





SET

LIVSKUNSKAP

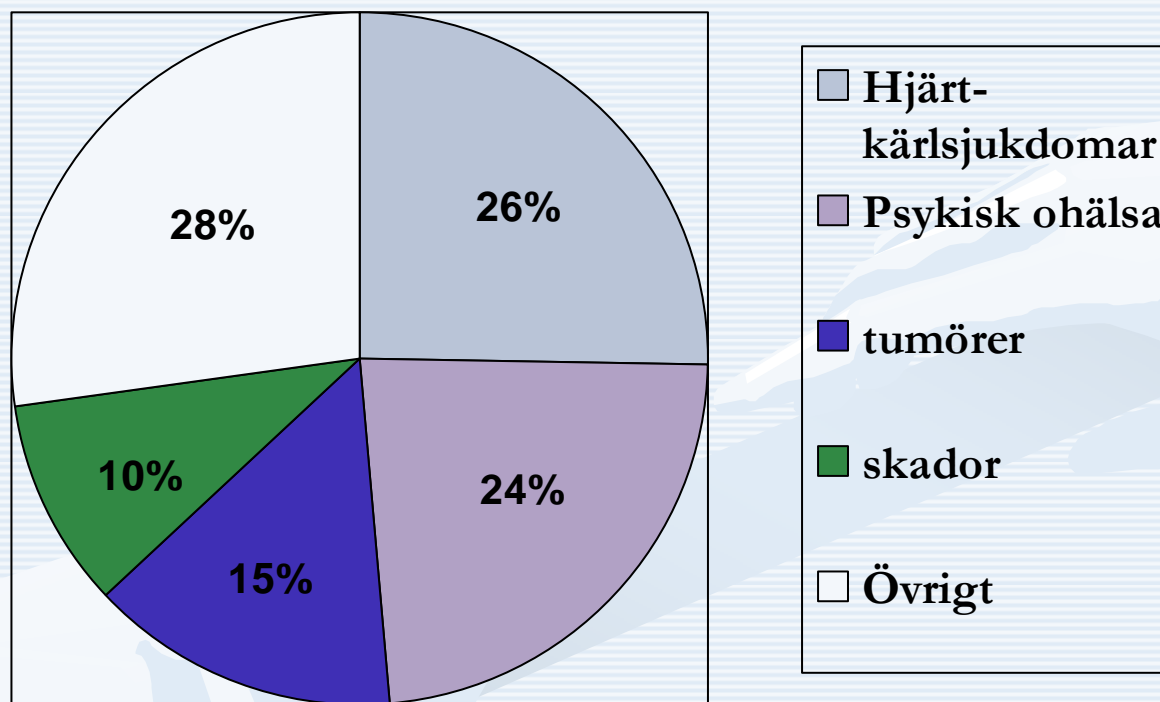


Du kan vara några till lags
ibland...

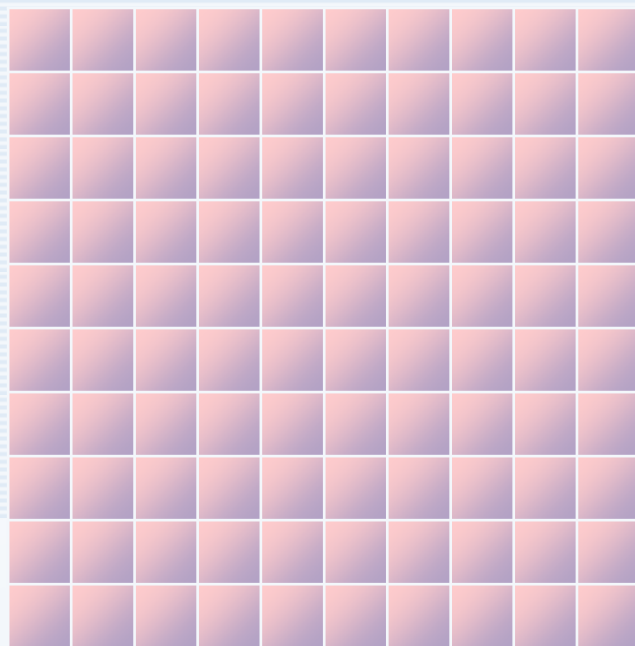
Men du kan inte vara alla till
lags hela tiden.

