

TRIVSEL FOR OS





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

UPRIGHT manual for familier

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, Baskerlandet (Spanien)

- Las Hayas Rodríguez
- 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, Wrocław (Polen), Wrocław Medical University (Polen)

- Iwona Mazur

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

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

Norwegian University of Science and Technology, Trondheim (Norge)

- Odin Hjemdal
- Roxanna Morote
- Frederick Anyan

Sundhedsstyrelsen i Island, Reykjavík (Island)

- Dóra Guðrún Guðmundsdóttir
- Sólveig Karlsdóttir

Aarhus Universitet, Aarhus (Danmark)

- Mette Marie Ledertoug
- Nina Tange
- Louise Tidmand

University of Iceland, Reykjavík (Island)

- Anna S. Olafsdóttir
- Bryndis Jona Jonsdóttir
- Ingibjörg V. Kaldalons
- Unnur Björk Arnfjörð

Redigeret af: Urszula Andruszko; Unnur Björk Arnfjörð; Piotr Czyż; Luba Jakubowska; Sólveig Karlsdóttir; Iwona Mazur; Renata Poteralska; Anna Sigríður Ólafsdóttir; Irantzu Izco-Basurko

Version 1.0 (1. December 2021).

Ansvarlige kontaktpersoner: Kronikgune (kronikgune@kronikgune.org) for versioner på engelsk, spansk og baskisk; FBK (info-upright@fbk.eu) for versioner på italiensk; UMWD (aldona.iwasieczko@dolnyslask.pl) for versioner på polsk; AU (Mette@Leder-toug.dk; Knoop@edu.au.dk) for versioner på dansk; og Uol (mottaka@landlaeknir.is) for versioner på islandsk.

©UPRIGHT projektet. Dette arbejde er licenseret under en CC BY-NC-SA 4.0 license.



CC BY-NC-SA: Denne licens tillader brugere at distribuere, blande, tilpasse og bygge videre på materialet i ethvert medie eller format kun til ikke-kommercielle formål, og kun så længe forfattere og ophavsmænd akkrediteres (©UPRIGHT-projektet. Alle rettigheder forbeholdes).

Hvis materialet ændres, tilpasses eller bygges videre på, skal det modificerede materiale licenseres under identiske vilkår.

Anerkendelser

En stor tak for bidrag fra følgende fagfolk for kvalitetstjek og kommentarer til manualen: Esteban de Manuel Keenoy, Olatz Albaina, Nerea González, Irati Erreguerena, Iñaki Zorrilla, Patricia Pérez Martínez de Arrieta, Jessica Fernández, Ana González Pinto, Serafina Agnello, Alda Ingibergsdóttir, Hrefna Palsdóttir, 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?	06
Robusthed som en del af vores liv	06
Forældre og deres rolle	06
Sådan bruger du manualen	06

1

MINDFULNESS

10

Indledende spørgsmål	11
Illustration af komponenten	11
Hvorfor er det vigtigt at træne mindfulness?	12
Hvad er mindfulness?	12
Hvordan trænes mindfulness i UPRIGHT?	14
Hvordan kan jeg træne mindfulness ved siden af UPRIGHT?	14



2

COPING

16

Indledende spørgsmål	17
Illustration af komponenten	17
Hvorfor er det vigtigt at træne coping?	17
Hvad er coping?	18
a. Kognitiv Adfærdsændring	19
b. Konfliktløsning	28
c. Assertive kommunikationsstrategier	36
d. Mental sundhed	45



3

MESTRING

Indledende spørgsmål

Illustration af komponenten

Hvorfor er det vigtigt at træne mestring?

Hvad er mestring?

a. Selvtillid**b. Growth Mindset****c. Følelsesmæssig robusthed****d. Social robusthed****e. Lederskab****58**

59

59

59

60

61**68****76****86**

4

SOCIAL EMOTIONELLE KOMPETENCER

Indledende spørgsmål

Illustration af komponenten

Hvorfor er det vigtigt at træne social emotionelle kompetencer?

Hvad er social emotionelle kompetencer?

a. Selvindsigt**b. Selvstyring****c. Social bevidsthed****d. Relationskompetencer****e. Ansvarlig beslutningstagning****98**

99

99

99

100

102**112****122****128****132**

Referencer

143

Hvad er UPRIGHT?

UPRIGHT er et forskningsmæssigt afprøvet trivsel og robusthedsbaseret undervisningsmateriale til skoler. Materialets forhold er at fremme mental sundhed og forebygge mentale lidelser hos teenagere. Materialet gør brug af en helskole-tilgang, der involverer teenagere, deres familier og hele skolefællesskabet. I løbet af ungdomsårene kan teenagere lære forskellige kompetencer og strategier til at hjælpe dem til at forstå sig selv, deres familier, deres fremtid og deres samfund. Disse kompetencer kan være med til at fremme sunde metoder til tilpasning og spille en afgørende rolle for håndtering af stress. UPRIGHT er et forskningsprojekt, der er finansieret af EU's forsknings- og innovationsprogram, Horizon 2020, i henhold til tilkudsaftale nr. 754919. UPRIGHT er et akronym, der er baseret på forskningsprojektets fulde titel: "Universal Preventive Resilience Intervention Globally implemented in schools to improve and promote mental Health for Teenagers".



Formålet med UPRIGHT-programmet er således at fremme den mentale trivsel og forebygge psykiske lidelser ved at forbedre robustheden hos teenagere gennem en holistisk tilgang til teenagere, familier og lærere. UPRIGHTs forskere har udviklet et materiale, som omfatter både teoretiske og praktiske elementer.

Familier og deres rolle

UPRIGHT søger at involvere forældre og hele skolefællesskabet for at fremme den mentale trivsel hos teenagere. Trygge og støttende familier er uundværlige, hvis vi skal hjælpe børn og unge med at udvikle deres fulde potentiale og opnå den bedste psykiske og fysiske helbreds-tilstand under deres overgang til voksenalderen. Forældres adfærd kan påvirke teenagernes trivsel og adfærd direkte, da forældre fungerer som rollemodeller. Derfor vil UPRIGHT fremme forældrenes involvering ved at undervise dem i kompetencer inden for robusthed og inden for mental sundhed.

Hvordan implementeres UPRIGHT for familier i hjemmet?

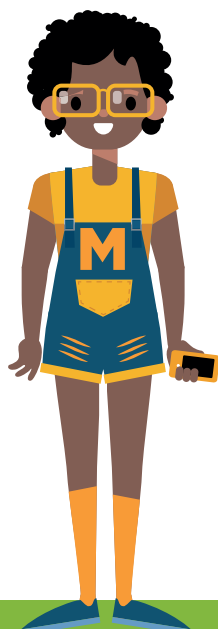
Denne manual har til formål at give det nødvendige grundlag for at arbejde med børn og unge og deres familier for at fremme mental trivsel og forebygge psykiske lidelser ved at øge robustheden.

Udtrykket familie, der bruges i manualen, er ikke begrænset til biologisk slægtskab, men henviser til den eller de personer, der er ansvarlige for omsorg og opdragelse af barnet eller den unge, såsom en primær omsorgsperson eller værge.

Informationen er opdelt i fire komponenter, nemlig mindfulness, coping, mestring og social emotionelle kompetencer. Hver komponent har flere kompetencer som kan trænes hjemme i planlagte perioder i løbet af skoleåret, bortset fra træning af mindfulness, som er en gennemgående øvelse i UPRIGHT-programmet.

Til hver træningssession hjemme er der en teoretisk del efterfulgt af en praktisk del. Den sidste del består af øvelser og aktiviteter for at lære kompetencerne, og hvordan man bruger dem i hverdagen. Man skal bruge cirka 20 minutter til at træne hver kompetence, og man kan træne kompetencen i løbet af skoleåret alene eller sammen med andre medlemmer af familie. Hver kompetence er vigtig for personlig og familiemæssig trivsel og er anvendelig i mange hverdagsituationer.





Mindfulness

OBSERVATION

BESKRIVELSE

BEVIDST ADFÆRD

IKKE-DØMMENDE ACCEPT

1

Coping

KOGNITIV ADFÆRDSÆNDRING

KONFLIKTLØSNING

ASSERTIVE KOMMUNIKATIONSSTRATEGIER

MENTAL SUNDHED

2



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



Mestring

SELVTILLID

GROWTH MINDSET

FØLELSERMÆSSIG ROBUSTHED

SOCIAL ROBUSTHED

LEDERSKAB

3

Social Emotionelle Kompetencer

SELVINDSIGT

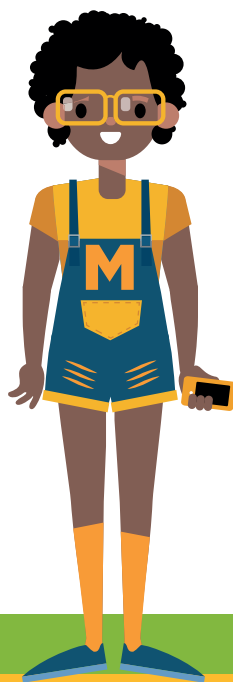
SELVSTYRING

SOCIAL BEVIDSTHED

RELATIONSKOMPETENCER

ANSVARLIG BESLUTNINGSTAGNING

4



MINDFULNESS



MINDFULNESS

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



(Jon Kabat-Zinn)

Indlændende 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 nogen 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

Se denne video om MINDFULNESS: <https://www.youtube.com/watch?v=9E1jC-U2uVA>



Denne komponent er nyttig for børn og unge, når f.eks..

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



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

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



1



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 opmærksomhed.

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 sig selv og andre
- At udvikle hjernen



Hvad er Mindfulness?

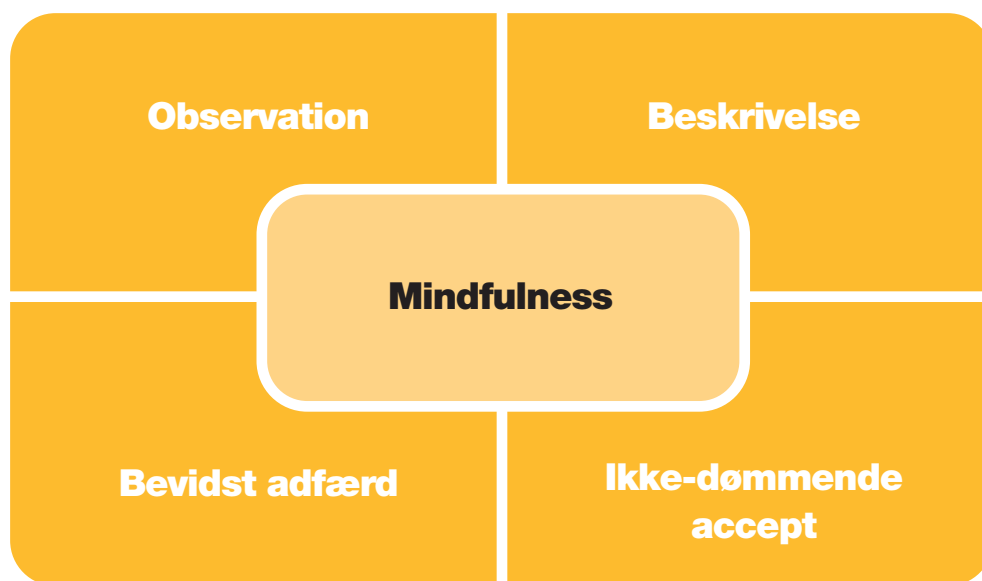
Mindfulness er den opmærksomhed, der opstår ved bevidst, ikke-dømmende opmærksomhed, som udøves i det nuværende øjeblik. Vi kan bevidst fastholde den opmærksomhed, så godt vi kan. Mindfulness er en praksis af omhyggelig fokusering af opmærksomhed, og ikke en slags religion.
(Kabat-Zinn & Kabat-Zinn,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

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 opmærksomhed, det er også forbundet med hjertet. Tilgangen til livet bør være som en nybegynder, der ser eller oplever noget for allerførste gang og 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 mindfulness 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 mindske tankeflugt (Mrázek, 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 dagligdagshandlinger, 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 skole 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 autopilot og bevidst selv vælge dine reaktioner.

Ikke-dømmende adfærd: 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 virkelig 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 opmærksomhed 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 samtidig sig selv i alle aspekter relateret til social emotionelle kompetencer, mestring og coping (de 3 øvrige komponenter i UPRIGHT).

Hvordan kan man træne 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 træne 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 vejtrækning, 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



De tilgængelige lydindspilninger er:

(1) Ankeret 	(5) Loving-kindness meditation 
(2) Ryst det hele og så ro på igen 	(6) Skift gear - mindfulde skridt 
(3) Lyde og tanker 	(7) Hør det hele - opmærksom lytning
(4) Kropsscanning 	



2



COPING

1. KOGNITIV ADFÆRDSÆNDRING
2. KONFLIKTLØSNING
3. ASSERTIVE KOMMUNIKATIONSSTRATEGIER
4. MENTAL SUNDHED



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

- Se video om coping her: <https://youtu.be/Q4NI6hC8BkU>



2

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 nærtståendes 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 "Kons-
tante 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."

