe og vedligeholde gode venskaber og relationer samt at tage ansvarlige beslutninger.

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning – CASEL, n.d.

Det er en proces, hvor man lærer kerne-kompetencer til at håndtere interpersonelle og intra-personelle situationer konstruktivt.

Forskning viser, at SEL ikke kun forbedre vores succesrate, men at det desuden øger prosocial adfærd som venlighed, det at dele samt empati. Det forbedrer elevers holdninger over for skolen og reducerer depression og stress blandt elever (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, & Schellinger, 2011).

Inden for de senere år er fokus på social emotionelle kompetencer blevet skærpet på skoleområdet. Det skyldes delvist beretninger om positive sammenhæng mellem SEL og akademiske præstationer, og delvist på grund af en stigende interesse for helhedsundervisning, der inkluderer akademiske og psykosociale færdigheder.

SEL kompetencer og strategier til at forbedre disse kompetencer er et af livets væsentlige elementer. Det er ikke kun for teenager, alle elever, lærere og forældre kan have gavn heraf.

SEL lektionerne består af:

SOCIAL EMOTIONELLE KOMPETENCER

SELVINDSIGT
SELVSTYRING
SOCIAL BEVIDSTHED
RELATIONSKOMPETENCER
ANSVARLIG BESLUTNINGNING

MINDFULNESS

UPRIGHT programmet for social emotionelle kompetencer (SEL) består af fem kerne kompetencer:

- **Selvindsigt – at kende sig selv** - er evnen til at genkende ens egne følelser, tanker, værdier og deres betydning for vores adfærd. Det inkluderer kendskab til egne styrker og begrænsninger, anvendelse af et positivt mindset med basis i en velbegrundet selvtillid og realistisk optimisme. En god selvindsigt medfører en evne til at forstå, hvordan tanker, følelser og handlinger er knyttet sammen.
- **Selvstyring – selvregulering** - er evnen til succesfuldt at regulere ens egne følelser, tanker og adfærd i forskellige situationer. Det inkluderer effektiv stresshåndtering, at kunne kontrollere sine impulser og motivere sig selv. Det henviser ligeledes til autonomi – selvstændig selvregulering (Deci & Ryan, 1985). Selvstyring fremmer trivsel gennem livet i forhold til både fysisk, følelsesmæssig og social trivsel samt uddannelsesmæssige præstationer.
- **Social bevidsthed** er evnen til at forstå andres perspektiv og at udvise empati for og med dem – inklusiv mennesker med forskellig baggrund og kultur. Det er desuden opmærksomhed på mulige familiemæssige, skolemæssige og nærmiljømæssige ressourcer og støtte. At være social bevidst betyder at være opmærksom på sine omgivelser og være i stand til at forstå og fortolke følelser hos de mennesker, man i berøring med. Social bevidsthed er et element af følelsesmæssig intelligens.
- **Relationskompetencer** er evnen til at skabe og vedligeholde sunde og givende venskaber og relationer med forskellige personer og grupper. At have gode relationskompetencer betyder, at man kommunikerer tydeligt, lytter godt og er god til at samarbejde med andre. Man er desuden i stand til at modstå upassende socialt pres, argumentere konstruktivt og både søge og tilbyde hjælp, når der er brug for det. Alle mennesker har behov for nære relationer og det inkluderer stabil kontakt over længere tid. Det er kvaliteten af relationer, og ikke deres antal, der har størst betydning for vores trivsel.
- **Ansvarlig beslutningstagning** er evnen til at foretage selvstændige valg og at deltage i sociale interaktioner baseret på etiske og sociale normer samt sikkerhedshensyn. Dette er baseret på en realistisk evaluering af konsekvenser, hvor ens egen og andres trivsel tages i betragtning. Ansvarlig beslutningstagning er en proces, hvor et valg foretages blandt mulige alternativer. For at foretage det bedste og mest konstruktive valg bør beslutninger defineres og alternative muligheder opstilles med overvejelse af konsekvenser. Processen bør indeholde en evaluering af tidligere erfaringer.

RUBRICS

Læringsmål og læringsudbytte for mestring

Når social emotionelle kompetencer er introduceret for eleverne, vises nedenstående rubric.

Bed herefter eleverne om at vælge en kategori i rubric'en med det læringsmål, som de har for den kommende undervisning i SEL kompetencer.

Forklar eleverne: Når niveauet for læringsudbytte skal vælges, så undlad at vælge et alt for let niveau, for så vil man kede sig. Samtidig skal man heller ikke vælge et alt for svært niveau, for så kan det blive for stressende. Det er derimod helt i orden at skulle stå lidt på tæer og komme ud af sin komfortzone for det er her, man lærer allermest og allerbedst.

Helt lyst er det letteste niveau og derefter lyst niveau. Disse niveauer viser overflade læring og eleven vil her være i stand til at anvende den nye viden, og de nye erfaringer i samme eller lignende situationer. Mørkt og mørkest niveau er de sværeste niveauer. Disse niveauer viser dybdeforståelse og eleven vil her være i stand til at anvende den nye viden og de nye erfaringer i nye og ukendte situationer.

Når alle Social emotionelle kompetencer-kapitlerne er afsluttet, så vend tilbage til rubric'en. Eleverne markerer her deres aktuelle niveau for læringsudbytte. Lad dem herefter sammenligne deres afsluttende evaluering med deres indledende forventninger til deres læringsproces, da forløbet startede.

Referencer:

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (n.d.) What is SEL?. Fra https://casel.org/what-is-sel/

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A metaanalysis of schoolbased universal interventions. Child development, 82(1), 405-432.

Deci, E., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.

KOMPETENCE	Jeg er begyndt at lære	Jeg lærer	Jeg kan anvende det, jeg har lært	Jeg kan anvende og forklare det, jeg har lært
Kognitiv adfærdsændring	Jeg er bevidst om, at mine tanker nogle gange bliver fastlåst, og at det kaldes en "tankefælde". Efter UPRIGHT-projektet kan jeg beskrive mindst én af mine tankefælder.	Jeg kender til de forskellige typer af tankefælder. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg beskrive strategier, som jeg kan anvende, når mine tanker bliver fastlåst.	Jeg er bevidst om mine tankefælder. Efter UPRIGHT-projektet ved jeg, hvordan jeg skal håndtere dem i forskellige situationer.	Jeg ved, hvordan tankefælder påvirker ens handlinger. Jeg ved, hvordan man kan håndtere tankefælder. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg forklare andre, hvad de skal gøre, når deres tanker bliver fastlåst.
Mit mål				
Mit resultat				
Konfliktløsning	Jeg er bevidst om, at der findes forskellige slags konflikter. Efter UPRIGHT projektet kan jeg beskrive mindst én måde at løse konflikter på.	Jeg kender til forskellige typer af konflikter, og efter UPRIGHT-projektet kan jeg beskrive strategier til at løse dem.	Jeg er bevidst om mine mest almindelige konfliktområder, og efter UPRIGHT-projektet ved jeg, hvordan jeg kan prøve at håndtere dem.	Jeg ved, hvordan man kan løse konflikter konstruktivt, selvom jeg ikke altid formår at gøre det. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg forklare andre, hvad de kan gøre i konfliktsituationer.
Mit mål				
Mit resultat				
Kommunikations-strategier	Jeg er bevidst om, hvornår kommunikation er positiv, og hvornår den er negativ. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg beskrive, hvad der kendetegner positiv kommunikation.	Jeg kan identificere positiv kommunikation. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg beskrive forskellige reaktionsmåder, både negative og positive.	Jeg er bevidst om min egen kommunikations-stil. Efter UPRIGHT-projektet forstår jeg de forskellige strategier for, hvordan man kan styrke den positive kommunikation.	Jeg ved, hvordan man kommunikerer konstruktivt, og hvordan man reagerer indfølende. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg forklare andre, hvad man kan gøre for at forbedre sin kommunikation.
Mit mål				
Mit resultat				
Mental sundhed	Jeg er bevidst om, at mental sundhed er vigtig. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg beskrive mindst én egenskab ved angst og mindst én egenskab ved depression.	Efter UPRIGHT-projektet kan jeg beskrive, hvad angst og depression er. Jeg kender nogle af advarselssignalerne, og jeg kan nævne nogle af de ting, man kan gøre for at forhindre angst og depression.	Jeg er bevidst om min egen mentale sundhed. Efter UPRIGHT-projektet forstår jeg de forskellige strategier for, hvordan man kan forhindre følelser forbundet med angst og depression.	Jeg forstår vigtigheden af mental sundhed, og jeg ved, hvad man kan gøre for at forebygge vanskeligheder hermed. Efter UPRIGHT-projektet kan jeg forklare forskellene mellem almindelige teenageproblemer og svær psykisk sygdom.
Mit mål				
Mit resultat				

a. Selvindsigt

Lær at genkende dine egne følelser, tanker og værdier

"Vi har alle meget mere gemt indeni, end vi har haft nogen chancer for at udforske"

(Muhammad Yunus)

Teori

Afspejl dine personlige erfaringer og læringsprocesser.

Anfør et rationale for de øvelser, der anvendes til undervisningen. Eleverne er nødt til at forstå og opfatte disse kompetencer som noget meningsfuldt, der er relevant for deres liv og deres egen kontekst.

Hvornår har man brug for selvindsigt?

"Når du går på indkøb, og du føler dig følelsesmæssigt udmattet, fordi du ikke kan finde ud af, hvilke bukser, du kan købe til dig selv."

"Når nogen siger til dig: 'Fortæl mig mere om dig selv, om hvem du er, og hvordan du skiller dig ud fra de andre?' Og du ikke ved, hvad du skal svare."

Hvad er læringsudbytte af denne lektion?

Lektionen er udviklet til at understøtte og udvikle bevidstheden om elevernes styrker og ressourcer og vise dem, hvordan disse egenskaber kan bruges i deres liv. Læringsmålene er:

- At forstå betydningen af selvindsigt (at kende sig selv).
- At hjælpe eleverne til at identificere og blive bevidste om deres egne og andre personers styrker og ressourcer.
- At udvikle et styrkebaseret mindset og værktøjer til at forbedre brugen af styrker.

Hvad er selvindsigt?

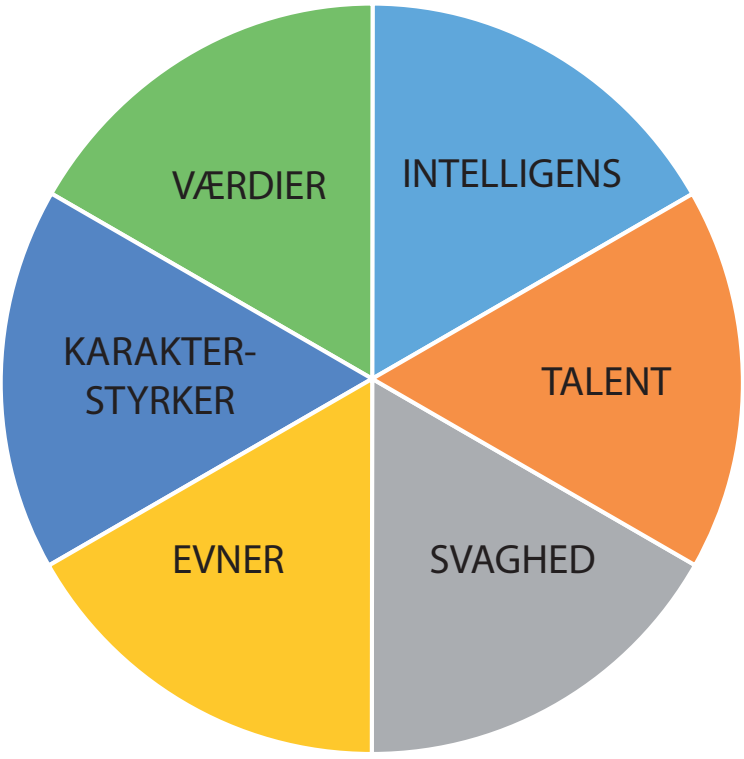
> Selvindsigt er evnen til at blive genstand for sin egen opmærksomhed. I denne tilstand identificerer, behandler og gemmer man aktivt oplysninger om sig selv.
>
> (Morin, 2011)

Selvindsigt er evnen til at genkende egne følelser, tanker og værdier og til at forstå, hvordan de påvirker ens adfærd. Det er evnen til at vurdere ens egne styrker og begrænsninger nøjagtigt.

At kende sine egne ressourcer samt sine styrker og svagheder kan hjælpe os med at navigere i livet. Vores følelser og tanker påvirker den måde, hvorpå vi evaluerer os selv. Jo mere opmærksomme vi er på vores ressourcer, jo lettere er det at bruge dem til noget nyttigt.

Følgende billede viser en model over forskellige menneskelige ressourcer.

AT KENDE DIG SELV



Intelligens er evnen til at tilegne sig og anvende viden og kompetencer og blev tidligere anset for at være mejslet i sten. Traditionelt set er intelligens blevet målt ved hjælp af intelligenskvotienten (IQ). Du kan have under normal intelligens (IQ under 90), have gennemsnitlig intelligens (IQ på 90 til 110), intelligens over det normale (med en IQ, der er højere end 110) eller måske endda udvise særdeles høj intelligens (IQ over 130) (målt efter Wechslers intelligensskala for børn (WISC), der er udarbejdet af Wechsler, 1949/2014). I dag anses intelligensen dog for at være mere dynamisk. Den amerikanske forsker Carol Dweck (2006) har udfordret den almindelige overbevisning om, at intelligente personer er født med deres intelligensmæssige potentiale. Hendes teori om et growth og fixed mindset (se kapitlet om Growth mindset) anfører, at vi kan udvikle os afhængigt af støtte fra vores mindset, indsats og omgivelser. De populære definitioner på intelligens understreger aspek-ter som hukommelse og evnen til at løse kognitive problemer. De forklarer dog ikke den kognitive evne fuldt ud. De tager blandt andet ikke højde for den "interpersonelle intelligens" (evnen til at forstå andres intentioner, motivationer og ønsker) eller "intrapersonelle intelligens" (evnen til at forstå sig selv, at værdsætte sine følelser, sin frygt og sine motivationer).

Talent er en naturlig evne til at være god til noget, især uden at blive undervist i det: Talenter er de gaver, vi er født med (Howe, Davidson, & Sloboda, 1998). De er forbundet med nedarvede egenskaber i en familie, men hvis vi ikke håndterer dem korrekt, mister de deres brugbarhed, eller de går til spilde.

Evner er midlerne eller færdighederne til at gøre noget. Vores evner kan trænes på et hvilket som helst tidspunkt i livet og påvirkes af vores indsats for at forbedre dem.

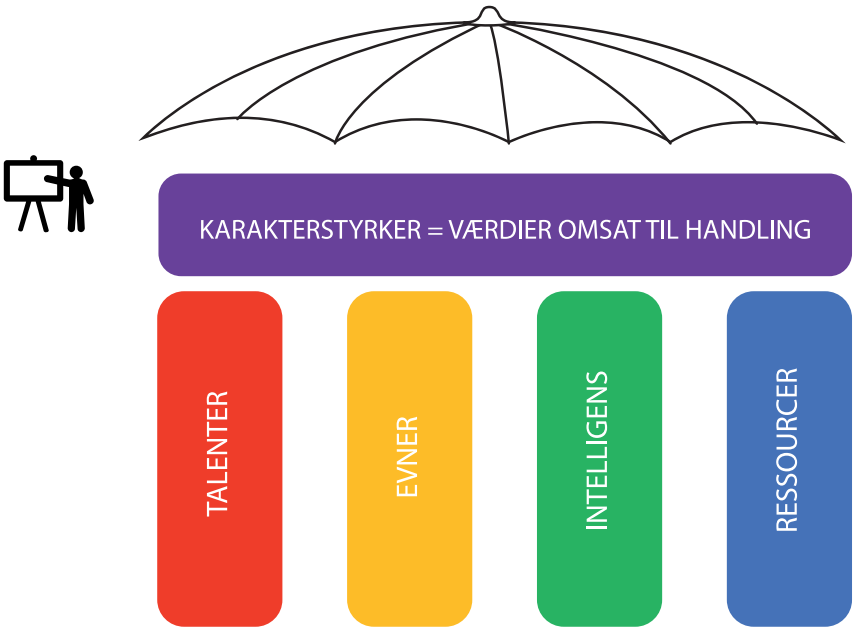
Værdier er graden af vigtighed, som vi tildeler ting eller handlinger. De hjælper os til at bestemme, hvilket handlingsforløb vi skal følge for at finde den bedste måde at leve på. Vores værdier kan ændres, men de er stærkt påvirket af kulturelle dyder, der anses for at være relativt stabile (Seligman, & Peterson, 2004).

Karakterstyrker defineres som positive træk, der afspejles af tanker, følelser og adfærd. Karakterstyrker er vores værdier omsat til handling. Deres grad af styrke varierer fra person til person; sådanne forskelle kan testes (Park, Peterson, & Seligman, 2004).

Svaghed er tilstanden eller kvaliteten af at være svag, manglende styrke, karakterfasthed eller livskraft eller en lille fejl eller defekt (Rust, Diessner & Reade, 2009).

Det er vigtigt at indse, at hver person besidder alle egenskaberne (intelligens, talenter, evner, værdier, karakterstyrker og ressourcer), og at de alle kan forbedres. Den måde, som vi føler om os selv samt tænker og taler om os selv på, kan vi ændre ved at have mere selvindsigt.

Ud over at bruge vores egne ressourcer kan vi også hente støtte udefra (fra familien, venner, lærere, naboer osv.).



Som vi allerede har nævnt, er karakterstyrkerne vores værdier omsat til handling (Seligman & Peterson, 2004). De kan ses som overordnede: vores karakterstyrker går på tværs af forskellige domæner og påvirker vores talenter, evner, intelligens og ressourcer. Hvis vedholdenhed f.eks. er en af dine største karakterstyrker, påvirker det dit talent for ballet, dine evner inden for multiplikation, dine læringsmuligheder og dine ressourcer (da du vil udvise stærk viljestyrke og ikke give op).

For at opnå god selvindsigt kan det derfor være et godt udgangspunkt at fokusere på ens karakterstyrker.

Ifølge den britiske forsker Alex Linley (2008) har kun omkring en tredjedel af befolkningen tilstrækkelig forståelse for deres styrker. At bruge vores styrker er det mindste, vi kan gøre, for at opnå den største forskel. Karakterstyrker er relativt stabile personlighedstræk, og især vores 5 topstyrker anses for at kunne bane vejen for optimal trivsel (Linley, 2008). Det har vist sig, at dét, at man bruger sine styrker, øger ens niveau af glæde, tilfredshed og engagement betragteligt og øger ens resultater og muligheder for at nå ens mål (Donaldson, Dollwet & Rao, 2015; Fredrickson, 2009; Linley, 2008).

At blive bevidst om sine egne karakterstyrker, udforske dem og anvende dem i skolen og i hverdagen har en positiv indvirkning på følelser og tanker. Det vil forbedre både trivsel og læringsresultater.

På hjemmesiden for VIA Institute of Character (https://www.viacharacter.org/survey/account/register) kan voksne og børn fra 10 år og opefter tage en gratis test, som viser deres styrkeprofil.

Øvelse

Velkomst og introduktion

Læreren starter med kort at samle op på den foregående lektion. Brug de to relaterede elementer til at huske den foregående lektion.

Gennemgå:

- Hvordan har tingene udviklet sig siden den foregående lektion?
- Hvordan har du brugt de kompetencer, du fik i sidste lektion?

Reaktioner og meninger – en refleksion over den foregående lektion:

- Har du tænkt mere over, hvad vi talte om i vores foregående lektion?
- Efter at have tænkt over det, hvad er så dine reaktioner på vores sidste lektion?
- Hvis du befandt dig i en lignende situation, hvad ville du så gøre?
- Kan du beskrive det ved hjælp af et eksempel?

Rationale

Du skal forklare betydningen af individuelle styrker, og hvordan sådanne egenskaber fører til mere glæde, tilfredshed og et engageret liv, som giver mennesker mulighed for at trives og opnå deres mål (Fredrickson, 2009; Linley, 2008). Du kan også stille ledende spørgsmål om at lære at bruge egne styrker og se sådanne styrker i andre ved hjælp af specifikke, håndgribelige styrkeværktøjer. Diskussionen kan komme fra eleverne selv eller igangsættes af læreren. Åbningsaktiviteten "Stof til eftertanke" er en mulighed for at præsentere rationalet for lektionen.