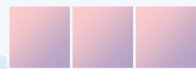
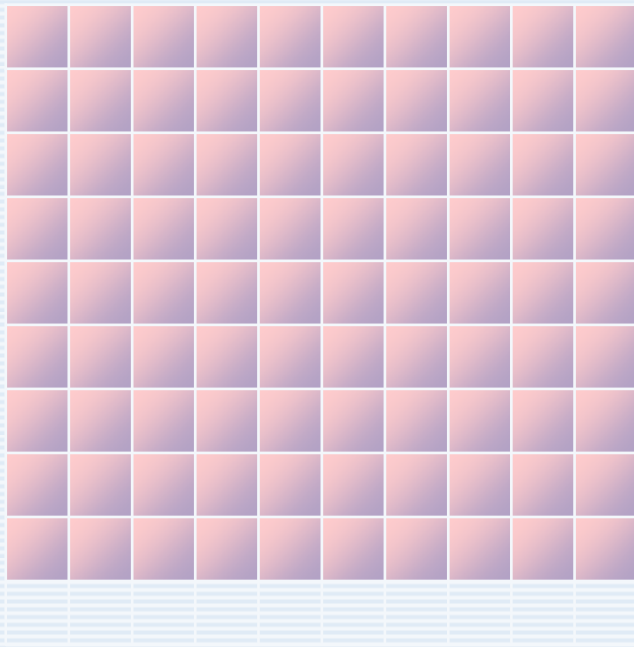


Varför Livskunskap i skolan?