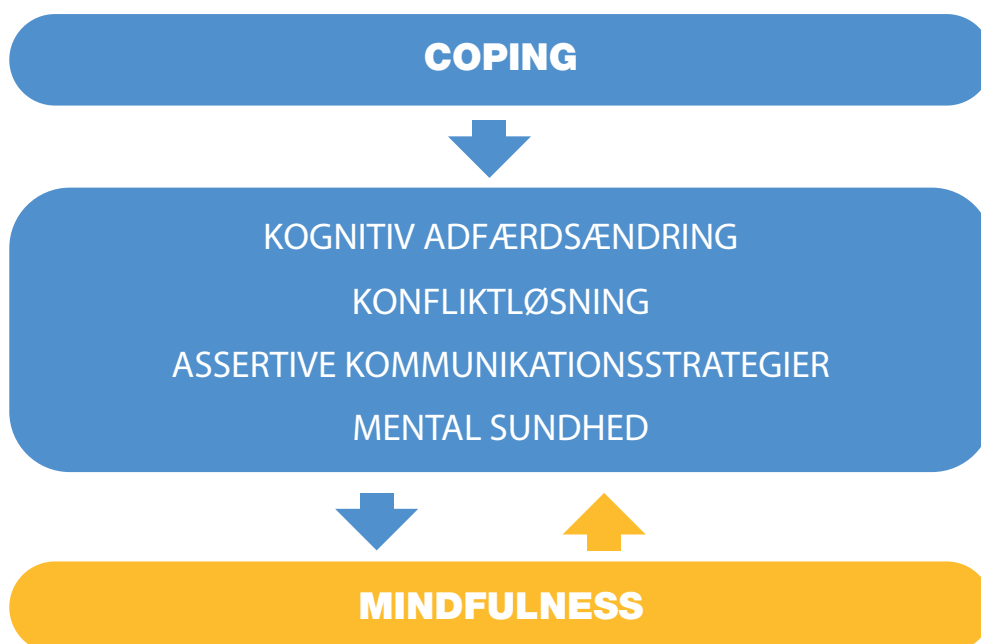
(Lazarus & Folkman, 1984).

Det betyder, at coping er en bevidst indsats for at reducere stress. Vi kan udvikle coping færdighe-
der 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.

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 færdig-
heder 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 strategier 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 består af fire komponenter:



a. Kognitiv adfærdsændring

Lær at ændre dine tanker og din adfærd



"Du bliver, hvad du tænker"

(Buddha)



Hvornår har man brug for kognitiv adfærdsændring?

"Man kan ikke styre sine tanker, eller ens tanker kører i ring, og man tror ikke, der er noget, der kan lade sig gøre."

"Man føler, at ens opgaver er for svære."

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



Hvad er de forventede resultater?

Træning i kognitiv adfærdsændring er udviklet til at hjælpe børn og unge med at identificere deres negative tanker og konsekvenserne 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.

Formålet 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.



2



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.

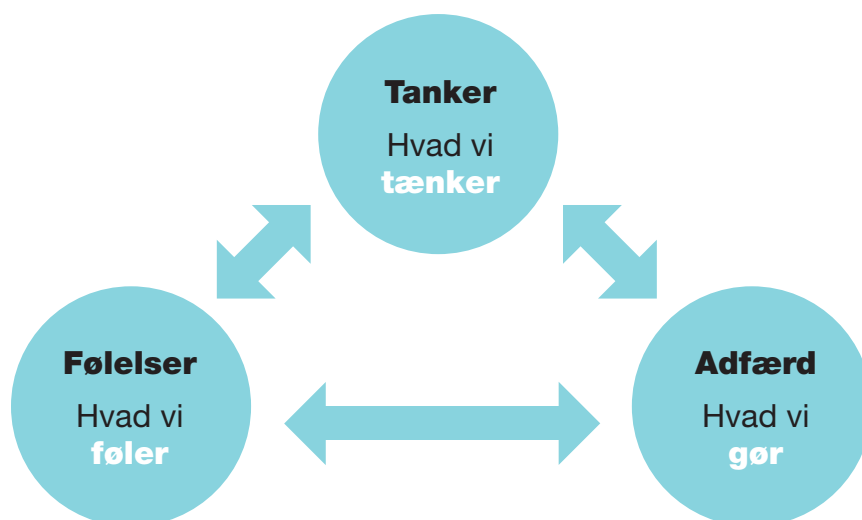
(McLeod, 2008)

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 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).

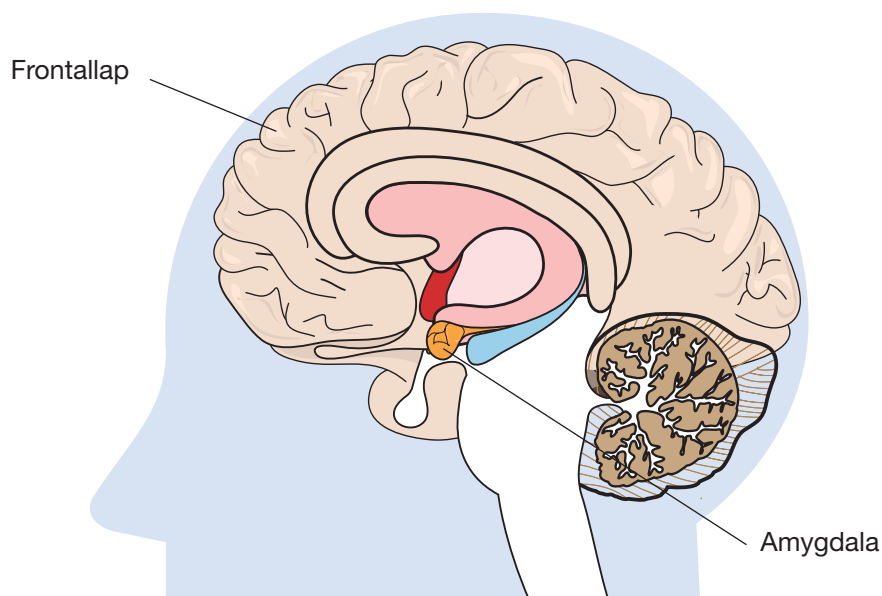
Forestil dig f.eks., at du står over for en kommende eksamen (A), og du tænker, "Jeg kan på ingen måde bestå denne prøve" (B). Du vil sandsynligvis være nervøs under eksamen, og derfor bliver din præstation dårligere (C). Men hvis du læser godt op til eksamen og føler dig afslappet (C), tænker du sikkert,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

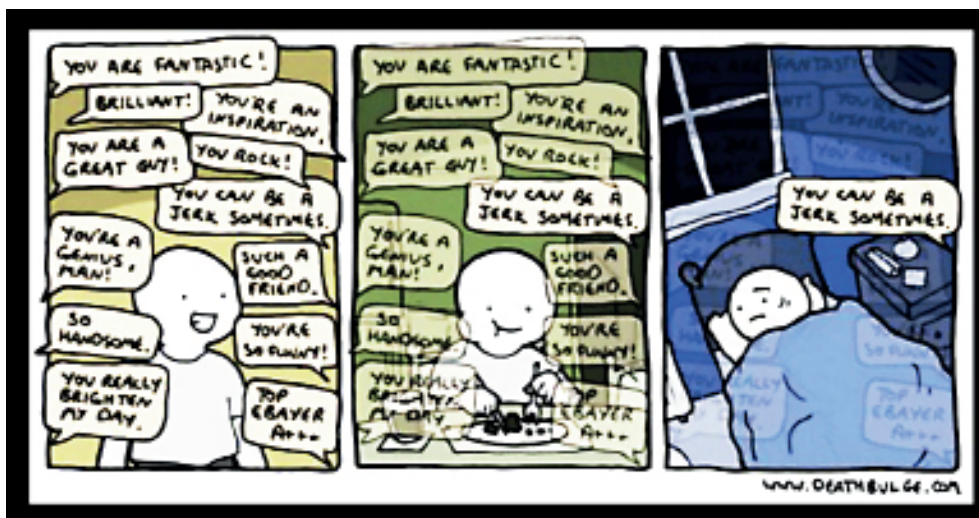
Hans eller hendes reaktion på en dårlig karakter kan f.eks. være: "Nu kommer jeg aldrig på universitetet", eller hvis forældre skændes: "De skal sikkert skilles".

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

d. Tankelæsning: Man tror, at man ved, hvad andre tænker, og man 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

Praksis

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?

Illustration af kompetencen

Se video om kognitiv adfærdsændring her <https://youtu.be/v9QpddT0TWo>



En historie til diskussion

INSTRUKTION: Læs den følgende historie. Reflektér individuelt eller som familie på historiens betydning og hvordan den kan anvendes i jeres daglige liv.



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 håbefuldt og har fredfyldte tanker. Den er beskeden, venlig, generøs og gavmild. Den holder sig til sandheden og er empatisk, medfølelse 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



Tankedetektiven – at udfordre tankefælder

En strategi til at skabe konstruktive tankemønstre er at se på dem og deres konsekvenser for at skabe bevidsthed om en mere konstruktiv tilgang. Man kan altid skabe alternative tanker, når nogen i familien har negative tanker eller sidder fast i en tankefælde.

Prøv nu at lege detektiv ved at sætte spørgsmålstejn 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?
- Øv dig i at sige: "Pyt med det, gjort er gjort". Prøv at slippe det.

Stil disse spørgsmål, når de virker relevante for nogen i din familie. Man kan reflektere over dem sammen bagefter:

- Hvilke spørgsmål og argumenter fungerede bedst?
- Hvornår er det nyttigt at være tankedetektiv?
- Hvordan kan man øve sig i at være tankedetektiv, når familien ikke er der til at hjælpe en?

Tange (2016)



Mindfulness øvelse

Du kan finde denne lydfilen hertil i linket herunder.

Ankeret

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 vejtrækning. Læg mærke til din vejtrækning, 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 vejtrækningen 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 vejtrækning føles. Efter et par åndedræt skal du skifte næsebor. Du skal blot lægge mærke til følelsen af vejtrækningen. 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 vejtrækning. Din vejtrækning er dit anker til nuet.

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

Jónsdóttir (2018)



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=l8h_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>



2



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)

Hvornår har man brug for konfliktløsning? ...

- "Når der skal laves lektier, men man har ikke nogen noter."
- "Når man tager sammen ud for at købe tøj, og I har forskellige meninger om, hvad I skal købe."
- "Når man ikke kan blive enig med vennerne om, hvad I skal lave."



Hvad er de forventede resultater?

Træning af konfliktløsning er nyttig til at støtte og udvikle evnerne til løse problemer og konflikter på en konstruktiv måde.

Formålet 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

2



Hvad er konfliktløsning?

Konflikter opstår i situationer, hvor de involverede parter 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 børn og unge, mellem unge og lærere eller forældre 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. Børn og unge, 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 samhörige 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

Børn og unge 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

Børn og unge 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), eller forhandle og indgå kompromis (delvist opnå målet og bevare forholdet).



2

3: Evnen til at prioritere

Barnet eller den unge bestemmer, hvilket problem der skal løses først.

4: Forhandling af løsning på problemet

For at nå frem til en aftale, hvor begge parter vinder, er det nødvendigt at bruge den såkaldte integrative forhandling (at nå målet, mens man bevarer eller forbedrer forholdet). 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.



Praksis

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?

Illustration af kompetencen

Se video om konfliktløsning her: <https://youtu.be/MXlr7yJKnWY>



En historie til diskussion:

INSTRUKTIONER: Læs den følgende historie. Reflektér individuelt eller som familie over historiens betydning og hvordan budskabet kan anvendes i jeres daglige liv.



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. Christine, 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 slå. Christine 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.



2

Integrativ forhandlingsmodel

Hverdagssituationer i hjemmet kan nogle gange være kilde til en konflikt.

Kan du huske, da du ville se dit yndlingshold spille fodboldkamp på fjernsynet og der samtidig blev sendt en film på en anden kanal, som dine børn ville se? eller at du var for sent på vej til arbejde og en anden fra familien var på badeværelset i meget lang tid?

Forhandling er en af de mulige måder at løse konflikter. Forestil dig, at ferien er nært forestående og din familie planlægger ferie sammen.

Nogle af jer vil til havet og andre til søen. Forbered post-its med ordet "hav" og "sø" på dem (Husk, at der skal være lige så mange som familiemedlemmer).

Hvert af familiemedlemmerne skal trække et kort med feriedestinationen (hav/sø). Brug 5-10 minutter til at forberede forhandlingerne, skriv evt. dine idéer ned.

