

TRIVSEL

Social Trivsel

Afsender: skolelærer samt skolepsykolog

1.1. FAMILIELIV

FAMILIELIV



Velkommen til School To Go og dagens undervisning!

Introduktion

Når vi taler om trivsel, tænker mange straks på, hvordan det går i skolen eller blandt vennerne, men trivslen starter faktisk derhjemme i familielivet. Inden for skolefaget "trivsel" undersøger vi, hvordan social trivsel i familielivet påvirker os som individer. Familielivet er vores base, det sted hvor vi lærer de første lektioner om at forholde os til andre,

bygge relationer og forstå vores egne følelser. Ved at have en god forståelse for, hvordan social trivsel i familielivet fungerer, bliver du bedre rustet til at håndtere de mange nye situationer og relationer, du vil støde på i din teenageår. At lære om dette nu vil hjælpe dig med at skabe stærke bånd og finde din plads i både familien og i de bredere sociale cirkler, du er en del af.

Lad os også lige nævne andet vigtigt emne under Trivsel, som er fundamentalt for vores velbefindende og vores evne til at trives i livet. Det er emnet selvkærlighed.

Hvad betyder selvkærlighed egentlig? Det er mere end blot at kunne lide sig selv. Det er en dyb forståelse og accept af den, man er – med alle vores styrker og svagheder. Det handler om at give plads til sine følelser, behov og ønsker. Det handler om at sætte pris på sig selv og tage ansvar for sit eget liv og sin lykke.

Alle er vi unikke, og det er en af livets største gaver. Du har dine egne interesser, tanker, følelser og drømme. Ingen har ret til at fortælle dig, hvem du skal være, eller hvad du skal kunne lide. Hvis du er passioneret omkring kunst, musik, videnskab, sport eller noget helt femte, så er det en del af, hvad der gør dig særlig.

Vi lever i en verden med mange forventninger, både dem vi påfører os selv og dem vi føler fra andre. Men husk altid, at du har ret til at være præcis den, du er. Du fortjener kærlighed, respekt og accept – og det starter hos dig selv.

Gør de ting, der gør dig glad. Livet er fyldt med udfordringer, men midt i dem alle, skal vi huske at passe på os selv. Om det er at tage en pause, lytte til din yndlingssang, tilbringe tid med venner, eller blot sidde stille i et øjeblik, så er det vigtigt at finde de små stunder af lykke og ro.

Så i dag, og alle de kommende dage, håber jeg, at du vil bære dette budskab med dig: vær god ved dig selv, husk din værdi, og vid at du har retten til at være den fantastiske person, du er. Fordi du er enestående, og verden er rigere med dig i den.

Lad os så komme i gang.

Dette er et Trivsels-forløb i tre episoder, med de tre temaer: familieliv, skole-relation, og "at være en god klassekammerat". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

Mål for undervisningen:

Eleverne kan forklare, hvad "familie" betyder.

Eleverne kan beskrive hvilket ansvar en familie har.

Eleverne kan genkende eksempler på gode og dårlige familieforhold.

Eleverne kan nævne grundene til, hvorfor familie er vigtig.

Eleverne kan give eksempler på, hvordan man kan forbedre sine familieforhold.

Eleverne kan identificere handlinger, der bør undgås i familieforhold.

Lad os starte.

Familieliv: Din Basis og Bro til Verden

Før smartphones, skoleopgaver, og de første sommerjobs, var der noget, der altid var der - din familie. Uanset om det er de mennesker, du bor med, dem du besøger i weekenden, eller dem, du taler med over telefonen, spiller din familie en uvurderlig rolle i dit liv.

Men hvorfor er det så vigtigt at dykke dybere ned i familielivets dynamik, især som ung?

Forståelse af Dig Selv: Din familie er som et spejl, der reflekterer, hvem du er, og hvor du kommer fra. At forstå din families historie og værdier kan hjælpe dig med at forstå dig selv bedre.

Stærke Bånd: Lige gyldigt hvor hektisk livet bliver, er familien ofte en konstant kilde til støtte. At lære om familielivets nuancer hjælper med at styrke de bånd, der kan holde livet igennem.

Livsfærdigheder: Konflikter, kærlighed, tillid og mange andre komplekse følelser finder ofte deres rødder i familielivet. At navigere i disse forhold lærer dig vigtige færdigheder som kommunikation, empati, og tålmodighed.