ETT RÄKNE- EXEMPEL



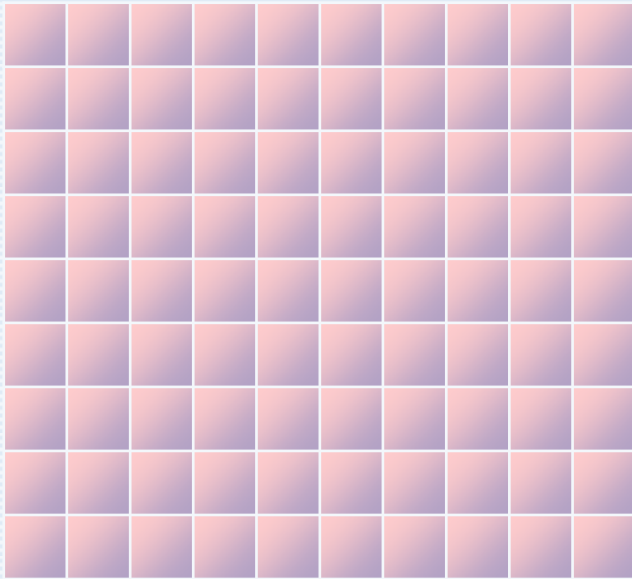


Normalgrupp = 90 elever

Riskgrupp = 7 elever

Problemgrupp = 3 elever

Relativ risk (RR) att utveckla ett asocialt beteende



RR = 10%
= 9 vuxna



RR = 25%
= 2 vuxna



RR = 40%
= 1 vuxen

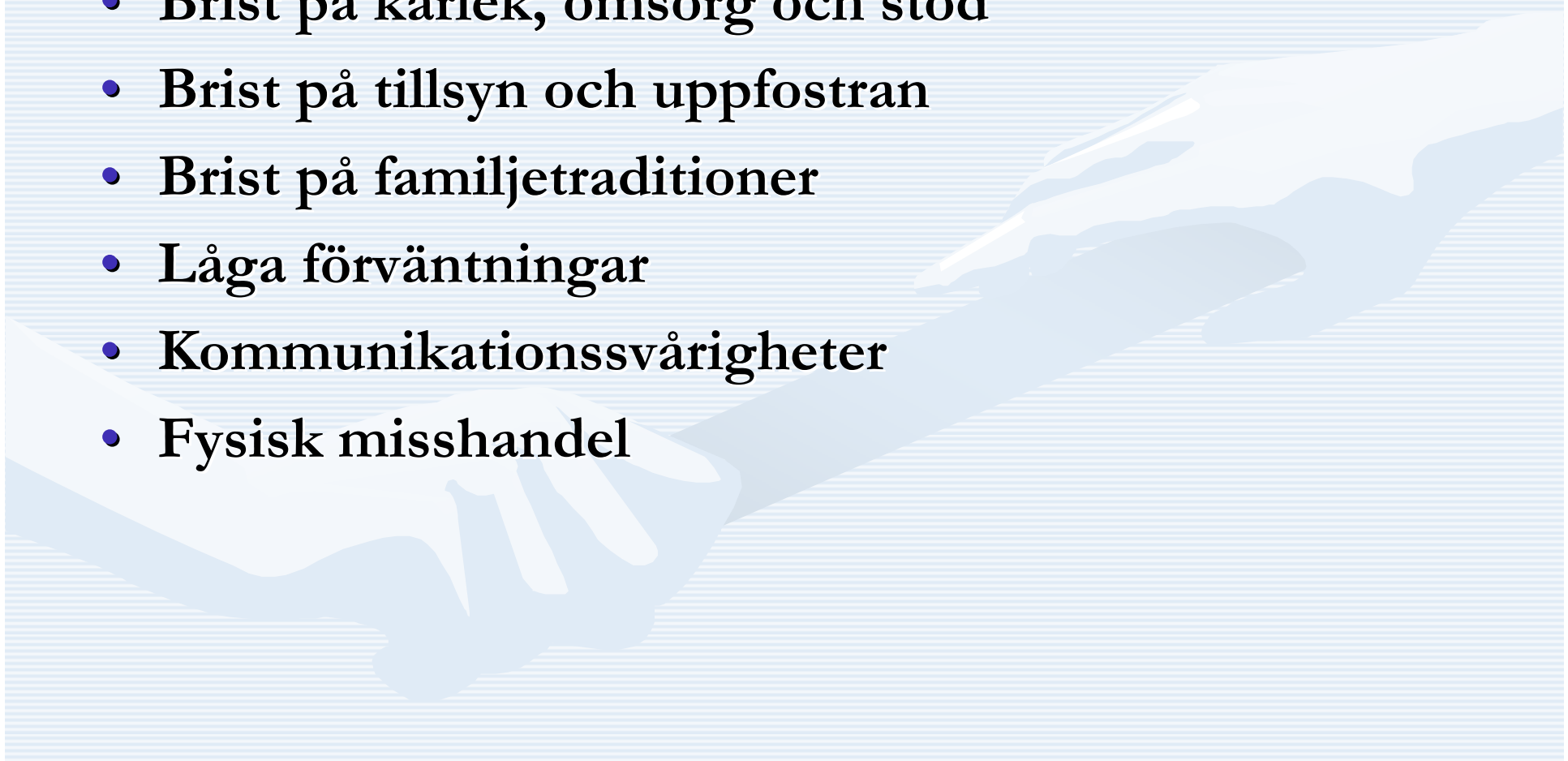
Risikfaktorer på individnivå

- koncentrationsproblem
- dålig anknytning till skolan
- tidig alkoholdebut
- mobbning
- aggressivitet
- dålig impulskontroll
- låg självkänsla



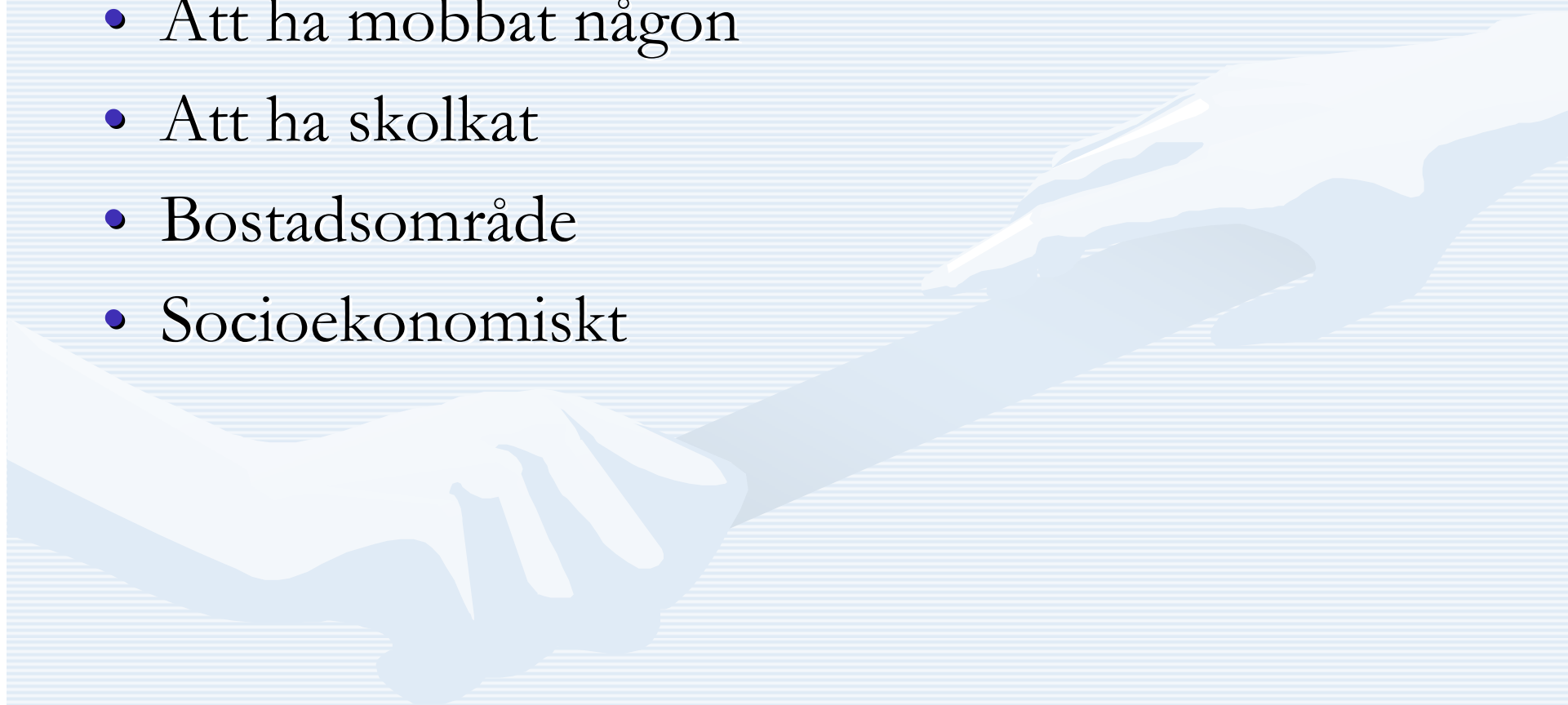
Risikfaktorer på familjenivå

- **Konflikter i familjen**
- **Brist på kärlek, omsorg och stöd**
- **Brist på tillsyn och uppfostran**
- **Brist på familjetraditioner**
- **Låga förväntningar**
- **Kommunikationssvårigheter**
- **Fysisk misshandel**

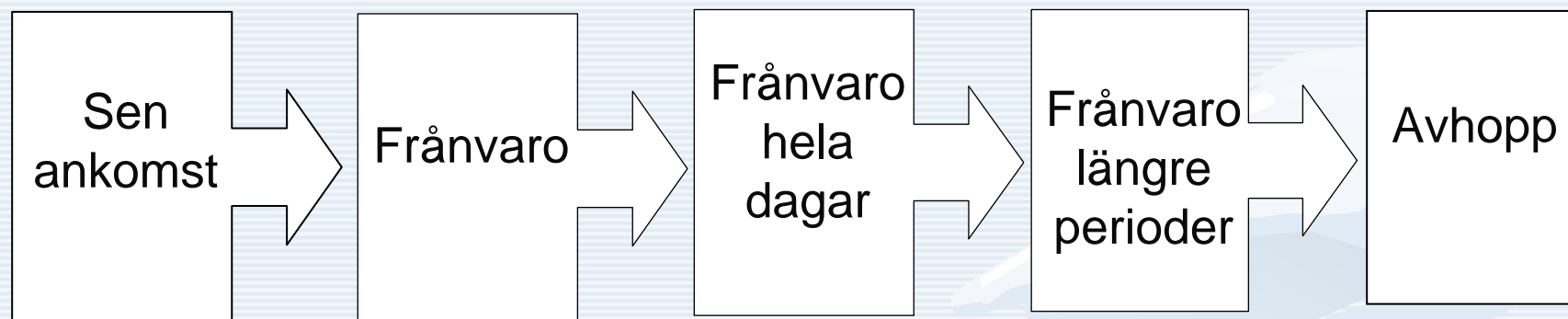


Risikfaktorer skola/samhälle

- Koncentrationssvårigheter
- Att ha mobbat någon
- Att ha skolkat
- Bostadsområde
- Socioekonomiskt



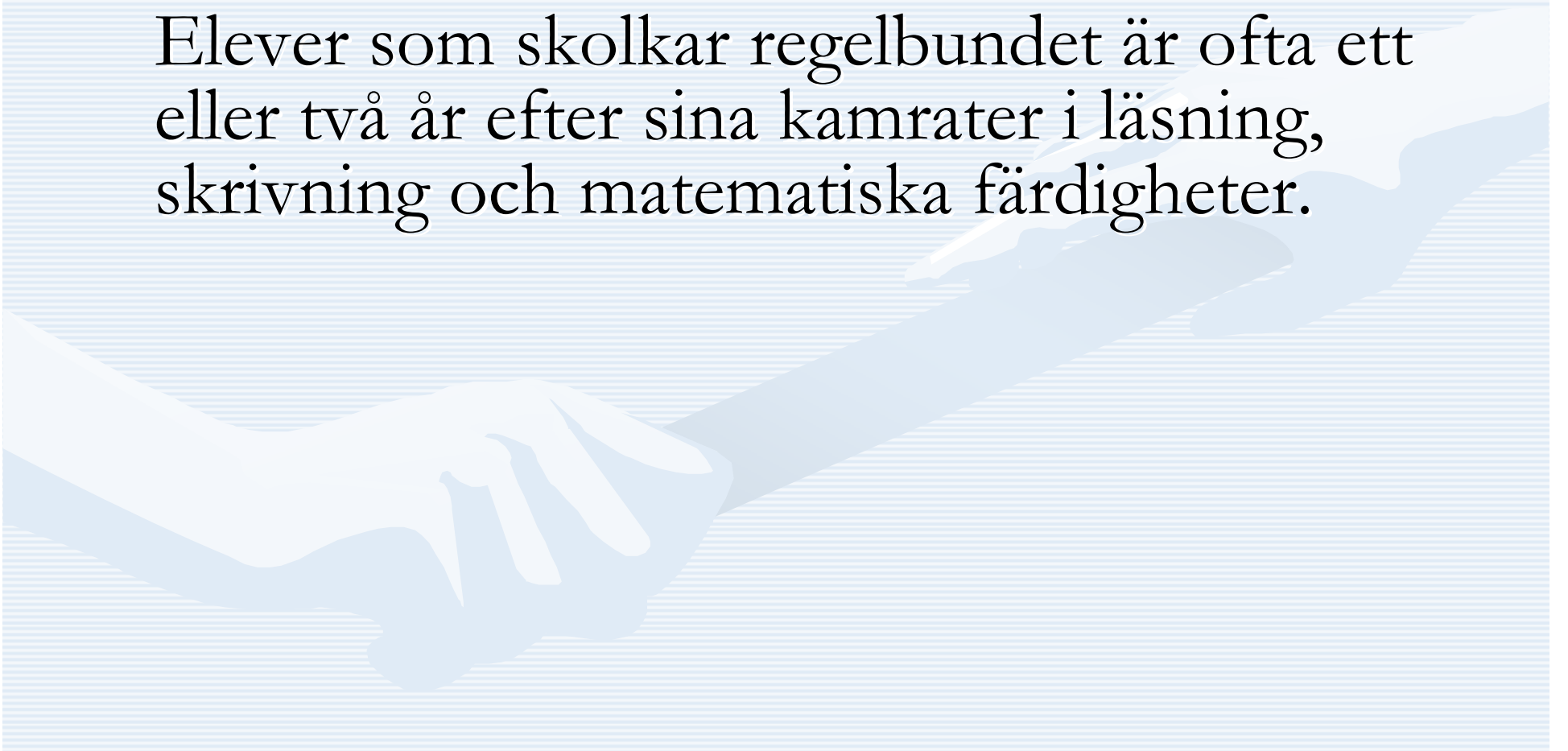
Relation mellan skolök och avhopp från skolan



Kearney, 2003

Skolk och psykosocial anpassning under tonåren

Elever som skolkar regelbundet är ofta ett eller två år efter sina kamrater i läsning, skrivning och matematiska färdigheter.

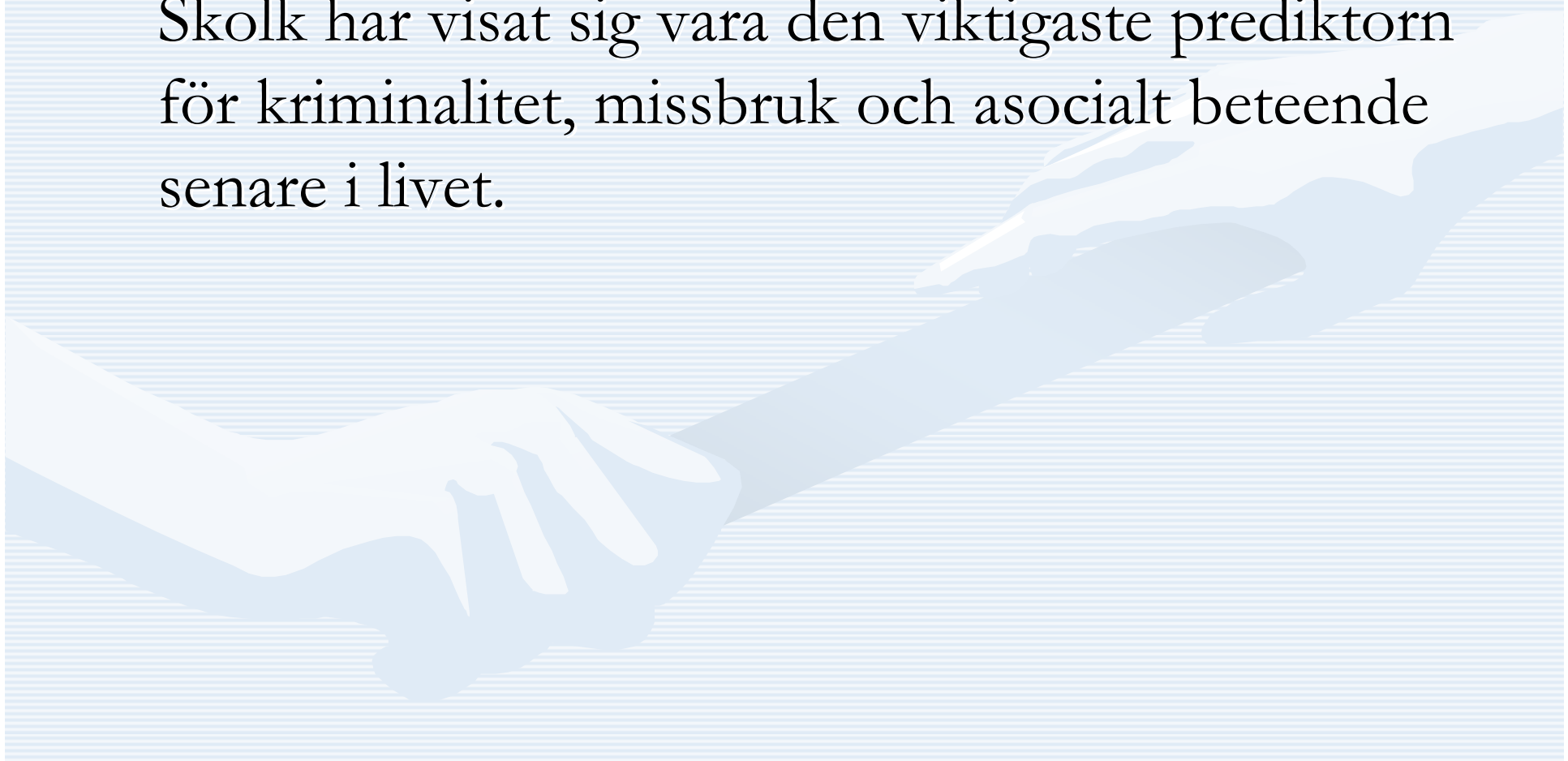


Skolk och psykosocial anpassning under tonåren

- Samtliga undersökningar visar att skolkande elever är överrepresenterade när det gäller missbruk och ungdomskriminalitet.
- Eleverna som missbrukar tobak, alkohol och tidigt debuterar med narkotika kännetecknas av att de oftare har det svårt i skolan, känner mindre engagemang, vantrivs, saknar framtidsplaner och skolkar.

Skolk och psykosocial anpassning

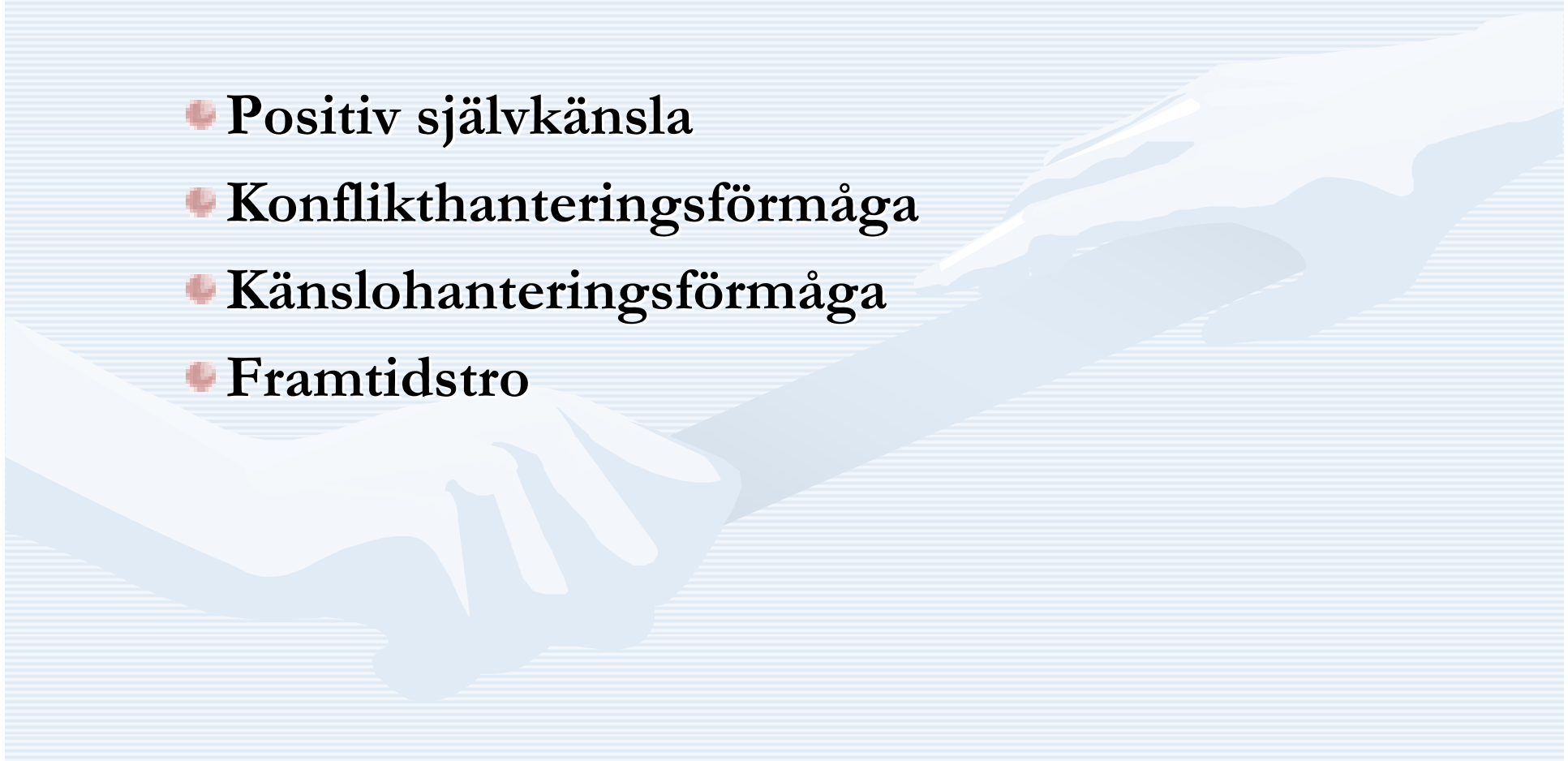
Skolk har visat sig vara den viktigaste prediktorn för kriminalitet, missbruk och asocialt beteende senare i livet.



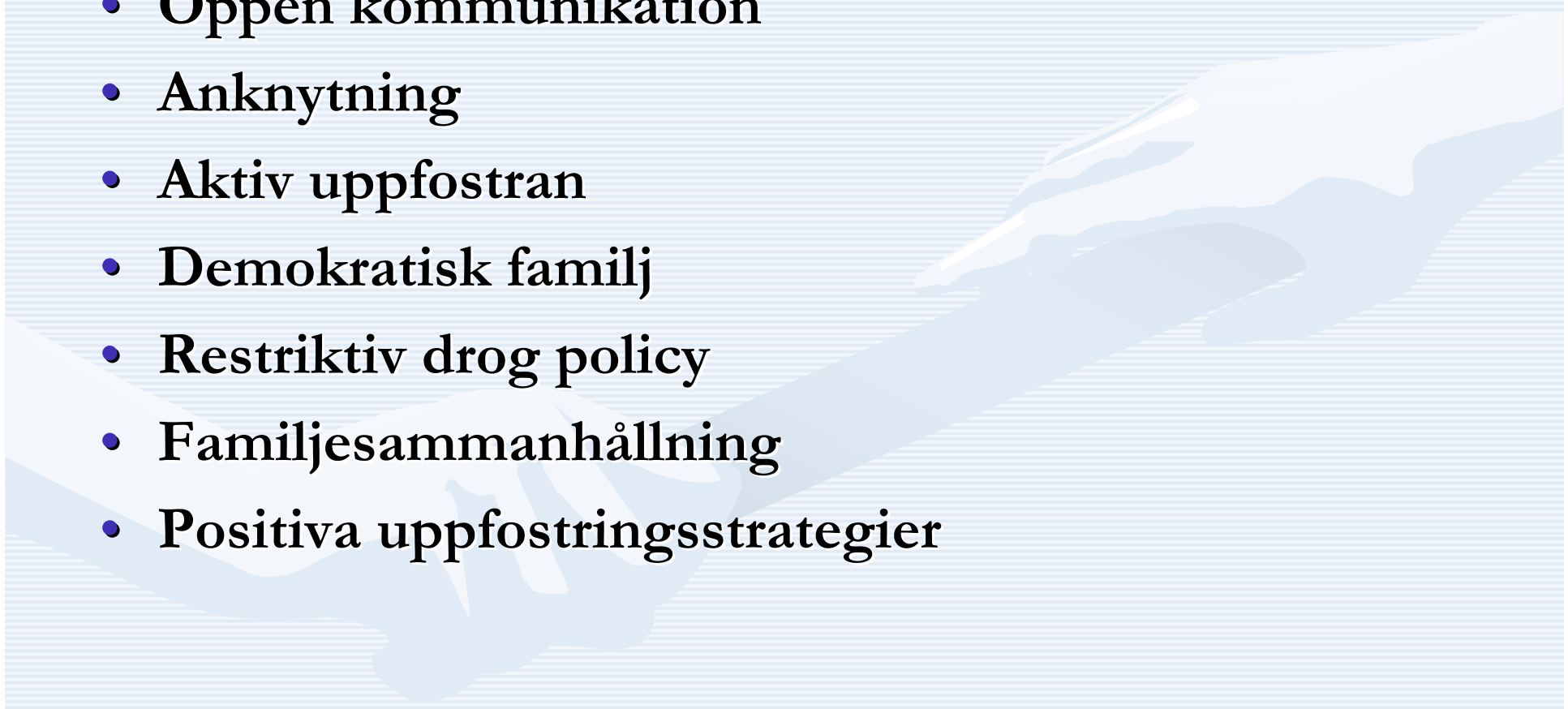
Skyddsfaktorer

- Att bli sedd och ha en ömsesidig relation till åtminstone en vuxen utanför familjen
- Att goda sociala nätverk utvecklas
- Att det finns tydliga ramar och en trygg struktur
- Att få möjlighet att utveckla social och emotionell kompetens

Skyddsfaktorer hos individen

- **Positiv självkänsla**
 - **Konflikthanteringsförmåga**
 - **Känslohanteringsförmåga**
 - **Framtidstro**
- 
- A stylized illustration of two hands shaking, rendered in shades of light blue and white, positioned on the right side of the slide. The hands are shown in profile, with fingers interlaced, symbolizing agreement or support.

Skyddsfaktorer på familjenivå

- Öppen kommunikation
 - Anknytning
 - Aktiv uppfostran
 - Demokratisk familj
 - Restriktiv drog policy
 - Familjesammanhållning
 - Positiva uppfostringsstrategier
- 

**Lägre sannolikhet för problem,
t ex droganvändning och psykisk ohälsa**



KASAM

- **KÄNSLA AV SAMMANHANG**
 - Begriplighet
 - Hanterbarhet
 - Meningsfullhet

Antonovsky, Hälsans mysteri



SET-de fem delmomenten

Empati	Hantera sina känslor	Motivation	Själv-känne-dom	Hantera För-hållanden
Att förstå och respektera hur andra känner sig och uppskatta att människor känner olika	Att veta varför man känner på ett visst sätt och hur man ska handskas med sin ångest, rädsla och sorg	Att kunna rikta sina känslor mot ett visst mål, att arbeta långsiktigt och stå ut med att utdelningen kommer först senare	Att vara observant på sina känslor och veta vad man känner här och nu	Social kompetens och att kunna hantera andras känslor

Temor

- **Problemlösning**
- **Hanterar starka känslor**
- **Lika-Olika**
- **Värderingsövningar**
- **Konflikthantering**
- **Tolka bilder och berättelser**
- **Göra mer av det man mår bra av**
- **Stå emot kompietryck**



Temnan

- **Kunna säga NEJ**
 - **Läsa av människor och situationer**
 - **Samarbetsövningar**
 - **Veta vad man känner**
 - **Lyssna och föra fram budskap**
 - **Sätta upp mål och arbeta mot dem**
 - **Ge och få positiv feedback**
 - **Stresshantering-avslappning, massage**
- 