Brug den integrative forhandlingsmodel (Coleman, P; Deutsch, M. & Marcus, E. 2014). Man kan finde et eksempel, der omhandler brugen af en bog, i teori-sektionen. Øv jer i to grupper (husk, at nogle ønsker at tage til havet og andre til søen).

- Beskriv, hvad du har brug for, f.eks. "Jeg vil gerne bruge bogen nu." Dette trin kræver gode kommunikationsevner.
- Beskriv, hvad du føler, f.eks. "Jeg er frustreret." Den anden person skal være i stand til at forstå dine følelser, så forsøg at bruge simple ord.
- Beskriv årsagen til dine behov og dine følelser, f.eks. "Du har brugt bogen i en time. Hvis jeg ikke kan bruge den nu, vil jeg ikke være i stand til at nå deadline. Det er frustrerende, at jeg må vente så længe for bogen."
- Prøv at se det fra andres perspektiv; vis forståelse for behov, følelser og motivation, f.eks. "Jeg forstår, at du føler ...". Dette trin kræver en evne til at se på problemet fra begge perspektiver og forstå andres synspunkter.
- Udtænk tre planer for konfliktløsning, som vil maksimere de gensidige fordele. Bliv enig om én handlingsplan og formalisér aftalen med et håndtryk.

2



Jeg-budskaber

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

1. Vær kortfattet
2. Brug simpelt sprog
3. Undgå triggerord: men, endelig, overhovedet, selvfølgelig
4. Følg "her og nu"-princippet
5. Undgå at generalisere
6. 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:

7. En kollega beskylder dig for at snyde i en konkurrence for forfremmelse og truer med at fortælle det til din chef. Du ved, at det ikke er sandt. Jeg-Budskab:
8. Chefen er ikke tilfreds med dit arbejde. Du er ikke enig. Jeg-Budskab:
9. En kollega forstyrrer dig, mens du læser. Han bliver ved med at stille dig spørgsmål. Jeg-Budskab
10. Din partner mener ikke, at du har udført dine pligter. Det er du ikke enig i. Jeg-Budskab:
11. Du har aftalt med en ven, at I begge skal arbejde på en opgave. Han har ikke lavet sin del. Jeg-Budskab:



2



Mindfulness øvelse

Du kan finde lydfilen hertil i linket herunder.

Ankeret

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 vejtrækning. Læg mærke til din vejtrækning, 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 vejtrækningen 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 vejtrækning føles. Efter et par åndedræt skal du skifte næsebor. Du skal blot lægge mærke til følelsen af vejtrækningen. 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 vejtrækning. Din vejtrækning er dit anker til nuet.

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

Jónsdóttir (2018)



2



Forslag til film-/videoklip

- 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)



2



c. Assertive kommunikationsstrategier

Lær at lytte og reagere konstruktivt



"God kommunikation bygger bro mellem forvirring og forståelse"

(Nat Turner)

Hvornår har man brug for assertive kommunikationsstrategier? ...

"Når man er uenig med nogen og gerne vil kunne styre sit temperament."

"Når man vil kommunikere med andre på samme måde, som man ønsker, at de kommunikerer med en selv."

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



Hvad er de forventede resultater?

Træning i assertive kommunikationsstrategier er nyttigt til at støtte udviklingen af evnen til at kommunikere og lytte. Træningen fremmer det at udtrykke behov og idéer tydeligt og direkte på en respektfuld måde. Formålet 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

2



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 motivere samt overbevise andre

Fullan, 2013

Assertiv betyder indfølelse 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).

Indfølelse 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 indfølelse men 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 – Indfølelse
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	Lytter engageret Øjenkontakt Nærværende  Fantastisk. Jeg vidste, du ku'. Fortæl om det.	Lav energi Forsinket respons Stille  Nå, det er da fint... godt for dig.
DESTRUKTIV	Nedgør det sagte Afvisende Nedladende  Jeg tror ikke på dig. Hvorfor ville du gøre det?	Lytter ikke ordentligt efter Undgår respons Ignorerer den talende  Okay, fortæl bare videre. Jeg lytter.

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.

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.





Praksis

Stof til eftertanke

- 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?

Illustration af kompetencerne

Link til video, der viser og forklarer kompetencerne:

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



En historie til diskussion

INSTRUKTION: Læs den følgende historie. Reflektér individuelt eller som familie på historiens betydning og hvordan den kan anvendes i jeres daglige liv.



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.

Reflektér over fællesskabet i jeres familie:

- Er I gode til at fylde hinandens spande?
- Er der en person i familien, som oftest går forrest i at fylde eller tømme spandene?
- Hvad kan I hver især gøre for at forbedre kommunikationen i familien?
- Hvordan kan du hjælpe dine børn?

En lomme fuld af perler

Fyld din højre lomme med perler ved begyndelsen af dagen.

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.

Når du er bevidst om din egen kommunikation, hjælper det dig til at være rollemodel for dine børn. I kan lave en positiv kommunikationsdag i familien, hvor I fylder en spand eller krukke med så mange positive kommentarer som muligt.

Typen af reaktioner

Se den følgende video sammen med familien:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ymm86c6DAF4>

I vil se fire forskellige måder at svare hinanden på:

	AKTIV	PASSIV
KONSTRUKTIV	Lytter engageret Øjenkontakt Nærværende Fantastisk. Jeg vidste, du ku'. Fortæl om det. 	Lav energi Forsinket respons Stille Nå, det er da fint... godt for dig. 
DESTRUKTIV	Nedgør det sagte Afvisende Nedladende Jeg tror ikke på dig. Hvorfor ville du gøre det? 	Lytter ikke ordentligt efter Undgår respons Ignorerer den talende Okay, fortæl bare videre. Jeg lytter. 



2





Aktiv lytning

Prøv denne øvelse ved middagsbordet. I den første del af øvelsen, fortæller du din familie om din dag. Din familie bruger så mange teknikker til aktiv lytning som muligt: smil, nik, anerkendende tilkendegivelse, øjenkontakt, etc.

Dernæst fortæller du din familie om dine planer for weekenden. Dine familiemedlemmer skal nu lade være med at lytte aktivt ved at undgå øjenkontakt, rode med noget andet, dreje hovederne væk, rastløshed, osv.

Herefter bytter I pladser og lader et andet familiemedlem fortælle historier, mens I først lytter meget aktivt og dernæst passivt.

Tal om, hvordan det føles og hvad der sker i situationer i jeres familie, når I lytter aktivt til hinanden, og når I ikke gør det.

Dårlige vaner

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...

Tænk over dårlige lyttevaner, og vælg én, som I hver især vil fokusere på. Skriv det på en liste og placer listen et synligt sted. Gennemgå jeres fremgang efter en uge.



Mindfulness øvelse

Du kan finde denne lydfilen hertil i linket herunder.

Ryst det hele og så ro på igen

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 vejtrækning. Bemærk, at din vejtrækning 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 vejtrækning. Når du mærker, at dine tanker begynder at flyve væk fra vejtrækningen 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 vejtrækningen. Dette er det eneste, du skal gøre: være opmærksom på din vejtrækning.

Kom blot tilbage til vejtrækningen, når tankerne begynder at flyve. Husk, at vejtrækningen 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.



2





Forslag til film-/videoklip

- 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=pl1PY1dxYs>
Trailer på polsk: <https://www.youtube.com/watch?v=OvotPsfqV7k>
Trailer på dansk: <https://www.youtube.com/watch?v=utzoX15AzCl>
- Rush Hour (tilgængeligt på alle sprog ved hjælp af automatisk oversættelse) Trailer:
<https://www.youtube.com/watch?v=JMiFsFQcFLE>
- Anger Management (kun tilgængeligt 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 (indfølelse), aggressiv og passiv kommunikation (kun tilgængelig på engelsk):
<https://www.youtube.com/watch?v=Ymm86c6DAF4>



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 én"



(Healthyplace.com)

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 de forventede resultater?

Det er nyttigt at træne mental sundhed for at forbedre forståelsen af mentale sundhedsproblemer og evnen til at håndtere dem korrekt.

Formålet 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.



2

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.

Depression hos teenagere

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 tryk 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 meget frugt og grøntsager. 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 hos teenagere

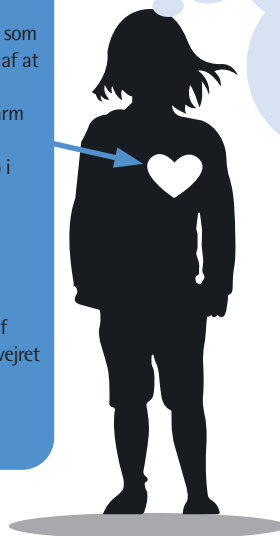
Angst er forbundet med hjernens reaktion på en opfattet fare, en påvirkning, som organismen forsøger at undgå. Angst har en nyttig adaptiv rolle, når den er velafbalanceret. Angstlidelser ses generelt oftere hos teenagepiger end -drengene.

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 vejtrækning (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
- 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 (Helpguide.org, ND)

- 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.



2

Praksis

Stof til eftertanke

"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

"De fleste ved generelt noget om at passe på deres fysiske helbred. Men hvis man spørger 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

Illustration til kompetencen

Se video om mental sundhed her: <https://youtu.be/iuabs0aMtoY>



En historie til diskussion

INSTRUKTIONER: Læs den følgende historie. Reflektér individuelt eller som familie over historiens betydning, og hvordan det kan anvendes i jeres daglige liv.



"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 spille 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".

Forslag til opfølgende arbejde:

Reflektér over, hvad du har lært af historien? Hvad er det vigtigste budskab fra denne?

Til orientering:

Du behøver ikke at være psykolog for at være i stand til at hjælpe en person med depression eller angst. Bare ved at vise omsorg og være til stede kan du støtte og hjælpe. Men søg altid professional rådgivning som supplement til støtte fra nære personer.



2

Beyond Blue Ltd. (2016). Personal stories ("Steph").

Retrieved from <https://www.beyondblue.org.au/who-does-it-affect/personal-stories/story/steph>



Dilemma til familiediskussion

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?

Til orientering:

At undgå de frygtede situationer fører til fastholdelse af angstlidelsen. En mulig strategi er at planlægge hvordan situationen kan håndteres, når man ved, hvornår den opstår, så personen ikke føler angst omkring situationen. For eksempel kan du introducere ham/hende for nogle af de personer, som deltager i festen, så han/hun er mindre angst.

Karikaturtegning: Depression

Formål:

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

Reflektér alene eller diskutér med et familiemedlem betydningen af denne sætning:

**MIG:
HVAD SKULLE DER
DOG KUNNE GÅ GALT?**

**ANGST:
JEG ER GLAD FOR,
AT DU SPØRGER**

Til orientering:

Denne sætning 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.

Forslag:

Reflektér alene eller med en partner, og diskutér:

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>



Karikaturtegninger: Depression

Formål:

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

Reflektér alene eller diskutér med et familiemedlem betydning af disse karikaturtegninger.



Mental Health America. [cartoons by Gemma Correll. Reproduced with expressed permission] (2018, June 04)
#mentalillnessfeelslike. Don't keep mental illness to yourself. There's power in sharing.
Retrieved from: <http://www.mentalhealthamerica.net/feelslike>

Forslag:

Diskutér betydningen af disse karikaturtegninger

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.



2



Er det depression?

Formål:

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.

Dit barns ven virker ked af det eller bekymret; du mistænker depression.

Hvordan ved du, at det ikke bare er noget forbigående eller dårligt humør?

Kig efter de almindelige advarselstegn på depression hos teenagere:

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

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

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

Forslag:

Reflektér eller diskutér med et familiemedlem mulige måder at hjælpe dit barns ven.

Professionel hjælp, der er tilgængelig i forhold til behandling af angst eller depression:

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 psyko-udikation, afspændingsteknikker, eksponering og systematisk desensivering 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.



Mindfulness

Du kan finde lydfilen hertil i linket herunder.

Ryst det hele og så ro på igen

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 vejtrækning. Bemærk, at din vejtrækning 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 vejtrækning. Når du mærker, at dine tanker begynder at flyve væk fra vejtrækningen 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 vejtrækningen. Dette er det eneste, du skal gøre: være opmærksom på din vejtrækning.

Kom blot tilbage til vejtrækningen, når tankerne begynder at flyve. Husk, at vejtrækningen 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.



2





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, February 20). Olivia's story.
Fra: <https://www.youtube.com/watch?v=3ToKigsIqNg>



- Mind, the mental health charity. (2014, October 8). Mental Health: In Our Own Words.
Fra: https://www.youtube.com/watch?v=_y97VF5UJcc



- TED-Ed. (2015, December 15). What is depression? - Helen M. Farrell.
Fra: <https://www.youtube.com/watch?v=z-IR48Mb3W0>



- MHACentralCarolinas. (2016, April 27). 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, February 1). Breaking the Stigma - A short film about mental health.

Fra: <https://www.youtube.com/watch?v=4dEcMsZ6Bas>



- Jack Innanen. (2015, April 7). Stronger Than Stigma | Mental Health Short Film.

