Manglende trivsel kan bl.a. vise sig ved:

- At man hænger fast i de samme tanker/episoder – og ikke synes at kunne komme videre.
- At man bruger meget tid på at tænke over de samme ting, men ikke får handlet.
- At man udviser begyndende angst – fx ikke vil sejle, flyve, gå i skole, se sine venner (begynder at leve i en "osteklokke").
- At man begynder at isolere sig.
- At man undgår sociale relationer og "gemmer sig" i spilleverdenen.
- At man "kun" gør lystbetonede aktiviteter uden modstand.
- At man fremstår trist/sur/konfliktsøgende.

Ovenstående gør livet udfordrende, og som regel handler det om uhensigtsmæssige strategier, som vi kan gøre noget ved…

Hvis man ikke har strategier til at håndtere livet, kan det nemt se sådan ud…

Derfor arbejder vi også med disse 3 ansigter, for det er ok at være "neutral".

UNDLØSE SKOLE OG SFO
Øvej 3, 4340 Tølløse

klog på livet
Skole
NR. JERNLØSE, KNABSTRUP OG UNDLØSE

Trivsel i fokus

UNDLØSE SKOLE OG SFO

Trivselsarbejde:

På Undløse SFO/skole har vi uddannede trivselsmedarbejdere, så oplever du at dit barn fx. siger:

"Jeg har ondt i maven!"

"Jeg vil ikke i skole/SFO!"

"Jeg har ingen venner!"

"Det er kedeligt!" etc.,

så kontakt os hellere før end senere. Ofte er det "drilletanker", der er på spil og en fælles tilgang til disse, kan hjælpe dit barn med igen at komme i trivsel. Derfor samarbejder vi også tæt om "de 5 byggesten" *(beskrevet i vores folder om forældresamarbejde)*, som forskningen har vist er dem, der hjælper børn til at klare sig bedst i tiden efter folkeskolen - og livet generelt.

Vores trivselsarbejde tager sit afsæt i 30 års forskning (psykolog fra Manchester University: Adrian Wells) om hvorfor nogle udvikler angst/stress/depression – og andre IKKE gør. Denne viden om tanker/følelser/kropslige reaktioner/adfærd er fundamentet i vores arbejde.

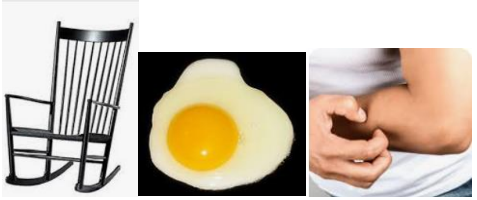
Vi arbejder med:

Viden om menneskers tanker (både positive og negative) og hvordan de kan håndteres bedst, så den enkelte oplever så stor trivsel som muligt.

Vi arbejder dialogbaseret: Herunder med såvel undervisning som træning i øvelser samt kendskab/arbejde ud fra trivselsmodellen.

Vi arbejder fremadskuende, med fokus på verden omkring os, og hvad vi kan handle på. Desuden handler det om at:

Og med de andre strategier, kan vi "lære at surfe".

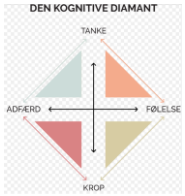
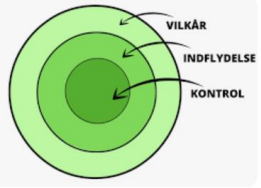


Ovenstående billeder er gode eksempler på uhensigtsmæssige strategier. Kender du dem ikke/bliver du nysgerrig? Så spørg gerne en trivselsmedarbejder

Kender du skolens og SFO's trivselsmedarbejdere?

Karina, Mie og Sidse, samt

Merethe og Ulla

Kontakt os:

Via klassens team – her kan vi inddrages i skole-/hjemsamarbejdet, såfremt du oplever at genkende nogle af de sætninger, som er givet i brochuren her.