Forberedelse til Fremtiden: Som ung står du over for at træffe mange beslutninger, der vil forme dit voksne liv. En solid forståelse af familieliv kan guide dig i, hvordan du ønsker at forme dine egne fremtidige relationer og familiedynamikker.

Kulturel Forbindelse: Familier bærer kulturelle traditioner, sprog og skikke. At forstå og værdsætte din families kulturelle baggrund kan give en dybere forbindelse til dine rødder og en bredere forståelse af verden.

Så, næste gang du sidder til middag med din familie, deltager i en familiereunion, eller blot reflekterer over familieminder, husk: Din familie er ikke bare folkene omkring dig. De er en nøgle til at forstå din fortid, navigere i din nutid og forme din fremtid. At dykke ned i familielivets læring er som at bygge en bro mellem hvem du var, hvem du er, og hvem du vil være.

Hvad er en familie?

En familie defineres traditionelt som: en social enhed bestående af mennesker, der er forbundet af blodrelationer, ægteskab eller adoption. Det kan for eksempel være forældre, bedsteforældre, søskende og børn.

Hvor mange slags familie findes der?

Der er registreret helt op til 37 forskellige børnefamilietyper.

Den mest almindelige er et forældrepar med fælles børn, de udgør over halvdelen af børnefamilierne i Danmark. Den næstmest almindelige familietype er en enlig mor med børn. I de forskellige familietyper kan man også have forskellige søskende, dvs, Hel-søskende, halv-søskende eller bonus-søskende.

Eksempler på familietyper kan være:

Lad os se på nogle eksempler på familietyper og give en enkel forklaring på hver:

Kernefamilie: Dette er måske den type familie, de fleste tænker på først. Det er en mor, en far og deres børn, der lever sammen.

Enlig forælder: Dette er, når enten mor eller far er den primære omsorgsperson for børnene, og den anden forælder er ikke en del af husstanden.

Stedfamilie (Bonusfamilie): Efter en skilsmisse eller død kan en forælder finde en ny partner. Hvis denne partner også har børn, kan de sammen danne en stedfamilie, hvor børn fra tidligere forhold bor sammen.

Homoseksuelle familier: Dette er familier, hvor forældrene er af samme køn. De kan have børn gennem adoption, donor, surrogati eller fra tidligere heteroseksuelle forhold.

Børneløse par: Nogle par vælger ikke at have børn eller kan ikke have børn. De udgør stadig en familietype, selv uden børn.

Storfamilie (udvidet familie): Dette er, når flere generationer bor sammen under ét tag – for eksempel, når bedsteforældre, forældre og børn lever sammen.

Sammensatte familier: Dette kan være en blanding af stedfamilier, kernefamilier og andre familietyper. For eksempel, hvis en enlig forælder med børn gifter sig med en person uden børn.

Hver familietype har sine egne dynamikker, udfordringer og glæder. Det vigtigste at huske er, at der ikke er en "rigtig" eller "forkert" måde at have en familie på. Alle familier er unikke og har deres egen måde at elske og støtte hinanden på.

Begrebet familie kan dog forstås lidt bredere, nemlig også være sociale fællesskaber. Individet har selvstændighed til at bestemme, hvem de

anser for at være deres familie, så man kan også have tilhørsforhold til nogle, som man vælger at kalde familie, selvom man ikke deler DNA, altså biologi med.

Hvorfor er familie så vigtig?

Forestil dig familien som en slags sikkerhedsnet i en trapez under et cirkusnummer. Uanset hvor højt du flyver eller hvis du falder, vil de altid være der for at fange dig og sørge for, at du er sikker.

At have en familie eller gode familiemedlemmer kan give dig en følelse af at høre til. Når vi er omgivet af folk, der elsker os for den, vi er, kan det give os selvtillid og gøre os mere sikre i vores egne sko. Familien er ofte vores første introduktion til kærlighed, tillid og støtte. De kan lære os værdier, traditioner og give os minder, som vi kan bære med os resten af livet.

Når vi oplever svære tider, er det ofte vores familie, der står ved vores side, trøster os og hjælper os med at finde vejen fremad. Omvendt, i glade øjeblikke, som fødselsdage eller fejring, er det også vores familie, vi ofte deler disse stunder med, hvilket gør dem endnu mere specielle.