Fra: <https://www.youtube.com/watch?v=Koss6rrPlw0>

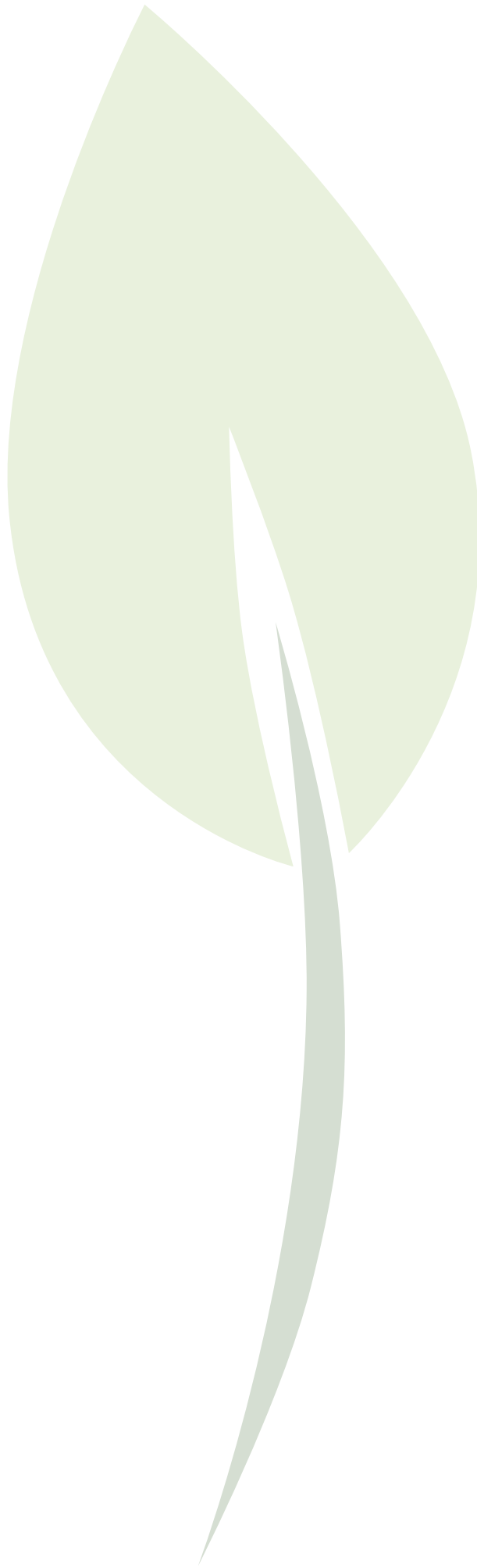


Movies (trailer):

- Disney – Pixar. (2014, December 11). Inside Out - Official US Trailer.

Fra: <https://www.youtube.com/watch?v=yRUazGQ3nSY>





2



MESTRING

- a. SELVTILLID
- b. GROWTH MINDSET
- c. FØLESESMÆSSIG ROBUSTHED
- d. SOCIAL ROBUSTHED
- e. LEDERSKAB



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

- Se video om mestring her: <https://youtu.be/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.



3

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)

Mestring består af følgende relaterede kompetencer:

MESTRING



SELVTILLID
GROWTH MINDSET
FØLELSESMÆSSIG ROBUSTHED
SOCIAL ROBUSTHED
LEDERSKAB



MINDFULNESS

3



a. Selvtillid

Lær at have tillid til egne evner

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

(Virgil)

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 de forventede resultater?

Det er nyttigt at træne selvtillid for at støtte og udvikle selvtillid hos børn og unge. Formålet er:

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



3

Hvad er selvtillid?

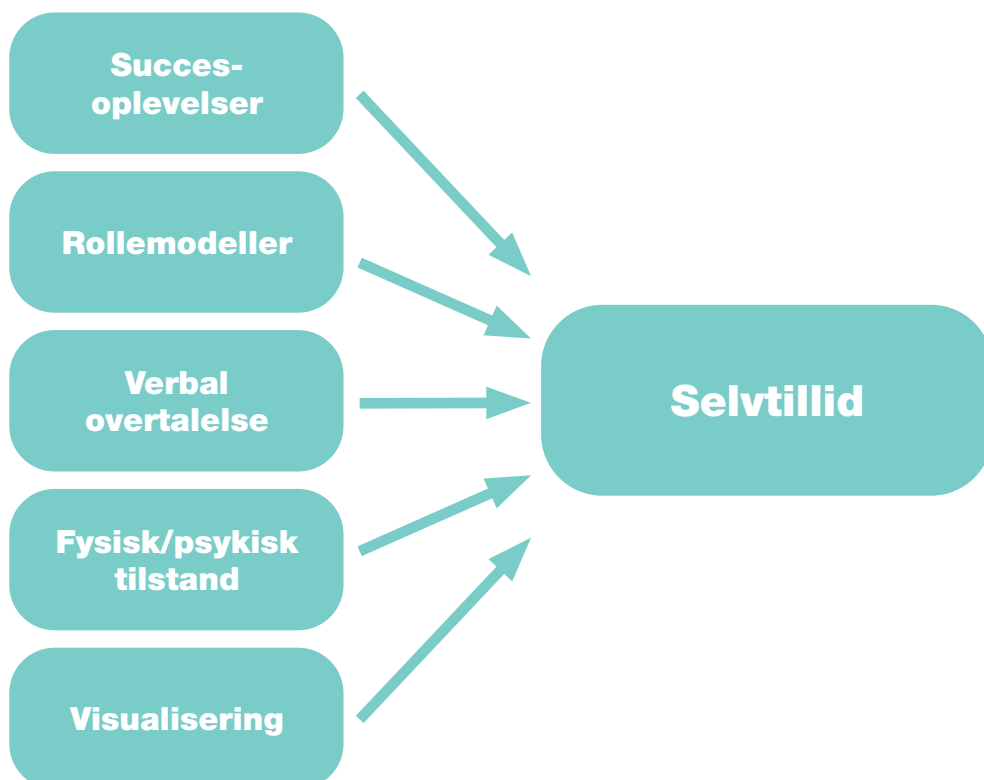


Selvtillid er troen på at man kan udføre handlinger, der skaber resultater. Hovedårsagen til al menneskelig adfærd er en antagelse om, at ens evner sætter en i stand til at nå ønskede mål gennem egne handlinger. Selvtillid påvirker, hvordan man føler og tænker, motivere sig selv samt ens adfærd.

(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 ud-fordring og vil gøre en indsats for at nå målet og ofte udvise store ambitioner. En person med lav selvtillid tvivler på egne evner og vil derfor forsøge at undgå vanskelige opgaver og ofte udvise (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.

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 lykkes – på samme alder eller med samme baggrund som os selv – styrker vi vores tro på egne evner til at lykkes med en lignende aktivitet.

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.

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.

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 os til at tro mere på os 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 vores tidligere erfaringer og af vores vurderinger af egne evner og kompetencer, som igen har indflydelse på vores 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 vi er villig til at sætte ind over for en given opgave, og hvor nemt vi 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.

Hvordan kan I støtte udviklingen af høj selvtillid for teenageren i jeres familie?

Teenageren i jeres familie har formentlig oplevet mindst et nederlag i en lektiesituation eller i sit skolearbejde, som stressede ham eller hende. Det er meget almindeligt for børn og unge at blive stresset af nederlag i særlige skolefag, som ikke er deres stærkeste fagområde. Forsøg at skabe muligheder for, at teenageren i jeres familie kan opnå mestring på andre områder end skolen. Udforsk hans eller hendes talenter, interesser, forsøg at give udfordringer, som ikke er for svære eller for nemme, så han eller hun oplever at lykkes, fordi han eller hun anstrenger sig for at løse opgaven. Dyrker din teenager sport? Tag sammen på en cykeltur og ros dem, når de lykkes med at cykle et antal kilometer. Er dit barn interesseret i kunst? Hvad med en tilmelding til et tegnekursus og husk at rose for alle de små fremskridt, der lykkes?



3



Praksis

Stof til eftertanke

- 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?

Illustration af kompetencen

Se video om selvtillid her: <https://youtu.be/i4LFvXXCZ4>



Succesoplevelser: Stjernestunder

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.

Lad hvert familiemedlem overveje noget, som i hver især er lykkedes med i skolen eller på arbejde, som fik jer til at føle jer godt tilpas.

På skift fortæller I nu hinanden de udvalgte stjernestunder.

Lyt til hinandens historier.

Reflektér over:

Hvordan føltes det at dvæle ved en af jeres stjernestunder?

Linder, A. & Ledertoug, M.M. (2014)



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

Saml familien omkring et bord.

Læs følgende citater højt. Hvert familiemedlem vælger nu et citat, som han/hun synes bedst om. Fortæl hinanden, hvad dette citat betyder for jer og hvorfor, I har valgt det.

- "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 % hårdt arbejde." (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)

McGrath, H., & Noble, T. (2011).

**3**

Mindfulness

Du kan finde lydfilen hertil i linket herunder.

Lyde og tanker

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 vejtrækning 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 vejtrækning. Mærk nu bare din vejtrækning. Bliv hos den et stykke tid: Du kan også tælle dine indåndinger og udåndinger i et par øjeblikke.



3



Forslag til film/filmklip

- The Karate Kid (2010):
Trailer på English: Sony Pictures Entertainment. (2010).
Fra <https://www.youtube.com/watch?v=2SmmxvHLsKk>

**3**

b. Growth Mindset

Lær at tro på din indsats

"Gå efter fremskridt,
ikke perfektion"

(Anonym)

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 de forventede resultater?

Træning i growth mindset er brugbart til at støtte og udvikle et sådan mindset hos børn og unge. Formålet 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 mindset?

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)

3



Fixed mindset	Karakteristika	Growth mindset
De karaktertræk, som man er født med, er mejslet i sten.	Kompetencer og intelligens	De karaktertræk, man har, kan altid forbedres og udvikles.
Fokus på præstation: Holder facaden.	Største bekymring.	Fokus på processen: At blive ved med at lære/forberede 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 fotografering 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 tryk, sikker og tilpas føler du dig med dine klassekammerater? Kan du lide læreren? Er du i godt humør? Sov du godt?



3

At skabe et growth mindset hos unge kan være svært:

- Hvis man bare beder de unge 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. Unge 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.

3



Praksis

Stof til eftertanke

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".

Illustration af kompetencen

Se video om Growth mindset her: <https://youtu.be/NLR5s4dsn48>



3

Fra fixed til growth mindset

Én måde at gå fra fixed til growth mindset er 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.

I jeres familie kan I vælge én eller flere eksempler på fixed stemmer, som I alle genkender. Reflekter over det med de fire ovenstående trin i tankerne; hvordan kan I opdage fixed stemmer? Hvordan kan I anerkende, at I har et valg? Hvordan kan I opdage og støtte jeres growth stemme? Og hvordan gør I noget ved det?

Som familie kan I også prøve at være bevidste om growth og fixed mindset i jeres hverdagsliv.

(Tange 2016) Et (Dweck, 2012)

3



Selvtale

Fixed mindset og fixed stemmer optræder ofte, når man er involveret i aktiviteter, som man finder udfordrende, hårde eller svære (det kan være arbejde, huslige opgaver, lektier, sport, etc.)

Når ens familiemedlemmer er engagerede i den type aktiviteter og hører "fixed stemmer", kan man prøve at svare på spørgsmålene/udsagnene, som man finder mest relevante:

Sætninger, som man kan sige til sig selv, mens man 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, som man kan stille sig selv, når man 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 ting, som jeg fandt ud af om mig selv i rollen som en lærende person, var_____.

Hver gang I støder på en svær opgave, kan I reflektere over de ovenstående spørgsmål og dele jeres refleksioner i familien.

Embracing the "F" word. Retrieved from: <https://schools.au.reachout.com/articles/embracing-the-f-word>



Mindfulness øvelse

Du kan finde lydfilen hertil i linket herunder.

Lyde og tanker

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.



3



Forslag til film og filmklip

- Forrest Gump (1994):
Paramount Pictures. (2014, July 29). Forrest Gump IMAX Trailer
Fra https://www.youtube.com/watch?v=921V_LwMd1Q (På engelsk)
- Sing (2016):
Universal Studios. (n.d.). ¡Canta!
Fra <https://www.youtube.com/watch?v=QfdmZTrn28A>
- Brave (2012):
Disney Pixar. (2011, November 16). Brave Trailer
Fra https://www.youtube.com/watch?v=TEHWDA_6e3M (På engelsk)
- Mindsets Explained:
Sprouts. (2016, April 15). 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, November 6). 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, August 19). The Growth Mindset.
Fra <https://www.youtube.com/watch?v=wh00S4MrN3E>
(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>
(Tilgængelig på alle sprog ved hjælp af automatisk oversættelse)
- Growing your mind (Tilgængelig på alle sprog ved hjælp af automatisk oversættelse)
Khan Academy. (2014, August 19). Growing your mind
Fra <https://www.youtube.com/watch?v=WtKJrB5rOKs>



3



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’ film)

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 de forventede resultater?

