

## Hvordan hjælper man bedst børn, der har det svært i en hektisk hverdag?

*Flere og flere børn og unge føler sig stressede og mistrives i de danske skoler, og flere børn med udfordringer skal inkluderes i den almindelige skole. Det stiller krav til både børn, forældre og skolen. Robusthedsprogrammet er én vej til at håndtere disse udfordringer.*

Mangler I let omsættelige praksisnære redskaber til, hvordan I bedst kan hjælpe børn, der grundet stress og mistrivsel ofte ender i svære situationer? Har I brug for at give eleverne en forståelse af hvad der er på spil i dem selv og i andre, når f.eks. de sociale medier fylder for meget og trivselen er udfordret? Så er et kursus i robusthedsprogrammet måske noget for jer.

Robusthedsprogrammet er et praksisnært mentaliseringsbaseret program til lærere og elever og et redskab til at håndtere udfordringer og højne trivsel. Programmet giver forståelse af børn, der har det svært og kommer med redskaber til, hvordan man kan arbejde med de udfordringer det enkelte barn og/eller klassen oplever.

Robusthed handler ikke om at kunne tåle hvad som helst, men om at kunne rumme svære følelser og passe på sig selv og hinanden, også når det bliver svært. Helt centralt er evnen til at tænke sig om og kunne forstå egen og andre menneskers situation. Det kaldes mentalisering, og det er netop dét, der især arbejdes med i robusthedsprogrammet.

Programmet giver såvel lærere som børn redskaber til at klare hverdagens små og store udfordringer, individuelt og sammen. For robuste elever gør det ikke alene, Robustheden skal føres ind i fællesskaberne, for alle børn har ret til en god skoledag.

### **KURSER OG FOREDRAG:**

Programmet består af ni moduler, og hvert modul indeholder viden og praksisnære værktøjer, der er direkte omsættelige i en hektisk hverdag. Programmet trækker på viden og forskning indenfor bl.a. psykologi, pædagogik og neurovidenskab. Det er formuleret i et almindeligt hverdags- og billedsprog, der giver et fælles sprog på tværs af elever, lærere og forældre og på tværs af alle klassetrin.

Robusthedsprogrammet leveres af ROBUSTHED.DK enten som et 2-timers inspirationsforedrag, et miniforløb eller et 5-dages kursus. Aktiviteterne holdes lokalt. På et 5-dages kursus uddannes man til at være *formidler og anvender* af programmet.

Der er desuden to konkrete muligheder for 5-dages kursus i 2019.

- I Århus foråret 2019: den 12-13. marts, 9-10. april og 14. maj.
- I København efteråret 2019: den 29-30. august, 3-4. oktober og 31. oktober.

Kontakt sekretariatet bag ROBUSTHED.DK, hvis I har interesse i et inspirationsforedrag eller kursus. Kontaktoplysninger findes på: [www.robusthed.dk](http://www.robusthed.dk)