



MindTalk - Selvværdsworkshop for børn og unge

Beskrivelse

I Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade (LMS) oplever vi, hvordan lavt selvværd, mistriivsel og et unaturligt forhold til krop, kost og motion er et stigende problem hos børn og unge. De bliver dagligt bombarderet med idealet om det perfekte liv både via reklame- og modebranchen, men også på de sociale medier. Samtidig stiller de ofte høje krav til egne præstationer. MindTalk er en forebyggende og oplysende indsats og henvender sig til folkeskolens 7.-10. klasse eller andre grupper af børn og unge i alderen ca. 13-17 år. Det kan fx være efterskoler, ungdomsskoler, sportsklubber m.fl. Workshoppen er gavnlig i klasser, hvor ingen har været berørt af spiseforstyrrelser og selvskade eller klasser, hvor én eller flere har været berørt. MindTalk inddrager eleverne aktivt og giver dem nye perspektiver på ungdomsliv og starter reflesion og debat gennem oplæg fra underviseren, øvelser samt billed- og videomateriale. Workshoppen tager udgangspunkt i de unges eget ungdomsliv og interesseområder ved bl.a. at arbejde med sociale medier og tage afsæt i de unges forbilleder. Du kan selv skræddersy en MindTalk-workshop, som passer helt til din klasses behov. Ud over den obligatoriske grundpakke tilvælges minimum ét af selvværdstemaerne: Grundpakke: Selvværd og selvtillid (1 time) Minimum ét af følgende temaer tilvælges: Tema A: Spiseforstyrrelser, selvskade og handlemuligheder (1,5 time) Tema B: Krop, samfund og idealer (1,5 time) Tema C: Kommunikation og sociale medier (1,5 timer)

Formål

LMS har udviklet selvværdsworkshoppen MindTalk, fordi børn og unges mentale sundhed ofte er en faktor, der bliver overset. Vi ved, at et godt selvværd samt italesættelse af samfundets krav, idealer og normer, ikke kun er vigtige faktorer i forebyggelsen af spiseforstyrrelser og selvskade, men også i forhold til mobning og trivsel generelt. Mental sundhed har ligeledes stor betydning for indlæringen, og undersøgelser viser desuden, at dårlig mental sundhed i barndommen ofte fortsætter ind i voksenlivet. Derfor er MindTalk også helt i tråd med opfyldelse af folkeskolereformens nationale mål om, at elevernes trivsel skal øges. Workshoppen arbejder desuden med Fælles Mål i bl.a. sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab, dansk og samfundsfag. Formålet

Praktisk information

Udbyder

LMS - Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade

Forløbstype Forløb med formidler

Målgruppe 6. - 10. klasse

Antal

35

Periode

Hele året

Varighed

2.5 time

Pris

1899,- pr. forløb (Momsfrit)

Eksklusiv underviserens transportudgifter

Emneområde

Sundheds- og seksualundervisning

Fag

Biologi

Dansk

Samfundsfag

Kontakt udbyder

LMS - Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade

Tlf. 35200449

med MindTalk er at hjælpe børn og unge med at opbygge et positivt selvværd ved at forstå og forholde sig til sig selv og hinanden - i særlig grad til deres krop, tanker og idealer. Ved at give børn og unge redskaber til at styrke eget og andres selvværd, styrkes den mentale sundhed, og der forebygges ift. mistrivsel og psykisk sårbarhed. Workshopen skaber refleksion og debat hos børn og unge, som kan nedbryde medieskabte idealer og give dem et sprog, så de bedre kan udtrykke deres følelser og hjælpe hinanden samt forhindre, at de udvikler et skadeligt billede af, hvad der er naturligt, sundt og sejt.

Sted

På skolerne

Undervisningsmateriale

Ved booking af en MindTalk får du desuden adgang til undervisningsmateriale med øvelser til før og efter workshopen.

Tilmelding

In@lmsos.dk