

Mestring af hverdagen

- Hjælp til selvkontrol

Projekt i samarbejde med STUK

Torsdag d. 21. april 2022, Fredericia

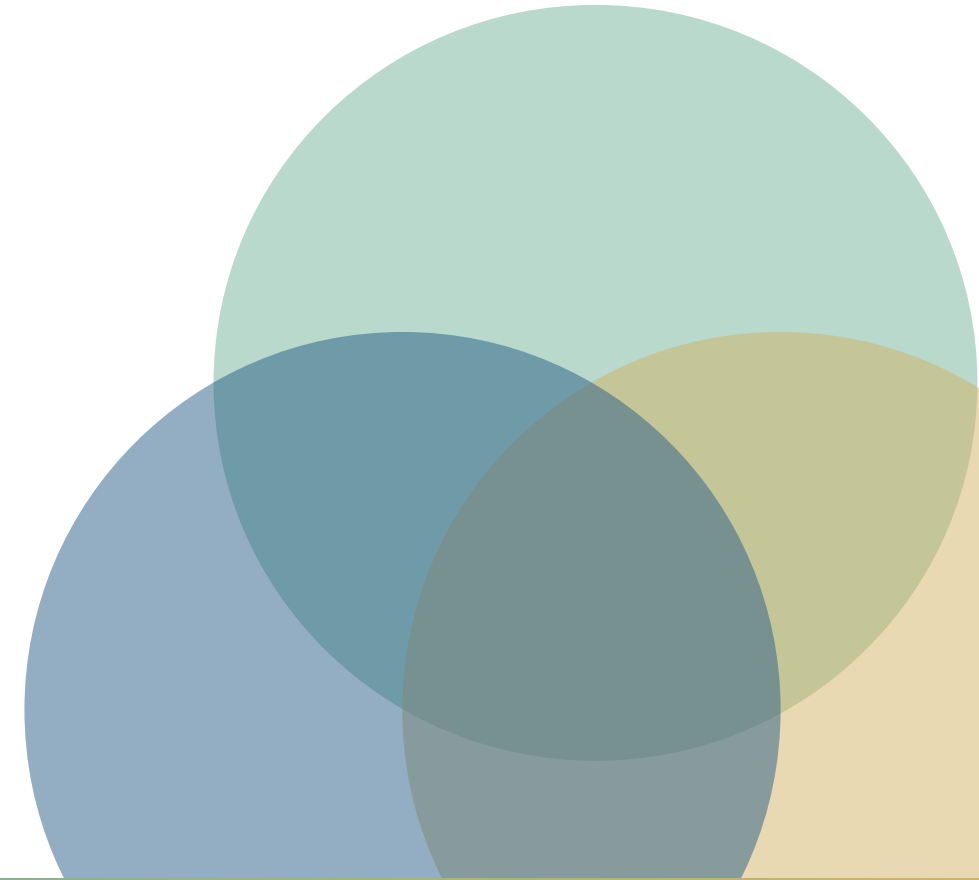


Grænsesøgende unge

Lav grad af selvkontrol eller tilsvarende adfærdsproblemer, f.eks.

- Aggressivitet
- Temperamentsfuldhed
- Impulsivitet
- Utilregnelighed
- Antisocial adfærd
- Svært ved autoriteter
- Svært ved at indordne sig den sociale orden
- Svært ved at navigere i, hvordan man agerer i sociale sammenhænge.

FGU
MIDT- OG ØSTSJÆLLAND



www.fgu4you.dk

STUK-midler

- til udvikling af FGU-institutionernes håndtering af grænsesøgende unge.

Vores mål med projektet:

- "Vi ønsker at udvikle og afprøve tiltag af præventiv karakter, så konfrontationen i bedste fald helt undgås eller mindskes i omfang".
- "Vi ønsker at udvikle og afprøve redskaber til håndtering af de grænsesøgende unges adfærd, som vi i dag oplever at mangle, når konfrontationen først er indtruffet, og konflikten optrapper".
- "Endelig ønsker vi at give elever med grænseoverskridende adfærd selvindsigt i, hvad der afstedkommer deres adfærd".

Problemstillinger som vores elever kæmper med:

- Udfordringer med at skabe overblik og planlægge sin tid
- Overskue sin hverdag
- Koncentrere sig
- Tankemylder
- Samarbejde med andre – være en del af et fællesskab
- Forstå andre og deres følelser
- Håndtere konflikter
- Handler overilet
- Impulsstyring
- Styring af sine følelser
- Uro i kroppen

= Manglen på at kunne mestre sit eget liv

R&R2 (mestringsprogram)

**Reasoning & Rehabilitation (version 2) =
At bruge sin viden og fornuft – reflektere
og rehabiliterer.**

Grundtanken i mestringsprogrammet

**Det er IKKE PERSONEN, der er problemet.
Det er PROBLEMET, der er problemet.**



R&R2 (mestringsprogram)

Bygger på kognitiv adfærdstræning og er målrettet unge og voksne:

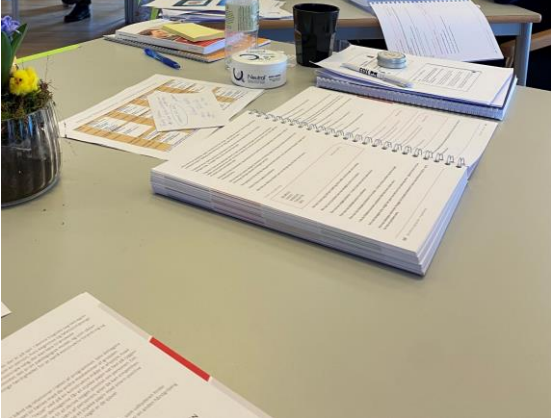
- der oplever udfordringer med opmærksomhed, impulskontrol og socialt samspil.
- der har brug for at lære nye færdigheder, nye måder at tænke på og nye måder at se og løse problemer på



**FGU – vi styrker elevens faglige,
personlige og sociale udvikling og
kompetencer.**



Certificering som R&R2 træner



R&R2 (mestringsprogram)

- Struktureret og kompakt program
- Fokus på sessionens tema
- Elevernes fremmøde og engagement

5 kerneområder – 15 sessioner