Familier kan også være vores første sociale netværk. De kan introducere os for nye mennesker, hjælpe os med at skabe venskaber og give os råd, når vi står over for udfordringer i skolen eller med venner. Og selvom familiemedlemmer nogle gange kan være irriterende eller frustrerende, er det vigtigt at huske, at dybt nede vil de fleste familiemedlemmer bare det bedste for os.

I sidste ende er familien som en skattekasse fyldt med minder, læring, kærlighed og erfaringer. At have et stærkt familieband kan være som et kompas i livets rejse, der peger os i den rigtige retning og hjælper os med at finde vej hjem, når vi har brug for det.

Familiens ansvar:

Familien spiller en afgørende rolle i samfundet og har en række vigtige ansvarsområder. Lad os udforske nogle af disse roller og ansvarsområder:

Følelsesmæssig støtte: En vigtig rolle for en familie er at tilbyde følelsesmæssig støtte til hinanden. Familiemedlemmer er der for at lytte, trøste og støtte hinanden gennem både glædelige og vanskelige tider.

Opdragelse og uddannelse: Familien har ansvaret for at opdrage og uddanne børnene. Dette omfatter at lære dem grundlæggende værdier, normer og adfærdsmønstre samt at hjælpe med til personlig udvikling og faglig vækst.

Økonomisk sikkerhed: Familien spiller en vigtig rolle i at sikre økonomisk stabilitet og trivsel. Dette indebærer at sørge for økonomisk støtte, som kan omfatte forsyning af mad, husly, uddannelse og andre nødvendige ressourcer.

Sundhed og velfærd: Det er familiens ansvar at tage sig af familiemedlemmernes sundhed og velfærd. Dette inkluderer at sørge for adgang til sundhedsydelser, opretholde en sund livsstil og støtte hinanden i sygdomstider.

Socialisering: Familien spiller en væsentlig rolle i at socialisere sine familiemedlemmer. Dette indebærer at lære dem sociale færdigheder, værdier og normer samt at hjælpe dem med at forstå og engagere sig i samfundet.

Tryghed og sikkerhed: Familiens rolle omfatter at skabe et miljø præget af tryghed og sikkerhed. Dette indebærer at beskytte familiemedlemmerne mod fare, skabe en stabil hjemmebase og etablere klare grænser og regler.

Pleje af ældre familiemedlemmer: I mange familier er der også et ansvar for at tage sig af ældre familiemedlemmer. Dette indebærer at sikre deres fysiske og følelsesmæssige behov og give dem støtte og pleje, når de bliver ældre.

Husk dog, at familiens roller og ansvarsområder kan variere afhængigt af kulturelle, sociale og individuelle forskelle. Men generelt set spiller familien en central rolle i at skabe et støttende og kærligt miljø, hvor medlemmerne kan vokse og trives.

Hvordan kan man forbedre sine Familieforhold:

At forbedre ens forhold til ens familie kan være en løbende proces, der kræver tid, indsats og kommunikation. Her er nogle måder, hvorpå man kan arbejde på at forbedre ens forhold til sin familie:

Kommunikation: Øv dig på at have åben og ærlig kommunikation med dine familiemedlemmer. Lyt aktivt til deres synspunkter og følelser og udtryk også dine egne på en respektfuld måde. Kommunikation er nøglen til at forstå hinanden bedre og løse konflikter.

Brug tid sammen: Prioritér tid sammen som familie. Planlæg regelmæssige aktiviteter eller måltider, hvor I kan interagere og skabe minder sammen. Dette kan bidrage til at styrke båndet og skabe en følelse af samhørighed.

Udvis respekt: Vis respekt for dine familiemedlemmer og deres individualitet. Accepter forskelle og undgå at dømme eller kritisere. Vær opmærksom på andres grænser og behov og vis hensyn.

Løs konflikter konstruktivt: Konflikter er uundgåelige i enhver familie, men det er vigtigt at håndtere dem på en konstruktiv måde. Undgå at blive defensiv eller aggressiv. Lyt til begge sider, forsøg at forstå hinandens synspunkter og arbejd sammen om at finde løsninger, der er til gavn for alle.

