

Selvkontrol ser ud til at betyde lige så meget for børns liv som social arv

Sofie Münster

RAISING® LEARNERS
Magasinet for forældre til skolebørn

Første direktør for LøkkeFonden



DrengeAkademiet





Sofie Münster

KLOG ER NOGET, MAN ØVER SIG PÅ

Hvordan forældre ruster deres børn
til succes i skolen og i livet



M.I.S

Ejer af raisinglearners.com

RAISING LEARNERS

Magasinet for forældre til skolebørn

SKOLE & LECTIER

TRICKS TIL OPDRAGELSEN

STÆRK I MODGANG

EN GOD VEN

NY BOG +



POPULÆRT →

NY VIDEN: SÅDAN ROSER DU, SÅ DET VIRKER

KONTAKT

FOREDRAG

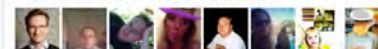
HISTORIEN BAG

EN KONSTRUKTIV TILGANG

Pin it



You and 1 other friend likes this



GÅ IKKE GLIP AF



Slip for at skælde ud: Her er tre positive tips, der får børn til at lytte

© 3. marts 2016

HVILKE BØRN FÅR SUCCES?



Hvem klarer sig godt i skolen?



Fakta på selvkontrol

- 2x intelligens for faglige resultater
- Vigtigste personlige egenskab i skolen
- Bedre relationer, mere socialt kompetente, færre konflikter
- Sundere, ser mindre tv, har mindre fravær
- Forudsiger livet som voksen på niveau med social arv
- Gladere, højere selvfølelse

Hvad er selvkontrol?

*“at overveje hvad vi gør,
før vi gør det”*



Fundamentet for...

- Nysgerrighed
- Optimisme
- Vedholdenhed
- Social intelligens
- Engagement
- Taknemmelighed

Evnen til at træffe kloge valg

Velovervejede valg

- Koncentrerer sig
- Fokuserer på det læreren siger
- Rækker hånden op
- Færdiggør lektier til tiden
- Tålmodig over for andre
- Tilgivende
- Giver andre muligheder for at tale under diskussioner
- Gør sine pligter
- Anerkender sine lærere

Uovervejede valg

- Gør irrelevante ting i timen
- Går til grænsen af regler
- Fjoller
- Glemmer hvad læreren har sagt
- Kommer for sent
- Afbryder og svarer igen
- Mister besindelsen
- Starter skænderier
- Klynker og piver
- Sladrer om andre

HVORDAN BØRN TRÆFFER VALG



To typer valg



AUTOMATISKE



BEVIDSTE

Automatiske



Nøgleord:

- Kortsigtede/hurtige
- Daglige rutiner
- Gå/tale/spise
- Følelser
- Lyster/behag
- Kæmp/flygt

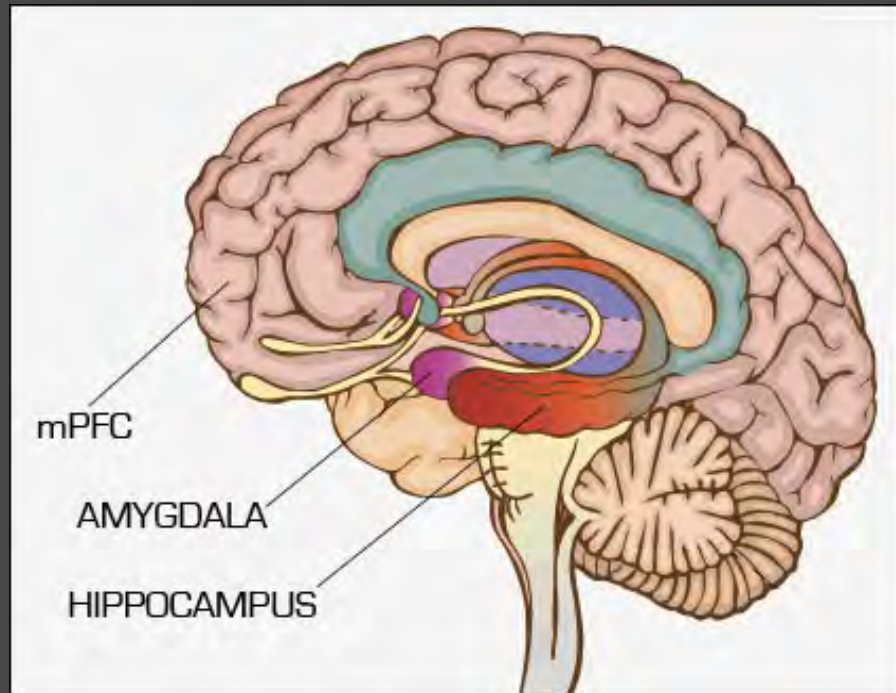
Bevidste

Nøgleord:

