Lívsførleiki sum lærugrein - Brainologi

EIN LEIÐBEINING TIL EITT SERLIGA GOTT LÍV

Endamál (tann vaksni)

- At tit læra hvat skal til (hugburður) og hvørji amboð/venjingar kunnu nýtast, fyri at menna psykologiskan flexibilitet, sum er ein grundtreyt fyri mentalari heilsu, trivnaði og menning.

Def. Psykologiskur flexibilitetur: førleikin til at vera í samband við støðuna her og nú, sum eitt savitskufult menniskja, í mun til hvat hvat støðan krevur, at halda fast ella broyta atferð so hon tænir tínum valda virðisrætningi.

Lívsførleikar - endamál

Endámálið við CBT: at skapa eitt ríkt, vitalt og meiningsfult lív, samstundis sum tú góðtekur at lívið bjóðar uppá óynsktar hendingar/upplivingar, sum tú ikki kanst sleppa undan.

Gjøgnum ástøði og venjing: Geva ungdóminum møguleika at:

- arbeiða við virðum og hvussu tey kunnu “avprøva” og finna síni virðir ... Hvat hevur týdning. (“what i care for”)
- menna psykologiskan fleksibilitet og “vakstrar mind-set”
- økja mótstøðuføri við at geva ítøkilig amboð at handfara lívsavbjóðingar
- økja pro-sosiala atferð
- minka fábroytni og fordómar

Sálarheilsa er ein avbjóðing

- Tað er ongin loyna, at partar av ungdóminum stríðast
- Og psykologiin sum vísind í nógv ár hevur brúkt nógva orku upp á leita eftir orsøkum ……

Hvat siga tølini ?

FHR gjørt kanningina “hvussu hevur tú tað” 2017 (5000 ung 13-24 ár)

- ¼ hevur mentala óheilsu
- Tvs. óheilsa sum ávirkar funktiónsstøðiið, sosialt, skúli, arbeiðið o.a
- Einsemi

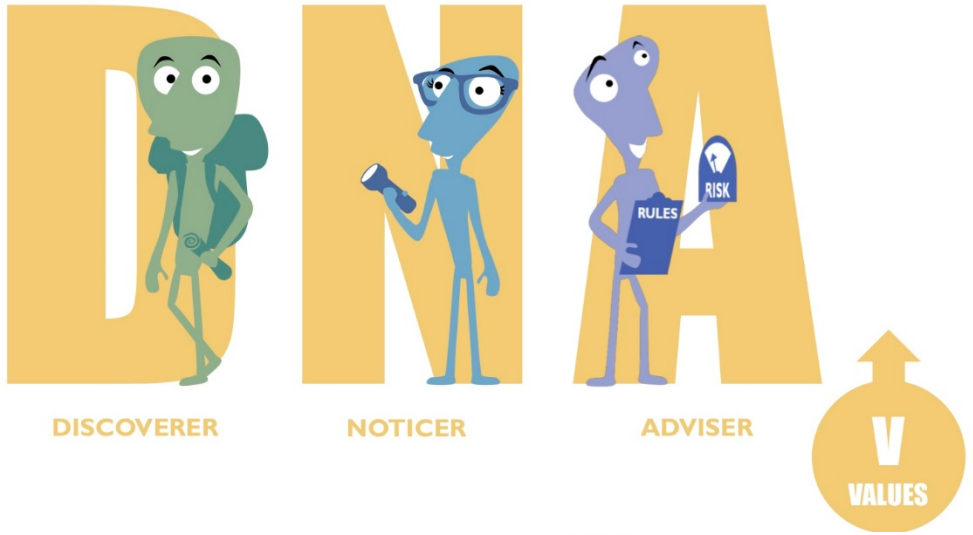
OPUS rapport frá jan 2020

- Kenna seg trýst inn í ein illapassandi útbúgvingarjakka
- Kenna seg misskilt av autoritetum
- Kenna seg avmarkaði frá teim ressourcum og flexibiliteti, sum kann forloysa teirra potentiali
- Stríðast fyri at fáa tað “besta” burturúr
- Bangin fyri at miseydnast
- Yvirtikin av sjálviva og ósikkurheit
- sundurskrædd av destruktivum og sjálvskaðandi atburði
- Stórt einsemi hóast tey eru saman við øðrum