Træning i følelsesmæssig robusthed er nyttigt til at støtte og udvikle evnen til at rejse sig igen efter nederlag og at klare sig godt i modgang. Formålet er:

- At forstå betydningen af følelsesmæssig robusthed.
- At give indsigt i mestringsstrategier i forbindelse med nederlag og overvindelse af vanskeligheder.

3



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. Børn og unge 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.

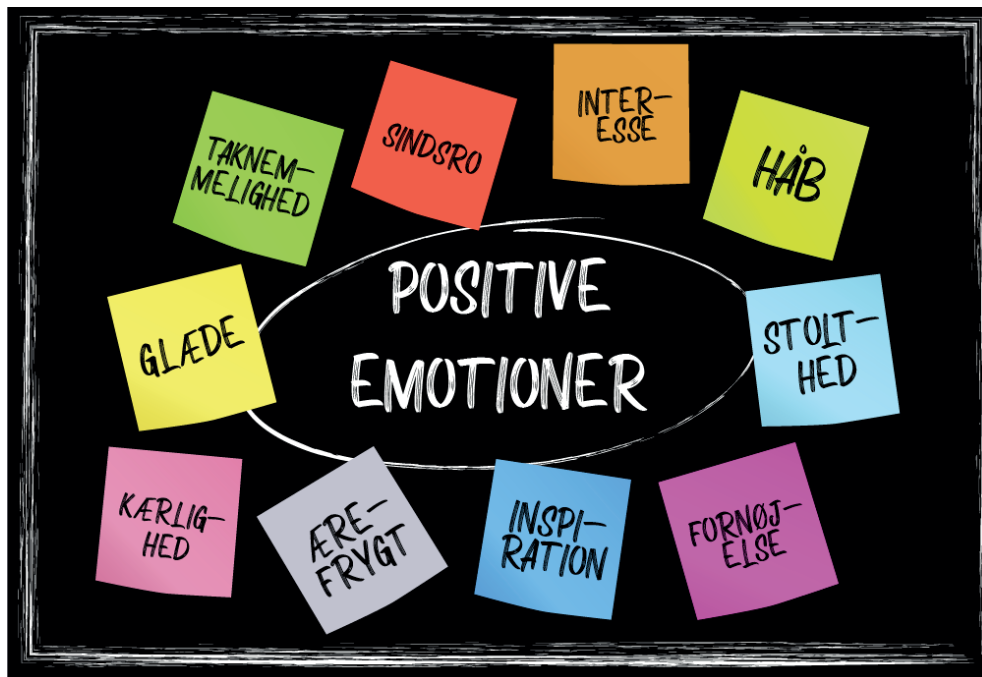
A) Positive emotioner

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. irritation, 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 overvægt af positive emotioner. Dette kaldes positivitetsratio. 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).

- Overvægt af negative emotioner ==> mistrivsel
- Lige dele negative og positive emotioner ==> misrivsel
- Overvægt af positive emotioner ==> trivsel
- Stor overvægt af positive emotioner ==> udvikling og blomstring

B) Håb og optimisme

Vores positivitet 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 håbe-fuld 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 håbe-fuld eller mangle håb. Meget håbe-fulde 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 person: 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 håbe-fulde personer kan sprede håb til andre.

Som forælder eller familiemedlem 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 børn og unge med at finde andre rollemodeller, hvorfra de kan "låne" håb, f.eks. vise dem livsfortællinger om folk, der har opnået succes, fordi de troede på sig selv (f.eks. historien om Malala, Temple Grandin, Mae Jemison – se også bøgerne Penelope Bagieu, Culottes, Malala's Magic Pencil, video: <https://youtu.be/jWKYalbPLRY>); Man kan også se en film sammen som "The Boy Who Harnessed the Wind" af Chiwetel Ejiofor (2019) eller Billy Eliot af Stephen Daldry (2000)
- Hjælpe dem til at forstå forholdet mellem måden, hvorpå de tænker, håber og deres fremtidige liv.
- Opfordre børn og unge 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 børn og unge 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.



3



Alle forklaringsstile har en optimistisk og en pessimistisk side:

1) En permanent forklaringsstil er forbundet med opfattelsen af tid: The pessimistic style:

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 personliggende 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 personliggende forklaringsstil med indre årsag fører til lavt selvværd og en følelse af manglende kontrol, mens en optimistisk personliggende forklaringsstil øger selvværdet og følelsen af kontrol.

Som forælder eller familiemedlem kan man opmuntre børn og unge i familien 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 det 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 de unge med at komme videre.

Praksis

Stof til eftertanke

Hvad ved du om følelsesmæssig robusthed?

- 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?

Illustration af kompetencen

Se video om følelsesmæssig robusthed her: <https://youtu.be/USoFISmwmY>

**3**

Positivitet

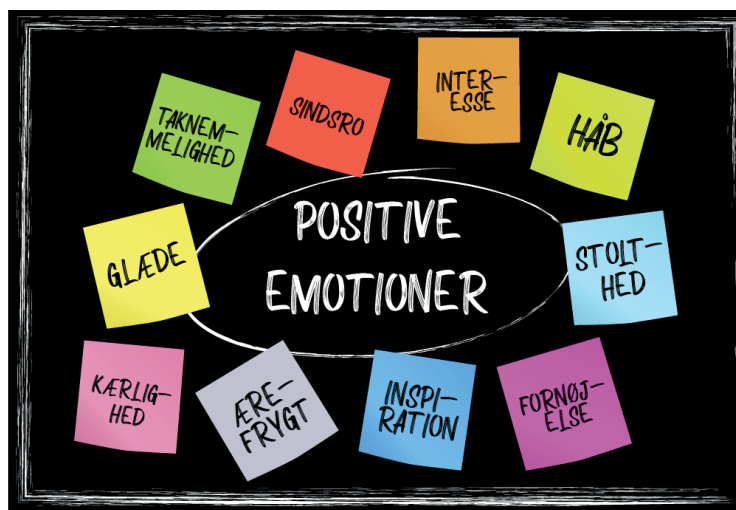
Hvordan praktiserer man positivitet i dagligdagen? Fokuser på dig selv og andre medlemmer af din familie.

Overvej din egen positivitet:

- 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.

En 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.



Du kan også vælge at skabe positive emotioner sammen med din familie. Du kan enten lade hvert familiemedlem skabe deres egen positive portfolio ud fra en positiv emotion, der er vigtig for dem – eller I kan skabe en positiv familieportfolio sammen:

- Hvordan skaber vi positive emotioner som familie?
- Hvilke aktiviteter booster vores positive emotioner?
- Man kan også klæbe billederne på væggene, dørene eller andre synlige steder rundt omkring i jeres opholdsrum.

Fredrickson, B. (2009).

T



At bruge håb til at nå mit mål

Prøv denne øvelse af på dig selv først, så du er bedre rustet til at hjælpe børn og unge i din familie med et vigtigt mål.

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 (gerne 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	Min strategi til at overvinde forhindringer	Mit mål
- Gå oftere i haven - Ringe mere til venner Bruge mindre tid med at spille computerspil	- Der er ofte dårligt vejr - Jeg har begrænsede midler på min telefonkonto - Jeg har for nylig købt et nyt spil	- Jeg kan invitere mine venner hjem - Jeg vil købe et tillæg med friminutter til udvalgte numre - Jeg lægger en plan for, hvornår jeg kan spille spillet	- Bruge mere tid sammen med mine venner

Lopez, S.J. (2013).



Forklaringsstile

Den måde vi beskriver vores succes og fiaskoer på, påvirker vores følelsesmæssige robusthed. Ved at blive bevidst om ens egen forklaringsstil, kan du hjælpe børn og unge i familien til at blive mere bevidste om deres forklaringsstil.

Julie lavede en præsentation i klassen. Det gik rigtig 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 diskutere den i familien.

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?

3



Mindfulness øvelse

Du kan finde lydfilen hertil i linket herunder.

Ankeret

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 vejtrækning. Læg mærke til din vejtrækning, 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 vejtrækningen 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 vejtrækning føles. Efter et par åndedræt skal du skifte næsebor. Du skal blot lægge mærke til følelsen af vejtrækningen. 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 vejtrækning. Din vejtrækning er dit anker til nuet.

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



Forslag til film og filmklip

- Cast Away (2000): 20th Century Fox. (2015, March 5).
Fra <https://www.youtube.com/watch?v=4tVklCz2jcl> (Available only in English)



- Axa PPP Healthcare. (2017, February 2). What is resilience?
Fra <https://www.youtube.com/watch?v=gcbTmw1Y48I> (Available only in English)



- Black Dog Institute. (2016, May 2). Building personal resilience
Fra <https://www.youtube.com/watch?v=pS5H7VfkuPk> (Available in all languages via automatic subtitles)



3



d. Social robusthed

Lær at være stærke sammen

"Brug smerte som en trædesten
og ikke som en lejrplads"

(Alan Cohen)

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 de forventede resultater?

Træning af social robusthed er velegnet til at støtte og udvikle børn og unges sociale robusthed. Den skal understøtte dem i at fungere godt i forskellige sociale sammenhænge og håndtere modgang i fællesskab. Formålet er:

- At forstå betydningen af social robusthed. Social robusthed er det afgørende aspekt for menneskelige relationer i modgang.
- At undersøge børn og unges evner til at engagere sig i forskellige sociale sammenhænge og deres rolle i indledningen af positive sociale interaktioner.
- At udvikle børn og unges 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 børn og unge at overvinde vanskeligheder i fællesskab.

3



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).

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 medfølelsende 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 børn og unge i familien at internalisere alle disse ressourcer. Målet er at forstå og identificere sådanne ressourcer og praktisere brugen af dem. Du støtter dine børns udvikling af denne ressource ved at være en rollemodel, være tolerant, åben og medfølelsende overfor andre, ved at sprede dine værdier, ved at lytte til deres behov.



3



Praksis

Stof til eftertanke

- 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?

Illustration af kompetencen

Se video om social robusthed her: <https://youtu.be/gglML9xiZH0>



Marias historie

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 for hendes gruppe. Maria viste sin tillid til og tro på gruppemedlemmerne og lovede at samarbejde ved fremtidige gruppeopgaver. Kvaliteten af engelsk blev væsentligt forbedret for Maria og hendes venner.

Diskutér i familien følgende spørgsmål:

1. Den modgang, som Maria oplever

Husk at 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 til at klare sig godt på trods af den svære situation?

Husk at hver person har nogle valg, der kan træffes, 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 fælles mål. Kan du se den sociale robusthed i denne historie?

Berger, R. (2008).

Sammen som familie

- Beskriv modgang eller en vanskelig situation, I har stået i sammen
- Hvad var det, der hjalp jer med at overvinde den vanskelige situation, I stod i?

Husk at hver person har nogle valg, der kan træffes, ressourcer, de kan gå til, styrker, de kan trække på, eller indsigt, de kan anvende.

Beskriv så mange ressourcer I kan

Om jer selv hver især

Om jeres forskellige familieforhold (dvs. sammen som en familie), der hjalp jer med at overkomme den vanskelige situation, I stod i



3





Mindfulness øvelse

Du kan finde lydfilen hertil i linket herunder.

Kropsscanning

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 vejtrækning. Mærk din vejtrækning 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 vejtrækning? 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 vejtrækning flyder hele vejen ned til tæerne og tilbage, som om hele kroppen trækker vejret. Fokuser på din vejtrækning, 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 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



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)

Hvornår har man brug for lederskab ...

"Når du bliver valgt til klasserepræsentant, forperson 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 de forventede resultater?

Træning i lederskab er nyttigt, når børn og unge skal lære, hvordan de skal tage ansvar, øve indflydelse på andre og bære ansvaret. Formålet er:

- At forstå vigtigheden af ledelse, måder at udøve denne kompetence på og hjælpe andre til at gøre det.
- At udvikle selvbevidsthed og bevidsthed om egne evner, formulere praktiske planer og tip til selvstændiggørelse og hjælp til andre.

3



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:

- At definere, fastlægge, identificere eller formidle en retning for, at en samlet handling kan udføres af kollegaer eller følgere.
- 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.



3



Praksis

Stof til eftertanke

- 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?

Illustration af kompetencen

Se video om lederskab her: <https://youtu.be/IKPCdr5NGX4>



En historie til diskussion

INSTRUKTIONER: Læs den følgende historie. Reflektér individuelt eller som familie over historiens betydning og hvordan det kan anvendes i jeres daglige liv.

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.

Dilemma til diskussion i hjemmet

Forældre danner hold på den ene side og barnet/børnene på den anden side.

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?

Som familie kan I diskutere følgende spørgsmål:

- Hvad kan I lide ved John som leder?
- Hvilke egenskaber hos John som leder ville I sætte pris på, hvis det var jeres egne egenskaber (eller et familiemedlem)?
- Hvordan har John haft positiv indflydelse på andre mennesker i skolen og vedligeholdt de gode relationer i skolen?



