

FORÆLDRE

**BASAL ER
EN INDSATS
MED FOKUS
PÅ **trivsel**
HOS ELEVER I
7.-10. KLASSE**

Basal

SAMMEN OM TRIVSEL

gode ÅR I UDSKOLINGEN

LIVET ER IKKE ALTID LINEÆRT. BEKYMRINGER, USIKKERHED OG ET ØNSKE OM AT PASSE IND ER BLOT ET UDSNIT AF, HVAD DER RØRER SIG HOS DE UNGE.

Så hvordan kan de unge lære at håndtere det svære og samtidig opleve, at de kan give sig selv og hinanden en bedre hverdag?

Basal er en klassebaseret indsats i 7.-10. klasse, der har fokus på elevernes trivsel og giver værktøjer til at håndtere hverdagen.

Forløbet medvirker til at øge de unges tro på egne evner og styrker deres evne til at forstå sig selv og andre. Begge dele er vigtige forudsætninger for at kunne håndtere de udfordringer og forandringer, ungdomslivet generelt byder på.

Samtidig lærer eleverne at være sammen med hinanden på en positiv og konstruktiv måde. Dermed styrkes deres indbyrdes relationer og fællesskab.

BASAL HANDLER OM AT GIVE ELEVERNE
FLERE GODE DAGE OG VÆRKTØJER TIL
AT KOMME GODT IGENNEM DE SVÆRE.



KONKRETE værktøjer

**BASAL BESTÅR AF 8 MODULER Å TO LEKTIONER,
SOM GENNEMFØRES ÉN GANG OM UGEN I 8 UGER.**

Programmet indeholder konkrete værktøjer, der styrker de unge i at skabe – og indgå i – positive relationer og fællesskaber og mestre hverdagen.

Undervisningen veksler mellem korte oplæg, digitale spil, træning i simple værktøjer, øvelser i klassen samt gruppearbejde og individuelle opgaver



fokus PÅ TING, DER FYLDER

I ARBEJDET MED REDSKABERNE TAGES DER UDGANGSPUNKT I EMNER, DER ER RELEVANTE FOR KLASSEN. DET KAN FX VÆRE PRES, PRÆSTATIONER, VENSKABER, RELATIONER, USIKKERHED ELLER BEKYMRINGER.

Eksempler på emner og redskaber

- Problemløsning
- Konflikt håndtering
- Opmærksomhedstræning
- At sætte sig mål og nå dem
- Tanketræning; fx håndtering af negative tanker
- Vejrtrækningsteknikker
- At træffe beslutninger
- At sætte grænser
- Kommunikation
- Søvn

BASAL HANDLER OM
AT GIVE ELEVERNE
FLERE GODE DAGE OG
VÆRKTØJER TIL AT
KOMME GODT
IGENNEM DE SVÆRE.

Eleverne øver sig dels i klassen, dels mellem modulerne; fx derhjemme. Som forælder kan du med fordel spørge ind til din teenagers oplevelse af Basal.

ORGANISERING

Basal - sammen om trivsel gennemføres i samarbejde mellem Komiteen for Sundhedsoplysning og Ole Kirk's Fond. Indsatsen evalueres af Statens Institut for Folkesundhed.

Læs mere om Basal - sammen om trivsel på www.sammenomtrivsel.com og på www.empowerment.dk/Boern-ogunge/Sammen_om_trivsel