Møguligar orsøkir

- “Valgets tyrani” .. Tú kanst alt
- Trýst og kapping/samanbering á sosilaum miðlum
- Manglandi nærvera við onnur
- Lítlan stuðul heimanífrá
- Tillært hjálparloysi “ eg havi onga ávirkan”
- Hedonistisk adaptión ... Ov nógv vælfer
- Heilin sum hann er ... Tað er normalt at stríðast
- einsemi

Vísindaliga prógvaðar undirvísingargongdir

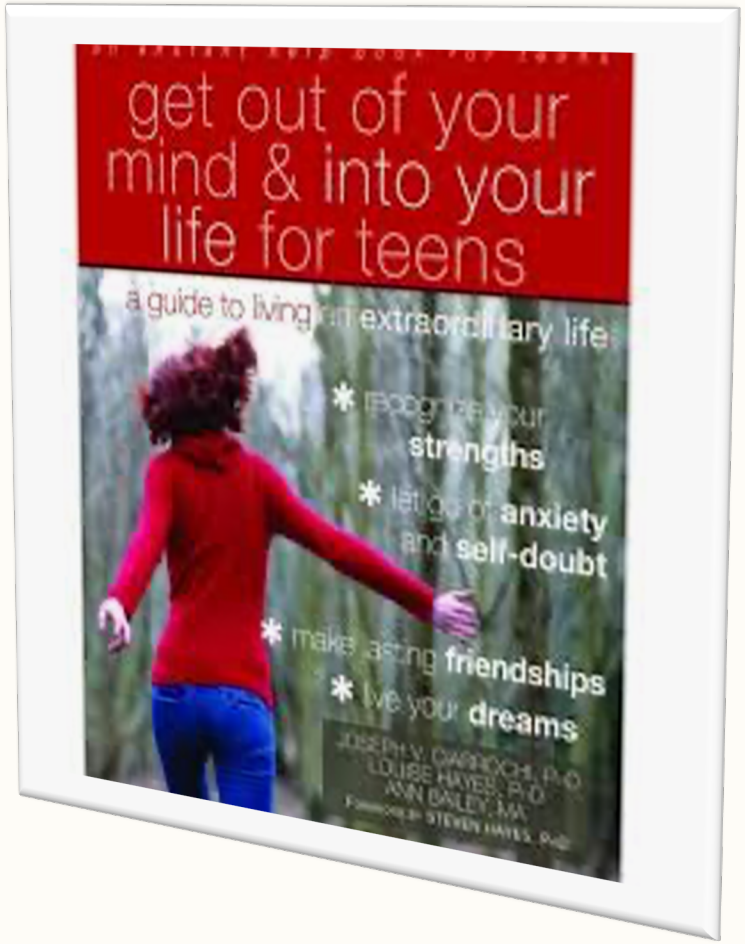


Heroic Imagination project

Certified Educator

DEVELOPING A GROWTH MINDSET

INSTEAD OF.....	TRY THINKING....
I'm not good at this	What am I missing?
I give up	I'll use a different strategy
It's good enough	Is this really my best work?
I can't make this any better	I can always improve
This is too hard	This may take some time
I made a mistake	Mistakes help me to learn
I just can't do this	I am going to train my brain
I'll never be that smart	I will learn how to do this
Plan A didn't work	There's always Plan B
My friend can do it	I will learn from them