- Langsigtede/nuancerede /langsomme
- Anstrengelse
- Udfordringer
- Mod til at være på spil
- De mest komplekse intellektuelle funktioner placeret i det område, der hedder den prefrontale cortex



Kæmp eller flygt



Børns reaktioner på stress grundlægges i den tidlige barndom

- Er særligt sensitivt i den tidlige barndom og påvirkes negativt af ustabilitet, uforudsigelighed og kaos – forbereder sig på problemer
- Indbyrdes påvirkning:
 - Kæmp og flygt (kroppens "Stress Response")
 - Immunsystemet
 - Det endokrine system (sender beskeder til organer via hormoner fx cortisol)

Giftig stress

- Dårligt immunforsvar
- Forstyrrer hjernens udvikling – især den prefrontale cortex med funktioner som arbejdshukommelse, selvkontrol/-regulering, kognitiv fleksibilitet (se flere muligheder, nuancer, kort/langt sigte, mange strategier osv.)

”Serve and return”

- Voksnes tilgang gør forskellen: Varm, responsiv, face-to-face.
- Ubevidst kommunikation: Følelsen af at høre til, at man har evner og muligheder.
- Selv for børn der vokser op under samme ”dårlige” vilkår, er der forskel på, hvordan deres stress-niveau påvirkes