Mindfulness øvelse

Du kan finde lydfilen hertil i linket herunder.

Kropsscanning

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 vejtrækning. Mærk din vejtrækning 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 vejtrækning? 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 vejtrækning flyder hele vejen ned til tæerne og tilbage, som om hele kroppen trækker vejret. Fokuser på din vejtrækning, så godt du kan. Bliv siddende, og lad dig selv være, som du er. Komplet og hel. Hvilende i din opmærksomhed, øjeblik efter øjeblik.



3



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



3





SOCIAL EMOTIONELLE KOMPETENCER

- a. SELVINDSIGT
- b. SELVSTYRING
- c. SOCIAL BEVIDSTHED
- d. RELATIONSKOMPETENCER
- e. ANSVARLIG BESLUTNINGSTAGNING



SOCIAL EMOTIONELLE KOMPETENCER

"At uddanne hjernen uden at uddanne hjertet er slet ingen 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

- Se video om Social emotionelle kompetencer her: <https://youtu.be/QLwbqzLjpig>



Hvorfor er det vigtigt at træne social emotionelle kompetencer?

Sociale og emotionelle kompetencer kan hjælpe med at forbedre:

- Ens egen trivsel
- Ens egen læring
- Relationer til andre mennesker



4



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 kernekompetencer til at håndtere interpersonelle og intrapersonelle 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 unges 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 heltidsundervisning, 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 teenagere. Alle elever, lærere og forældre kan have gavn heraf.

SEL kompetencerne består af:

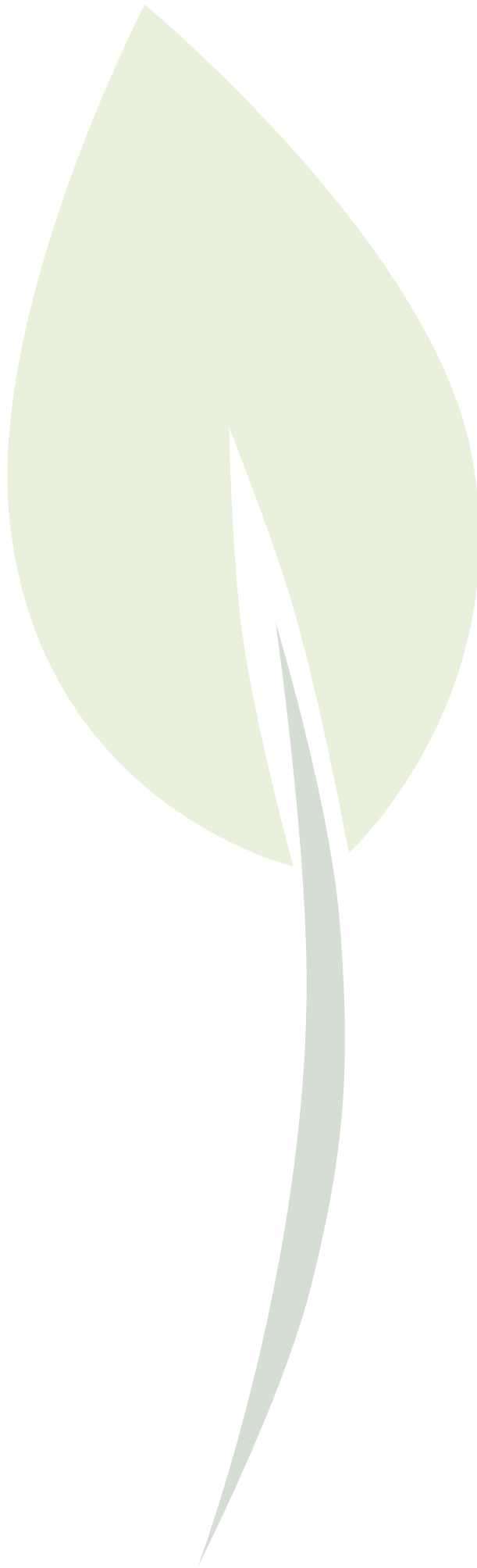
SOCIAL EMOTIONELLE KOMPETENCER



SELVINDSIGT
SELVSTYRING
SOCIAL BEVIDSTHED
RELATIONSKOMPETENCER
ANSVARLIG BESLUTNINGSTAGEN



MINDFULNESS



4



a. Selvindsigt

At lære 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)

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 vil 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 de forventede resultater?

Træning i selvindsigt er nyttigt til at understøtte og udvikle bevidstheden om børn og unges styrker og ressourcer og vise dem, hvordan disse egenskaber kan bruges i deres liv.

Formålet er:

- At forstå betydningen af selvindsigt (at kende sig selv).
- At hjælpe børn og unge 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.

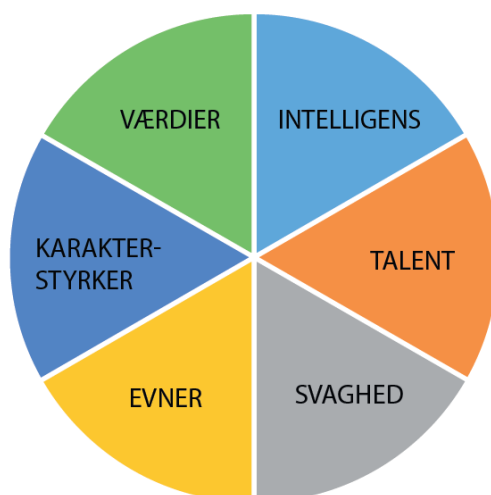
(Morin, 2011)

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



4



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 aspekter 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).

Ud over at bruge vores egne ressourcer kan vi også hente støtte udefra (fra familien, venner, lærere, naboer osv.).



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.

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 derhjemme 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.





Praksis

Stof til eftertanke

- 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?

Illustration af kompetencen

Se video om selvindsigt her: <https://youtu.be/DfGNpSIKnnE>



En historie til diskussion

Sæt styrkerne i spil – en sand historie

INSTRUKTIONER: Læs den følgende historie. Reflektér individuelt eller som familie over historiens betydning og hvordan det kan anvendes i jeres daglige liv.



"Nogle gange kan din største svaghed blive din stærkeste side"

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.

Forslag til uddybende samtale:

Lad barnet eller den unge finde eksempler fra sit eget liv, hvor svagheder er blevet vendt til styrker.



4



Styrkeprofilen

For alle familiemedlemmer over 10 år, er det muligt at lave en gratis test med jeres styrkeprofil, der rangerer de personlige 24 karakterstyrker. De øverste 5 topstyrker er dem, der er vigtigt for personen.

Man kan få adgang til styrkeprofilen her: <http://www.viacharacter.org>.

Man kan også kigge på billedet herunder og lade alle familiemedlemmer vælge de fem topstyrker, der er vigtigst for dem og som passer bedst på dem.

Tag nu et kig på rækkefølgen af hvert familiemedlems styrkeprofil eller på de 5 topstyrker.

Hvad er dine største styrker?



© Copyright 2004-2016, VIA Institute on Character. All Rights Reserved. Used with Permission. www.viacharacter.org

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 volumenknop: nogle gange skal du skrue lidt op for styrken, andre gange skal du skrue ned eller måske bare finindstille den lidt bedre.

Se nu på jeres egen styrkeprofil. For hvilke styrker skal du:

- Skrue op for ?
- Skrue ned for ?
- Justere ?
- Finindstille ?

Lav et billede af en volumenkontrol (f.eks. speedometer), og tilføj styrkerne de rigtige steder.

Kilde: Ledertoug, M.M. (2016).

4



Sæt en pris på dig selv

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

Fisker, H. (2003).



4





Mindfulness øvelse

Du kan finde lydfilen hertil i linket herunder.

Loving-Kindness Meditation

Dette er en loving-kindness meditation. Med denne øvelse fremmer du en følelse af venlig-hed 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 vanskelighe-der, 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 sæt-ningerne:

Gid jeg må være lykkelig, gid jeg må være sund, gid at jeg er i stand til at klare vanskelighe-der, 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.



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 Happiness. Trailer:
<https://www.youtube.com/watch?v=DMOBIEcRuw8&t=9s>



- Norman (2010)
IMDb.com. (n.d.). Norman.
Trailer: https://www.imdb.com/title/tt1247683/videoplayer/vi3884949273?ref_=tt_ov_vi



4





b. Selvstyring

Lær at regulere tanker, følelser og adfærd

"Vi er, hvad vi normalt gør.
Dygtighed er derfor ikke en
handling – men en vane"



(Will Durant)

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 Netflix."



Hvad er de forventede resultater?

Træning i selvstyring er nyttigt til at støtte børn og unge i at lære, hvordan de kan regulere sig selv i skole og i fritid. Formålet 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, Blaževičienė, 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 sessionerne i UPRIGHT programmet).
- Opmærksomhed på hvad der giver energi. Husk at fylde din "energi tank" hver dag.
- Social støtte: gode relationer og venner.
- Planlægning 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.



4



3) At kunne motivere sig selv

Motivation kan defineres "processen, hvorpå målorienterede aktiviteter bliver sat i gang og fastholdt".

At analysere motivation betyder at fokusere på vores grunde til at agere på bestemte måder. Der findes forskellige teorier som beskæftiger sig med motivation.

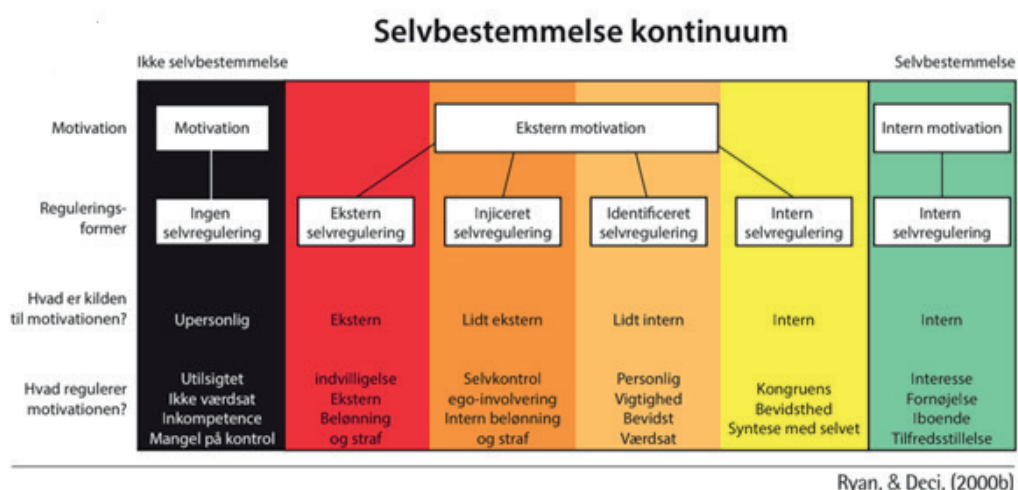
Behaviorister – adfærdspsykologer, som B.F. Skinner argumenterer for, at mennesker blot responderer på stimuli (Skinner, 1953). Udtrykket "pisk eller gulerod" illustrerer, at folk kan blive motiveret af straf (pisk) eller belønning (gulerod).



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 indre 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.

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 gærden, 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; vælg mellem forskellige muligheder. F.eks. at skrive en historie om enten a, b eller c.
- Teknik; vælg mellem forskellige metoder. F.eks. at lave en PowerPoint præsentation eller at lave en podcast
- Tid; vælg en tidsramme. F.eks. bruge alle onsdage i tre uge
- Team; valg mellem individuelt, parvis, gruppe arbejde, og hvem man skal arbejde sammen med.

For at understøtte kompetencen, er der behov for at matche udfordringen med kompetencen. Hvis en historie f.eks. er for svært at forstå, så har man brug 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 tryk, inkluderet og forbundet med familie eller kollegaer m.v. Det kan f.eks. understøttes ved sociale arrangementer på eller ved siden af studie eller arbejde, så alle føler sig velkomne.

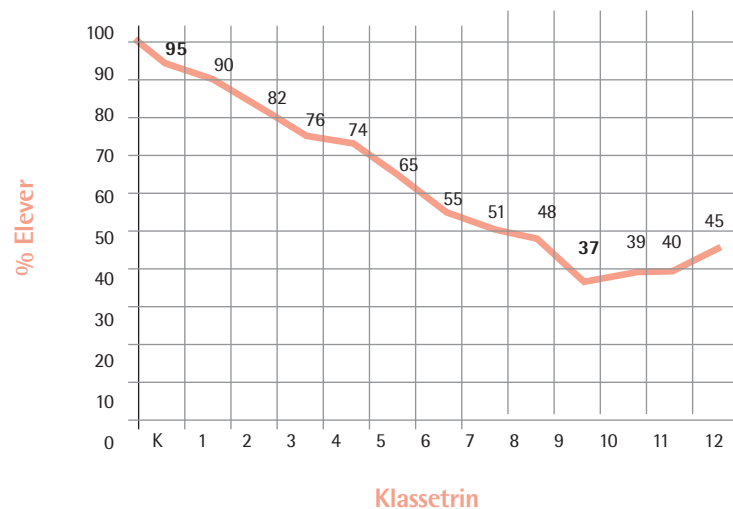
Forskning viser, at børn og unges engagement aftager fra skolestart til man afslutter skolen. Samtidig øges niveauet af kedsomhed. At kede sig i et par minutter eller en times tid kan sagtens være sundt og skabe kreativitet. At kede sig ofte eller over længere perioder kan påvirke trivsel, læringsevne og potentielt skade den mentale sundhed. (Holmgren, Ledertoug, Paarup & Tidmand, 2018).