1) Stof til eftertanke

Introducér klassen for nogle åbningsspørgsmål:

- Ved I, hvad selvindsigt betyder?
- Hvor godt kender I jer selv?
- Er I klar over jeres styrker? Jeres svagheder?
- Hvor mange af jer kan nævne mindst 5 styrker? Talenter? Kompetencer?

2) Baggrund

Introducér eleverne for selvindsigt (at kende sig selv) på baggrund af afsnittet "Hvad er selvindsigt?"
De PowerPoint, der er relateret til kapitlet, kan være en hjælp.

3) Illustration af kompetencen

Link til video, der viser og forklarer kompetencen:
Selvindsigt: https://www.youtube.com/watch?v=DfGNpSIKnnE

4) Sæt styrkerne i spil – en sand historie

En historie til diskussion:

Nadia er en 12-årig pige. Hun har ADHD og hver eneste dag i skolen er det en stor udfordring for hende at forsøge at passe ind og gøre som lærerne gerne vil have hende til. Nadia hader derfor skolen og den får hende til at føle sig forkert og værdiløs.

Læreren siger ofte til hende:

"Nadia, vær sød at koncentrere dig – udvis lidt vedholdenhed"

"Nadia, vær sød at blive siddende på din stol – brug lidt selvkontrol"

Imidlertid er hverken vedholdenhed eller selvkontrol blandt Nadias topstyrker. Faktisk er de helt i bunden af hendes styrker. Hver dag får det derfor Nadia til at føle sig som Sisyfos fra den græske mytologi, der hver dag var tvunget til at trille en kæmpe sten op ad bakken, hvorefter den bare trillede ned igen og han kunne starte forfra i al evighed.

Efter juleferien fik Nadia ny lærer. Læreren observerede Nadia i nogle uger og bad hende herefter om at blive i klassen efter timen.

"Jeg har et særligt projekt til dig", sagde læreren. "Vi skal opdrætte høns i skolegården uden for klasseværelset. Jeg vil gerne have, at du skal styre projektet".

Overasket spørger Nadia læreren: "Hvorfor lige mig? Jeg klarer mig normalt ikke så godt i skolen".

Læreren siger så til Nadia: "Jeg ser så mange styrker i dig. Vi skal have sat disse styrker meget mere i spil i skolen. Vi skal bruge din nysgerrighed og din videbegærlighed til at skaffe viden om at opdrætte høns. Vi skal bruge din kreativitet til at bygge et hønsehus. Vi skal bruge din venlighed og din kærlighed til at passe på kyllingerne".

Ved at se styrkerne i Nadia og ikke bare hendes svagheder og ved at give netop topstyrkerne en chance for at komme i spil i skolen starter en stor forandring for Nadia. Nu glæder Nadia sig til at komme i skolen hver morgen.

Ledertoug (2019)

5) Dilemma til diskussion i klassen

Hvad siger dette billede om selvindsigt?

Den gode fortolkning? (stor selvindsigt?)

Den ikke så gode fortolkning? (for stor selvindsigt?)

6) Elevøvelser

Listen med "god til/dårlig til"

Læringsmål:

En strategi til at øge selvindsigten er at blive bevidst om sine styrker og svagheder.

Tid:

Øvelse: 5 min. Opsamling: 5 min.

Materialer:

En kopi af øvelsen eller en notesbog.

Skriv mindst 5 ting ned, som du er god til, og nedskriv så mange af dine svagheder, som du kan:

Jeg er god til:	Jeg er dårlig til:

Forslag til opsamling:

Diskutér i klassen: Var det nemt at nævne 5 ting, som du er god til? Var det nemt at nævne 5 ting, som du er dårlig til?

Hvis du føler, at én af opgaverne var nemmere end den anden, kan du så forklare hvorfor?

Yderligere forslag:

1. Lav en "ordsky" over alle de ting, du er god til http://www.wordle.net/
2. Lav en liste over de af elevernes styrker, som de ikke selv var bevidste om.

Boniwell, I. & Ryan, L. (2012).
Personal Well-being lessons for secondary school.Positive psychology in action for 11 to 14 year olds. UK: Open University Press.

Styrkeprofilen

Læringsmål:

En strategi til at forbedre selvindsigten er at blive bevidst om sine karakterstyrker og lære, hvordan man bruger dem.

Tid:

Øvelse: 10-15 min. Opsamling: 5 min.

Materialer:

En kopi af elevens styrkeprofil fra http://www.viacharacter.org eller et billede af styrkerne. Papir og tuscher.

Hvis du har lavet en styrkeprofil på http://www.viacharacter.org, skal du se på rækkefølgen over de 24 styrker. Hvis du ikke har lavet en styrkeprofil, skal du se på 24 karakterstyrker herunder og lave rækkefølgen fra nr. 1 – nr. 24, så de passer til dig.

Hvad er dine største styrker?

© Copyright 2004-2016, VIA Institute on Character. All Rights Reserved. Used with Permision. www.viacharacter.org

Se nu på din styrkeprofil. Nogle styrker bruger vi for lidt og nogle bruger vi for meget. Vi er nødt til at begrænse brugen af nogle af dem afhængigt af situationen og hjælpe nogle af de andre på vej for bedre at kunne bruge dem. Det er som en volumenknap: nogle gange skal du skrue lidt op for styrken, andre gange skal du skrue ned eller måske bare finindstille den lidt bedre.

Se på din styrkeprofil. For hvilke styrker skal du:

- Skrue op for styrken?
- Skrue ned for styrken?
- Justere styrken?
- Finindstille styrken?

Lav et billede af en volumenkontrol (f.eks. speedometer), og tilføj styrkerne de rigtige steder.

Forslag til opsamling:

Del dit billede med en makker, og fortæl ham eller hende om det. Lyt til din makker.

Yderligere forslag:

Lav en matrix over styrkerne for alle elever i klassen, og hæng den op i klasseværelset.

- Hvilke styrker er de mest almindelige topstyrker?
- Hvilke styrker er ofte blandt de lavest rangerende styrker?

Vi skal lære, at anvende vores styrker på en mere koordineret måde, ligesom de instrumenter, der spilles i et band. Et stykke musik kan være noget rod, hvis instrumenterne ikke er koordinerede, eller det kan være en smuk melodi, hvis de spiller i harmoni.

Ledertoug, M.M. (2016). Styrk Skolen. København: Dansk Psykologisk Forlag.

Sæt en pris på dig selv

Læringsmål:

En strategi til at forbedre selvindsigten er at erkende sine menneskelige ressourcer. At sætte en pris på hver af dem kan være en nyttig måde til selvindsigt.

Tid:

Øvelse: 10 min. Opsamling: 5 min.

Materialer:

En notesbog.

Glem alt om beskedenhed og ydmyghed, for nu skal vi shoppe. Find mindst 10 "kvalitetskøb" (dine fordele) med en salgsbeskrivelse, der viser, hvad du bedst kan lide ved dig selv.

Lav salgsbeskrivelsen som en kvittering fra en butik.

Tak for besøget!

Høflig	3,00
Ansvarlig	5,95
Selvstændig	7,50
Samarbejdsvillig	12,50
Kreativ	9,95
Engageret	6,50
Flittig	4,95
Eftertænksom	3,50
Aktiv	7,50
Koncentreret	10,95

Forslag til opsamling:

Diskutér i klassen: Hvad er der på din kvittering? Hvad var der ikke på din kvittering?

Yderligere forslag:

Tage billeder af alle de enkelte kvitteringer, og lav dem til en klassecollage.

Fisker, H. (2003). Learning by Helle Fisker, Denmark.

Selvtillids-quiz

Læringsmål:

En strategi til at forbedre selvindsigten er at blive bevidst om ens selvtillid.

Tid:

Øvelse: 10-15 min. Opsamling: 5 min.

Materialer:

Papir og kuglepen eller smartphone.

Find en makker. Brug enten papir og kuglepen eller en smartphone til at optage interviewet.

Stil din makker de 15 spørgsmål nedenfor, og undersøg vedkommendes niveauer af selvtillid. Bagefter bytter I pladser, og du lader den anden stille dig de samme spørgsmål.

1. Tænker du positivt om dig selv og andre?
2. Bekymrer du dig om dit niveau af selvtillid?
3. Er du i stand til at slappe af og ikke lave noget uden at få skyldfølelse?
4. Betragter du sig selv som heldig?
5. Hvis en ven gør dig ked af det eller vred, kan du så håndtere disse følelser ved at tale direkte med den pågældende ven?
6. Kan du være selvsikker i de fleste situationer?
7. Afprøver du ofte noget nyt, selvom det skræmmer dig?
8. Kan du styre, hvor meget TV du ser?
9. Har du selv valgt de aktiviteter, som du deltager i?
10. Kan du gå til en fest alene?
11. Kan du gå ind i et rum fuld af fremmede uden at føle ubehag?
12. Hvis du tog til en fest, hvor alle havde fint og smart tøj på, og du opdagede, at du var den eneste, som var klædt ud, ville du så bare grine ad det?
13. Opfordrer dine venner dig til at udfordre dig selv?
14. Giver dine venner dig øget selvtillid?
15. Ser du fremtiden som noget spændende?

Forslag til opsamling:

Spørg din makker, hvad han eller hun lærte om sig selv.

Yderligere forslag:

Diskutér med din makker: Hvad kan du gøre for at opbygge din selvtillid?

Boniwell, I. & Ryan, L. (2012). Personal Well-being lessons for secondary school. Positive psychology in action for 11 to 14 year olds. UK: Open University Press.

Spot styrkerne

Læringsmål:

En strategi til at forbedre selvindsigten er at genkende dine egne og andres styrker og blive bevidst om, hvordan andre mennesker opfatter dig.

Tid:

Øvelse: 20-25 min. Opsamling: 5 min.

Materialer:

Et stykke papir og en kuglepen til hver elev.

Læreren giver først et par eksempler på, hvordan man kan udtrykke værdsættelse af andre, f.eks.:

Jeg værdsætter din humoristiske sans.

Jeg værdsætter din hjælpsomhed.

Eleverne stiller så deres stole i en rundkreds og sætter sig ned, hver med et stykke papir og en blyant.

Hver elev skriver sit eget navn øverst på papiret.

Når læreren siger til, skal I aflevere jeres stykke papir til personen på jeres venstre side. I modtager så papiret fra personen på jeres højre side. På dette papir skriver I hver især en sætning, som beskriver det, der værdsættes hos den pågældende person (I har 1 minut til det).

Jeg værdsætter...

Giv nu papiret til personen til venstre, og tag papiret fra sidemanden til højre.

Skriv igen "Jeg værdsætter..." til den pågældende person, for at fortælle personen, hvad du værdsætter ved ham eller hende.

I fortsætter, indtil I modtager jeres eget stykke papir.

Se på papiret.

Hvad værdsætter dine klassekammerater ved dig?

Tillad dig selv at nyde øjeblikket.

Forslag til opsamling:

Diskutér i klassen: Hvordan føles det at værdsætte andre og at blive værdsat af dine klassekammerater?

Yderligere forslag:

Tænk over: Hvad gjorde dig mest glad eller stolt? Har du lært noget nyt om dine styrker?

Holmgren, N., Ledertoug, M.M., Paarup, N., & Tidmand, L. (2018).
Til kamp mod kedsomhed. I skoler og ungdomsuddannelse. København: Dafolo Forlag.

7) Mindfulness-øvelse:

Loving-Kindness Meditation

Læringsmål:

At øge venlighed og medfølelse for dig selv og andre. At øge opmærksomheden på, at lige gyldigt hvem vi er eller hvor vi bor, så ønsker vi alle at være sunde og glade. At nære positive følelser og at være opmærksom på at både det at give og modtage venlighed gør os lykkeligere.

Tid:

Øvelse: 7–10 min, Opsamling: 5 min.

Materialer:

Stole, en per elev.

Dette er en loving-kindness meditation. Med denne øvelse fremmer du en følelse af venlighed mod dig selv og mod andre. Husk, at vi alle ønsker at være sunde og glade. Tag dig derfor tid til at ønske noget godt for dig selv og udvid venligheden til også at gælde andre. Start med bare at sidde stille og være opmærksom på, hvordan din vejrtrækning er. Hvis det føles godt for dig, så luk dine øjne og ellers kan du bare lade blikket hvile på noget foran dig. Prøv at placere din hånd på dit hjerte og mærk, hvordan det føles. Behold hånden over hjertet eller lad den hvile i dit skød.

Når du er klar til det, så vær venlig mod dig selv ved stille at sige inden i dig selv:

Gid jeg må være lykkelig, gid jeg må være sund, gid at jeg er i stand til at klare vanskeligheder, gid at jeg må nyde livet.

Tag den tid det tager og gentag så stille sætningerne igen.

Måske vil du tænke, at det føles underligt at sende beskeder til sig selv, men lad være med at bekymre dig om det. Du behøver ikke at føle noget som helst specielt. Gentag bare sætningerne:

Gid jeg må være lykkelig, gid jeg må være sund, gid at jeg er i stand til at klare vanskeligheder, gid at jeg må nyde livet.

Send nu nogle venlige tanker til andre. Er der en, som du vil sende gode ønsker? Det kan være en, du holder af? En fra din klasse? Eller en som du næsten ikke kender? Send personen venlige tanker: Gid du må være lykkelig, gid du må være sund, gid at du er i stand til at klare vanskeligheder, gid at du må nyde livet.

Tænk nu på alle dine klassekammerater og send dem en venlig tanke. Mens du sender dem en venlig tanke, så husk på, at du også er en af dem, så du også modtager de venlige tanker. Gid vi må være lykkelige, gid vi må være sunde, gid at vi er i stand til at klare vanskeligheder, gid at vi må nyde livet.

Du kan endda sende sådanne tanker til alle mennesker på denne planet: Folk, der lever i fred eller i krig, er rige eller fattige. Vi har alle samme håb om et godt helbred og om lykke.

Gid vi må være lykkelige, gid vi må være sunde, gid at vi er i stand til at klare vanskeligheder, gid at vi må nyde livet.

Vend nu tilbage til din vejrtrækning. Følg din vejrtrækning så godt som du kan. Tillad dig selv at være lige som du er. Lad andre være lige som de er.

Forslag til opsamling:

Hvad lagde du mærke til? Hvad oplevede du? Lagde du mærke til noget ved din krop ved øvelsen? Hvorfor tror du, at det er vigtigt, at sende venlige tanker til dig selv og andre? Hvilke andre ønsker har du for dig selv og andre?

Yderligere forslag:

Skriv dine gode ønsker for dig selv ned. Måske har du brug for at tilføje noget andet end det til øvelsen? Bagefter kan du skrive om de ønsker, du har for resten af verden: mennesker, dyr og resten af naturen. Hvad føler du, når du tænker på, at andre også sender venlige tanker til dig?

Jónsdóttir (2018)

8) Forslag til film/filmklip

- The Mighty (1998)
  Miramax. (n.d.). The Mighty.
  Trailer: https://www.youtube.com/watch?v=NUm_Xg8ZuPo&t=12s

- The Pursuit of Happiness (2006)
  Sony Pictures Entertainment. (2006). The Pursuit Of Happyness.
  Trailer: https://www.youtube.com/watch?v=DMOBlEcRuw8&t=9s

- Norman (2010)
  IMDb.com. (n.d.). Norman.
  Trailer: https://www.imdb.com/title/tt1247683/videoplayer/vi3884949273?ref_=tt_ov_vi

9) Afslutningsøvelse

Læringsmål:

At skabe en dybde forståelse af selvindsigt for at kunne bruge de pågældende kompetencer i nye eller forskellige situationer.

Tid:

Øvelse: 5 min.

Materialer:

App'en Explain Everything eller notesbogen.

Vigtige læringspunkter

- Hvad har du lært af kapitlet om selvindsigt og om at kende dig selv?
- Hvilke øvelser synes du var gode og relevante for dig?
- Hvordan kan du bruge det, du har lært her, i andre situationer eller sammenhænge?

Brug app'en Explain Everything og forklar, hvad du har lært af lektionen om selvindsigt eller skriv det ned i din notesbog.

Forslag til opsamling:

Lad eleverne vise deres resultater i "Explain Everything" på Smartboardet i klassen eller læse et par af de vigtigste læringspunkter op.

Er det tid til at vende tilbage til rubric'en?

Husk, at når du har undervist i alle kompetencerne i en komponent, så skal I vende tilbage til rubric'en til komponenten for at hjælpe eleverne med evalueringen af deres læringsudbytte.

10) Hjemmearbejde

Mange af de øvelser, der relaterer til kapitlet, kan også være en del af elevernes hjemmearbejde.

Referencer:

Donaldson, S. I., Dollwet, M., & Rao, M. A. (2015). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. The Journal of Positive Psychology, 10(3), 185-195.

Dweck, C. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. New York: Random House.

English for students (2018, August 13).
Fra: http://www.english-for-students.com/weakness-or-strength.html

Fredrickson, B. (2009): Positivity: Top-Notch Research Reveals the Upward Spiral That Will Change Your Life, New York. Three Rivers press

Howe, M.J.A., Davidson, J.W. and Sloboda, J.A. (1998). Innate talents: reality or myth? Behavioral and Brain Sciences, 21 (3). pp. 399-407.
Fra http://eprints.whiterose.ac.uk/1533/1/davidson.j.w1.pdf

Linley, A. (2008). From Average to A+. Realising strengths in yourself and others. Coventry: CAPP Press

Morin, A. (2011). Self-Awareness Part 1: Definition, Measures, Effects, Functions, and Antecedents. Social and Personality Psychology Compass. Volume 5, Issue 10.
Fra: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1751-9004.2011.00387.x

Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. (2004). Strengths of Character and Well-Being. Journal of Social and Clinical Psychology, Vo 23, No 5. P 603-619.

Rust, T., Diessner, R., & Reade, L. (2009). Strengths only or strengths and relative weaknesses? A preliminary study. The Journal of Psychology, 143(5), 465-476.

Seligman, M. & Peterson, C. (2004). Character Strengths and Virtues. A Handbook of Classification. New York: Oxford University Press.

VIA Character Institute. (n.d.). Take the Free Character Strengths Test [Online quiz]. Fra https://www.viacharacter.org/survey/account/register

Wechsler, D. (1949/2014). Wechsler intelligence scale for children. USA: Pearson

b. Selvstyring

Lær at regulere følelser, tanker og adfærd

"Vi er, hvad vi normalt gør. Dygtighed er derfor ikke en handling - men en vane"

(Will Durant)

Teori

Afspejl dine personlige erfaringer og læringsprocesser.

Anfør et rationale for de øvelser, der anvendes til undervisningen. Eleverne er nødt til at forstå og opfatte disse kompetencer som noget meningsfuldt, der er relevant for deres liv og deres egen kontekst.

Hvornår kan man bruge selvstyring?

"Når du spiller en fodboldkamp og holder dine følelser for længe, indtil du pludselig bliver hidsig og eksploderer af vrede og svarer tilbage på en måde, som du senere fortryder og er utilfreds med."

"Når du har følelser, der giver dig ondt i maven."

"Når du egentlig burde lave lektier, men du har mere lyst til at lave noget andet, f.eks. være sammen med dine kammerater eller se Netlix."

Hvad er læringsudbytte af denne lektion?

Lektionen er udviklet til at støtte elever i at lære selvstyring i skole og i fritid. Læringsmålene er:

- At forstå betydningen af selvstyring og udvikle gode måder at regulere sig selv på.
- At lære hvordan man kan regulere og motivere sig selv.
- At udvikle strategier til at regulere sig selv og til at håndtere stress for at trives og lære.

Hvad er selvstyring?

At være i stand til at håndtere problemer
i stedet for at overlade dem til andre.

(Johnston, Rogerson, Macijauskiene, Blaževičiene, Cholewka, 2014)

I UPRIGHT programmet handler selvstyring om:

- At kunne regulere sine følelser, tanker og adfærd på hensigtsmæssige måder i forskellige situationer.
- At kunne håndtere stress og kontrollere impulser.
- At kunne motivere sig selv.

1) At kunne regulere sine følelser, tanker og adfærd på hensigtsmæssige måder i forskellige situationer

I kapitlet Kognitiv Adfærdsændring – er der metoder til at kontrollere følelser, tanker og adfærd. Derfor er disse aspekter ikke inkluderet i dette kapitel.

2) At kunne håndtere stress og kontrollere impulser

I Merriam-Webster ordbogen defineres stress-management som "måder at håndtere stress på". Der findes mange teknikker til at kontrollere og sænke stressniveau – både fysiske og psykiske.

Fysisk stress reduktion:

- Tilstrækkelig søvn.
- Motion.
- Pauser og afslapning – alene eller sammen med andre (venner, familie).
- Sunde spisevaner.
- Vejrtrækningsøvelser.

Psykisk stress reduktion:

- Meditation eller mindfulness (en del af alle lektionerne i UPRIGHT programmet).
- Opmærksomhed på hvad der giver energi. Husk at fylde din "energi tank" hver dag.
- Social støtte: gode relationer og venner.
- Planlæggelse af hvordan du bruger din tid.

Fysisk og psykisk stress reduktion kan have effekt både på kort og lang sigt. Vejrtrækningsøvelser kan berolige kroppen ved akut pres og stress. Bevidsthed om egne tanker kan også sænke stress (se kapitlet om Kognitiv adfærdsændring og tankemønstre).

Nogle af de ting, som kan reducere stress på lang sigt, er udvikling af sunde vaner som motion, tilstrækkelig søvn, regelmæssig meditation, social støtte, sjove oplevelser i hverdagen og regelmæssige pauser.

3) At kunne motivere sig selv

I Oxford Dictionary defineres motivation som "En eller flere grunde til at agere på en bestemt måde".

At analysere motivation betyder at fokusere på vores grunde til at agere på bestemte måder. Der findes forskellige teorier som beskæftiger sig med motivation.

Behaviorister - adfærdspsykologer, som B.F. Skinner argumenterer for, at mennesker blot responderer på stimuli (Skinner, 1953). Udtrykket "pisk eller gulerod" illustrerer, at folk kan blive motiveret af straf (pisk) eller belønning (gulerod).

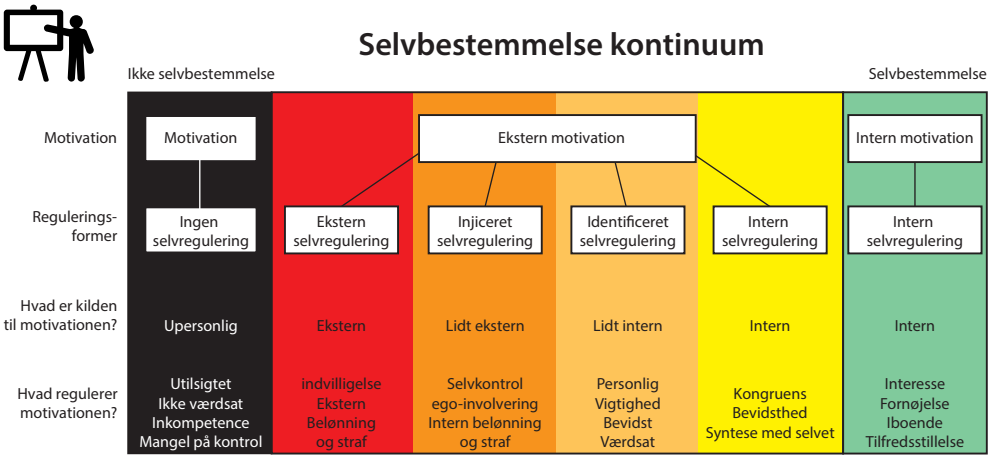
Behaviorister er blevet kritiseret for kun at fokusere på ydre forstærkning og ignorere den indre motivation. Den humanistiske psykolog Abraham Maslow udviklede en motivationsteori, med fokus på fem basale menneskelige behov kaldet Maslows behovspyramide.

En nyere teori om motivation inkluderer både indre og ydre faktorer. Teorien hedder Self-Determination Theory (SDT) - på dansk: Selvbestemmelsesteorien. SDT er baseret på solid empirisk forskning og er oprindeligt udviklet af Edward Deci & Richard Ryan (Deci & Ryan, 2000). Ifølge SDT, er der to typer motivation:

1) Ydre/kontrolleret

2) Indre/autonom.

Deci & Ryan har skabt et motivations kontinuum, som viser forskellige typer motivation, fra ydre/kontrolleret til indre/autonom.



Ryan, & Deci, (2000b)

Autonom/indre motivation skabes når man har et valg, og når man gør noget af egen fri vilje frem for, fordi man skal/er nødt til. Autonomi betyder ikke, at man er uafhængig af andre. Eksempelvis stopper man normalt for rødt lys, fordi man vælger at tilslutte sig, at det er en god ide at stoppe for rødt lys.

Kontrolleret/ydre motivation får en til at gøre noget, fordi man føler sig presset/ tvunget/forpligtet til at gøre noget. (Ryan & Deci, 2002).

Der er en række fordele ved at være drevet af autonom motivation: Man føler sig ofte mere engageret, glad og interesseret. Man har en tendens til at få bedre relationer til andre, og man er ofte bedre til at tilpasse sig og til at holde ud og blive ved og samtidig trives herved.

Når der er tale om kontrolleret motivation, trives, lærer og fungerer man ofte ikke helt så godt. I stedet springer man over gærdet, hvor det er lavest og stopper aktiviteten, så snart man har mulighed for det.

Autonom motivation reduceres af trusler, straf eller pres om at nå et bestemt resultat, eller ved forventet belønning, som fremstår meget vigtig og afhænger af, at man har fuldført opgaven.

Autonom motivation kan understøttes ved at give mulighed for valg, ved at anerkende følelser, ved at vise interesse, ved at undgå for meget pres og ved at give verbal og uventet belønning. Autonom motivation kan også øges ved at understøtte de tre behov, som ifølge SDT er fundamentale for alle mennesker: Tilhørsforhold, Autonomi og Kompetence (TAK).

For at understøtte autonomi har man brug for at have valg angående (Pink, 2011):

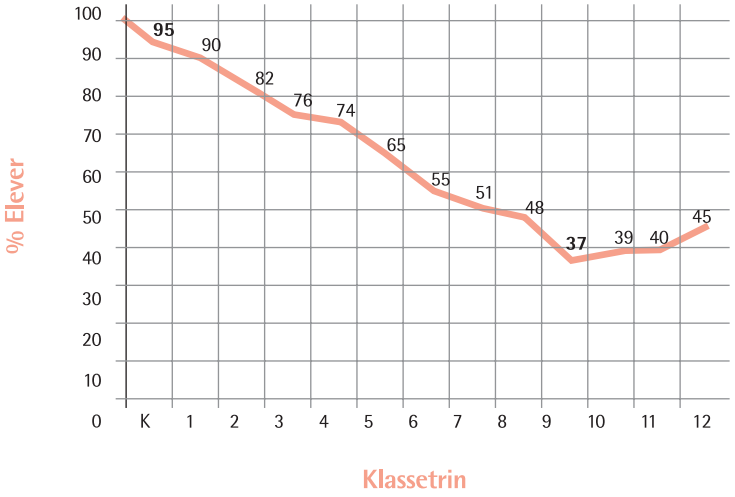
- Opgave; valg mellem forskellige muligheder. F.eks. at skrive en historie om enten a, b eller c.
- Teknik; valg mellem forskellige metoder. F.eks. at lave en PowerPoint præsentation eller at lave en podcast
- Tid; valg af tidsramme. F.eks. bruge alle matematik lektioner i en uge
- Team; valg mellem individuelt, parvis, gruppe arbejde og hvem man skal arbejde sammen med.

For at understøtte kompetence er der behov for at matche udfordringen med kompetencen. Hvis en historie f.eks. er for svær at forstå, så har man bruge for at gøre stoffet lettere tilgængeligt. Hvis man er god til matematik, så har man brug for sværere opgaver.

For at understøtte tilhørsforhold har man brug for at føle sig tryg, inkluderet og forbundet med lærere, klassekammerater m.v. Det kan f.eks. understøttes ved sociale aktiviteter i klassen og uden for klassen, så alle føler sig velkommen.

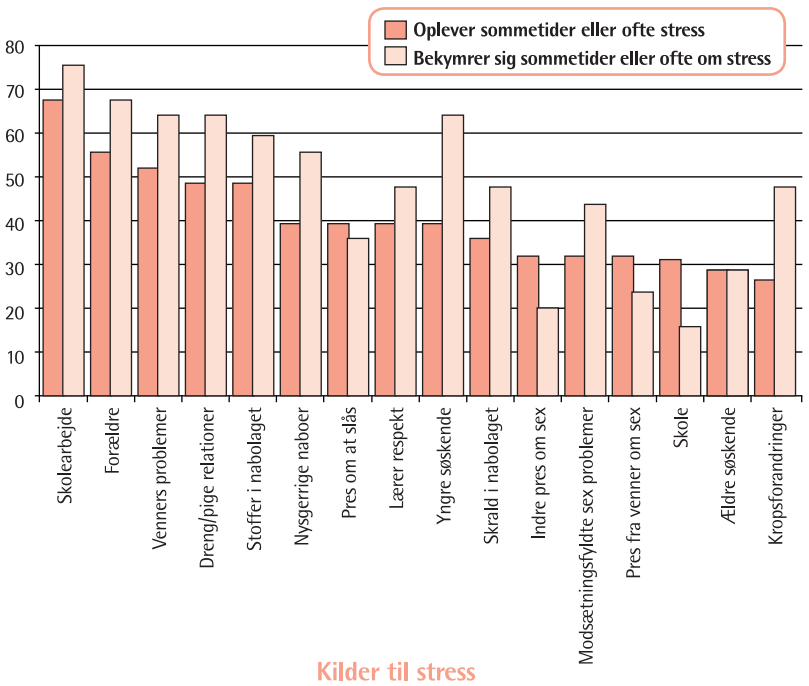
Forskning viser, at elevers engagement aftager fra skolestart til man afslutter skolen. Samtidig øges niveauet af kedsomhed. At kede sig i et par minutter eller en times tid kan sagtens være sundt og skabe kreativitet. At kede sig ofte eller over længere perioder kan påvirke trivsel, læringsevne og potentielt skade den mentale sundhed. (Holmgren, Ledertoug, Paarup & Tidmand, 2018).

Elevengagement:



4

Mange teenagere føler sig stressede og deres trivsel og læringsevne formindskes. (Chandra & Batada, 2006)



Øvelser

Velkomst og introduktion

Læreren starter med kort at samle op på den foregående lektion. Brug de to relaterede elementer til at huske den foregående lektion.

Gennemgå:

- Hvordan har tingene udviklet sig siden den foregående lektion?
- Hvordan har du brugt de kompetencer, du fik i sidste lektion?

Reaktioner og meninger – en refleksion over den foregående lektion.

- Har du tænkt mere over, hvad vi talte om i vores foregående lektion?
- Efter at have tænkt over det, hvad er så dine reaktioner på vores sidste lektion?
- Hvis du befandt dig i en lignende situation, hvad ville du så gøre?
- Kan du beskrive det ved hjælp af et eksempel?

Rationale

Du skal forklare betydningen af god selvstyring for læring og trivsel. Du kan også stille nogle ledende spørgsmål om vigtigheden af at forbedre sin selvstyring ved hjælp af specifikke, håndgribelige strategier. Diskussionen kan komme fra eleverne selv eller igangsættes af læreren. Åbningsaktiviteten "Stof til eftertanke" giver mulighed for at præsentere rationalet for denne lektion.

1) Stof til eftertanke

Introducér klassen for nogle åbningsspørgsmål:

- Hvad betyder selvstyring for dig?
- Ved du, hvad der kan reducere stress i dit liv?
- Ved du, hvordan du kan motivere dig selv?

2) Baggrund

Introducér selvstyring på baggrund af afsnittet "Hvad er selvstyring?"

De PowerPoint, der er relateret til kapitlet, kan være en hjælp.

3) Illustration af kompetencen

Link til video, der viser og forklarer kompetencerne:

Selvstyring: https://www.youtube.com/watch?v=TjraBRKu5cA

4) Selvstyring

En historie til diskussion: 10 citater fra Jim Carrey's tale (Maharishi Universitet, 2014)

Læs højt eller se YouTube klippet: https://www.youtube.com/watch?v=q2rVDCrt6QY

Alt for tit ser jeg folk opgive deres drømme. I løbet af min skolegang mistede jeg troen på, hvad de fleste af mine lærere sagde: "Du kan blive hvad du vil; drømme kan gå i opfyldelse". Jeg begyndte at tro, at det var en gang bullshit, og at alle er begrænset af deres situation, af politik, af mennesker og andre ydre faktorer. Men da jeg blev ældre (og måske klogere), begyndte jeg at tro på udsagnet, og at du kan skabe din egen vej. Du kan blive, hvad du vil. Drømme kan gå i opfyldelse.

Christopher Gardner (Will Smith i "Jagten på lykke") sagde det på en god måde, "Du har en drøm...du skal beskytte den. Folk vil fortælle dig: "Det kan du ikke". Men hvis du vil noget, så skal du gøre det. Punktum." Fortæl om din vision, send en anmodning til universet, arbejd hen imod det og så vil det blive virkelighed. Vær aldrig bange for at drømme stort. Jeg tror fuldt og fast på "bede om og du vil modtage". Kombiner det med viljen til at det skal lykkes og så er alt muligt. Drømme kan gå i opfyldelse.

10) "Din opgave er ikke at finde ud af, hvordan det skal ske, men at åbne døren i dit hoved. Og når døren til det virkelige liv åbner, så gå igennem den. Vær ikke bekymret hvis du overser tegnet, for der vil altid åbne sig en anden dør. De vil blive ved med at åbne sig."

9) "Dit behov for at blive accepteret kan gøre dig usynlig i denne verden. Lad ikke noget stå i vejen for det lys, der skinner. Spring ud i at blive set som hele dig – som den du virkelig er."

8) "Hvorfor ikke prøve at give din tro en chance? Ikke religion, men tro. Ikke håb, men tro. Jeg tror ikke på håb. Håb er en tigger. Håb går gennem ilden, men troen hopper over den.

7) "Du kan bruge hele dit liv på at være bange for spøgelser og bekymre dig om vejen til fremtiden. Men alt hvad der er, er det, der sker her og de beslutninger vi tager i dette øjeblik."

6) "Jeg har lært meget fra min far, ikke mindst at du kan fejle til det, du ikke ønsker, så du kan lige så godt tage en chance og gøre det, du holder af."

5) "Jeg tager et bevidst valg ved at se udfordringer som muligheder, så jeg kan håndtere dem på den mest konstruktive måde."

4) "Jeg ved fra erfaring, at den effekt man har på andre, det er den mest værdifulde valuta der findes."

3) "Så vidt jeg kan se, så handler det bare om at lade universet vide, hvad du ønsker og så arbejde hen imod det. Og lade være med at fokusere på hvordan det skal lykkes".

2) "Du har altid et valg: kærlighed eller frygt. Vælg kærlighed og lad aldrig frygt få overtaget."

1) "Så mange af os vælger vores vej baseret på frygt forklædt som praktikaliteter. Det vi i virkeligheden ønsker, virker umuligt, uden for rækkevidde eller latterligt at tro på. Derfor tør vi ikke at bede universet om det. Jeg siger; jeg er beviset for, at du kan bede universet om det."

Forslag til opsamling:

Bed eleverne om at dele sig i to grupper: en gruppe med dem, der er enige i ovenstående tale, og en anden gruppe med dem som er uenige. Lad dem argumentere for deres synspunkter.

Yderligere forslag:

Tal gerne om, at vi kan forsøge at motivere os selv til at forfølge en drøm, et ønske eller et vigtigt mål.

5) Dilemma til diskussion i klassen

"Man skal kun gøre de ting, som man er motiveret for" Tange (2018)

Forslag til opsamling:

Bed eleverne fortolke sætningen og diskutere den fortolkning.

6) Elevøvelser

Min motivation

Læringsmål:

En god strategi til at understøtte selvstyring er at være opmærksom på sin egen motivation og på måder til at fremme motivation.

Tid:

Øvelsen: 15 min. eller mere. Opsamling: 10 min.

Materialer:

En kopi af tabellen.

	Ydre/ kontrolleret	Injiceret	Identificeret	Integreret	Indre/ autonomt
	Pisk og gulerod. Undgå straf og få belønning.	Andre synes, at jeg skal gøre det. Dårlig samvittighed.	Jeg kan se, at det er godt, værdifuldt eller brugbart for mig.	Det er blevet en del af mig og den jeg er.	Jeg gør det, fordi jeg elsker at gøre det.
Sport			30 %	40 %	20 %
Lektier		25 %	50 %	25 %	
Gøre rent på mit værelse	40 %	30 %	30 %		
Hænge ud med venner			20 %	20 %	60 %

Lav din egen tabel ved at bruge aktiviteter fra din dagligdag. Vurder for hver aktivitet hvilke typer motivation, der ligger bag dine handlinger (som i eksemplet ovenfor).

Vi ved, at folk trives bedst, når de føler sig autonomt motiveret. Vi ved også, at den autonome motivation kan øges, f.eks. ved at understøtte de tre behov (autonomi, kompetence og tilhørsforhold). Overvej hvordan du (og andre) kan påvirke din motivation til at gøre forskellige ting.

Det er ikke en nem opgave. Det kan tage tid at finde ud af, og du skal måske kigge på den flere gange og gerne sammen med dine lærere, trænere, bedste venner, forældre, søskende eller bedsteforældre.

Forslag til opsamling:

Reflektér over, hvordan du kan øge din autonome motivation for at gøre de ting, der skal gøres i dit liv. .

Yderligere forslag:

I klassen: Snak om gode råd, tips & tricks og forskellige strategier til at øge den autonome motivation.

Tange (2016)

Fem måder til at udvikle selvstyring

Læringsmål:

En god strategi til at understøtte selvstyring er ved at lære at regulere sig selv.

Tid:

Øvelsen: 10 min. i klassen og en uge til at observere. Opsamling: 10 min.

Materialer:

Notesbog og blyant.

Tænk på en vane, du har, som du gerne vil ændre. Lad dig inspirere af retningslinjerne fra nedenstående liste og vælg en eller flere, som passer til dine behov. Observer dig selv i en uge, og noter dine overvejelser og dine successer med at regulere dig selv i en notesbog.

1. Bliv bevidst om og fjern forstyrrelser som telefon, TV, Internet i en uge.
2. Fjern ting, som frister: Hvis du vil spise sundt, så lad være med at have junk food i nærheden. Hvis du vil undgå at bruge penge, så efterlad penge og kredit kort derhjemme. Hvis du vil i bedre form, så undgå sofaen. Bed andre om at respektere, at du fjerner de ting, der frister dig, og om at støtte dig ved at opmuntre dig til din positive livsstilsændring.
3. Næste gang du bliver vred eller oprørt, så prøv at regulere din reaktion, f.eks. ved at fokusere på de positive aspekter ved situationen. Bliv opmærksom på i hvilken grad du kan regulere din reaktion og måske også dine følelser.
4. Gør dig umage med at skabe rutiner, som du kan følge systematisk. Lav mindre justeringer og tilpas når der er behov for det, men hold fast i kerne elementerne.
5. Hold øje med dit biologiske ur. Gør de vigtigste ting, mens du er frisk og veloplagt.

Forslag til opsamling:

Bed eleverne om at vise dere handleplan og resultaterne efter en uges observation.

Yderligere forslag:

Lad eleverne lave en liste med emner til selvregulering, som er vigtige for dem.

Rashid, T. (2015) Ways to Use VIA Character Strengths. In S. Polly & K. Britton (Eds.), Character Strengths Matter. How to live a full life. Positive Psychology News, LLC

Styr dine lyster

Læringsmål:

En god strategi til at træne selvregulering er ved at kunne styre sine lyster – frem for at dine lyster styrer dig.

Tid:

Introduktion: 5 min. Selve øvelsen: Hele dagen. Opsamling i klassen: 10 min.

Materialer:

Slik til øvelsen. F.eks. M&M's, 10 stk. pr. elev.

Det er sjov og det føles godt at gøre det, som man har lyst til.

Men hvis du gøre det hele tiden, så kan det blive et problem. F.eks.:

- Hvis du bruger alle dine penge på impuls køb
- Hvis du slås, når du bliver sur
- Hvis du spiser junk food, søde sager og sodavand det meste af tiden
- Hvis du bruger al din tid på gaming og sociale medier.

Du kan bruge slik – eller noget andet, som du godt kan lide, til at træne din selvstyring. F.eks.:

- Få udleveret slik af din lærer om morgenen
- Læg det på dit eget bord, så du kan se det.
- Lad det ligge der hele dagen.

Hvis du kan kontrollere dig selv og lade slikket ligge hele dagen, så får du mere slik når dagen er slut. Hvis du ikke kan styre dig – og spiser slikket i løbet af dagen, så får du ikke mere slik.

Prøv øvelsen med andre ting eller aktiviteter, som du gerne vil kunne styre – og se om du kan forbedre dig.

Forslag til opsamling:

Tal om i klassen:

- Hvad var nemt/svært? – Og hvorfor?
- Er der måder at gøre det mindre svært på?
- Hvorfor er det vigtigt at kunne styre sin lyst og trang?
- Hvad sker der hvis du ikke kan styre dem?

Yderligere forslag:

Se Mashmallow testen:

- Igniter Media. (n.d.) The Marshmallow Test | Igniter Media | Church Video. Fra https://youtu.be/QX_oy9614HQ

Ledertoug & Tange (2018)

Spis elefanten

Læringsmål:

En god strategi til at styrke selvstyring og undgå stress er ved at dele store opgaver (f.eks. en større hjemmeopgave) op i mindre opgaver, som er nemmere at få gjort.

Tid:

Selve øvelsen: 10 min. I klassen og derefter en uge. Opsamling: 10 min.

Materialer:

Blyant og papir.

Tænke over de store opgaver eller mål du har.

Vælg en opgave/et mål. Inddel opgaven i delmål (spis elefanten bid for bid).

1. Lav en plan for hvert af dine delmål. Skriv hvad der skal gøres hvornår:

Overordnet opgave/mål	Delmål/ Delopgave	Deadline for del-mål/del-opgave	Er målet nået? (Ja/Nej)

2. Beslut dig for at nå dit mål: Skriv hvad du vil gøre – og hvornår det skal gøres. Hæng planen op så både du og andre kan se den – og så du ikke glemmer din beslutning. Skriv også tingene i din kalender, hvis du har en.
3. Vær fleksibel: Hvis der sker noget uforudset, så prøv at være åben for nye muligheder. Når én dør lukkes, så åbnes der tit en anden.

Forslag til opsamling:

Diskutér to og to:

- Hvordan er det gået?
- Var der noget, der måtte ændres for at passe bedre til dig?

Yderligere forslag:

- Prøv denne øvelse hver gang du skal lave en stor opgave.
- Måske kan denne video være nyttigt til at forklare, hvordan du sætter mål: https://www.youtube.com/watch?v=wGbmAH4mBPA

Tange (2017)

Plan B

Læringsmål:

En god strategi til at træne selvstyring og undgå stress er ved at lave en Plan B.

Tid:

Selve øvelsen: 5–15 min. Opsamling: 5-15 min.

Materialer:

Blyant og notesbog.

Vælg et scenario:

Scenario 1:
Du arbejder på en opgave på din computer, og pludselig bryder computeren sammen.

- Hvad er din Plan B? Brainstorm selv på ideer og skriv dem ned (3 minutter).
- Hvad ville andre gøre? Spørg de andre i din klasse. Gå sammen parvis og dan nye par efter to minutter. Skriv dine forskellige makkeres ideer ned. (6-8 minutter).

Scenario 2:
Du er ude sammen med venner, og du kan ikke nå den sidste bus hjem.

- Hvad er din Plan B? Brainstorm selv på ideer og skriv dem ned (3 minutter).
- Hvad ville andre gøre? Spørg de andre i din klasse. Gå sammen parvis og dan nye par efter to minutter. Skrive dine makkeres ideer ned. (6-8 minutter).

Forslag til opsamling:

Tal i klassen om:

- Hvordan kan en Plan B sænke den oplevede stress?
- Hvordan kan I blive bedre til at lave den slags planer?

Yderligere forslag:

- Find situationer, hvor en Plan B vil være hjælpsom.

Reivich, K., & Shatte, A. (2012). Wellbeing@School. Building Resiliency In Young People. Fra https://positivepsychologyprogram.com/wp-content/uploads/2017/06/Building-Resiliency-in-Young-people-Resource-2013.pdf/

7) Mindfulness-øvelse:

Loving-Kindness meditation

Læringsmål:

At øge venlighed og medfølelse for dig selv og andre. At øge opmærksomheden på, at lige gyldigt hvem vi er eller hvor vi bor, så ønsker vi alle at være sunde og glade. At nære positive følelser og at være opmærksom på at både det at give og modtage venlighed gør os lykkeligere.

Tid:

Øvelse: 7–10 min. Opsamling: 5 min.

Materialer:

Stole, en per elev.

Dette er en loving-kindness meditation. Med denne øvelse fremmer du en følelse af venlighed mod dig selv og mod andre. Husk, at vi alle ønsker at være sunde og glade. Tag dig derfor tid til at ønske noget godt for dig selv og udvid venligheden til også at gælde andre. Start med bare at sidde stille og være opmærksom på, hvordan din vejrtrækning er. Hvis det føles godt for dig, så luk dine øjne og ellers kan du bare lade blikket hvile på noget foran dig. Prøv at placere din hånd på dit hjerte og mærk, hvordan det føles. Behold hånden over hjertet eller lad den hvile i dit skød.

Når du er klar til det, så vær venlig mod dig selv ved stille at sige inden i dig selv:

Gid jeg må være lykkelig, gid jeg må være sund, gid at jeg er i stand til at klare vanskeligheder, gid at jeg må nyde livet.

Tag den tid det tager og gentag så stille sætningerne igen.

Måske vil du tænke, at det føles underligt at sende beskeder til sig selv, men lad være med at bekymre dig om det. Du behøver ikke at føle noget som helst specielt. Gentag bare sætningerne:

Gid jeg må være lykkelig, gid jeg må være sund, gid at jeg er i stand til at klare vanskeligheder, gid at jeg må nyde livet.

Send nu nogle venlige tanker til andre. Er der en, som du vil sende gode ønsker? Det kan være en, du holder af? En fra din klasse? Eller en som du næsten ikke kender? Send personen venlige tanker: Gid du må være lykkelig, gid du må være sund, gid at du er i stand til at klare vanskeligheder, gid at du må nyde livet.

Tænk nu på alle dine klassekammerater og send dem en venlig tanke. Mens du sender dem en venlig tanke, så husk på, at du også er en af dem, så du også modtager de venlige tanker. Gid vi må være lykkelige, gid vi må være sunde, gid at vi er i stand til at klare vanskeligheder, gid at vi må nyde livet.

Du kan endda sende sådanne tanker til alle mennesker på denne planet: Folk, der lever i fred eller i krig, er rige eller fattige. Vi har alle samme håb om et godt helbred og om lykke.

Gid vi må være lykkelige, gid vi må være sunde, gid at vi er i stand til at klare vanskeligheder, gid at vi må nyde livet.

Vend nu tilbage til din vejrtrækning. Følg din vejrtrækning så godt som du kan. Tillad dig selv at være lige som du er. Lad andre være lige som de er.

Forslag til opsamling:

Hvad lagde du mærke til? Hvad oplevede du? Lagde du mærke til noget ved din krop ved øvelsen? Hvorfor tror du, at det er vigtigt, at sende venlige tanker til dig selv og andre? Hvilke andre ønsker har du for dig selv og andre?

Yderligere forslag:

Skriv dine gode ønsker for dig selv ned. Måske har du brug for at tilføje noget andet end det til øvelsen? Bagefter kan du skrive om de ønsker, du har for resten af verden: mennesker, dyr og resten af naturen. Hvad føler du, når du tænker på, at andre også sender venlige tanker til dig?

Jónsdóttir (2018)

8) Forslag til film/filmklip

- SDT og de tre behov bliver forklaret i denne videoe:

  På engelsk: http://selfdeterminationtheory.org/youtube-video-yet-another-application-sdt/

Film:

- Dangerous Minds (1995)
  IMDb. (n.d.). Dangerous Minds (1995). Mentes peligrosas.
  Fra https://www.imdb.com/title/tt0112792/?ref_=ttmi_tt
- Good Will Hunting (1997)
  Miramax. (2015). Good Will Hunting | Official Trailer (HD) Robin Williams, Matt Damon, Ben Affleck | MIRAMAX
  Fra https://www.youtube.com/watch?v=ReIJ1lbL-Q8&list=PLHLYMMYCXqijw97bTRgbQQ1c5pf.eks.EA5mQ
- Invictus (2009)
  Warner Bros. Pictures. (2009). Invictus
  Fra https://www.youtube.com/watch?v=YNsm8uka6B4
- Pay it forward (2000)
  Warner Bros. (2014). Pay It Forward - Trailer #f2
  Fra https://www.youtube.com/watch?v=37M4rM3Whh4

8) Afslutningsøvelse

Læringsmål:

At skabe dybde forståelse for selvstyring for at kunne bruge kompetencerne i nye eller anderledes situationer.

Tid:

Øvelse: 5 min.

Materialer:

App'en ExplainEverything eller en notesbog.

Vigtige læringspunkter:

- Hvad har du lært af dette kapitel om selvstyring?
- Hvilke øvelser synes du var gode og relevante for dig?
- Hvordan kan du bruge det, du har lært her, i andre situationer eller sammenhænge?

Brug app'en Explain Everything, og forklar, hvad du har lært i lektionen om selvstyring. eller skriv det ned i din notesbog.

Forslag til opsamling:

Lad eleverne vise deres resultater i "Explain Everything" på smartboardet i klassen eller læse et par af de vigtigste læringspunkter op.

4

Er det tid til at vende tilbage til rubric'en?

Husk, at når du har undervist i alle kompetencerne i en komponent, så skal I vende tilbage til rrubric'en til komponenten for at hjælpe eleverne med evalueringen af deres læringsudbytte.

10) Hjemmearbejde

Mange af de øvelser, der relaterer til kapitlet, kan også være en del af hjemmearbejdet.

Referencer:

Chandra, A., Batada, A. (2006). Exploring stress and coping among urban African American adolescents: the Shifting the Lens study. Prev Chronic Dis [serial online]. Retrieved from http://www.cdc.gov/pcd/issues/2006/apr/05_0174.htm

Cook, D. A., & Artino, A. R. (2016). Motivation to learn: an overview of contemporary theories. Medical Education, 50(10), 997–1014. http://doi.org/10.1111/medu.13074.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11, 227-268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Handbook of self-determination research. Rochester, NY: University of Rochester Press.

Holmgren, Ledertoug, Paarup & Tidmand, (2018). Til kamp mod kedsomhed. Dafolo

Johnston, B., Rogerson, L., Macijauskiene, J., Blaževičienė, A., & Cholewka, P. (2014). An exploration of self-management support in the context of palliative nursing: a modified concept analysis. BMC nursing, 13(1), 21.

Pink, D. (2009). Drive - The Surprising Truth About What Motivates Us. New York: Riverhead Books.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American psychologist, 55(1), 68.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), Handbook of self-determination research (pp. 3-33). Rochester, NY, US: University of Rochester Press.

Skinner, B. F. (1953). Science and human behavior. New York: The Macmillan Company.

c. Social bevidsthed

Lær at være opmærksom på andre – og at inkludere dem

"Gør mod andre, som I ønsker, at de skal gøre mod jer"

(Biblen, Lukasevangeliet 6:31)

Teori

Afspejl dine personlige erfaringer og læringsprocesser.

Anfør et rationale for de øvelser, der anvendes til undervisningen. Eleverne er nødt til at forstå og opfatte disse kompetencer som noget meningsfuldt, der er relevant for deres liv og deres egen kontekst.

Hvornår har man brug for social bevidsthed?

"Når du skal opstille reglerne for en ny aktivitet, som man også skal kunne være med til, hvis man er blind eller sidder i kørestol."

"Når du skal finde dig til rette i en gruppe, og du indser, at alle i gruppen er forskellige."

"Når du skal kommunikere med andre, som er anderledes end dig, på en respektfuld måde."

Hvad er læringsudbyttet af denne lektion?

Lektionen er udviklet til at støtte elever i at være opmærksom på andre, inkludere dem og skabe en følelse af tilhørsforhold. Læringsmålene er:

- At forstå hvad social bevidsthed er og hvordan folk kan være opmærksomme på hinanden og inkludere hinanden.
- At udvikle forskellige strategier til social bevidsthed, til at udvikle og forbedre relationer og opbygge stærke klasser og skoler.

Hvad er social bevidsthed?

Evnen til at tage andres perspektiv og til at have empati med dem. Også for dem som har andre baggrunde og kulturer.

(LaRocca, 2017)

Social bevidsthed handler om evnen til at forstå sociale og etiske normer for adfærd, og at være opmærksom på de ressourcer, der findes i familier, skoler og samfund. Dette involverer inklusion og åbenhed over for forskellighed.

(Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), 2018)

De vigtigste aspekter ved social bevidsthed er: empati, social intelligens og følelsesmæssig intelligens.

Empati er evnen til at forstå og sætte sig ind i andre menneskers oplevelse af tingene – i forhold til deres referenceramme. F.eks. at kunne sætte sig i en andens sted (Bellet & Maloney, 1991).

Det inkluderer:

- At være opmærksom og undersøgende overfor hvordan andre har det og hvad de føler.
- At bruge aktiv lytning: Tænke over hvad personen siger. Stille opfølgende spørgsmål for at forstå og anerkende personen.
- At åbne op: Se ting gennem en andens øjne. Opdage ligheder. Undgå at sætte folk i bås.

Social intelligens er at være opmærksom på andres følelser, humør, temperament og motivation (Gardner, 1983)

Følelsesmæssig intelligens er evnen til at genkende egne og andres følelser. At kunne sætte ord på forskellige følelser, og bruge følelserne som information til at guide tænkning og handling for hensigtsmæssigt at kunne tilpasse følelser til forskellige situationer. (Coleman, 2008).

Det inkluderer:

- At forstå non-verbal kommunikation.
- At være interesseret i andre mennesker og deres tanker.
- At være villig til at forsøge at forstå andre.
- At være opmærksom på ens egen attitude og holdning.

Centralt:

- At forstå at dine og andres følelser er forskellige.
- At være opmærksom på at empati er en evne, som kan trænes.
- At empati ikke er det samme som sympati.

En måde at træne social bevidsthed er gennem aktiv lytning (Rogers, 1951). Se også kapitlet om Assertive kommunikations strategier.

- Hold øjenkontakt med personen, mens han eller hun taler. Dette viser, at du er opmærksom og har fokus på, hvad de siger. Det hindrer også, at dine tanker vandrer andre steder hen.
- Forsøg virkelig at lytte – frem for at være mere optaget af dine egne tanker.
- Prøv i stilhed at gentage for dig selv, hvad personen lige har sagt – for at forbedre din forståelse af samtalen.
- Undlad at afbryde folk, som taler til dig. Det er både uhøfligt og måske går du glip af vigtig information.
- Forsøg at undgå at dømme mens folk taler. Hvis du bruger din energi på at tænke over, hvad du skal svare, så blokerer du din opmærksomhed og formindsker din forståelse.
- Når personen stopper med at tale, så gentag med dine egne ord, hvad de har sagt. Så ved de, at du har lyttet og forsøgt at forstå dem. Stil spørgsmål hvis du er i tvivl om noget.
- En effektiv måde at være opmærksom og forsøge at forstå hvad den anden siger, er ved at give passende feedback. Verbalt kan du f.eks. sige "ja", "ok", "aha" og du kan bruge dit kropssprog ved at nikke, smile osv.

Øvelser

Velkomst og introduktion

Læreren starter med kort at samle op på den foregående lektion. Brug de to relaterede elementer til at huske den foregående lektion.

Gennemgå:

- Hvordan har tingene udviklet sig siden den foregående lektion?
- Hvordan har du brugt de kompetencer, du fik i sidste lektion?

Reaktioner og meninger – en refleksion over den foregående lektion:

- Har du tænkt mere over, hvad vi talte om i vores foregående lektion?
- Efter at have tænkt over det, hvad er så dine reaktioner på vores sidste lektion?
- Hvis du befandt dig i en lignende situation, hvad ville du så gøre?
- Kan du beskrive det ved hjælp af et eksempel?

Rationale

Du skal forklare eleverne vigtigheden af at føle sig inkluderet og føle tilhørsforhold til en gruppe. Du kan også stille nogle ledende spørgsmål om vigtigheden af at træne inklusion og at være opmærksom ved hjælp af specifikke, håndgribelige strategier. Diskussionen kan komme fra eleverne selv eller igangsættes af læreren. Åbningsaktiviteten "Stof til eftertanke" giver mulighed for at præsentere rationalet for denne lektion.

1) Stof til eftertanke

Introducér klassen for nogle åbningsspørgsmål:

- Hvad ved du om social bevidsthed?
- Hvad er vigtigt, hvis du skal blive mere følelsesmæssig intelligent og mere opmærksom på andre?
- Hvor socialt bevidst synes du, at du selv er, på en skala fra 1-10?
- Hvorfor og hvordan er social bevidsthed vigtigt for mental sundhed og robusthed?

2) Baggrund

Introducér social bevidsthed til eleverne, baseret på afsnittet "Hvad er social bevidsthed?"

De PowerPoint, der er relateret til kapitlet, kan være en hjælp.

3) Illustration af kompetencerne

Link til video, der viser og forklarer kompetencerne:

Social bevidsthed: https://www.youtube.com/watch?v=xrRD94Gvnak

4) Social bevidsthed

Pay it forward – giv det videre

Pay it forward (giv det videre) er en film baseret på en roman af Catherine Ryan Hyde. I filmen starter Trevor i 7. klasse på en skole i Las Vegas i Nevada, USA. Hans samfundsfagslærer Eugene Simonet giver klassen en opgave om at beskrive en plan og igangsætte planen for at forandre verden til det bedre. Trevor udtænker en plan for et velgørenhedsprojekt baseret på venlige handlinger. Han kalder planen for "Giv det videre" og ideen er, at modtageren af en venlig handling eller tjeneste giver venlige handlinger videre til tre nye personer i stedet for at betale tjenesten tilbage til den, der oprindeligt lavede en venlig handling. Det skal helst være en venlig handling eller tjeneste, som man ikke selv kan udføre.

I filmens åbningsscene ser man en af de sidste venlige handlinger i "Giv det videre"-projektet. I scenen giver en mand en bil til Los Angeles journalisten Chris Chandler. I løbet af filmen ser man, hvordan journalisten følger kæden af venlige handlinger tilbage til Trevors originale skoleprojekt og herefter laver han et interview, hvor Trevor fortæller om projektet og om håb og bekymringer i forhold til det.

Trevor starter projektet ved at lave venlige handlinger for tre forskellige personer, hvorefter han beder dem om at "give det videre". Det skaber et netværk af gode handlinger. I slutningen af filmen ser Trevor, at hans gode ven Adam bliver mobbet af nogle bøller. Trevor "giver det videre" ved at slås mod bøllerne, men en af bøllerne tager en lommekniv ud af lommen og stikker Trevor i maven med den. Bøllen løber sin vej. Trevor køres til hospitalet, men her dør han af skaderne i maven.

Historien om Trevor bliver vist på TV og det bliver starten på bevægelsen "Giv det videre" baseret på Trevors handlinger og spredes videre ud i verden. I den virkelige verden lykkedes det imidlertid også filmen "Pay it forward" at starte en trend, hvor mennesker laver venlige handlinger for hinanden.

Se trailer til filmen på: https://www.youtube.com/watch?v=TIZDDACt8Nw
Pay It Forward (film). (2021, September 27). I
In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/wiki/Pay_It_Forward_(film)

4

5) Dilemma til diskussion i klassen

Der er en ny elev i din klasse, som kommer fra et andet land. Du ved, at han er blevet mobbet på grund af hans udseende, kultur, sprog og religion. Hen er flink mod dig, men du er også venner med de elever, som mobber ham.