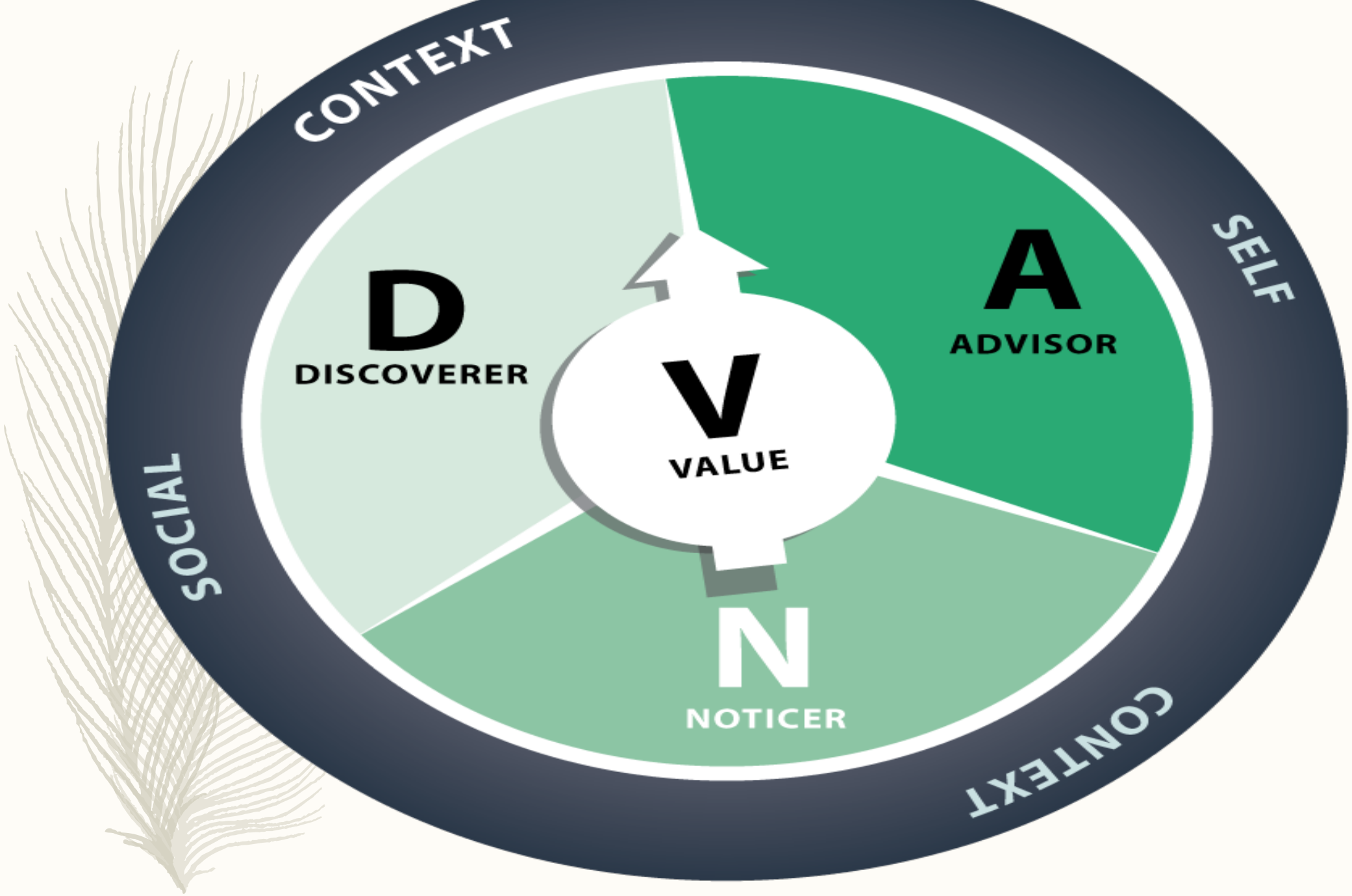
Hægri karakterir

Betra mentala og kropsliga heilsu

Fyribyrgja fráfalli

Lívsmeistrino g Økja mótstøðuføri

Fremja semju


CONTEXT
SELF
CONTEXT
SOCIAL
D
DISCOVERER
A
ADVISOR
V
VALUE
N
NOTICER

Modul 1. Brainologi og DNA-V ... eitt sindur um meg
Modul 2. Virðir ... hvat hevur týdning fyri meg, í mínum lívið ?
Modul 3. Vinir – at skapa vinarbond, ... Bias avmarkingar
Modul 4. At virðismeta seg sjálva/an
Modul 5. At leita eftir eini leið í lívinum

Um meg

Jóhanna Andreasen

Arbeiði við at læra børn, ung, ítróttarfólk og vaksin hvussu ein kann liva eitt serliga gott lív.