Ryan, & Deci, (2000b)



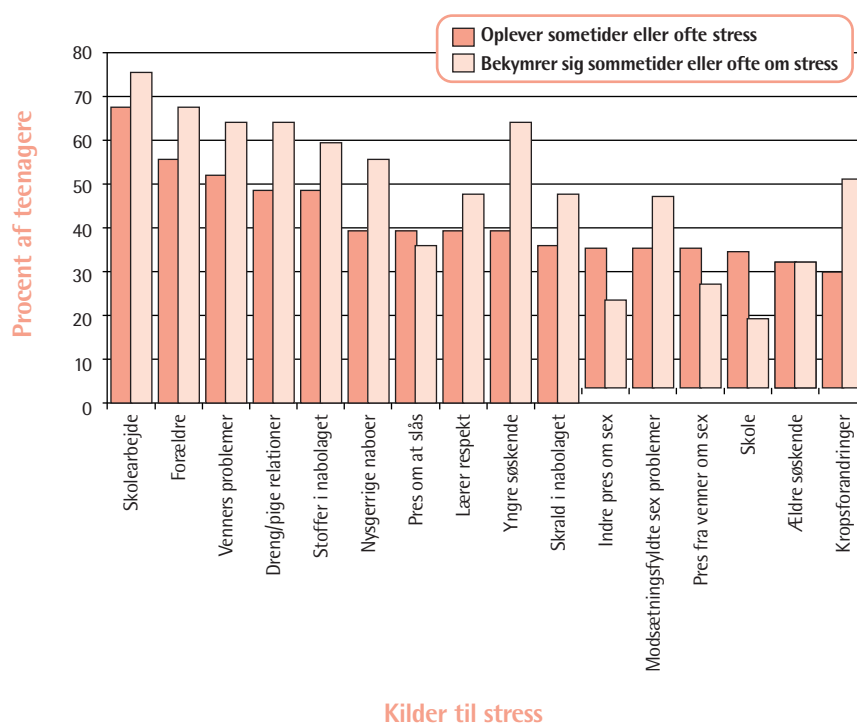
4

Elevengagement



Mange teenagere føler sig stressede og deres trivsel og læringsevne formindskes. (Chandra & Batada, 2006)

4



Praksis

Stof til eftertanke:

- Hvad betyder selvstyring for dig?
- Ved du, hvad der kan reducere stress i dit liv?
- Ved du, hvordan du kan motivere dig selv?

Illustration af kompetencen

Se video om selvstyring her: <https://youtu.be/TjraBRKu5cA>



En historie til diskussion

10 citater fra Jim Carrey's tale (Maharishi Universitet, 2014)

INSTRUKTIONER: Læs den følgende historie. Reflektér individuelt eller som familie over historiens betydning og hvordan den kan anvendes i jeres daglige liv.

"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 spøgelse 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."



4

Dilemma til diskussion i hjemmet

"Man skal kun gøre de ting, som man er motiveret for"

Min motivation

Tal med hvert familiemedlem om de aktiviteter, de har i deres hverdagsliv; aktiviteter i skolen, hjemmet, arbejde, etc.

Se på tabellen herunder. Lav jeres egen tabel hver især ved at bruge aktiviteter fra jeres dagligdag.

Vurdér for hver aktivitet hvilke typer motivation, der ligger bag disse handlinger. Prøv at finde den kolonne, der passer bedst til den motivation, I oplever.

Diskuter herefter, hvordan en normal dag ser ud for jer: Er aktiviteterne overvejende i den venstre side (ydre/ kontrolleret motivation) eller i den højre side (Indre/autonom motivation)? Snak om, det er den rigtige balance for jer.

	Ydre/ kontrolleret	Injiceret	Identificeret	Integreret	Indre/ autonomt
	Pisk og gule- rod. Undgå straf og få beløn- ning.	Andre synes, at jeg skal gøre det. Dårlig samvit- tighed.	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%

Vi ved, at folk trives bedst, når de føler sig autonomt motiveret.

Vi kan påvirke vores egen motivation ved at fokusere på:

- Hvordan kan jeg få indflydelse på aktiviteten? Eksempel: lav aktiviteterne på en måde eller på et tidspunkt, der passer mig.
- Hvordan kan jeg gøre det sammen med venner eller mennesker, jeg kan lide?
- Hvad kan jeg lære af det? – Hvordan kan dette være nyttigt for mig?
- Hvordan kan jeg gøre det mere interessant, sjovt, spændende og meningsfuldt?
- Hvordan kan jeg forbinde aktiviteten med mine styrker/interesser/værdier?
- Hvilken værdi kan jeg skabe for andre, når jeg laver aktiviteten?

Tænk på måder at øge motivation for at gøre de ting, der skal gøres i hverdagslivet.

Tange, N. (2016)

4



Plan B

Man kan forbedre selvstyring og undgå stress er ved at lave en Plan B. Man kan tale om disse to scenarier:

Scenario 1:

Du arbejder på en opgave på din computer, og pludselig bryder computeren sammen.

- Hvad er din Plan B? Brainstorm selv på ideer.
- Hvad ville andre gøre? Spørg de andre i din familie.

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.
- Hvad ville andre gøre? Spørg de andre i din familie.

Diskutér i din familie:

- Find situationer, hvor en plan B ville være nyttig.
- Hvordan kan en plan B sænke den oplevede stress?
- Hvordan kan du blive bedre til at lave sådanne planer?

Reivich, K., & Shatte, A. (2012).



4





Mindfulness øvelse

Du kan finde lydfilen hertil i linket herunder.

Loving-Kindness Meditation

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 vejtrækning 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 vejtrækning. Følg din vejtrækning så godt som du kan. Tillad dig selv at være lige som du er. Lad andre være lige som de er.



Forslag til film/filmklip

SDT og de tre behov bliver forklaret i disse videoer:

På engelsk: <https://selfdeterminationtheory.org/youtube-video-yet-another-application-sdt/>



- Dangerous Minds (1995)
IMDb. (n.d.). Dangerous Minds (1995). Menten 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=RelJ1IbL-Q8>



- Invictus (2009)
Warner Bros. Pictures. (2009). Invictus
Fra <https://www.youtube.com/watch?v=YNsm8uka6B4>



- Pay it forward (2000)
Warner Bros. (2004). Pay It Forward – Trailer #f2
Fra <https://www.youtube.com/watch?v=37M4rM3Whh4>



4





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, Lukas Evangeliet 6:31)

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 de forventede resultater?

Træning i social bevidsthed er nyttigt til at lære børn og unge at være opmærksom på andre, inkludere dem og skabe en følelse af tilhørsforhold. Formålet 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 familier og skolefællesskaber.

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. 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.

Se video om empati: The RSA. (2013). Brené Brown om empati.

Fra: <https://www.youtube.com/watch?v=1Ewgu369Jw>



4



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. Se forslag til video (RSA, 2013).

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.

Praksis

Stof til eftertanke

- 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?

Illustration af kompetencen

Se video om social bevidsthed her: <https://youtu.be/xrRD94Gvnak>

- <https://youtu.be/WgfbHFnpV44>



Dilemma til diskussion i hjemmet

Tal med dit barn/dine børn om dette:

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. Han er flink mod dig, men du er også venner med de elever, som mobber ham.

Andre menneskers følelser

Man kan fremme social bevidsthed ved at forstå, at andre kan have nogle andre følelser end en selv – selv under de samme omstændigheder.

Tal med dit barn/dine børn om følgende:

Tænk på en af dine venner, og vælg den følelse, som han/hun ville opleve hvis:

- Din ven blev mobbet på de sociale medier
- Din ven blev mobbet i skolegården
- Din vens bedstemor døde
- Din ven dumpede en test eller eksamen

Hvordan kan du vise empati med din ven. Hvad ville du sige og gøre? Hvordan ville det føles?

Tal i familien 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 være empatisk over for folk, som er anderledes end dig?

Hvad vil du få ud af at prøve?



4





Mindfulness øvelse

Du kan finde lydfilen hertil i linket herunder.

Loving-Kindness Meditation

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 vejtrækning 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 vejtrækning. Følg din vejtrækning så godt som du kan. Tillad dig selv at være lige som du er. Lad andre være lige som de er.



Forslag til film/filmklip

- The Blind Side:
Trailer på engelsk: <https://www.imdb.com/videoplayer/vi2369061401>



- Patch Adams:
Tilgængelige undertekster på alle sprog: <https://www.youtube.com/watch?v=IZqGA1ldvYE&t=4s>



- Empati: <https://www.youtube.com/watch?v=UzPMMSKfKZQ>



- Følelsesmæssig intelligens: <https://www.youtube.com/watch?v=wUdfbIJEAY8>



4





d. Relationskompetencer

Lær at etablere og fastholde venskaber og relationer

"Mennesket er et social væsen"



(Roy Baumeister)

Hvornår har man brug for relationskompetencer?

"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 de forventede resultater?

Træning i relationskompetence er nyttigt til at støtte og udvikle børn og unges relationer og relationelle kompetencer.

Formålet er:

- At forstå betydningen af relationer og blive opmærksom på, hvordan mennesker relaterer til hinanden.
- At udvikle relationskompetencer for at forbedre relationerne til andre.

Hvad er relationskompetence?



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 relationskompetencer 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).

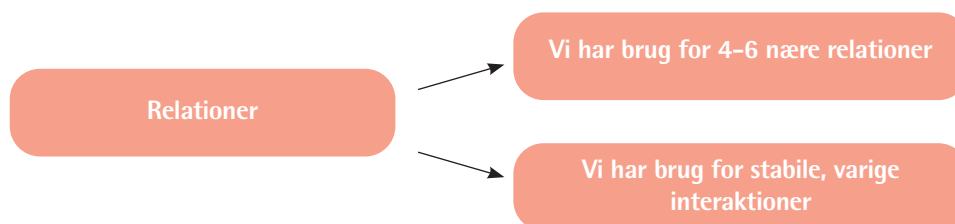
Gode relationer og følelsen af at høre til er forbundet med at være en værdifuld del af fællesskabet. Vi vil gerne være i kontakt med andre mennesker, holde af dem og selv blive holdt af. Vi stræber efter at opbygge og bevare positive relationer og efter at skabe følelsesmæssige og personlige bånd med 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 dem, og som de kan tale med, og hvor følelserne er gengældte (Norrish, 2015)



4



Relationer er dynamiske, og det er altid muligt at ændre deres kvalitet, fordi enhver interaktion poten-tielt kan skabe nye oplevelser. 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.

Praksis

Stof til eftertanke

- 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?

Illustration af kompetencen

Se video om relationskompetencer her: <https://youtu.be/81WaPYZHjY>



En historie til diskussion

De to venner

INSTRUKTIONER: Læs den følgende historie. Reflektér individuelt eller som familie over historiens betydning og hvordan det kan anvendes i jeres daglige liv.



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)

Hvad kan vi gøre for at bevare vores venner?

Diskuter i familien:

- 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. Reflekter over, hvordan I hver især kan gøre dette vigtigt i løbet af ugen?

Partnership for Children (n.d.) Zippy's Friends Programme.

Mindfulness øvelse

Du kan finde lydfilen hertil i linket herunder.

Skift Gear – Mindfull gang

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 inde i.

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 inde i? 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.



Forslag til film/filmklip

- Harry Potter
Trailer på engelsk: <https://www.youtube.com/watch?v=VyHV0BRtdxo>



4





e. Ansvarlig beslutningstagning

Lær at foretage gode konstruktive valg

"Jeg træffer alle mine beslutninger selv, og jeg tager det fulde ansvar"



(Kanye West)

Hvornår har man brug for ansvarlig beslutningstagning?

"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 de forventede resultater?

Træning i ansvarlig beslutningstagning er nyttig til at understøtte og udvikle evnen til at foretage gode konstruktive valg og tage det fulde ansvar for disse valg. Formålet 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 mindre risikovillige.

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)



4



Etik: Dette begreb henviser til velbegrundede standarder for, hvad der er rigtig adfærd (f.eks. at være ærlig, medfølelse 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.