Tange, (2018)

6) Elevøvelser

Mine følelser

Læringsmål:

En strategi til at styrke social bevisthed er at kunne genkende, hvad andre føler.

Tid:

Øvelse: 5–15 min. Opsamling: 5–15 min.

Materialer:

Forskellige udtryk (eller emojis), f.eks. fra appendix A eller B.

Der er mindst 10 universelle udtryk, og en lang liste af forskellige følelser. For at opnå social bevidsthed er det vigtigt at kunne genkende andres følelser.

Dan grupper af 3 elever.

En elev vælger en følelser og mimer den (ved at bruge ansigt og krop).

De to andre forsøger at gætte følelsen.

Lad det gå på skift at mime og gætte følelserne.

Forslag til opsamling:

Diskutér i klassen

- Hvilke ansigts- og kropsudtryk viser de forskellige følelser? Er kropssprog og ansigtsudtryk væsentligt for social bevidsthed? Hvordan?
- Forsøger vi nogle gange at skjule vores følelser? Hvorfor? Er det godt eller dårligt?

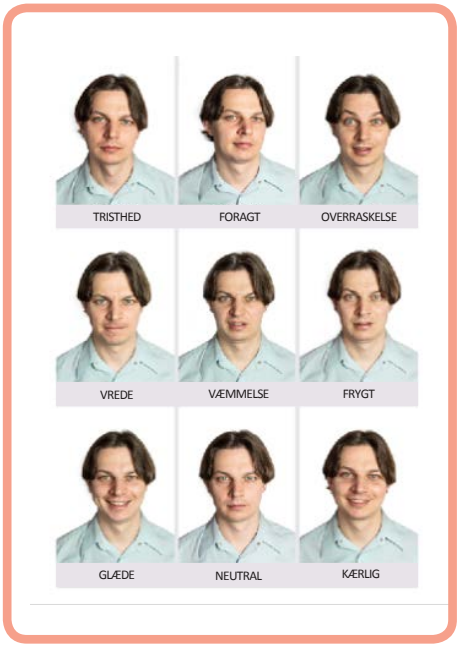
Yderligere forslag:

Kig på din telefon og dine beskeder:

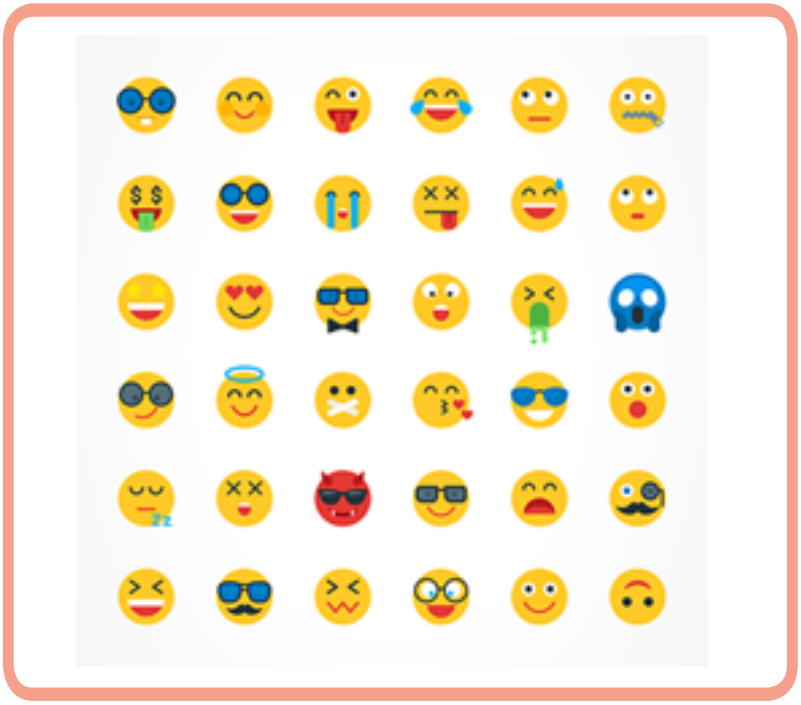
- Hvilke emojis bruger du mest? – Hvorfor?
- Hvilke emojis modtager du mest? - Hvorfor?

Reivich, K., & Shatte, A. (2012). Wellbeing@School . Building Resiliency In Young People. Fra: https://positivepsychologyprogram.com/wp-content/uploads/2017/06/Building-Resiliency-in-Young-people-Resource-2013.pdf

Appendix A:



Appendix B:



Andre menneskers følelser

Læringsmål:

En strategi til at styrke social bevidsthed er ved at forstå, at andre kan have nogle andre følelser end dig - selv under de samme omstændigheder.

Tid:

Øvelse: 5–15 min. Opsamling: 10–20 min.

Materialer:

Kuglepenne i to forskellige farver og papir.

1. Vælg et af nedenstående scenarier.

Tænk på en af dine venner, og vælg den følelse, som han/hun ville opleve hvis:

A) Din ven blev mobbet på de sociale medier

B) Din ven blev mobbet i skolegården

C) Din vens bedstemor døde

D) Din ven dumpede en test eller eksamen

Brug nu den anden farve kuglepen til at skrive hvordan du kan vise empati med din ven. Hvad ville du sige og gøre? Hvordan ville det føles?

2. Lav dit eget scenario og skriv følelserne ned på samme måde som ovenfor. Noter det på papir eller i din notesbog.

Forslag til opsamling:

Tal i klassen om:

- Hvordan ved vi, om vores gæt på andres følelser er rigtigt? Hvordan kan vi blive mere sikre?
- I hvilke situationer er der mest behov for empati?
- Er der nogle situationer, hvor empati ikke er relevant?
- Hvordan kan du øve dig i at vær empatisk over for folk, som er anderledes end dig? Hvad vil du få ud af at prøve?

Yderligere forslag:

Øvelsen kan også bruges som gruppeøvelse.

Reivich, K., & Shatte, A. (2012). Wellbeing@School . Building Resiliency In Young People. Fra: https://positivepsychologyprogram.com/wp-content/uploads/2017/06/Building-Resiliency-in-Young-people-Resource-2013.pdf

Gøre gode gerninger

Læringsmål:

En strategi til at styrke social bevidsthed er at være opmærksom på andres behov.

Tid:

Øvelsen: 5 min (+ hele dagen). Opsamling: 10 min.

Materialer:

Notesbog og blyant.

Øg din opmærksomhed på andre menneskers behov.

Beslut dig for 5 gode gerninger, som du vil gøre i løbet af din skoledag i dag. F.eks. holde døren for nogen, samle skrald op for en, låne et viskelæder til en som har mistet sit – eller noget helt andet.

Skriv det ned i din notesbog:

1.

2.

3.

4.

5.

Forslag til opsamling:

Parvis:

Hvordan var din oplevelse med ovenstående øvelse med til at øge din sociale bevidsthed i dag?

Yderligere forslag:

Hjælp hinanden med at finde andre måder at styrke social bevidsthed på..

Vejborg, L. (2015). Lykkelig som bare pokker. København. Styrkeakademiet.

Robin Hood

Læringsmål:

En strategi til at styrke social bevidsthed er at fokusere på personer eller grupper som er i nød eller som ikke er så godt stillet som dig.

Tid:

Øvelse 30 min. Opsamling: 15 min.

Materialer:

Stort stykke papir, tuscher i forskellge farver.

I England har Robin Hood været et symbol på retfærdighed og social bevidsthed i mange år.

Robin Hood kæmpede mod Normannerne for at befri de fattige Saksere.

Hvis Robin Hood levede i dag, hvem ville han så kæmpe for?

Også i vores samfund, er der mennesker, som bliver behandlet uretfærdigt, og som vi ikke bekymrer os nok om.

Hvem er de mennesker?

Dan grupper af 3-4 elever.

Diskutér i gruppen: Hvad ville Robin Hood gøre? Hvem ville han hjælpe i dag?

Forestil jer, at I alle er Robin Hood: Hvem ville I vende jeres sociale bevidsthed mod? Hvorfor?

Lav en stor plakat sammen, hvor I skriver jeres valg og argumentér for jeres valg.

Lav tegninger og indsæt fotos til at illustrere jeres grunde.

Forslag til opsamling:

Lav en udstilling af plakaterne i klassen.

Yderligere forslag:

Lav en præsentation af baggrundene for jeres valg. Hvorfor er der behov for social bevidshed i disse tilfælde?

Proctor, C. & Eades, J.F. (2011). Strengths Gym – Build and Exercise Your Strengths. Positive Psychology Research Centre.

Inklusion

Læringsmål:

En strategi til at øge social bevidsthed er at være bevidst om de måder, du og andre kan være opmærksomme på hinanden og inkludere hinanden.

Tid:

Øvelse: 15 min. Opsamling: 10 min.

Materialer:

Pap/karton og tuscher..

På en skole har en klasse hængt et velkomst skilt på døren til deres klasseværelse:

I denne klasse taler vi 9 forskellige sprog.
Vi byder alle velkommen.

Skiltet viser social bevidsthed omkring etnicitet, forskellige sprog og måder at inkludere alle ved at få dem til at føle sig velkommen.

Gå sammen i par (eller grupper af 3 - 4), lav et skilt til jeres klasseværelse, som byder andre velkommen.

Forslag til opsamling:

Sæt alle skiltene op på døren.

Yderligere forslag:

Diskutér: Repræsenterer alle skiltene vores klasse?

Ledertoug (2018)

7) Mindfulness-øvelse

Loving-Kindness Meditation

Læringsmål:

At øge venlighed og medfølelse for dig selv og andre. At øge opmærksomheden på, at lige gyldigt hvem vi er eller hvor vi bor, så ønsker vi alle at være sunde og glade. At nære positive følelser og at være opmærksom på både det at give og modtage venlighed gør os lykkeligere.

Tid:

Øvelse: 7–10 min. Opsamling: 5 min.

Materialer:

Stole, en per elev.

Dette er en loving-kindness meditation. Med denne øvelse fremmer du en følelse af venlighed mod dig selv og mod andre. Husk, at vi alle ønsker at være sunde og glade. Tag dig derfor tid til at ønske noget godt for dig selv og udvid venligheden til også at gælde andre. Start med bare at sidde stille og være opmærksom på, hvordan din vejrtrækning er. Hvis det føles godt for dig, så luk dine øjne og ellers kan du bare lade blikket hvile på noget foran dig. Prøv at placere din hånd på dit hjerte og mærk, hvordan det føles. Behold hånden over hjertet eller lad den hvile i dit skød.

Når du er klar til det, så vær venlig mod dig selv ved stille at sige inden i dig selv:

Gid jeg må være lykkelig, gid jeg må være sund, gid at jeg er i stand til at klare vanskeligheder, gid at jeg må nyde livet.

Tag den tid det tager og gentag så stille sætningerne igen.

Måske vil du tænke, at det føles underligt at sende beskeder til sig selv, men lad være med at bekymre dig om det. Du behøver ikke at føle noget som helst specielt. Gentag bare sætningerne:

Gid jeg må være lykkelig, gid jeg må være sund, gid at jeg er i stand til at klare vanskeligheder, gid at jeg må nyde livet.

Send nu nogle venlige tanker til andre. Er der en, som du vil sende gode ønsker? Det kan være en, du holder af? En fra din klasse? Eller en som du næsten ikke kender? Send personen venlige tanker: Gid du må være lykkelig, gid du må være sund, gid at du er i stand til at klare vanskeligheder, gid at du må nyde livet.

Tænk nu på alle dine klassekammerater og send dem en venlig tanke. Mens du sender dem en venlig tanke, så husk på, at du også er en af dem, så du også modtager de venlige tanker. Gid vi må være lykkelige, gid vi må være sunde, gid at vi er i stand til at klare vanskeligheder, gid at vi må nyde livet.

Du kan endda sende sådanne tanker til alle mennesker på denne planet: Folk, der lever i fred eller i krig, er rige eller fattige. Vi har alle samme håb om et godt helbred og om lykke.

Gid vi må være lykkelige, gid vi må være sunde, gid at vi er i stand til at klare vanskeligheder, gid at vi må nyde livet.

Vend nu tilbage til din vejrtrækning. Følg din vejrtrækning så godt som du kan. Tillad dig selv at være lige som du er. Lad andre være lige som de er

Forslag til opsamling:

Hvad lagde du mærke til? Hvad oplevede du? Lagde du mærke til noget ved din krop ved øvelsen? Hvorfor tror du, at det er vigtigt, at sende venlige tanker til dig selv og andre? Hvilke andre ønsker har du for dig selv og andre?

Yderligere forslag:

Skriv dine gode ønsker for dig selv ned. Måske har du brug for at tilføje noget andet end det til øvelsen? Bagefter kan du skrive om de ønsker, du har for resten af verden: mennesker, dyr og resten af naturen. Hvad føler du, når du tænker på, at andre også sender venlige tanker til dig?

Jónsdóttir (2018)

8) Forslag til film/filmklip

- The Blind Side (2009). IMDb. (n.d.). The Blind Side [Video file]. Fra www.imdb.com/videoplayer/vi2369061401

- Patch Adams (1998). Universal Studios. (1999). www.patchadams.com Fra https://www.youtube.com/watch?v=lZqGA1ldvYE&t=4s

- Lifehacker. (2017, February 3). The Importance of Empathy [Video file]. Fra www.youtube.com/watch?v=UzPMMSKfKZQ

- Psych2Go. (2017, Agust 27). 7 Signs of Emotional Intelligence: Which of these do you possess? [Video file]. Fra www.youtube.com/watch?v=wUdfblJEAY8

9) Afslutningsøvelse

Læringsmål:

At skabe dybde forståelse for social bevidsthed for at kunne bruge kompetencerne i nye eller anderledes situationer.

Tid:

Øvelse: 5 min.

Materialer:

App'en ExplainEverything eller en notesbog.

Vigtige læringspunkter

- Hvad har du lært af dette kapitel om social bevidsthed?
- Hvilke øvelser synes du var gode og relevante for dig?
- Hvordan kan du bruge det, du har lært her, i andre situationer eller sammenhænge?

Brug app'en Explain Everything, og forklar, hvad du har lært i lektionen om social bevidsthed eller skriv det ned i din notesbog.

Forslag til opsamling:

Lad eleverne vise deres resultater i "Explain Everything" på smartboardet i klassen eller læse et par af de vigtigste læringspunkter op.

Er det tid til at vende tilbage til rubric'en?

Husk, at når du har undervist i alle kompetencerne i en komponent, så skal I vende tilbage til rubric'en til komponenten for at hjælpe eleverne med evalueringen af deres læringsudbytte.

10) Hjemmearbejde

Mange af øvelserne fra dette kapitel kan også bruges som en del af elevernes hjemmearbejde.

Referencer:

Bellet, P. S., & Maloney, M. J. (1991). The importance of empathy as an interviewing skill in medicine. Jama, 266(13), 1831-1832.

Coleman, A. M. (2008). A Dictionary of Psychology (3 Ed.). Oxford University Press.

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2018) . Core SEL Competencies. Fra https://casel.org/core-competencies/

Gardner, H. (1983). Frames of mind: the Idea of multiple intelligence. New York, NY: Basic Books.

Goleman, D. (1995) Emotional Intelligence, New York, NY, England: Bantam Books, Inc.

Rogers, C. R. & Farson, R.E. (2015). Active Listening. Martino Fine Books

Rogers, C. R. (1951). Client-centered therapy; its current practice, implications, and theory. Oxford, England: Houghton Mifflin.

The RSA. (2013, December 10). Brené Brown on Empathy
Fra https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw

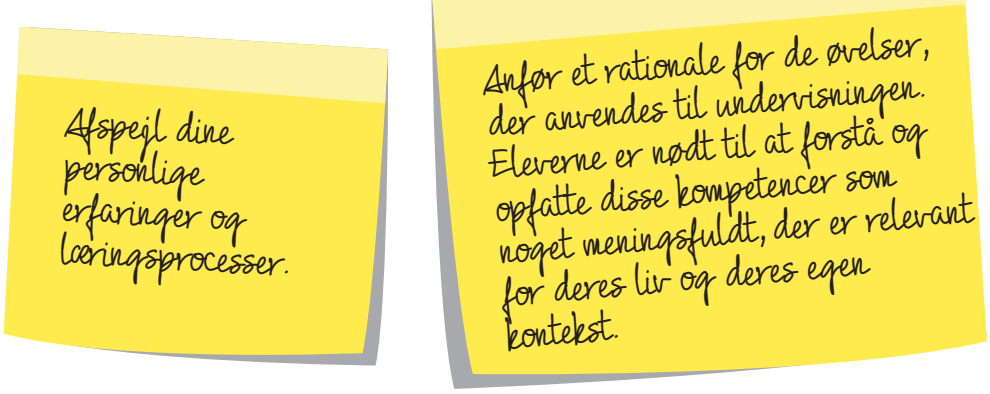
d. Relationskompetencer

Lær at etablere og fastholde venskaber og relationer

"Mennesket er et social væsen"

(Roy Baumeister)

Teori



Hvornår har man brug for relationskompetence?

"Når du bliver nervøs på grund af en SMS/Snapchat/WhatsApp-samtale, og du skal finde ud af den rigtige måde at sige tingene på."

"Når du skal møde nye venner og holde fast i dem."

"Når nogens kæledyr dør, og du skal vise medfølelse med personen."

Hvad er læringsudbytte af denne lektion?

Lektionen er udviklet til at støtte og udvikle elevernes relationer og relationelle kompetencer.

Læringsmålene er:

- At forstå betydningen af relationer og blive opmærksom på, hvordan mennesker relaterer til hinanden.
- At udvikle relationelle kompetencer for at forbedre relationerne til andre.

Hvad er relationskompetencer?

Evnen til at forstå og interagere i forhold til andre mennesker - at agere klogt i menneskelige relationer .

(Thorndike, 1920)

Evner, kompetencer, værktøjer, viden og forståelse i forbindelse med at skabe, kommunikere, udvikle, stole på og bevare en relation.

(Definition.net, 2018)

Det er menneskets natur at knytte bånd. Fra fødslen er barnet meget afhængige af dets forældre og der knyttes følelsesmæssige bånd ved interaktion med omsorgspersoner ved hjælp af smil, ansigtsudtryk, lyde og kropssprog. Lige fra begyndelsen af barnets liv kommunikerer det følelser og behov og her er relationelle kompetencer afgørende for positive interaktioner, og udvikles gennem vores erfaringer med andre mennesker. Positive relationers indflydelse på vores liv kan ikke overdrives; behovet for at føle os forbundet med andre ligger dybt i menneskets natur (Baumeister, & Leary,1995).

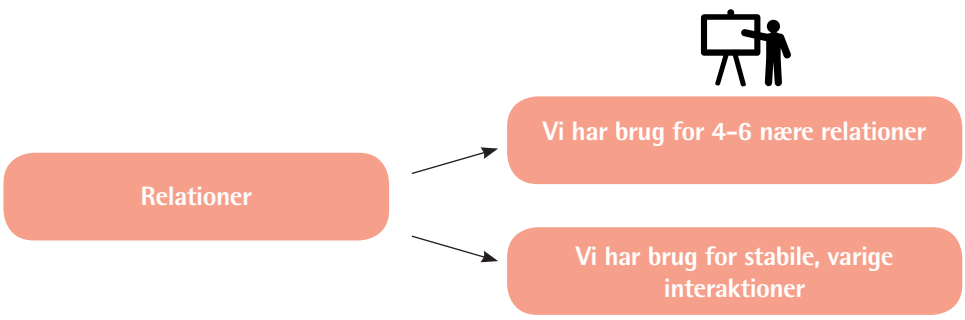
Gode relationer og følelsen af at høre til er forbundet med at være en værdifuld del af fællesskabet. Vi vil gerne være i kontakt med andre mennesker, holde af dem og selv blive holdt af. Vi stræber efter at opbygge og bevare positive relationer og efter at skabe følelsesmæssige og personlige bånd med hinanden (Deci & Ryan, 2000).

Ifølge hypotesen om "tilhørsforhold" har mennesker et universelt behov for at skabe og bevare relationer; at blive et accepteret medlem af en gruppe giver stærke overlevelsesmæssige og reproduktive fordele. Hypotesen siger også, at mennesker har et gennemgribende behov for at skabe og bevare i det mindste et minimum af varige, positive og betydningsfulde interpersonelle relationer. Tilfredsstillelsen af dette behov indebærer opfyldelsen af to kriterier (Baumeister & Leary, 1995):

- For det første er der behov for hyppige, behagelige interaktioner med mindst nogle få andre mennesker.
- For det andet skal disse interaktioner være tidsmæssigt stabile og varige med omtanke for hinandens trivsel.

Når vores behov for tilknytning er opfyldt, påvirkes vores trivsel, empati, ydeevne, engagement, vedholdenhed og omfanget af positive emotioner ofte på positive måder (Klinge, 2017; Holmgren, Ledertoug, Paarup & Tidmand, 2018).

For at trives har de fleste mennesker brug for omkring fire til seks andre mennesker, som bekymrer sig om en, og som man kan tale med, og hvor følelserne er gengældt (Norrish, 2015)



4

Relationer er dynamiske, og det er altid muligt at ændre deres kvalitet, fordi enhver interaktion potentielt kan skabe nye oplevelser med hinanden. Den vigtigste faktor er den kumulative virkning af disse interaktioner i forhold til kvaliteten af relationen. Kvaliteten af vores relationer påvirker:

- Vores motivation for at tage os af den anden.
- Vores fortolkning af den andens handlinger.
- Vores overbærenhed og tolerance over for den anden.

(Klinge, 2017)

For at forbedre vores relationskompetence, skabe og bevare gode relationer og venskaber skal vi ifølge Degges-White (2015) fokusere på integriteten, omsorgen og omgængeligheden.

- Integritet omfatter troværdighed, ærlighed, pålidelighed, loyalitet og tillid.
- Omsorg omfatter, at man er empatisk, ikke-dømmende, har gode lytteevner og bakker op om den anden.
- Omgængelighed omfatter selvtillid, evnen til at se det morsomme i livet, og at man er sjov at være sammen med.

Alle former for relationer og relationskompetencer ses også i skolen. Hver morgen, når vi møder op på skolen, tager vi de relationskompetencer med os, som vi har lært hjemme og ude i verden. I skolen er der allerede dannet nogle relationer mellem skoleledelsen og lærerne, lærerne imellem, mellem lærerne og eleverne samt eleverne imellem.

Som lærer skal du have relationskompetencer for at motivere eleverne til at lære og for at understøtte deres trivsel.

Det er en del af dit job at skabe og bevare relationer med dine elever og støtte deres relationer til hinanden.

Du kan derfor spørge dig selv:

- Hvad er din relation til hver af dine elever og til klassen generelt?
- Hvad gør du for at skabe og vedligeholde disse relationer?
- Hvordan kan du forbedre dem?

Der er mange typer af relationer i skoler, men i dette kapitel fokuserer vi specifikt på relationen mellem eleverne. Vi vil se på metoderne til at skabe og bevare relationer mellem jævnaldrende.

Øvelser

Velkomst og introduktion

Læreren starter med kort at samle op på den foregående lektion. Brug de to relaterede elementer til at huske den foregående lektion.

Gennemgå

- Hvordan har tingene udviklet sig siden den foregående lektion?
- Hvordan har du brugt de kompetencer, du fik i sidste lektion?

Reaktioner og meninger – en refleksion over den foregående lektion.

- Har du tænkt mere over, hvad vi talte om i vores foregående lektion?
- Efter at have tænkt over det, hvad er så dine reaktioner på vores sidste lektion?
- Hvis du befandt dig i en lignende situation, hvad ville du så gøre?
- Kan du beskrive det ved hjælp af et eksempel?

Rationale

Du skal forklare gode relationers betydning for læring og trivsel. Du kan også stille nogle ledende spørgsmål om vigtigheden af at kunne skabe og vedligeholde relationer og venskaber ved hjælp af specifikke, håndgribelige strategier. Diskussionen kan komme fra eleverne selv eller igangsættes af læreren. Åbningsaktiviteten "Stof til eftertanke" giver mulighed for at præsentere rationalet for denne lektion.

4

1) Stof til eftertanke

Introducér klassen for nogle åbningsspørgsmål:

- Hvad betyder relationskompetence for dig?
- Hvilke relationer er vigtigst for dig?
- Hvad kendetegner en god ven?
- Hvad gør du for at være en god ven?

2) Baggrund

Introducér relationskompetencer for eleverne på baggrund af afsnittet "Hvad er relationskompetencer".

De PowerPoint, der er relateret til kapitlet, kan være en hjælp.

3) Illustration af kompetencen

Link til video, der viser og forklarer kompetencerne:
Relationskompetencer: https://www.youtube.com/watch?v=81WaPYZHjuY

4) Relationskometencer

En historie til diskussion: De to venner

To venner gik tværs igennem en ørken. Mens de gik, begyndte de at skændes og blev uvenner. Den ene af dem slog den anden i ansigtet. Den, der var blevet slået, sagde ikke noget, selvom det gjorde ondt, men skrev i stedet stille i sandet: "Jeg føler mig såret, fordi min ven slog mig i ansigtet i dag".

De fortsatte nu videre og blev ved med at gå, indtil de kom til en oase. De besluttede sig her for at tage en svømmetur i søen. Mens de svømmede rundt, var den person, som var blevet slået, pludselig ved at drukne. Den anden svømmede hen til ham og reddede ham op på land. Drengen, som var blevet reddet, skrev nu på en sten: "I dag blev jeg reddet af min bedste ven".

Den anden spurgte ham herefter:

"Hvorfor skrev du i sandet, da jeg slog dig, men du skrev på stenen, da jeg reddede dig?"

Hans ven svarede, at det er bedre at skrive i sandet, når din ven sårer dig, fordi det forsvinder med blæsten, men hvis du skriver på en sten, når din ven gør noget godt for dig, så vil det vare for evigt.

Anthony de Mello (1982)
The Song of the Bird. Image Books

4

5) Dilemmaer til diskussion i klassen

Flere af dine venner taler sammen og siger nogle ret ubehagelige ting om en anden ven, der ikke er der. Noget af det, de siger, er sandt, men nogle gange ville man også kunne sige de ting om dig. Der er pludselig en, der nævner dit navn, og siger "Hallo", "Du har ikke sagt noget? Hvad mener du? Du er da enig med os, ikke?".

Er du?

En gruppe elever beslutter at holde en fest med overnatning på fredag.

De diskuterer, hvem der skal inviteres; bare nogle få gode venner fra klassen eller

alle i klassen.

Hvad ville I gøre i jeres klasse?

Ledertoug (2018)

6) Elevøvelser

Det sociale netværk

Læringsmål:

En strategi til at forbedre relationskompetencer er at opdage, hvordan vi alle er forbundet med hinanden.

Tid:

Øvelse: 5 min. Opsamling: 5 min.

Materialer:

Et rødt garnnøgle.

Eleverne stiller sig et sted i klasseværelset. Der skal være lidt plads mellem jer.

Læreren kaster en stor rødt garnnøgle til en af eleverne. Eleven holder i enden af garnet og kaster garnnøglet videre til en elev, der står mindst 1,5 meter væk (spring eleven ved siden af over).

Den elev, som fanger garnnøglet, holder i tråden og kaster så garnnøglet videre til en anden elev.

Husk, at holde fast i tråden, når garnnøglet kastes.

Alle skal gribe og kaste garnnøglet mindst to gange.

Denne øvelse viser, hvordan vi alle er forbundet, selvom nogle af os normalt ikke samarbejder eller tilbringer tid sammen i skolen eller uden for skolen.

Diskutér i klassen:

- Hvad var din oplevelse af denne øvelse?
- Hvad lagde du mærke til ved relationerne?
- Hvordan tog du kontakt til den elev, som du kastede garnnøglet til?
  - Fik du øjenkontakt?
  - Smilede du?
- Sørgede du for at få alle med?
- Hvordan kan vi styrke relationerne i klassen?

Forslag til opsamling:

Inkluderet i øvelsen.

Yderligere forslag:

Diskutér i klassen: Hvilke aktiviteter I kan lave i pauserne, så I får alle med?

Holmgren, N., Ledertoug, M.M., Paarup, N., & Tidmand L. (2018). Til kamp mod kedsomhed. I skoler og ungdomsuddannelse. København: Dafolo Forlag.

Hvad kan vi gøre for at bevare vores venner?

Læringsmål:

En strategi til at forbedre relationskompetencer er at undersøge, hvordan du bliver en god ven.

Tid:

Øvelse: 10 min. Opsamling: 5 min.

Materialer:

Tavle og kridt eller smartboard og tusch.

Find en makker. Diskutér med din makker:

- Hvad kan I gøre for at passe på jeres venskaber? Find mindst tre ting, som I kan gøre.
- Hvad skal I ikke gøre, hvis I ikke vil miste en ven? Find mindst tre ting, som I ikke skal gøre.

Bliv herefter enige om én vigtig ting, der er nødvendig for at være en god ven. Skriv det på tavlen for at dele det med klassen.

Forslag til opsamling:

Bed eleverne om eksempler på historier om klassekammerater, som bliver gode venner, og lad dem fortælle deres historier.

Yderligere forslag:

Bed eleverne om at lave en plakat (til at hænge op i klasseværelset) med en samlet liste over vigtige kendetegn for en god ven.

Zippys Vennner (2001) Partnership for Children.
Fra http://www.partnershipforchildren.org.uk/programmes/zippy-s-friends.html

4

Vores klasse, når den er bedst

Læringsmål:

En strategi til at forbedre relationskompetencer er at være opmærksom på vores egen andel i en relation.

Tid:

Øvelse: 10 min. Opsamling: 5–10 min.

Materialer:

Notesbog eller tablet/computer.

Tænk over:

Hvad er særligt godt ved denne klasse?

Hvornår har vi det godt?

Hvordan kan du være med til at forbedre klassen?

Skriv det ned i din notesbog.

Forslag til opsamling:

Lad et par elever læse deres overvejelser op frivilligt.

Diskutér de forskellige svar i klassen.

Yderligere forslag:

Planlæg en aktivitet for at få klassen til at føle sig godt tilpas, og afsæt tiden til afviklingen af den.

Dam, I. (2015). Du bli'r hvad du tænker. København: Styrkeakademiet.

Føle sig afvist eller accepteret

Læringsmål:

En strategi til at forbedre relationskompetencer er at lære vigtigheden af at inkludere andre, og lære om virkningerne af udelukkelse.

Tid:

Øvelse: 10 min. Opsamling: 10 min.

Materialer:

Ingen.

Dan en rundkreds og hold hinanden i hænderne.

En elev melder sig frivilligt til at forlade rundkredsen, og går herefter rundt uden for den og forsøger at komme ind igen (der må ikke anvendes fysisk kraft).

I må ikke lade den frivillige elev komme med i rundkredsen igen. I skal ignorere ham eller hende.

Den frivillige elev beder nu pænt en elev om at komme med i rundkredsen. Denne elev bestemmer, om den frivillige elev må være med eller ej.

Lad herefter en anden frivillig elev prøve.

Efter øvelsen diskuterer I i klassen:

- Hvordan føles det at være lukket ude?
- Hvordan føles det at være inkluderet?
- Hvordan føles det at være den person, der har ansvaret for at inkludere eller udelukke en anden?
- Hvad kan I gøre bedre som enkeltpersoner og som klasse?

Forslag til opsamling:

Inkluderet i øvelsen.

Yderligere forslag:

Diskutér i klassen:

Ved aktiviteter uden for skolen hvornår er det så OK at gøre det i en lille gruppe?

Hvornår inkluderer eller udelukker I nogen?

Zippys Vennner (2001) Partnership for Children.
Fra http://www.partnershipforchildren.org.uk/programmes/zippy-s-friends.html

Great balls of fire

Læringsmål:

En strategi til at forbedre relationskompetencer er at forbedre samarbejdet i klassen.

Tid:

Øvelse: 10 min. Opsamling: 5 min.

Materialer:

En blød bold.

Før øvelsen giver læreren hver elev et nummer mellem 1 og 24 (eller så mange tal, som der er elever i klassen). Det er vigtigt, at numrene er tilfældigt tildelt og ikke i en bestemt rækkefølge.

Eleverne danner nu en rundkreds.

Læreren starter timeren.

Så hurtigt som muligt skal eleverne

- Kaste bolden fra nummer 1 til nummer 2 til ... 24 (eller hvad, der nu er det største nummer).
- Hver elev skal røre bolden og sende den videre
- Hvis I taber bolden, skal I starte forfra.

I har tre runder til at opnå det bedst mulige resultat (den korteste tid).

Efter runde 1:

- Er det muligt at gøre det på den halve tid?
- Hvad har I brug for?

Efter runde 2:

Er det muligt at reducere tiden til mindre end 10 sekunder?

Forslag til opsamling:

Diskutér i klassen:

Hvilke styrker så du blive brugt i denne øvelse (f.eks. humor, samarbejde, lederskab, kreativitet)?

Yderligere forslag:

Hvordan kan du bruge inspirationen fra denne øvelse til at forbedre samarbejdet i andre øvelser?

Boniwell, I. & Ryan, L. (2012). Personal Well-being lessons for secondary school. Positive psychology in action for 11 to 14 year olds. UK: Open University Press.

7) Mindfulness-øvelse:
Skift Gear – Mindfull gang

Læringsmål:

At træne kropsbevidsthed og opmærksomhed med venlighed og nysgerrighed ved at være i kontakt med kroppen, mens man går med fuld opmærksomhed i forskellige hastigheder.

Tid:

10 min. Opsamling: 5 min.

Materialer:

Helst et rum med meget plads. Det kan gøres i en cirkel, men du kan også gå 1 til 2 meter frem og tilbage eller bare gå på stedet.

Start med at stå helt stille med fødderne solidt plantet på jorden. Forestil dig, at du befinder dig i din egen boble og ikke behøver at lægge mærke til personerne omkring dig. Giv dig selv og de andre noget plads. Vær opmærksom på dit åndedræt, som det naturligt bevæger sig ind og ud af din krop. Bemærk, hvordan det føles bare at stå her, hvordan dine fødder rører jorden, og hvordan musklerne i kroppen arbejder på at holde dig oppe og hjælper dig med at holde balancen. Som du står her, kan du flytte din opmærksomhed fra dine fødder op til dit hoved. Mærk dine knæ, hofter, din mave, din ryg, dine arme, dine hænder og dit hoved.

Nu skal du gå i slowmotion. Start med at løfte den ene fod fra jorden, og flyt den fremad med fuld opmærksomhed. Måske lægger du mærke til, hvordan vægten skifter til den anden fod, og hvordan vægten vender tilbage til den første fod, så snart du sætter den ned. Bemærk følelsen af at røre gulvet. Begynd langsomt at placere den anden fod foran, og hold fuld opmærksomhed på din krop. Gå langsomt, skridt for skridt. Når du har taget ca. fem til ti skridt, skal du stoppe op og stå helt stille igen. Læg mærke til følelsen i din krop og dine tanker nu. Hvordan føles det inden i dig? hvordan har du det? Er der roligt? føles det som stormvejr? eller måske midt i mellem? Drej så langsomt rundt, og gå tilbage i slowmotion igen. Stop op, mærk din vejrtrækning, og mærk efter, hvordan du har det indeni.

Nu skal vi lege lidt og gå med en anden hastighed. Du kan forestille dig, at du skifter gear, som når du kører i bil. Start med 1. gear og gå et par skridt i slowmotion. Skift så til 2. gear, gå en smule hurtigere men bevar den fulde opmærksomhed på din krop. Skift derefter til 3. gear, og sæt hastigheden en smule op stadig med fuld opmærksomhed. Skift så helt op til 5. gear. Nu går du meget hurtigt, du løber næsten. Bevar den fulde opmærksomhed på din krop, og læg mærke til, hvordan det føles nu. Stop så op, og stå helt stille igen. Hvordan har din krop det? Hvordan har dine tanker det? Føler du dig rolig indeni? eller som et stormvejr? eller midt i mellem? Stå her et øjeblik med fuld opmærksomhed. Gå så langsomt tilbage til din plads, mens du bevarer den fulde opmærksomhed på din krop hele vejen, og sæt dig ned så langsomt som muligt. Vær fuldt opmærksom på, hvordan din krop føles lige nu. Når du er tilbage på din plads, skal du rette din opmærksomhed mod din vejrtrækning. Følg din vejrtrækning, så godt du kan, og tæl til fem indåndinger og fem udåndinger. Sid bare helt stille, og træk vejret et øjeblik. Husk, at din vejrtrækning altid er der, når du vil træde ud af autopilot-funktionen og slappe af. Bare være til.

Jónsdóttir (2018)

8) Forslag til film/filmkliip

- Stand by Me
  Trailer på engelsk: https://www.youtube.com/watch?v=soEFK6PSKEY

- Harry Potter
  Trailer på engelsk: https://www.youtube.com/watch?v=VyHV0BRtdxo

9) Afslutningsøvelse

Læringsmål:

At skabe dybde forståelse for relationskompetencer for at kunne bruge kompetencerne i nye eller anderledes situationer.

Tid:

Øvelse: 5 min.

Materialer:

App'en ExplainEverything eller en notesbog.

Vigtige læringspunkter

- Hvad har du lært af dette kapitel om relationskompetencer?
- Hvilke øvelser synes du var gode og relevante for dig?
- Hvordan kan du bruge det, du har lært her, i andre situationer eller sammenhænge?

Brug app'en Explain Everything, og forklar, hvad du har lært i lektionen om relationskompetencer eller skriv det ned i din notesbog.

Forslag til opsamling:

Lad eleverne vise deres resultater i "Explain Everything" på smartboardet i klassen eller læse et par af de vigtigste læringspunkter op.

Er det tid til at vende tilbage til rubric'en?

Husk, at når du har undervist i alle kompetencerne i en komponent, så skal I vende tilbage til rubric'en til komponenten for at hjælpe eleverne med evalueringen af deres læringsudbytte.

10) Hjemmearbejde

Mange af de øvelser, der relaterer til kapitlet, kan også være en del af hjemmearbejdet.

Referencer:

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. Psychological Bulletin, 117(3), 497-529.

Definitions & Translations. (2018, August 14). Relationship skills.
Fra https://www.definitions.net/definition/relationship+skills

Degges-White, S. (2015). The 13 Essential Traits of Good Friends.
Fra https://www.psychologytoday.com/us/blog/lifetime-connections/201503/the-13-essential-traits-good-friends.

Holmgren, N., Ledertoug, M.M., Paarup, N. & Tidmand, L. (2018). Til kamp mod kedsomhed i skoler og ungdomsuddannelser. København. Dafolo Forlag.

Klinge, L. (2017). Lærerens relationskompetence. København. Dafolo Forlag

Norrish, J.M. (2015). Positive Education. The Geelong Grammar School Journey. London. Oxford University Press

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55, 68-78.

Thorndike, E.L. (1920). Intelligence and its uses. Harper's Magazine, 140, 227-235.

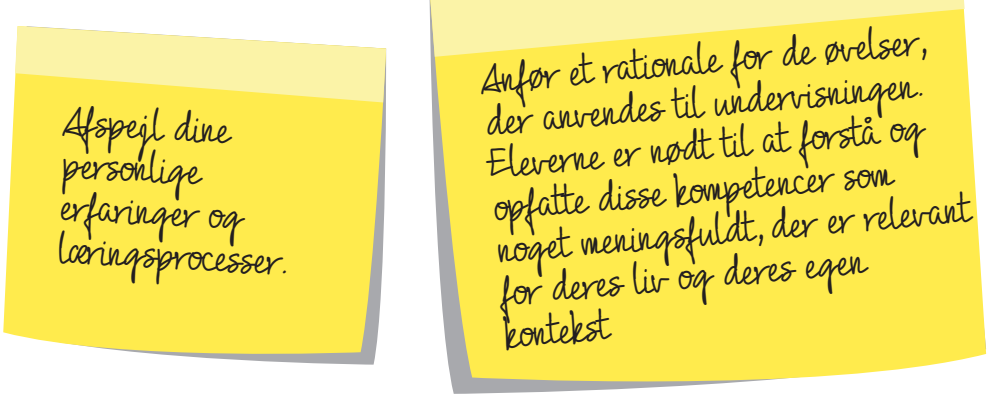
e. Ansvarlig beslutningstagning

Lær at foretage gode konstruktive valg

"Jeg træffer alle mine beslutninger selv, og jeg tager det fulde ansvar"

(Kanye West)

TEORI



Hvornår har man brug for ansvarlig beslutnings-tagning?

"Når nogen bliver mobbet, og du skal vide, hvad du gør ved det."

"Når du ikke har lavet dine lektier, ryddet op på værelset eller udført dine pligter derhjemme."

"Når du skal beslutte, om du vil være med på et fodboldhold, selvom det betyder, at du så ikke kan se dine venner så tit."

Hvad er læringsudbytte af denne lektion?

Lektionen er udviklet til at understøtte og udvikle evnen til at foretage gode konstruktive valg og tage det fulde ansvar for disse valg. Læringsmålene er:

- At være i stand til at identificere ansvarlige beslutninger.
- At kunne identificere barriererne for god beslutningstagning.
- At kunne bedømme kvaliteten af beslutningerne.
- At udvikle strategier, herunder trin, til at træffe gode beslutninger

Hvad er ansvarlig beslutningstagning?

Beslutningstagning betyder at vælge det bedste alternativ blandt de tilgængelige valgmuligheder for at opfylde et bestemt behov

(Harris, 2012)

Kapitlet om ansvarlig beslutningstagning behandler problemet med at træne teenagere i at foretage ansvarlige valg. Ligesom alle andre skal teenagere træffe beslutninger, som påvirker dem personligt – personlige beslutninger – eller som påvirker andre – sociale beslutninger (Güçray, 1996).

Er beslutningstagning det samme som problemløsning? Hvad angår den sidstnævnte proces, fokuserer vi på at løse problemet. Hvad angår den førstnævnte, fokuserer vi på at nå frem til beslutninger, dvs. på at vælge. Den beslutning, der træffes, løser muligvis ikke problemet men kan alligevel være en god beslutning. Du kan f.eks. beslutte dig for at forberede dig til en prøve og læse hele ugen, fordi du gerne vil klare prøven godt. I sidste ende lykkedes du ikke i den grad, som du gerne ville: Men beslutningen var stadig god.

Den menneskelige hjerne fortsætter med at modnes langt ind i starten af tyverne. I denne periode er beslutningsdelen af hjernen stadig under udvikling, og teenageren lærer stadig at styre sine impulser. Teenagere, især yngre teenagere, er muligvis mindre i stand til at forstå konsekvenserne af deres adfærd.

Mens beslutningstagningsprocessen er ens for mænd og kvinder, har mandlige teenagere en tendens til at kunne se flere positive resultater, mens kvinder som regel er mere risikouvillige.

Hvad er så ansvarlig beslutningstagning?

Et ansvarligt valg er en god beslutning, som tager højde for:

Etik

Sikkerhedshensyn

Sociale normer og love

Den realistiske evaluering af forskellige handlingers konsekvens

Din egen og andres trivsel

Keelin, Schoemaker & Spetzler (2009)

Etik: Dette begreb henviser til velbegrundede standarder for, hvad der er rigtig adfærd (f.eks. at være ærlig, medfølende og loyal) og forkert adfærd (f.eks. voldtægt, at stjæle, mord, overfald, bagtalelse og bedrageri), som angiver, hvad mennesker bør gøre, som regel i form af rettigheder, forpligtelser, fordele for samfundet, retfærdighed eller bestemte dyder.

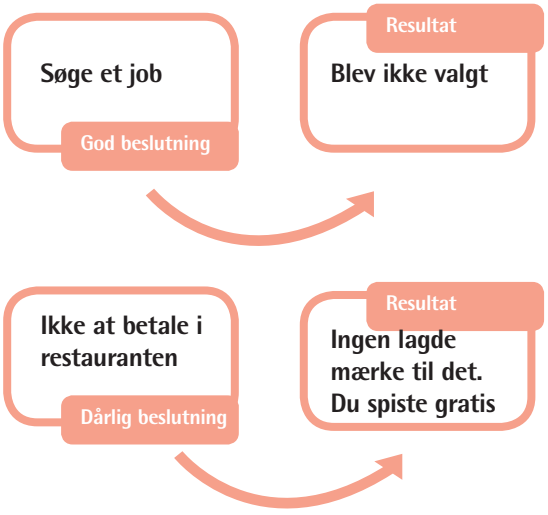
Sikkerhedshensyn: Beslutninger, der beskytter mod eller højst sandsynligt ikke vil medføre fare for, risiko for eller skader på en selv, andre eller miljøet. Teenagere tænker ikke altid over de langsigtede konsekvenser, og de vil nogle gange gerne gøre ting, der sætter deres egen sikkerhed og trivsel på spil.

Sociale normer og love: Et ansvarligt valg er en beslutning, der er i overensstemmelse med de sociale normer, og som er lovlig. Sociale normer er reglerne for acceptabel adfærd i en bestemt gruppe eller et bestemt samfund. Enhver adfærd, der ligger uden for disse normer, anses for at være unormal. Det bør bemærkes, at disse regler ikke er love: De er sociale forpligtelser, som kan variere fra land til land. Selvom håndtryk mellem mænd og kvinder f.eks. er almindelige i de fleste vestlige lande, anses det i visse dele af verden for en upassende kontakt mellem kønnene.

En realistisk evaluering af forskellige handlingers konsekvens: Teenagere skal lære, at der er grænser, som de ikke bør krydse, og hvis de gør, sårer de måske sig selv eller andre. De skal udvikle forståelse for konsekvenserne af deres handlinger – konsekvenser af beslutninger – som f.eks. succes, problemer, nederlag, erfaringer eller svagheder.

Din egen og andres trivsel: Beslutningstagningen skal beskytte din egen og andres positive følelsesmæssige og sundhedsmæssige tilstand.

Kvaliteten af en beslutning afhænger af, hvordan vi træffer den, og ikke af dens resultat. Du kan træffe en god beslutning uden at opnå det forventede resultat og omvendt



Keelin, Schoemaker & Spetzler (2009)

Gode beslutninger er ikke altid en garanti for gode resultater men – generelt – fører gode beslutninger til gode resultater.

Beslutningstagning

Typer af beslutninger:

Keelin, Schoemaker & Spetzler (2009)

At træffe beslutninger er en del af vores liv. Vi skal træffe beslutninger konstant. I eksemplet nedenfor vises de grundlæggende trin, der er nødvendige for at træffe en god beslutning.

1. Tænk på alle muligheder.
2. Evaluer mulighederne.
3. Vælg en strategi til at træffe beslutningen, afprøv den, og se, hvordan den fungerer.

Et eksempel: Trin til at beslutte, hvad du skal have til morgenmad:

Beslutningstrin	Trin	Valgmuligheder
1. **Identificér beslutningen**	• Hvad skal du have til morgenmad	Valget kan være baseret på: • Hvad har jeg lyst til? • Hvad ser appetitligt ud? • Hvad er sundt?
2. **Tænk over valg-mulighederne**	• Morgenmadsprodukt – sødet, forarbejdet eller naturligt • Toast – med marmelade eller jordnøddesmør • Frugt – frisk eller i lage • Mælk – almindelig eller med tilsat smag	Valgmulighederne kan være begrænset af: • Hvad der er tilgængeligt • Hvad jeg er vant til • Hvad jeg er villige til at prøve • Valg, som forælder tillader
3. **Evaluer valg-mulighederne**	• Sødede morgenmadsprodukter smager bedre, men de er ikke så sunde • Almindelig mælk er sundere, men nogle børn kan ikke lide smagen	Overvej relevansen af ting som: • Nydelse (smag) • Hvad er hurtigt og nemt • Hvad er sundest
4. **Vælg en strategi, prøv den, og se, hvordan den virker**	For example: • Prøv at sammenligne smag • Vælg, hvad der er hurtigst. • Sammenlign den ernærings-mæssige værdi af de angivne ingredienser	Hvor god var din beslutning? • Nød du morgenmaden? • Nåede du dine mål (f.eks. om at være hurtig, om at få sund kost?) • Hvordan vil du træffe din beslutning næste gang

Commonwealth of Australia (n.d.)

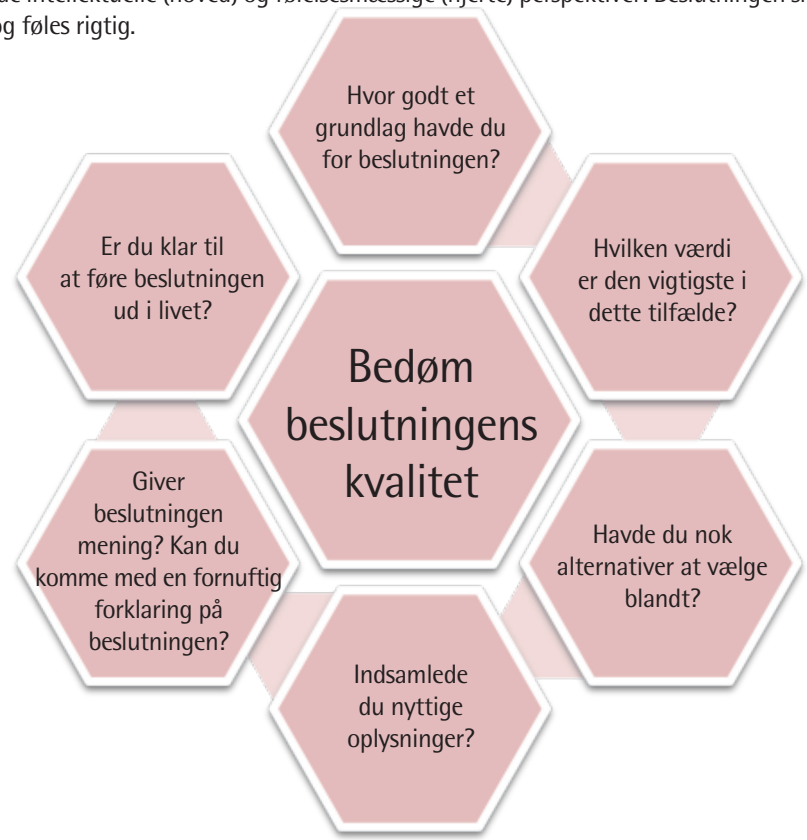
Samarbejde med andre

Når man arbejder sammen med andre, hvordan bør man så træffe en ansvarlig beslutning?

- Følg de normer, der er fastlagt for diskussionen
- Deltag aktivt i gruppens beslutningsproces
- Kom med alternative ideer og løsninger
- Vis, hvad der er "godt for gruppen", tilsidesæt dine egne interesser til fordel for gruppens
- Stil "hvorfor"- og "hvad nu hvis"-spørgsmål

Gode beslutninger

For at måle kvaliteten af en beslutning kan man bedømme de 6 aspekter af en hvilken som helst beslutning på en skala fra 0 (laveste kvalitet) til 100 (højeste kvalitet). Hvert aspekt skal overvejes fra både intellektuelle (hoved) og følelsesmæssige (hjerte) perspektiver: Beslutningen skal give mening og føles rigtig.



Keelin, Schoemaker & Spetzler (2009)

A) Nyttigt grundlag: Zoom ind på beslutningen

For at finde et grundlag for beslutningen skal du svare på tre spørgsmål:

1. Formål – hvad vil du gerne opnå med denne beslutning?
2. Omfang – hvad skal du medtage og udelukke fra beslutningen?
3. Perspektiv – hvad er dit synspunkt? Er der andre måder at håndtere det på? Hvordan ville de andre håndtere det?

B) Klare værdier: Hvad betyder noget for os

Værdier, som betyder noget for os – vores ønsker, behov, hvad vi kan lide og ikke kan lide.

Ofte synes vi, at det er svært at træffe beslutninger, fordi ingen af valgmulighederne kan tilfredsstille alle vores værdier.

Sådanne beslutninger involverer kompromiser: Vi skal definere, hvilke værdier der er de vigtigste i det bestemte tilfælde.

Der er flere fælder, som vi skal undgå:

- At lægge for meget vægt på den kortsigtede fordel (f.eks. at købe noget nu, fordi det er billigt) og nedtone den langsigtede virkning (f.eks. for meget overtræk på kreditkortet).
- Ikke at tage højde for hvordan vores beslutninger påvirker andre.
- Ikke at vide hvad vi virkelig ønsker

C) Kreative alternativer: Der er som regel en bedre måde

Et alternativ er et af de mulige handlingsforløb, der er til rådighed. Uden alternativer kan vi ikke træffe en beslutning.

Gode alternativer er (1) under vores kontrol, (2) tydeligt forskellige, (3) potentielt attraktive og (4) opnåelige.

Kvaliteten af en beslutning er begrænset af de alternativer, vi overvejer – vi kan ikke vælge et alternativ, som vi ikke har tænkt på. Mange mennesker antager, at de kun har få eller ingen alternativer. Men der er som regel mange flere alternativer, end man ser ved første øjekast. Nogle gange kan vi ikke lide de umiddelbart tilgængelige alternativer. Vi er nødt til at tale om og overveje dem med venner, der har en erfaring og dømmekraft, som vi respekterer. Vi kan også lave ønskelister eller gøre noget andet for at stimulere vores kreativitet, så vi kan udse os alternative måder at løse problemet på.

D) Nyttige oplysninger: mulige udfald og deres sandsynlighed

Nyttige oplysninger er noget, som vi ved, at vi gerne vil vide eller bør vide, og som kan påvirke vores beslutningstagning, men som ikke er under vores kontrol. Dette omfatter:

- Faktuelle oplysninger fra fortiden.
- Vurderinger af nuværende eller fremtidige situationer.

Indhentning af sådanne oplysninger kan hjælpe os med at forudse konsekvenserne af vores valg. Alt for mange beslutninger er baseret på forkerte eller ufuldstændige oplysninger. Bevidst at overveje behovet for oplysninger samt indsamling af nyttige og troværdige oplysninger, før vi handler, er afgørende for god beslutningstagning.

De fælder, man skal undgå, er:

- Dovenskab eller modvilje mod at finde ud af ting.
- "De ting, jeg ved, der ikke er sådan." (Yogi Berra).
- Ønsketænkning: "Fordi jeg ønsker det, vil det ske."
- At antage, at fremtiden vil være ligesom fortiden.
- Undgåelse af usikkerhed.
- At ignorere ting, som jeg ikke forstår.
- At drukne i alt for mange oplysninger

E) God argumentation: giver det mening? Kan jeg forklare rationalet?

Argumentationen er den proces, der består i at kombinere alternativer, oplysninger og værdier for at nå frem til en beslutning. Den udgør afslutningen på sætningen: "Jeg vælger dette alternativ, fordi..."

Det er ikke nok at vælge et alternativ, bare fordi det føles rigtigt, når man skal træffe en vigtig beslutning. God argumentation kræver en forklaring eller et rationale. For at angive et rationale kan man bruge en liste over fordele og ulemper for hvert alternativ, beslutnings- og sandsynlighedsoversigter, indflydelsesdiagrammer, computer-/regnearksmodeller eller en simulering. Vi kan f.eks. sige, at vi vælger et alternativ, fordi det indebærer en lavere risiko og er bedre for de mennesker, vi holder af, end de andre alternativer, der er til rådighed. Som argumentation for dette valg kan vi beskrive de alternativer, vi har overvejet, de oplysninger, der er taget med i betragtning (herunder risici), de værdier og afvejninger og den metode, vi har brugt til at kombinere alle disse aspekter, for at nå frem til det endelige valg.

Dårlig argumentation fører til dårlige beslutninger.

De fælder, man skal undgå, er:

- At ignorere andre muligheder, "det sker ikke for mig."
- At antage, at der ikke er usikkerhed forbundet med potentielle resultater.
- Fejlfortolkning af fakta og oplysninger.
- Ignorering af oplysninger, alternativer eller værdier.
- At bruge irrelevante oplysninger (f.eks. at prøve at rette op på allerede besluttede ting, der ikke kan laves om, og at fortryde ting).
- Ønsketænkning, "Fordi jeg ønsker det, vil det ske."
- Kun at gøre det, man ved, at man kan, og ignorere noget, der er vanskeligt men vigtigt.
- At lave logiske fejl.
- "Handlingslammelse ved overanalyse". Dette er typisk for mennesker, der ikke kan træffe en beslutning, fordi de fortaber sig i endeløse række af analyser. Hvis man stræber efter det perfekte, vil man ikke kunne opnå noget håndgribeligt

F) Forpligtelse til at gennemføre beslutning: Først når beslutninger udføres, bliver de reelle

Forpligtelsen til at føre beslutningen ud i livet betyder, at vi er fast besluttet på at udføre vores beslutning, og at vi kan gøre det målbevidst. Hvis vi er halvhjertede, hvad angår denne forpligtelse, bliver vores engagement mindsket, og vi opnår muligvis ikke de bedste resultater.

De fælder, man skal undgå, er:

- At komme med en "mental forpligtelse" og samtidigt beslutte ikke at yde den nødvendige indsats for at føre den ud i livet
- Ikke at tage sig af de forhindringer, der kommer i vejen
- Overspringshandlinger
- Kun at forpligte sig halvhjertet.

G) Fjender af de gode beslutninger

Fjenderne af den gode, bevidste beslutningstagning er:	Partiskhed: Tendensen til at søge oplysninger, der bekræfter vores egen overbevisning, og se bort fra oplysningerne om det modsatte.
	Gruppepres: folk har en tendens til at følge deres ligesindede. De ændrer deres egne holdninger, værdier eller adfærd, så de er i overensstemmelse med gruppen af ligesindede eller en person, der er deres ligesinde.
	Manglende anerkendelse af mulighederne for at træffe beslutninger.
	At følge strømmen: at lade andre tage kontrol over sit liv.
	Stærke følelser kan skygge for en klar tænkning. Når en teenager er bange, vred eller overvældet af negative følelser, er chancerne for, at han eller hun træffer en god beslutning, reduceret. I disse tilfælde er det bedre at udskyde beslutningen, indtil den pågældende person falder til ro.

Keelin, Schoemaker & Spetzler (2009)

ØVELSER

Velkomst og introduktion

Læreren starter med kort at samle op på den foregående lektion. Brug de to relaterede elementer til at huske den foregående lektion.

Gennemgå:

- Hvordan har tingene udviklet sig siden den foregående lektion?
- Hvordan har du brugt de kompetencer, du fik i sidste lektion?

Reaktioner og meninger – en refleksion over den foregående lektion.

- Har du tænkt mere over, hvad vi talte om i vores foregående lektion?
- Efter at have tænkt over det, hvad er så dine reaktioner på vores sidste lektion?
- Hvis du befandt dig i en lignende situation, hvad ville du så gøre?
- Kan du beskrive det ved hjælp af et eksempel?

Rationale

Du skal forklare vigtigheden og virkningerne af at træffe gode konstruktive valg og tage det fulde ansvar for de valg, man træffer. Ungdommen er en vigtig periode, hvor man udvikler de kompetencer, som man skal bruge til at træffe beslutninger, og hvor man skal træffe afgørende beslutninger. De valg, der træffes i denne periode, kan have en livslang indvirkning på en persons helbred, karriere og sociale accept. Du kan stille ledende spørgsmål om disse aspekter og betydningen af at lære at være ansvarlig i beslutningsprocessen ved at anvende specifikke, håndgribelige strategier. Diskussionen kan komme fra eleverne selv eller igangsættes af læreren. Åbningsaktiviteten "Stof til eftertanke" giver mulighed for at præsentere rationalet for lektionen.

4

1) Stof til eftertanke

Introducér klassen for nogle åbningsspørgsmål:

- Hvad ved du om ansvarlig beslutningstagning?
- Hvad synes du om udtrykket: "Unge mennesker er som ufuldstændige biler: kun speeder, og ingen bremser"?
- Hvad synes du om udtrykket: "Hvis du vælger ikke at tage en beslutning, har du stadig taget et valg"?
- Hvad synes du om udtrykket: "Hjertet har sin egen fornuft, som fornuften ikke ved noget om. Vi kender sandheden, ikke kun med fornuften, men også med hjertet?".

2) Baggrund

Introducér begrebet ansvarlig beslutningstagning for eleverne baseret på afsnittet "Hvad er ansvarlig beslutningstagen?"

De PowerPoint, der er relateret til kapitlet, kan være en hjælp.

3) Illustration af kompetencerne

Link til video, der viser og forklarer kompetencerne:

Ansvarlig beslutningstagning: https://www.youtube.com/watch?v=x-Q-D29hmok

4) Ansvarlig beslutningstagning

En historie til diskussion: Historien om en pige

Læs historien højt

Der var engang en smuk, livsglad, lyshåret og blåøjet lille pige. Hun voksede op som en glad pige, der elskede musik, frøer og alt, hvad der havde med vand at gøre. Hun havde gode venner, elskede at være sammen med sin familie og talte om sine drømme om en fremtid med håb. Pigen udviklede sine evner og fik fantastiske karakterer i skolen. Hun var dygtig – så dygtig som en pige overhovedet kunne være. Men meget af dette ændrede sig, da hun blev teenager. Og da hun gik i 7. klasse, var hun ulykkelig. Hun hadede at gå i skole. Hendes venskaber var noget rod, og hun traf rigtigt dårlige valg. Hun kunne næsten ikke komme op om morgenen og hendes glæde var ved at svinde væk. Da hun skulle starte i 8. klasse, pakkede hun sin nye skoletaske, trak på skuldrene, tørrede en tåre væk og tog tilbage til endnu et år med det samme drama... de samme frustrationer... og endnu værre beslutninger. Slut.

Nogle gange er det muligt at omskrive en historie: Vi starter præcis som i den første historie, men i midten af historien giver vi den en anden drejning.

Hun hadede at gå i skole. Hendes venskaber var noget rod, og hun traf rigtigt dårlige valg. Hun kunne næsten ikke komme op om morgenen og hendes glæde var ved at svinde væk. Men så var det, at hun traf en modig beslutning. Den unge pige besluttede sig for at bruge ekstra tid på nogle af sine fag, så hun kunne klare sig bedre i skolen. Hun besluttede sig for at begynde at gå til tennis og yoga, og der fik hun nye venner. Hun besluttede sig for at ændre sine dårlige spisevaner og for at holde op med at drikke alkohol og ryge. Og det ændrede hendes liv. Hun følte, at der var en mening med livet. Hun følte sig i live og ansvarlig for de beslutninger, hun tog i sit liv.

Forslag til opsamling:

Forestil dig nu, at du er den pågældende pige. Hvilken historie ville du vælge til dit liv?

Cannon, T. (2018). Using Story to Inspire Your Teen's Decisions.
Hentet fra http://www.gatherandgrow.co/using-story-inspire-teens-decisions/

5) Dilemma til diskussion i klassen

Ved indgangen til en koncert ser du et skilt, hvor der står: "Vi har ret til at nægte flok adgang". Du ser dørmanden nægte en person med en anden etnicitet adgang. Du ved – måske fordi dine lærere eller forældre har fortalt dig det – at det er ulovligt at bruge retten til at nægte personer adgang som berettigelse for racistiske, fremmedhadske holdninger eller andre former for diskrimination af ideologiske, religiøse eller andre årsager.

Hvad gør du? Tager du diskussionen med dørmanden, eller gør du ikke noget, fordi du ikke er personligt berørt?

Hvad nu hvis den gruppe af venner, som du var sammen med, besluttede sig for at tage ind til koncerten efter denne hændelse, også selv om én person med en anden etnicitet var blevet nægtet adgang. Hvad gør du? Går du ind? Går du hjem? Går du til politiet for at anmelde hændelsen? Går du ind, fordi du mener, at folk med en anden racemæssig oprindelse ikke bør have adgang?

Dilemas morales y éticos. Inmigración y racismo. (2010).
Hentet fra http://gomezramos.blogspot.com/2010/01/dilemas-morales-y-eticos-inmigracion-y.html.

6) Elevøvelser

Typer af ansvarlige valg

Læringsmål:

En strategi til at styrke den ansvarlige beslutningstagning er at identificere kendetegnene ved en ansvarlig beslutningstagning.

Tid:

Øvelse: 15 min. Opsamling: 5 min.

Materialer:

Papir og blyant.

Dan grupper med 3-4 elever i hver, og diskutér følgende situation:

John bor i en lejlighed, og han vælger at spille høj musik på sit værelse sent om natten. Hans forældre har sagt til ham, at han ikke må gøre det.

Er Johns valg ansvarligt? Hvorfor/hvorfor ikke?

Skriv dine overvejelser ned på et stykke papir

Et ansvarligt valg er en god beslutning, som tager højde for:

- Etik
- Sikkerhedshensyn
- Sociale normer og love
- Den realistiske evaluering af forskellige handlingers konsekvens
- Din egen og andres trivsel

Keelin, Schoemaker & Spetzler (2009)

Forslag til opsamling:

Diskutér elevernes overvejelser i klassen. Tilføj følgende overvejelser. Hvis de ikke er nævnt af eleverne:

1) Johns valg er ikke etisk. For at være etisk skal en beslutning:
   - Resultere i så meget godt som muligt og gøre så lidt skade som muligt.
   - Respektere rettighederne for alle, der har en interesse i den.
   - Behandle mennesker lige og retfærdigt.
   - Tjene fællesskabets bedste som helhed og ikke kun nogle af samfundets medlemmer.
   - Få dig til at handle som den slags person, du gerne vil være.

Johns beslutning er ikke etisk, fordi den skader andre (familie og naboer), ikke respekterer deres rettigheder, behandler folk ulige (han sætter sig selv først), ikke tjener fællesskabets bedste som helhed og ikke får ham til at handle som den person, han gerne vil være.

2) Hans beslutning er ikke sikker, fordi det at spille meget høj musik kan forhindre folk i at høre og besvare et vigtigt telefonopkald eller endda skade deres hørelse.

3) Beslutningen lever ikke op til de sociale normer. Folk forventes at være stille om natten, så andre kan sove eller hvile.

4) Johns valg var i strid med forældrenes regler. Han vil derfor få skæld ud af sine forældre. Naboerne vil ikke kunne lide John, fordi han forstyrrer dem sent om natten.

5) Johns valg påvirker andres velvære negativt. Folk kan ikke lide at blive forstyrret af høje lyde om natten.

Yderligere forslag:

Diskutér i klassen: I hvilket omfang er I enig i konsekvenserne af Johns beslutningstagning?

Las Hayas (2018)

Praktisk eksempel

Rollespil: Hvordan tager man en god beslutning?

Læringsmål:

En strategi til at styrke den ansvarlige beslutningstagning er at udvikle strategier til fastlæggelse af de trin, der bør følges for at træffe gode beslutninger.

Tid:

Øvelse: 10 min. Opsamling: 10 min.

Materialer:

En kopi af PowerPoint og bilag A.

Bed deltagerne om at læse manuskriptet nedenfor. Find 2 frivillige i klassen, der vil spille rollen som Mikkel og bedstemor. Lad dem spille scenen (rollespillet) foran klassen

Se bilag A nedenfor.

Forslag til opsamling:

Tal om det to og to:

Genkender du dig selv i Mikkels historie?

Yderligere forslag:

Lad eleverne lave deres egen historie og opføre et nyt rollespil, der minder om Mikkels historie.

Bilag A

Oplæser	Samtale (rollespil med elever)	Trin (intervention fra lærer/klasse)
Mikkel:	"Jeg har ikke nået at lave mine lektier. Vil du skrive en seddel for mig, så jeg ikke behøver at blive inde og lave dem i spisefrikvarteret?"	
Bedstemor:	"Lad os se på problemet, så vi kan finde den bedste løsning. Hvad kan du komme i tanke om?"	Identificerer det som et problem, der skal løses.
Mikkel:	"Du kunne skrive, at jeg var syg."	
Bedstemor:	"Kan du komme i tanke om andre måder at løse problemet på?"	Beder om valgmuligheder.
Mikkel:	"Jeg kunne blive hjemme for at lave dem og tage dem med i skole dagen efter."	
Bedstemor:	"Mener du det? Har du andre idéer?"	Beder om flere valgmuligheder.
Mikkel:	"Jeg kunne prøve at stå tidligt op og få dem lavet, før jeg skal i skole."	
Bedstemor:	"Det lyder som en mulighed. Har du flere idéer?"	
Mikkel:	"Nej."	
Bedstemor:	"Okay, lad os tænke igennem, hvad der er godt og ikke så godt ved de løsninger, du har foreslået. Hvilken en skal vi se på først?"	Beder Mikkel om at vurdere valgmuligheder.
Mikkel:	"Jeg kunne blive hjemme, men så vil jeg gå glip af idræt, og jeg skal være med på holdet. Vil du skrive en seddel til mig, bedstemor?"	
Bedstemor:	"Så det er måske ikke nogen god idé at blive hjemme. Det er jeg enig i. Synes du, at det ville være fair for mig at skrive en seddel? Synes du, det ville være ærligt at sige, at du var syg?"	Styrker god tænkning. Foreslår værdier, der skal overvejes.
Mikkel:	"Egentlig ikke. Jeg tror, jeg vil prøve at stå tidligt op for at lave dem. Hvad nu, hvis jeg ikke har tid nok?"	
Bedstemor:	"At stå tidligt op for at få lavet dine lektier lyder som en meget ansvarlig beslutning, synes jeg. Jeg kan vække dig i morgen for at sørge for, at du har tid nok."	Tilskynder til og bakker op om ansvarligheden.
Mikkel:	"Okay. Vil du så vække mig kl. 6.30?"	
Bedstemor:	"Det er en aftale. Jeg vil endda sørge for, at du får morgenmad!"	Styrker god beslutningstagning.

Commonwealth of Australia. (n.d.). Kidsmatter. Making decisions.
Fra: https://www.kidsmatter.edu.au/mental-health-matters/social-and-emotional-learning/making-decisions

Gode beslutninger

Læringsmål:

En strategi til at styrke den ansvarlige beslutningstagning er at fastlægge de trin, der er nødvendige for at træffe gode beslutninger.

Tid:

Øvelse: 10 min. Opsamling: 5 min.

Materialer:

En kopi af PowerPoint.

Dan grupper med 6 elever i hver. Følg trinene til ansvarlige beslutninger for at træffe beslutning om nedenstående.

Hvilket udstyr/tilbehør, der skal købes til skolen?

Husk at bruge disse trin, når du arbejder sammen med andre om at træffe en ansvarlig beslutning.

- Deltag aktivt i gruppens beslutningsproces.
- Kom med alternative ideer og løsninger.
- Påvis, at de er "gode for gruppen", og tilsidesæt dine egne interesser til fordel for gruppens
- Stil "hvorfor"- og "hvad nu hvis"-spørgsmål

Hvad er jeres beslutning?

Forslag til opsamling:

Diskutér i gruppen:

Hvor nemt var det at nå frem til en god, ansvarlig beslutning?

Yderligere forslag:

Lykkedes det for alle at følge de trin, der blev foreslået til brug ved gruppebeslutninger? Bedøm kvaliteten af beslutningen ovenfor baseret på de 6 beslutningsaspekter (et nyttig grundlag, klare værdier, kreative alternativer, nyttige oplysninger, god argumentation og forpligtelse til at gennemføre beslutning).

Las Hayas (2018)

Tjekliste for beslutningens kvalitet

Læringsmål:

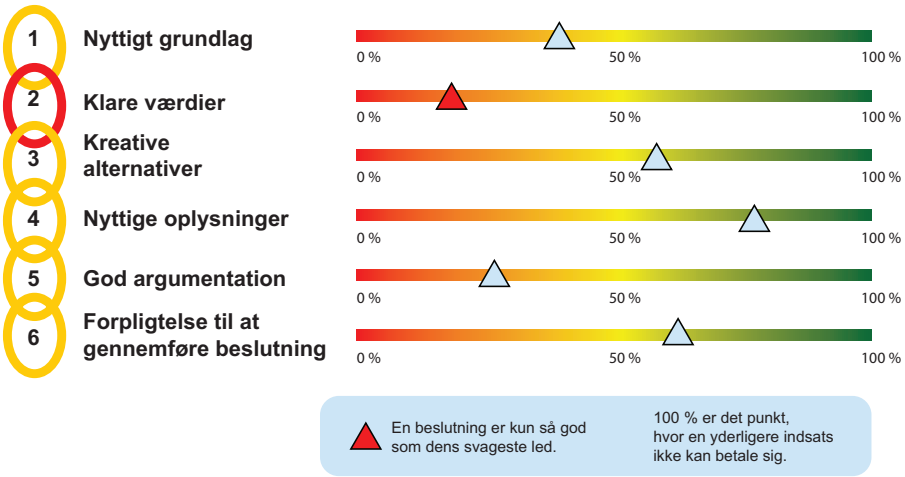
En strategi til forbedring af den ansvarlige beslutningstagning er at vurdere kvaliteten af beslutningerne.

Tid:

Øvelse: 5-10 min. Opsamling: 10 min.

Materialer:

Notesbog og blyant.



Før der træffes en beslutning, kan vi bedømme dens kvalitet ved at tildele en score til hver af de seks aspekter på en skala fra 0 til 100 %. 100 % er ikke perfektion; Det er det punkt, hvor yderligere forbedringer ikke er umagen eller omkostningerne ved en forsinkelse værd. Den laveste score afgør den overordnede kvalitet af beslutningen. Det at gennemgå processen med at tage stilling til den aktuelle status for hvert aspekt bidrager med at identificere de steder, hvor en yderligere indsats vil være tilbøjelig til at forbedre beslutningen.

Bedøm kvaliteten af følgende beslutninger, og skriv scoren ned i din notesbog.

1. Du tager en snack lige før en vanskelig prøve i skolen. Du spiser nogle kiks og en chokoladebar og drikker en "energidrik".
2. En af dine venner er alene hjemme. I inviterer nogle personer til en fest ved hjælp af Facebook, men I glemmer at bede forældrene om tilladelse.
3. Du ser nogle meget pæne sko på internettet. Det er et websted, som du ikke har set før, men prisen er fantastisk, så du køber dem.

Forslag til opsamling:

Tal om det to og to:

- Hvad er jeres score-resultater for de tre beslutninger?
- Hvorfor har I bedømt dem på denne måde?

Yderligere forslag:

Del i klassen:

Er forskellene på jeres bedømmelser/score-resultater små eller store?

Las Hayas & Ledertoug (2018)

Historien om Bernard

Læringsmål:

En strategi til forbedring af den ansvarlige beslutningstagning er at gøre sig tanker om gode og dårlige beslutninger.

Tid:

Øvelse: 5 min. Opsamling: 5 min.

Materialer:

En kopi af historien.

Find en makker.
Læs følgende historie, og identificér de forskellige situationer, hvor Bernard, hovedpersonen, havde mulighed for at træffe en ansvarlig beslutning, men ikke gjorde det.

Bernard er en 16-årig teenager, der er blevet bortvist fra skolen. Da han blev spurgt, om hvordan og hvorfor han blev bortvist, svarede han: "Jeg er i skolegården, ik', og så kommer denne her fyr op til mig og ser underligt på mig. Så kigger jeg på ham, og han stirrer tilbage, og så slår jeg ham ned. Jeg løber væk, han tilkalder politiet, politiet finder mig, og nu er jeg her."

Forslag til opsamling:

Bedøm Bernards beslutninger ud fra tjeklisten for beslutningens kvalitet fra den sidste øvelse.

Yderligere forslag:

Omskriv historien, så Bernard kun træffer gode, konstruktive og ansvarlige valg.

Keelin, T., Schoemaker, P., and Spetzler, C. (2009). Decision quality. The fundamentals of making good decisions. Fra https://www.decisioneducation.org/decision-chain-frame

7) Mindfulness-øvelse:

Hør det hele – opmærksom lytning

Læringsmål:

At lytte og tale opmærksomt til hinanden.

Tid:

5 min. Opsamling: 5 min.

Materialer:

En klokke eller et ur til at angive tiden.

Opdel eleverne i grupper med to personer i hver gruppe (person A og person B).

Hver person har et minut til at lytte og et minut til at tale. Læreren bruger en klokke til at markere, når minuttet er gået, og de skal bytte rolle.

A starter med at tale om, hvad han eller hun bemærkede i forrige øvelse (et minut).

B lytter meget omhyggeligt med fuld opmærksomhed til, hvad A siger. Hvis A ikke har så meget at sige, kan I bare være helt stille, indtil klokken ringer efter et minut.

Så bytter I roller, og B taler om, hvad han eller hun bemærkede under øvelsen, og A lytter i et minut.

Derefter taler I på normal vis om deres erfaringer i et minut. Så beder læreren hele klassen om at diskutere det.

Forslag til opsamling:

Bemærkede I noget i løbet af den tid, I lyttede? Synes I, at det var svært eller nemt? Mærkede I en trang til at tale, da I lyttede? I hvilke situationer kan opmærksom lytning være nyttigt?

Yderligere forslag:

Afhængigt af den øvelse, I diskuterer, kan læreren bede B om at gentage, hvad han eller hun hørte A sige (før B får lov til at tale om sine indtryk). Lad derefter B tale og A lytte og gentage, hvad han eller hun hørte.

Jónsdóttir (2018)

8) Forslag til film/filmklip

Billy Elliot (2000): BBC Films. (n.d.). Billy Elliot [Video Trailer].
Fra https://www.youtube.com/watch?v=gIKDtUXNAZw (På engelsk):

9) Afslutningsøvelse

Læringsmål:

At skabe dybde forståelse for ansvarlig beslutningstagning for at kunne bruge kompetencerne i nye eller forskellige situationer.

Tid:

Øvelse: 5 min.

Materialer:

App'en Explain Everything eller notesbogen.

Vigtige læringspunkter:

- Hvad har du lært af kapitlet om ansvarlig beslutningstagning?
- Hvilke øvelser synes du var gode og relevante for dig?
- Hvordan kan du bruge det, du har lært, i andre situationer eller sammenhænge?

Brug app'en Explain Everything og forklar, hvad du har lært af lektionen om ansvarlig beslutningstagning eller skriv det ned i din notesbog

Forslag til opsamling:

Lad eleverne vise deres resultater i "Explain Everything" på smartboardet i klassen eller læse et par af de vigtigste læringspunkter op.

Er det tid til at vende tilbage til rubric'en?

Husk, at når du har undervist i alle kompetencerne i en komponent, så skal I vende tilbage til rubric'en til komponenten for at hjælpe eleverne med evalueringen af deres læringsudbytte.

10) Hjemmearbejde

Mange af de øvelser, der relaterer til kapitlet, kan også være en del af elevernes hjemmearbejde.

Referencer:

Güçray, S. S. (1996). The validity and reliability of Decision Behavior Questionnaire (DBQ). J. Çukurova Univ. Facul. Edu, 2(4), 60-68.

Harris, R. (2012). Introduction to Decision Making, Part 1. Fra https://www.virtualsalt.com/crebook5.htm

Keelin, T., Schoemaker, P., and Spetzler, C. (2009). Decision quality. The fundamentals of making good decisions. Fra https://www.decisioneducation.org/decision-chain-frame

Commonwealth of Australia. (n.d.). Kidsmatter. Making decisions. Fra https://www.kidsmatter.edu.au/mental-health-matters/social-and-emotional-learning/making-decisions

UPRIGHT Partnere

kronikgune
institute for health services research

FONDAZIONE BRUNO KESSLER

URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO
DOLNY ŚLĄSK
www.umwd.pl

NTNU
Norwegian University of Science and Technology

Embætti landlæknis
Directorate of Health

AARHUS UNIVERSITET

SIGILLUM UNIVERSITATIS ISLANDIAE
HÁSKÓLI ÍSLANDS

UPRIGHT
Universal Preventive Resilience Intervention Globally implemented in schools to improve and promote mental Health for Teenagers

Dette materiale er en del af et projekt, der har modtaget støtte fra den Europæiske Unions Horizon 2020 forsknings- og innovationsprogram under tilskudsaftale nr. 754919.

Materialet reflekterer udelukkende forfatterne og den Europæiske Kommission er ikke ansvarlig for anvendelse af indholdet i materialet.