Vær tilgivende: Øv dig i at tilgive og lad fortidens uoverensstemmelser eller konflikter gå. At bære nag kan forhindre et positivt forhold. Vær villig til at give slip på gamle skader og arbejd på at opbygge tillid og forsoning.

Vis interesse og støtte: Vær opmærksom på dine familiemedlemmers liv og interesser. Vis interesse for, hvad der sker i deres liv, og tilbyd

støtte, når det er nødvendigt. Vær en pålidelig og tilgængelig person til støtte og opmuntring.

Søg professionel hjælp om nødvendigt: Hvis forholdet til din familie er særlig belastet eller vanskeligt, kan det være gavnligt at søge professionel hjælp. Familierådgivning eller terapi kan give en neutral platform for at kigge på dybereliggende problemer og hjælpe med at forbedre kommunikation og forståelse.

Husk, at det kan tage tid at forbedre et forhold, og det er en proces, der involverer alle familiemedlemmer. Vær tålmodig og vedholdende i dine bestræbelser på at opbygge et sundt og nærende familieforhold.

Hvad skal man undgå i familieforhold ?

Selvom familier normalt har en positiv indflydelse på vores liv, kan der også være tidspunkter, hvor u hensigtsmæssige adfærdsmønstre eller kommunikationsproblemer kan påvirke familierelationerne negativt. Her er nogle eksempler på u hensigtsmæssig adfærd, der kan have en negativ indvirkning på familien:

Manglende kommunikation: Hvis der er mangel på åben og ærlig kommunikation i familien, kan det føre til misforståelser, følelsesmæssig afstand og en manglende evne til at tackle problemer eller konflikter.

Manglende respekt og empati: Hvis familiemedlemmer ikke viser respekt for hinanden eller mangler empati for hinandens følelser og behov, kan det skabe en atmosfære af mistillid, konflikt og følelsesmæssig fjernhed.

Negativitet og kritik: Konstant negativitet, kritik og nedgørelse af familiemedlemmer kan nedbryde selvværdet og skabe spændinger og fjendtlighed i familien.

Manglende engagement og tilstedeværelse: Hvis familiemedlemmer er fraværende fysisk eller følelsesmæssigt, kan det føre til følelse af isolation, forsømmelse og manglende tilknytning i familien.

Manglende evne til at håndtere konflikter: Hvis konflikter ikke håndteres på en konstruktiv måde og i stedet eskaleres til gentagne skænderier eller forbliver uløste, kan det skabe en giftig atmosfære i familien.

Manglende ansvarlighed og manglende opfyldelse af forpligtelser: Hvis familiemedlemmer ikke påtager sig deres ansvar og ikke opfylder deres forpligtelser, kan det føre til frustration, ubalance og mistillid i familien.

Det er vigtigt at være opmærksom på disse uhensigtsmæssige adfærdsmønstre og forsøge at adressere dem for at skabe et sundere familieforhold. Dette kan kræve ærlig selvrefleksion, kommunikation og eventuelt professionel hjælp for at opnå positive forandringer.

Familie og skole:

Hvordan kan familien støtte barnets skolegang?

I Loven om Folkeskolen, skriver også at: "Folkeskolen skal i samarbejde med forældrene give eleverne kundskaber og færdigheder". Det betyder at familien skal deltage i elevens uddannelse, hvis man altså lever i Danmark.

En familie kan spille en afgørende rolle i at støtte deres barns skolegang. Her er nogle måder, hvorpå en familie kan give støtte:

Skab en positiv attitude over for uddannelse: Tal om og vis betydningen af uddannelse og læring over for dit barn og hinanden. Vis interesse for deres skolegang og vær en positiv rollemodel ved at vise engagement og respekt for læring.

Skab rutiner og struktur: Hjælp hinanden med at etablere en rutine, der inkluderer tid til lektier, studier og søvn. En velstruktureret dag kan hjælpe med at fremme en sund arbejdsvane og organiserings-evner.

Vær involveret i skolearbejdet: Vær aktivt involveret i dit barns skolearbejde ved at spørge om deres dag, lektier og projekter. Tilbyd

hjælp og vejledning, når det er nødvendigt, og opmuntr dem til at stille spørgsmål og søge yderligere forståelse.