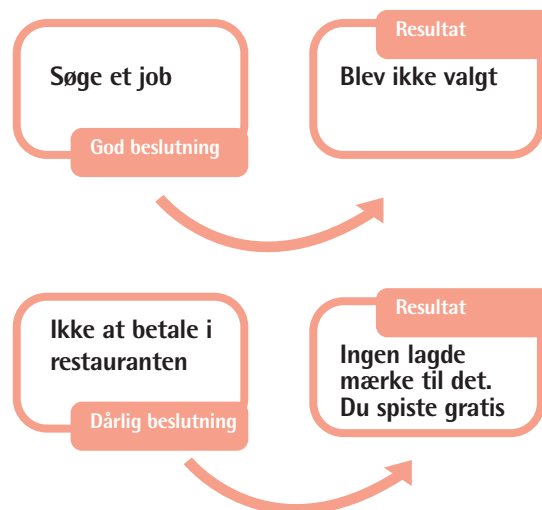
Sikkerhedshensyn: Beslutninger, der beskytter mod eller højst sandsynligt ikke vil medføre fare for, risiko for eller skader på en selv, andre eller miljøet. Teenagere tænker ikke altid over de langsigtede konsekvenser, og de vil nogle gange gerne gøre ting, der sætter deres egen sikkerhed og trivsel 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:

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. Evaluér 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. Identificer 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 valgmulighederne	- 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 villig til at prøve - Valg, som forælder tillader
3. Evaluer valgmulighederne	- 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 eksempel: - Prøv at sammenligne smag - Vælg, hvad der er hurtigst - Sammenlign den ernæringsmæssige 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 (hjerter) 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 rationale?

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 sandsynligheds-oversigter, 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
- Overspringshandling
- Kun at forpligte sig halvhjertet.

G) Fjender af de gode beslutninger

Fjenderne af de gode, bevidste beslutningstagninger

Patiskhed: Tendensen til at søge opløsninger, der bekræfter vores egen overbevisning, og se bort fra oplysningerne om det modsatte.

Gruppetes: 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 ligesindede.

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.

Praksis

Stof til eftertanke

- Hvad ved du om ansvarlig beslutningstagning?
- Hvad synes du om udtrykket: "Unge mennesker er som ufuldstændige biler: kun speeder, og ingen bremses?"
- 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?"

Illustration af kompetencen

Se video om ansvarlig beslutningstagning her: <https://youtu.be/x-Q-D29hmok>



Dilemma til diskussion i hjemmet

Ved indgangen til en koncert ser du et skilt, hvor der står: "Vi har ret til at nægte fl ok 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?

OBS: Selv små racismehandlinger kan have indflydelse på den person, der modtager den.

Forslag

Reflektér på egen hånd eller diskuter med et familiemedlem: Hvad er de økonomiske, politiske, moralske og psykologiske implikationer af racisme for den afviste befolkning?



4



Typer af ansvarlige valg

Formål:

En strategi til at styrke den ansvarlige beslutningstagning er at identificere kendetegnene ved en 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)

Overvej alene eller sammen som familie den 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.

Ansvarlige valg

Diskuter alles overvejelser i familien. Tilføj følgende overvejelser. Hvis de ikke er nævnt af deltagerne:

1. Johns valg er ikke etisk. For at være etisk skal en beslutning:
 - a. Resultere i så meget godt som muligt og gøre så lidt skade som muligt.
 - b. Respektere rettighederne for alle, der har en interesse i den.
 - c. Behandle mennesker lige og retfærdigt.
 - d. Tjene fællesskabets bedste som helhed og ikke kun nogle af samfundets medlemmer.
 - e. 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.

Yderlige forslag:

Diskuter i hvilket omfang I er enig i konsekvenserne af Johns beslutningstagning? Skriv det eventuelt ned.

Las Hayas (2018)

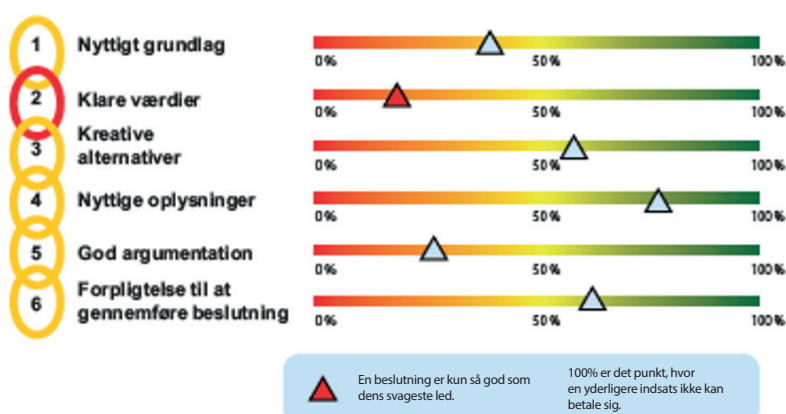


Gode beslutninger

Formål:

En strategi til at styrke den ansvarlige beslutningstagning er at fastlægge de trin, der er nødvendige for at træffe gode beslutninger.

Før vi træffer en beslutning, kan vi vurdere dens kvalitet ved at tildele en score til hvert af de seks aspekter på en skala fra 0 til 100 %. Et hundrede procent er ikke perfektion; det er det punkt, hvor yderligere forbedring ikke er besværet eller omkostningerne ved forsinkelse værd. Den laveste score bestemmer den overordnede kvalitet af beslutningen. At gå gennem processen ved at adressere den aktuelle tilstand af hvert aspekt vil hjælpe med at identificere, hvor en yderligere indsats sandsynligvis vil forbedre beslutningen.



Udarbejd en beslutning for ét af disse scenarier og bedøm dets kvalitet. Skriv scoren ned på papir.

1. Dit barn beder om at få en hund som kæledyr. Hvilken beslutning ville du tage?
2. Ét af dine børn får lave karakterer i et fag, og du synes, det er på tide at gøre noget ved det. Hvilken beslutning vil du tage?
3. Dit barn beder om lov til at deltage i en fødselsdagsfest sent om aftenen. Hvilken beslutning vil du tage?

Yderligere forslag:

Skriv ned på papir:

- Hvad er dine resultater for din beslutning?
- Hvorfor bedømte du dem sådan?
- Angiv 2 fordele og ulemper ved at bruge tjeklisten for beslutningskvalitet.

Las Hayas & Ledertoug (2018)



4





Mindfulness exercise

Du kan finde lydfilen hertil i linket herunder.

Hør det hele – opmærksom lytning

Hver person har et minut til at lytte og et minut til at tale, og så skal I bytte rolle.

A starter med at tale om, hvad han eller hun bemærker, når der skal tages en vanskelig beslutning (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 tiden er gået. Så skifter I, og B fortæller om, hvad han eller hun lægger mærke til, når der skal tages en svær beslutning. Derefter taler de på normal vis om deres oplevelse i et minut. Så slutter øvelsen.

Yderligere forslag:

- Var der noget, I lagde mærke til under lyttetiden? Syntes I, at det var svært eller nemt? Mærkede I lyst til at tale, når I lyttede? I hvilke situationer kan opmærksom lytning være nyttig?
- En forlængelse af øvelsen består i at bede person B om at gentage, hvad han/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/hun hørte.



Forslag til film/filmklip

- Billy Elliot (2000): BBC Films. (n.d.). Billy Elliot [Video Trailer]. Fra <https://www.youtube.com/watch?v=glKDtUXNAZw> (På engelsk):



Referencer

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY, US: W H Freeman/ Times Books/ Henry Holt & Co.
- 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.
- Bellet, P. S., & Maloney, M. J. (1991). The importance of empathy as an interviewing skill in medicine. *Jama*, 266(13), 1831-1832.
- 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.
- 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
- Coleman, A. M. (2008). *A Dictionary of Psychology* (3 Ed.). Oxford University Press.
- 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.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (n.d.) What is SEL? Retrieved from <https://casel.org/what-is-sel/>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2018). Core SEL Competencies. Retrieved from <https://casel.org/core-competencies/>
- Commonwealth of Australia. (n.d.). Kidsmatter. Making decisions [Text file]. Retrieved from <https://www.kidsmatter.edu.au/mental-health-matters/social-and-emotional-learning/makingdecisions>
- 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.
- Deci, E., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Definitions & Translations. (2018, August 14). Relationship skills [Text file]. Retrieved from <https://www.definitions.net/definition/relationship+skills>
- Degges-White, S. (2015). The 13 Essential Traits of Good Friends [Text file]. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/lifetime-connections/201503/the-13-essential-traitsgood-friends>
- 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.
- 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 meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432.
- Dweck, C. (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.
- English for students (2018, August 13). Retrieved from: <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
- Fredrickson, B. (2013): *Love 2.0: Finding Happiness and Health in Moments of Connection*. New York. Hudson Street Press
- 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.
- 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 [Text file]. Retrieved from <https://www.virtualsalt.com/crebook5.htm>
- Holmgren, N., Ledertoug, M.M., Paarup, N. & Tidmand, L. (2018). *Til kamp mod kedsomhed i skoler og ungdomsuddannelse*. København. Dafolo Forlag.
- 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. Retrieved from <http://eprints.whiterose.ac.uk/1533/1/davidson.j.w1.pdf>
- 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). Retrieved from: <https://media.wiley.com/assets/7241/03/c47-ConflictResolutioninSchools.pdf>
- Johnston, B., Rogerson, L., Macijauskiene, J., Blaževin, 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.
- 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.
- 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.
- Keelin, T., Schoemaker, P., and Spetzler, C. (2009). Decision quality. The fundamentals of making good decisions. Retrieved from <https://www.decisioneducation.org/decision-chain-frame>
- Klinge, L. (2017). *Lærerens relationskompetence*. København. Dafolo Forlag
- Lazarus R. S., Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer
- Linder, A. & Ledertoug, M.M. (2014). *Livsduelighed og børns karakterstyrker*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Linley, A. (2008). *From Average to A+. Realising strengths in yourself and others*. Coventry: CAPP Press
- Lopez, S.J. (2013). *Making hope happen. Create the future you want for yourself and others*. New York: Atria Paperback
- Maddux, J.E. (2005). Self- Efficacy – The Power of believing You Can. In S. J. Lopez Et C. R. Snyder (Ed.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 335-344). New York: Oxford University Press, Inc
- Manger, T. (2009). *Det ved vi om motivation og mestring*. København. Dafolo Forlag.
- McGrath, H. & Noble, T. (2011). *BOUNCE BACK! A Wellbeing and Resilience Program*. Melbourne: Pearson Education.

- Morin, A. (2011). Self-Awareness Part 1: Definition, Measures, Effects, Functions, and Antecedents. *Social and Personality Psychology Compass*. Volume 5, Issue 10. Retrieved from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1751-9004.2011.00387.x>
- Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological science*, 24(5), 776-781. DOI: 10.1177/0956797612459659
- Noble, T., & McGrath, H. (2013). Well-being and resilience in education. In S. A. David, I. Bonniwell & A. Conley Ayers (Ed.), *The Oxford handbook of happiness*. UK: Oxford University press.
- Norrish, J.M. (2015). *Positive Education. The Geelong Grammar School Journey*. London. Oxford University Press
- Nugent, P. (2013). "EFFICACY," retrieved from <https://psychologydictionary.org/efficacy/>
- 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.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.
- Pink, D. (2009). *Drive – The Surprising Truth About What Motivates Us*. New York: Riverhead Books.
- 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 psychotherapie*, 46(3), 201-220.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2013). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. Second edition. New York: The Guilford Press.
- Seligman, M. & Peterson, C. (2004). *Character Strengths and Virtues. A Handbook of Classification*. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. (1998). *Learned Optimism*. New York: Pocket Books.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: The Macmillan Company.
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory. *Rainbows in the mind*. *Psychological Inquiry*, Vol. 13, No. 4, pp. 249-275.
- The RSA. (2013, December 10). Brené Brown on Empathy [Video file]. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw>
- Thorndike, E.L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227-235.
- University of Minnesota [UMNCSH]. (2013, May 7). Interview with Dr. Shane Lopez [Video file]. Retrieved from: <https://www.takingcharge.csh.umn.edu/science-hope-interview-shane-lopez>



- VIA Character Institute. (n.d.). Take the Free Character Strengths Test [Online quiz]. Retrieved from <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>
- 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>
- Wechsler, D. (1949/2014). Wechsler intelligence scale for children. USA: Pearson
- Williams, M. & Penman, D. (2011). Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World. London: Piatkus Books.
- World Health Organization (2003). Adolescent Mental Health Promotion. Trainer's Guide on Dealing with Emotions. WHO. Regional Office for South-East Asia.
- Zaccaro, S. J., & Klimoski, R. J. (2001). The nature of organizational leadership: Understanding the performance imperatives confronting today's leaders. San Francisco: Jossey-Bass.



UPRIGHT Partnere

kron+kgune

institute for health services research



HÁSKÓLI ÍSLANDS



This document is part of a project that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 754919. The information reflects only the authors' view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains