



Vidensvitamin: Robusthedskortene

At kunne tackle udfordringer i forhold til andre mennesker: Det er vigtigt, at man som barn får støtte til at udvikle den form for robusthed, som kaldes selvkontrol – dvs. at kunne holde styr på sine tanker og følelser og handlinger, når der er brug for det. Al forskning viser, at det gør det nemmere at få et godt liv som voksen.

At klare opgaver, som er svære: At turde kaste sig ud i en opgave, selvom den virker uoverskuelig – det er også robusthed. Selvom man finder frem til at opgaven måske var for svær, så giver det robusthed at have prøvet.

At kunne holde fast i mål, der skal nås: At kunne gennemføre en uddannelse, komme i skole hver dag, holde fast i ikke at spise sukker – det giver robusthed.

At kunne undgå fristelser, som jeg ikke har godt af: At have modet til at sige nej tak til slik, dårlige kammerater, fester, hash, ting som ikke gavner ens liv – det er også robusthed.

At have tiltro til egne evner: Tro på, at du godt kan, at skabe en lille succes giver overskud til at arbejde med nye og større mål. Det kan være ligesom at gå op ad en stejl bakke – et skridt ad gangen. Det er ikke altid nemt – nogen gange må man et skridt tilbage og to skridt frem, men når man tror på sig selv og bliver ved med at øve sig, når man sit mål, hvis det er realistisk.



Kilde: www.robusthed.dk

Vejle
...med vilje

Vidensvitamin: Robusthedskortene

At kunne tåle konstruktiv kritik: Robusthed handler også om at kunne tage imod kritik uden at gå i stykker, og om at udvikle sin egen kritiske sans. Når vi i stedet for skældud, giver hinanden hensynsfuld og respektfuld kritik, er der en god chance for, at vi lærer at bruge kritikken til at lære noget vigtigt.

At kunne tåle egne og andres følelser: At tåle både andres og egne følelser uden at reagere blindt – det er også robusthed.

At opleve, at det er okay at have pligter: Pligter, ansvar og medansvar er med til at give selvværd.

At være godt til at øve mig, selvom jeg ikke syntes, at det er sjovt: Det meste af det vi lærer i livet – som børn og voksne, kræver øvelse. Robusthed handler også om at lære, at det er sjovt at øve sig og blive bedre til noget. Vi ved, at mennesker, som er super gode til noget – uanset hvad, har øvet sig i mindst 10.000 timer. Husk øvelse gør mester!

At opleve, at det er okay at sige nej: Det er ok at sige nej. Vi tror, at det ikke er ok, at andre vil blive skuffet, at vi er dårlige mennesker, og at vi er uhøflige. Mange siger ikke nej, fordi de synes, det er svært og kan være respektløst. Men det handler mere om, hvordan du sige det, end det at sige nej. Vis respekt når du svarer, vis forståelse for den andens synspunkt, og du vil have det bedre med dit afslag.