



Mod side 2 | Modstandskraft side 2-3 | Ansvar side 3 | Taknemmelighed side 4

# Indskolingen Forældre

– gør forskellen!

Børns udvikling af  
personlige og sociale  
kompetencer med  
fokus på indskolingen

## Læring & udvikling

**B**ørn vil altid forbløffe os med deres evner! De bliver læsere, skrivere og matematikere. De nyder at påtage sig nye roller og ansvar og bruge deres evne til at tænke og til at løse problemer. De fleste nyder stadig – og drager fordel af – fantasifuld leg, og de er ivrige efter at udvikle stærke venskaber. Med vejledning og støtte fra omsorgsgivende voksne udvikler de de vaner, de har brug for for at trives i skolen og senere.

I de næste måneder vil vi arbejde med dit barns forskellige karakterstyrker sammen med dig. Vi kommer med forskellige ideer til, hvordan du kan være med til yderligere at styrke de karakterstyrker, som er så centrale for dit barns personlige udvikling og evne til at lære.

De fire første karakterstyrker: vi begynder med *er mod, modstandskraft, ansvar og taknemmelighed.*

Senere vil vi give dig ideer til hvordan, du kan styrke dit barns evne og færdigheder i at læse, læse højt, skrive, regne, matematik og science.

Karakterstyrke: **Mod**

## At udvikle et modigt barn

**M**od involverer at træffe gode valg i lyset af frygt eller forhindringer. Det er en anden betegnelse for tapperhed. Husk: Tapperhed betyder ikke frygtløshed. Det betyder, at vi ikke lader frygt holde os tilbage fra at udforske nye muligheder, udvikle vores færdigheder og gøre det rigtige. For et barn kan modet muligvis vise sig i form af at række hånden ud til en kammerat, der har brug for en ven, prøve en ny aktivitet, der udfordrer dem, og lære nye færdigheder, der kræver en indsats.

Hjælp dit barn med at være modig, så det vokser og lærer

### Tilbyd information

Spørg dit barn, "Hvad er du bekymret for?" eller "Hvad er du bange for, at der kan ske?" for at afklare deres bekymringer. Undertiden er børn bange, fordi de har misforstået en situation eller ikke har centrale oplysninger.



### Tag små skridt

At hjælpe børn med at blive modige behøver ikke at ske på én gang. At have en trinvis tilgang kan hjælpe med at opbygge deres selvtillid. For eksempel, hvis dit barn er interesseret i gymnastik, men nervøs for at begynde til det, kan du prøve først bare at tage til en times undervisning sammen med dit barn, herefter få dit barn til at deltage alene, mens du venter i nærheden, og derefter aflevere dit barn til gymnastik og vende tilbage når undervisningen er slut.

### Lad dit barn låne din selvtillid

Børn kigger på forældrene for at se, "Skal jeg være bange her?" Psykologer kalder dette "social henvisning." Når børn for eksempel ser en hund for første gang, kigger de op på mor eller far for at vurdere, om hunden er farlig eller ej. Hvis deres forælder ser afslappet ud, er det lettere for barnet at henvende sig til hunden. Når børn er bange, kan vores instinkt være at hjælpe dem med at flygte – eller at undgå uhyggelige situationer helt. Men det fortæller dem: "Dette er for svært for dig at håndtere!" Giv dem i stedet opmuntring. Fortæl dit barn, "Det er svært, men jeg ved, at du kan gøre det." Vis din tro på dit barns evne til at klare sig.

Karakterstyrke: **Modstandskraft**

## Prøv, prøv igen: Hjælp dit barn med at udvikle karakterstyrke

Prøv disse tips sammen med dit barn:

### Ros indsatsen

Når du sætter mere fokus på at rose dit barns indsats (processen) mere end deres resultat hjælper det børn med at udvikle deres udholdenhed. I stedet for blot at sige, "Godt arbejde!" eller "Det er fantastisk!", så del dine specifikke observationer af, hvad dit barn laver. Dette giver børn information om, hvordan de kan handle i fremtiden. Procesros kan være så simpelt som at erstatte "Det var fint" med "Det var en fin

måde du delte legetøjet med din søster." Her er et par eksempler på, hvordan procesros kan være:

- "Du har gjort rent på dit værelse uden at blive bedt om det. Tak for at være en hjælper."
- "Wow, du har brugt en masse tid på at finde ud af, hvordan du løser det matematiske problem. Det er sådan, du bliver matematiker."
- "Din træner fortalte mig, at du arbejdede på dit slag igen og igen under øvelsen i dag uden at klage!"

Karakterstyrke: **Ansvar**

# Sådan lærer du dit barn ansvar

**A**nsvar betyder at være pålidelig, træffe gode valg og tage ansvar for dine handlinger.

En ansvarlig borger varetager andres velvære og forstår, at vi alle spiller en rolle i forbindelse med at gøre verden til et bedre sted. For en seks- otteårig kan ansvaret måske være at gøre sig klar til skolen om morgenen, hjælpe med specifikke husholdningsopgaver og finde måder at være en hjælper i skolen og i samfundet.

## Opmuntr dit barn til at blive en ansvarlig hjælper

### Giv børn ansvar der passer til deres alder

Når børn udfører opgaver i hjemmet, bidrager de til familiens hverdag og lærer vigtige livsfærdigheder. Arbejd sammen om at lave et kort over de ansvarsområder, de kan påtage sig, fra at pakke deres rygsæk/skoletaske hver dag til at lægge deres tøj ind i skabet, rede deres seng eller til fodring af hunden. Lær dem de vigtigste færdigheder – såsom hvordan man laver enkle sunde snacks eller hvordan man bruger kosten til at feje skidt op med – for at opmuntr til deres uafhængighed.