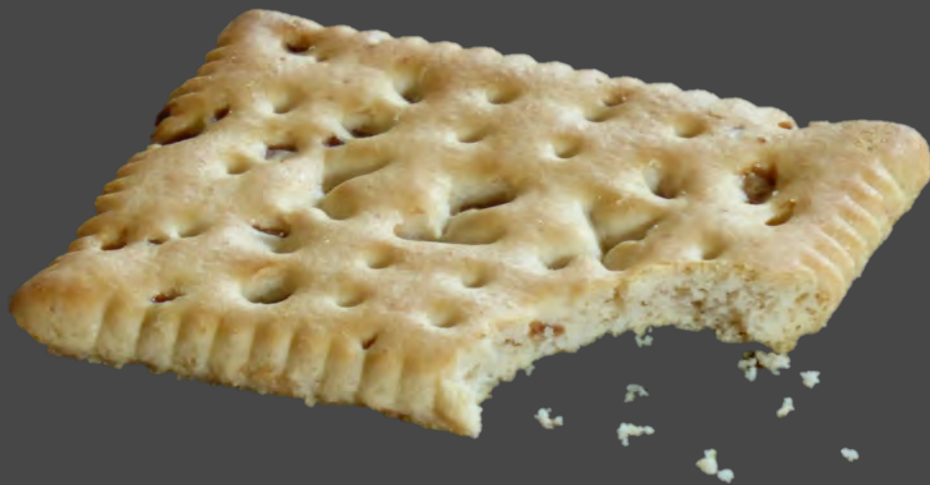
Mental muskel



Dagens gode nyhed



Husk at spise brød til



Fire faser



Ubevidst
inkompetence



Bevidst
inkompetence

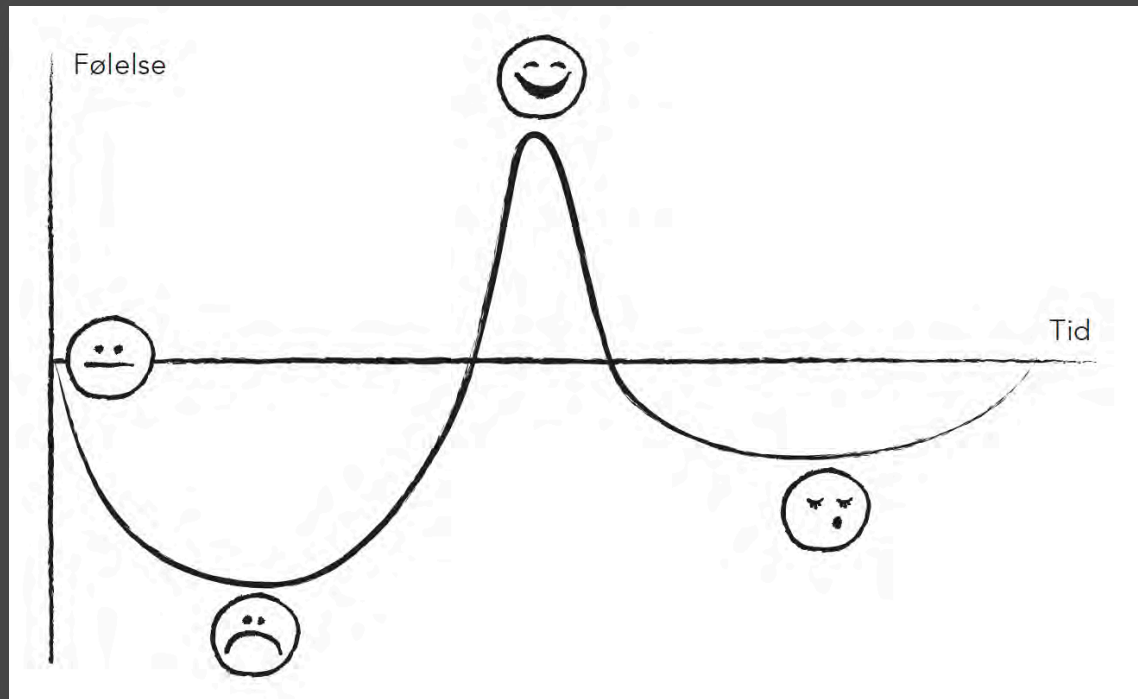


Bevidst
kompetence



Ubevidst
kompetence

Hvordan føles det?



Tre udfordrende følelser

USIKKERHED

PRES

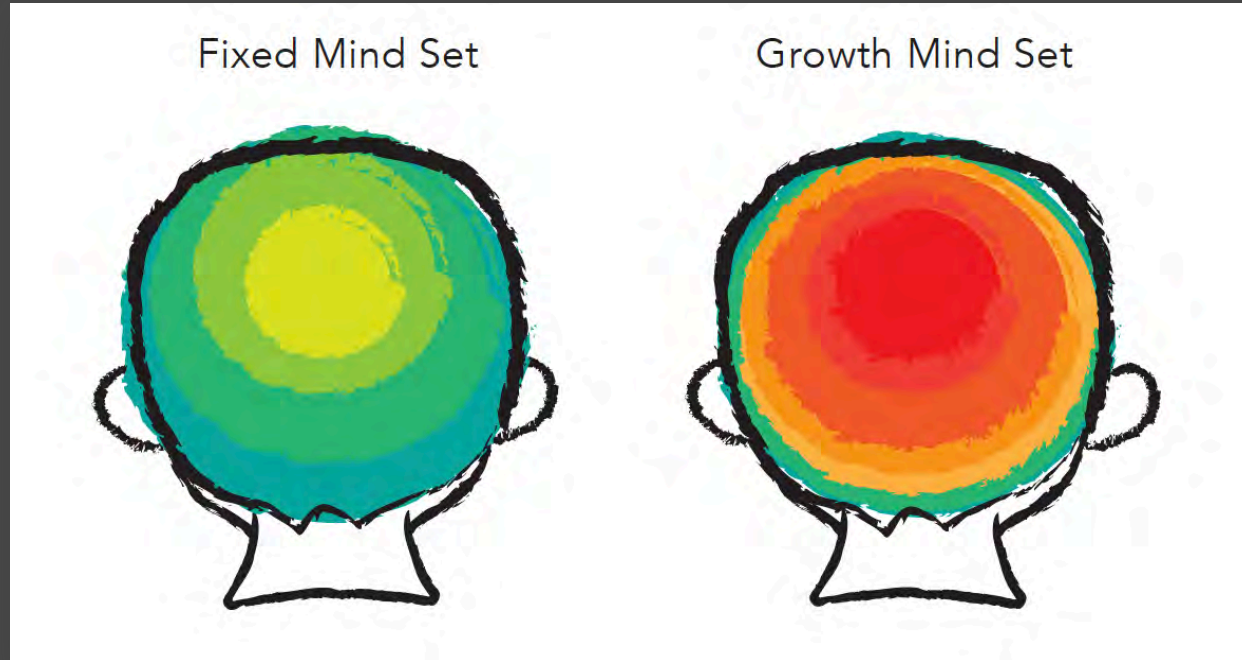
UBEHAG

DET, DER AFGØR REAKTIONERNE
ER, HVAD BARNET LÆRER
AT SIGE TIL SIG SELV

BETYDNINGEN AF MINDSETS



Fx: Håndtering af fejltagelser



Flere konkrete eksempler

- Hurtigt færdig
- Det er svært
- Nervøsitet
- Klog/"dum"/midtimellem
- Frygten for at sige noget forkert

INSPIRATION TIL PRAKSIS



Der er en anden side af mønten

**LÆRINGS-
MILJØET**

vs

**PSYKISKE
MILJØ**

Måden vi roser på

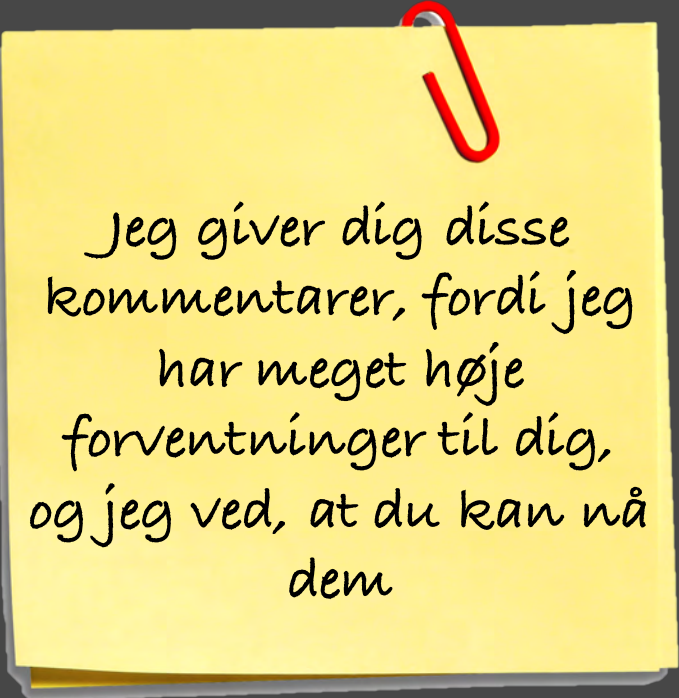
**HVEM
DE ER**

vs

**HVAD
DE GØR**

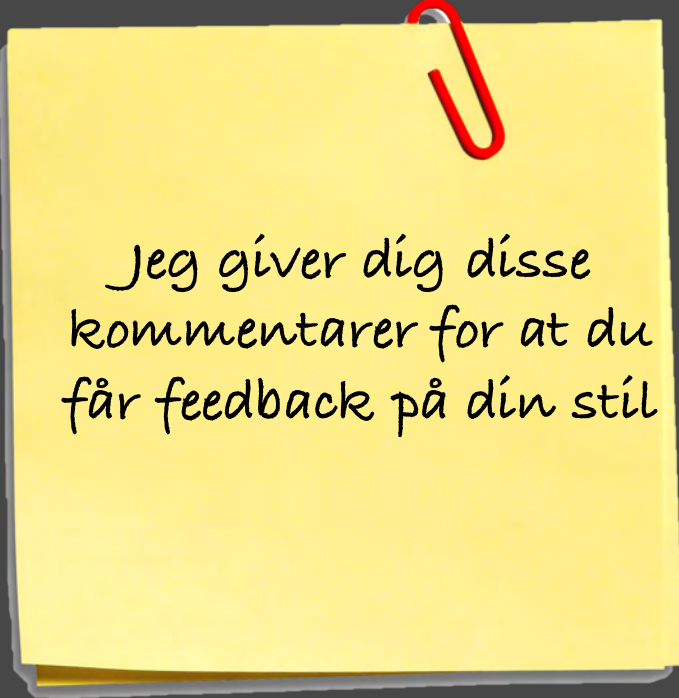
Ikke endnu





Jeg giver dig disse
kommentarer, fordi jeg
har meget høje
forventninger til dig,
og jeg ved, at du kan nå
dem

72%



Jeg giver dig disse
kommentarer for at du
får feedback på din stil

17%

RAISING[®] LEARNERS

Magasinet for forældre til skolebørn

www.raisinglearners.com