Ikki at liva eitt perfekt lív, - men eitt ríkt og meiningsfult lív

Eitt lív sum snýr seg um tað sum títt hjarta tráar eftir

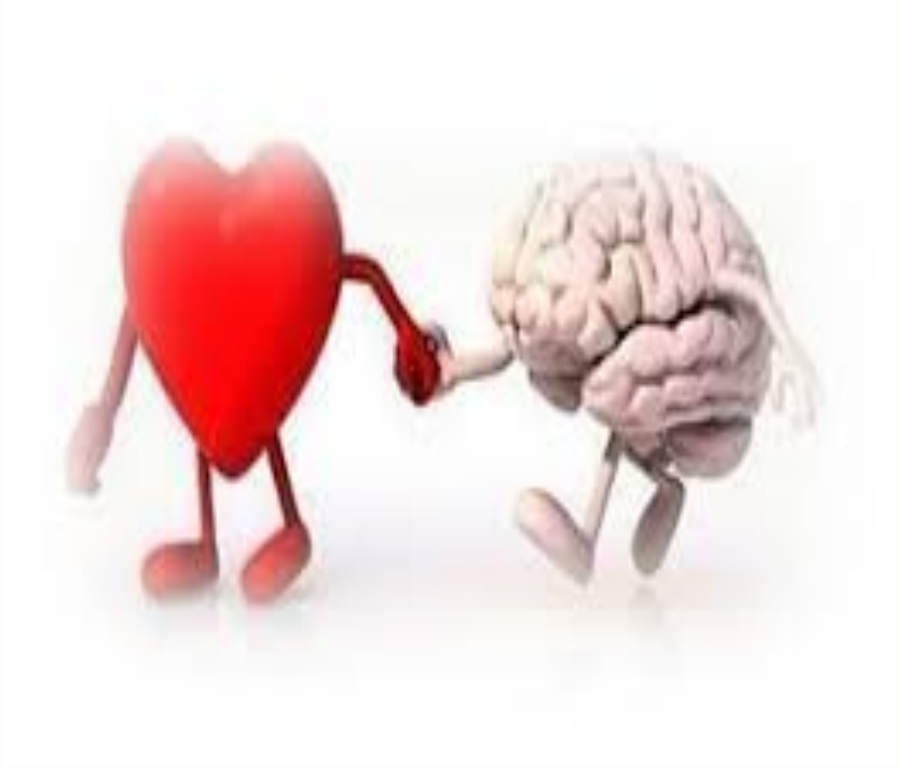
Í Dag fáa tit ein lítlan brellbita av undirvísing í lívsførleikum ...

Ætlan

FOKUS

Í dag fara vit at lurta eftir okkara egna heila (geva hinum frið)

Gransking hjá Dr Carol Dweck, Dr Steven Hayes og Louise Hayes og hjá Dr Zimbardo



Hvat er tað at vera menniskja ?

- Tað er fløkjasligt at vera menniskja
- Ringt at skilja seg sjálvan og at skilja onnur
- Tað góða og tað harða ... alt er vavt saman

Hvat er tað góða?

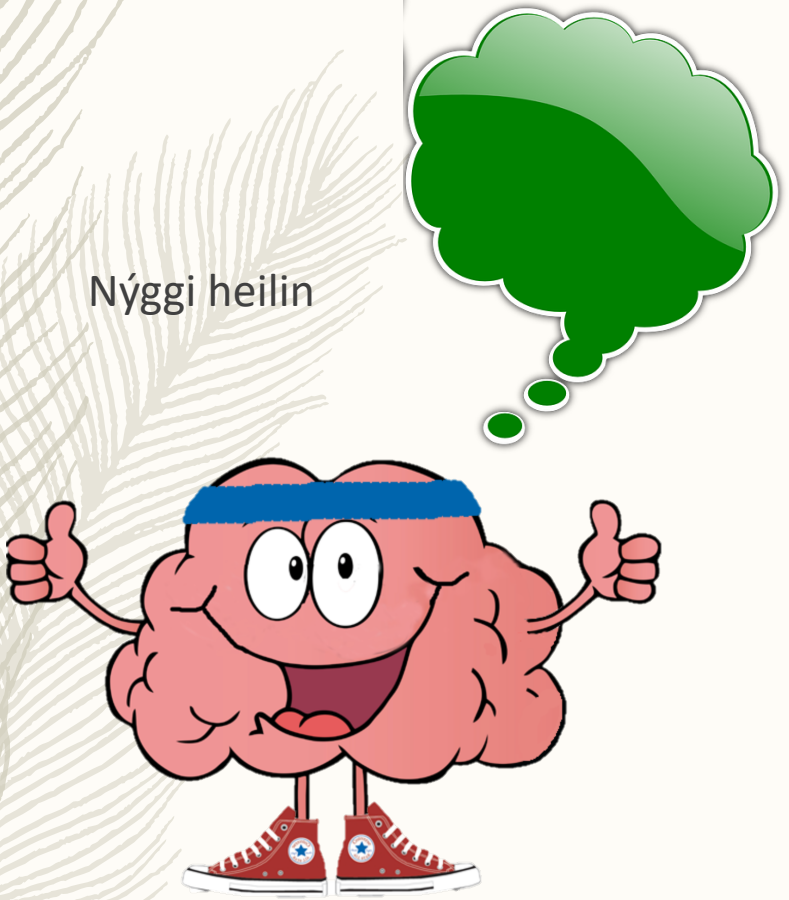
- Vit kunnu fantasera, njóta, blíva forelskaði, kunnu læra nýtt, kunnu spæla tónleik, kunnu gera ítrótt, kunnu finna uppá nýggja ting, eru genial ... dømir : eleksitet, tlf. teldur, rúmdarfør, robottar, medicin fyri næstan alt, hjálpa øðrum ... gleða okkum til okkurt ávíst ... fáa koyrikort, ferðast ....

Hvat er tað trupla?

- at vit hava nógvar ymiskar kenslur sum vit ikki kunnu stýra, kedd, óð , øvundsjúk, at vit alla tíðina samanbera okkum við onnur,a t vit uttan at vilja tað, hendur automatiskt, gera meiningar um onnur og tað sum vit síggja og uppliva, ofta negativt. Eru bangin fyri framtíðini, føla nógv krøv frá øðrum, Ivast í hvat vit skulu velja í lívinum

BRAINOLOGI

Nýggi heilin



Gamli heilin

BRAINOLOGI

Nýggji heili 20%

- Djarvur, fevnir avbjóðingum og feilum
- Elskar at læra nýtt
- Finnur uppá nýggjar loysnir
- Fantaserar, er genialur
- Hevur samkenslu
- Lærir av øðrum og fegnast um at onnur duga

Gamli heili 80%

- Samanber, kennir seg hóttan av øðrum
- Ger metingar av øllum skjótt
- Verjir okkum ... Gevur upp
- Óttafullur
- Stúrin
- Tolir ikki feilir
- Velur lættastu loysnina

Hvussu vit hugsa hevur alt at siga ...

- Hvat vit hugsa um okkum sjálvi
- Hvat vit hugsa um onnur

FASTLÆSTUR HUGSANARHÁTTUR
MENNANDI HUGSANARHÁTTUR
"MISTØK AVMARKA FØRLEIKAR MÍNAR"
"ANNAÐHVØRT DUGI EG TAÐ, ELLA DUGI EG TAÐ IKKI"
"MÍNIR FØRLEIKAR KUNNU IKKI BROYTAST"
"ANNAÐHVØRT BER TAÐ TIL, ELLA BER TAÐ IKKI TIL"
"MÆR DÁMAR IKKI AVBJÓÐINGAR"
"TAÐ, SUM EG DUGI, ER ÍBORIÐ"
"TÁ IÐ EG ERI ØRKYMLAÐ, GEVI EG UPP"
"AFTURBOÐAN OG KRITIKKUR ERU PERSÓNLIG"
"EG HALDI MEG TIL TAÐ, SUM EG VEIT OG DUGI"
"MISTØK GEVA MÆR GÓÐAR VAKSTRARVÁNIR"
"EG KLÁRI AT LÆRA ALT, SUM EG VIL"
"AVBJÓÐINGAR FÁA MEG AT MENNAST"
"AFTURBOÐAN BYGGIR MEG UPP"
"ÍDNI OG HUGBURÐUR ERU AVGERANDI FYRI FØRLEIKAR MÍNAR"
"MÆR DÁMAR AT ROYNA NAKAÐ NÝTT"
"VIÐGONGDIN HJÁ ØÐRUM GEVUR MÆR ÍBLÁSTUR"

Vit byrja øll soleiðis ... Tað góða og djarva er í okkara DNA

Liva vit eitt lív, sum er vert at liva ?

Vit vita sambært gransking hvat skal til … men ...

forðingar :

Frá samfelagnum, hvat halda hini ... ?

Innanífrá ... Tankar, kenslur og kroppur

Reyðir og grønir tankar ?

Venjing

Ímynda tær nú ... at tú ert farin á eftirskúla í Danmark, tit gera eitt samansjóðingartiltak, hvar tú skalt reisa teg upp frammanfyri øllum hinum 40 næmingunum og siga á donskum, hvat tínar styrkir eru, ella hvat tú dugir serliga væl.

Hvat ger hetta við teg ?

Hvørjir reyðir og hvørjir grønir tankar koma fram?

Hvat sigur gamli heili og hvat sigur nýggji heili ?

Reyðir og grønir tankar ?

Ímynda tær nú ... Tú hevur fingið boð frá flokslærarunum, at tú skalt gera eina framløgu á donskum, hvar tú skalt lýsa títt lív við orðum og myndum. Tú skal leggja fram fyri flokkinum mánadagin 2. nov.

Hvat ger hetta við teg ?

Hvørjir reyðir og hvørjir grønir tankar koma fram?

Hvat sigur gamli heili og hvat sigur nýggji heili ?

Mítt boð ...

Reyðir tankar

- Eg tori ikki, hetta er píniligt
- Eg veit ikki hvat eg dugi serliga væl, tey hugsa kanska at eg reypi
- Tey fara at flenna at mínum danska málburði
- Hjartabankan, turran munn, rodni

Grønir tankar

- Hetta havi eg prøva fyrr, tað skal nokk ganga
- Stuttligt at siga hvat man dugir væl
- Eg eri spent/ur at hoyra hvat hini siga
- Tað ger onki um eg ikki tosi flótandi danskt, tey vita eg eri frá Føroyum

Boðskapurin er ikki fíggjindin

Vit royna alt hvat vit kunnu, at sleppa undan ringum kenslum ... Gaming, eta, renna, sova, ...

– Læra hvat vit kunnu gera við boð frá kroppinum/kenslur
– Stimulus >>respons

S >>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>> **R**

Um alt var gjørligt ….

- Hvussu vildi tú uppført teg annaleiðis ?
- Hvussu vildi tú fari við øðrum annaleiðis, tínum vinum, familju, foreldrum, skúlafelagum ?
- Hvussu vildi tú fari annaleiðis við tær sjálvum, hvussu vildi tú tikið tær av tínum kroppi ? Hvussu vildi tú tosa við teg sjálvan ?
- Hvat vildi tú byrja at gjørt ?
- Hvat vildi tú steðga við at gera ?
- Hvørji mál hevði tú sett tær ?
- Hvat hevði títt nýggja sjálvsálit hjálpt tær við at gera í verðini ?

Ganda stavurin

Hvat kann eg gera ?

- Ver djarvur - Tak av avbjóðingum
- Loyva tær at gera feilir
- Prøva fleiri ferðir ...
- Brúka tínar grønu tankar
- Bið um hjálp frá øðrum

Set tær smá mál

Nýggj atferð smittar ☺

Takk fyri í dag ☺

https://youtu.be/zLYECIjmnQs

https://www.youtube.com/watch?v=zLYECIjmnQs&list=PL_uwtU_B4vq0w8pGkMPKhpLEfwCbTvPd1