### Opmuntr dit barn til at "være en hjælper"

Ifølge undersøgelser var børn, der blev bedt om at være "hjælpere", betydeligt mere lydhøre over for anmodninger end dem, der blot bad om "hjælp." Med andre ord, at spørge børn, "Vil du være en hjælper og rydde op i dette rum?" er mere motiverende for dem end at få at vide "Hjælp med at rydde op i rummet." Hvorfor? Børn ønsker at blive betragtet som hjælpere – det er en tiltalende idé at pleje deres følelse af uafhængighed og ansvar. Når de bliver ældre, kan de udvide deres opfattelse af, hvad det betyder at "være en hjælper" ud over hos deres familie. Tal med dem om, hvordan de kan være en hjælper i skolen, i nabolaget og i samfundet. Opmuntr dem til at handle efter de behov, som de får øje på – såsom at smide en tom flaske i parken i skraldespanden eller luge en ældre nabos blomsterbed.



### Træn hjernen

Det område af hjernen, der er ansvarlig for fokus og opmærksomhed, vokser fortsat frem til det tidlige voksenliv. Opmuntr børnene til at læse bøger, spille spil, der kræver opmærksomhed på detaljer, bygge komplekse strukturer med byggeklodser eller puslespil eller øve et stykke musik igen og igen – dette er alle aktiviteter, der hjælper unge hjerner med at vokse og hjælper børn med at øge deres evne til at holde ud.

### Mind børnene om deres succes

Forskning viser, at børn, der hører historier om, hvordan familiemedlemmer har overvundet hindringer, er mere modstandsdygtige over for udfordringer. På samme måde kan du minde børn om deres egne historier om udholdenhed – specifikke øjeblikke, hvor de arbejdede hårdt for at lære en ny færdighed eller stødte på en vanskelig udfordring. Når de for



eksempel kæmper med at lære en ny færdighed, kan du sige noget i retning af, "Kan du huske, da du lærte at køre på cykel? Du væltede meget i starten og blev virkelig frustreret. Men du gav ikke op. Du fortsatte med at øve dig, og nu er du god til at cykle."

Karakterstyrke: **Taknemmelighed**

# Udover "Tak:" Hjælp dit barn med at forstå og udtrykke taknemmelighed



**T**aknemlighed involverer både at føle og udtrykke vores taknemmelighed; det betyder, at vi viser vores påskønnelse for andre. Ifølge resultater indenfor forskningen "Hjælper taknemmelighed folk med at føle mere positive følelser, nyde gode oplevelser, forbedre deres helbred, håndtere modgang og opbygge stærke relationer." For en barn betyder taknemmelighed også at anerkende, hvordan andre hjælper, udtrykke tak overfor andre for denne hjælp og at identificere og tale om ting, der får dem til at føle sig taknemmelige.

## Sådan får du dit barn til at udtrykke taknemmelighed

### Demonstrer taknemmelighed

Børn efterligner voksnes adfærd. I dine daglige interaktioner skal du sige "tak" til ekspedienter, lærere, bibliotekarer og familiemedlemmer. Opmuntr dit barn til at følge dit eksempel. Når du skriver et takkekort til nogen, de kender, så lad dem tilføje en tegning eller skrive et par ord. Efterhånden som de bliver ældre, skal du opmuntre dem til at skrive deres egne takkekort eller give takkegaver til folk, der har berørt deres liv, som f.eks. lærere, pædagoger, trænere eller andre der har en hjælpende funktion i samfundet.

### Lav en taknemmelighedskrukke

En taknemmelighedskrukke er lige så enkel, som den lyder. Du har brug for en stor glaskrukke, en stak selvklisterende sedler og en kuglepen. Få hvert familie-medlem til at skrive (eller tegne) noget, som de er taknemmelige for et par gange om ugen. Det kan være små ting, som en livret, eller store ting, som tid tilbragt med en bedsteforælder. I slutningen af ugen skal I læse taknemmelighedssedlerne sammen i familien.

### Del "tre gode ting" hver dag

Som familie skal I gøre det til et ritual at dele tre gode ting, der skete den dag. Dette er en perfekt måde at skabe forbindelse på ved middagstid eller sengetid. Bare spørg børnene: "Hvad gjorde dig glad i dag? Hvad er du taknemmelig for?" Og glem ikke at dele dine egne refleksioner, og demonstrere en daglig taknemmelig attitude vedrørende de små ting i livet overfor dine børn .

**MILIFE** blev etableret i 2014 af Vagn Strandgaard og Lotte Møller Sørensen. De har gennem adskillige år været anerkendte proceskonsulenter i erhvervslivet og det offentlige, og begge har mange års erfaringer med organisationsudvikling, ledertræning, facilitering af strategi- og samarbejdsprocesser og konceptudvikling.

Kontakt os på [we@milife](mailto:we@milife) eller ring på 58521600, hvis du vil høre, hvordan vi kan samarbejde med din skole.



**MILIFE vil hjælpe børn og unge med at lære:**

- At forstå sig selv og andre mennesker.
- At finde deres styrker og kunne bygge videre på dem.
- At mestre deres følelser og tanker på den mest konstruktive måde.
- At opbygge sunde og robuste relationer.
- At håndtere et liv i evige og gennemgribende forandringer med andre.
- At kunne indgå i forskellige sociale relationer og bidrage til et positivt samarbejde med andre.
- At opbygge og fastholde et stærkt selvværd, der kan holde hele livet. At blive gode forældre.
- At bidrage konstruktivt til et demokratisk samfund.