Skab et egnet studiemiljø: Sørg for et roligt og afledningsfrit studiemiljø derhjemme, hvor man ikke bliver forstyrret. Opret en dedikeret plads til studier og skole, der er godt oplyst og forsynet med nødvendige materialer som bøger, notesbog, skriveredskaber og en måske computer.

Kommunikér med skolen: Opbyg en god kommunikation med dit barns skolelærere og personalet. Deltag i forældremøder, hold øje med vigtige meddelelser og vær opmærksom på deres skolemæssige fremskridt og eventuelle udfordringer.

Opfordr til læsning: Fremhæv vigtigheden af læsning og opfordre dit barn til at læse regelmæssigt. Del og diskuter læseoplevelser sammen og sørg for adgang til forskellige typer læsemateriale derhjemme.

Støt i opgaveløsning og lektiehjælp: Vær tilgængelig for at hjælpe dit barn med opgaveløsning og lektier. Vær lydhør over for spørgsmål, tilbyd vejledning og skab en støttende atmosfære, der opmuntrer til læring og problemløsning.

Anerkend og beløn præstationer: Anerkend og fejr dit barns skolemæssige præstationer og fremskridt. Dette kan motivere dem til at fortsætte deres bestræbelser og opbygge en positiv holdning over for læring.

Det er vigtigt at tilpasse støtten til børns individuelle behov og respektere deres læringsstil. Husk, at enhver form for støtte og opmuntring fra familien kan have en betydelig indvirkning på et barns skolegang og trivsel.

Nu er det tid til en opgave, hvor vi arbejder videre med det vi har lært i denne episode.

Opgave:

1. **Solo/Makkeropgave:** Skriv en kort tekst om, hvorfor du mener, familien er vigtig.
2. **Diskussion:** Find en makker. Den kan være en klassekammerat eller et familiemedlem. Tal med din makker om hvilket ansvar I mener, jeres egne familier har. Sammenlign jeres svar.
3. **Refleksionsopgave:** Tænk over din egen familie og skriv tre ting, man kan gøre for at forbedre familieforholdene, og tre ting man bør undgå.

Når du har svaret på opgaverne, så slutter denne episode om familieliv.

Tak for i dag. Det vi har talt om i dag – familieliv – er ikke blot en engangsektion, men en livslang rejse. De emner, vi har talt om i dag, leder alle sammen til selvkærlighed. Det håber jeg, du vil bære med dig langt ud over skolens mure. At kende og værdsætte familie og sig selv er fundamentet for et meningsfyldt og lykkeligt liv. Den viden, du har tilegnet dig i dag, er mere end bare ord på et papir; det er en vejledning for din personlige rejse.

Husk altid på, at du er værdifuld og fortjener kærlighed og respekt, især fra dig selv. Tag den nye viden med dig, anvend den, og lad den guide dig, når du møder udfordringer og tvivl. Du har evnen til at forme dit eget liv med denne viden som fundament.

Gå ud i verden med hovedet højt, og husk altid: du er værdig, du er nok, og din rejse er lige så unik som du er. God vej fremad!

Her starter ideerne til lærerne:

Ideer til læreren:

1. Icebreaker: Start med en rundkreds, hvor hver elev kort siger, hvad 'familie' betyder for dem.
2. Case-study: Præsenter eleverne for et fiktivt familie-scenarie og bed dem vurdere, hvad der går godt, og hvad der kunne forbedres.
3. Gæstetaler: Inviter en familieterapeut eller rådgiver til at tale om vigtigheden af sunde familieforhold og give eleverne råd.
4. Filmklip: Vis klip fra film eller serier, der viser forskellige familietyper eller -dynamikker. Diskutér derefter klippene med klassen.
5. Debat: Arrangér en debat, hvor eleverne skal argumentere for og imod forskellige synspunkter vedrørende familiens rolle i børns liv.
6. Gruppeprojekt: Bed eleverne om at lave præsentationer i små grupper om forskellige familietyper rundt om i verden.
7. Rollespil: Lad eleverne rollespille forskellige familiesituationer, f.eks. hvordan en familie kan håndtere konflikter eller støtte skolegang.
8. Hjemmearbejde: Bed eleverne om at interviewe et familiemedlem (for eksempel en bedsteforælder) om, hvordan familiedynamikker og -roller har ændret sig over tid.