

Krosseyri

20.04.21

BUILD

Building Resilience and Brighter Futures

Stella Björg Kristinsdóttir fagstjóri frístundastarfs

Viktor Díar Jónasson sálfræðingur



Hafnarfjörður

Hvað er BUILD?



- *Building Resilience and Brighter Futures* (BUILD) er **19 mánaða Erasmus+ verkefni**
- Námsefni BUILD var þróað af Pieta á Írlandi og kennt á Írlandi með góðum árangri frá 2017.
- Í BUILD verkefninu var námsefnið **þýtt og staðfært** að íslenskum og litháískum aðstæðum.
- Námsefnið inniheldur **sex vikna forvarnarnámskeið** sem er ætlað að veita 13-14 ára ungmennum, verkfæri til að takast á við ólíkar áskoranir í lífinu, byggja upp þrautseigju og seiglu ásamt því að þekkja hvert á að leita.
- **BUILD námskeið var prufukeyrt í öllum 8. bekkjum í Hafnarfirði** í öllum grunnskólum og í Kaunas í Litháen haust 2021.
- Verkefnið lýkur með **ráðstefnunni „Geðrækt er málið!“** sem haldin verður á **Grand hótél 3 maí kl 9-12.**

Námskeið í Írlandi

Deildarstjórar
tómstundamiðstöðvanna

9 starfsmenn

Námsráðgjafar

8 starfsmenn

Sálfræðingar

3 frá Hafnarfirði

3 frá Píeta



BUILD námskeið og námsefni

BUILD er 6 vikna forvarnanámskeið.

- Í upphafi námskeiðs velja nemendur 5 námsþætti af 10 og einn námsþáttur er svo tekinn fyrir í hverjum tíma.
- Þróaðir voru 2 nýir námsþættir sem taka mið af skilgreindum þörfum ungmenna í Hafnarfirði (*byggt á niðurstöðum fókushópa og kannana meðal kennara og tómstundaleiðbeinenda*).
- Deildarstjórar tómstundamiðstöðva, námsráðgjafar og sálfræðingar munu fá þjálfun og kennslu til að keyra námskeiðið.



Námsþættir

Skólatengt stress	Einelti	Fjölskyldur
Vinátta	Kynhneigð	Andleg heilsa
Líkamsímynd	Fíkniefnaneysla	2 nýjir: Samfélagsmiðlar og kvíði

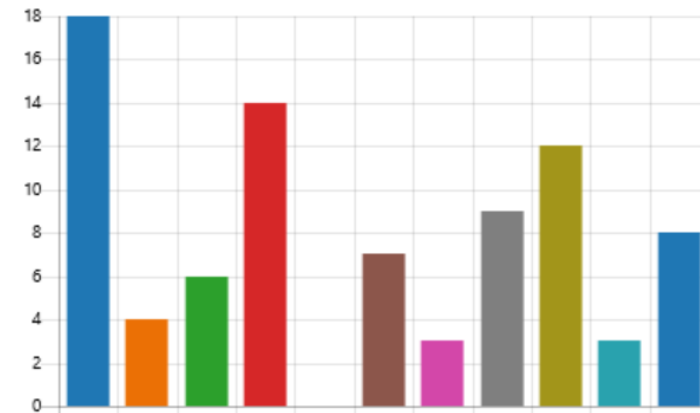


Valdir námsþættir

2. Which module are you providing feedback on?

[More Details](#)

● Introduction module (week 1)	18
● Sexuality	4
● Family	6
● Friends	14
● Bullying	0
● Body Image	7
● Social Media	3
● Mental Health	9
● Anxiety	12
● Managing School Stress	3
● Substance Abuse	8



Mat á árangri - Þrautseigjuspurningalistinn

- Við erum að mæla
- Hannaður af Dr. Megan E. Gaffney 2019
- Listinn samanstendur af 20 spurningum
 - Gott réttmæti og góður áreiðanleiki
- Ætlað að skima fyrir áhættuþáttum sem hægt er að hafa áhrif á
- Upprunalega hannaður til að finna þá sem eru í hættu og bjóða þeim aðstoð
- Notaður hér til að mæla árangur námskeiðs
 - Mælt fyrir og eftir

Á alls ekki við um mig 0	Á örlítið við um mig 1	Á nokkuð við um mig 2	Á vel við um mig 3	Á mjög vel við um mig 4
Ég trúi því að almennt fari allt vel 0 1 2 3 4	Ég veit hvernig á að takast á við erfiðar tilfinningar 0 1 2 3 4	Mér gengur almennt vel að leysa úr því sem ég tek mér fyrir hendur 0 1 2 3 4		
Ég hef stjórn á því sem ég geri 0 1 2 3 4	Ég reyni að halda mér í góðu líkamlegu formi 0 1 2 3 4	Það er einhver sem mér finnst ég elga nán tengsi við 0 1 2 3 4		
Ég hef nægan stuðning til að takast á við mín vandamál 0 1 2 3 4	Ég er vongóð/ur gagnvart framtíðinni 0 1 2 3 4	Ég tel erfiðar tilfinningar vera einungis tímabundnar 0 1 2 3 4		
Ég jafna mig fljótt eftir bakslag 0 1 2 3 4	Ég tengi vel við skólann minn 0 1 2 3 4	Ég hef frelsi til að taka mínar eigin ákvarðanir 0 1 2 3 4		
Mér finnst ég vera elskuð/elskaður 0 1 2 3 4	Ég hef fólk sem ég get talað við þegar ég þarf þess 0 1 2 3 4	Ég get komist í gegnum erfiða reynslu 0 1 2 3 4		
Það er fólk í skólanum sem þykir vænt um mig 0 1 2 3 4	Mér finnst ég vera örugg/ur í skólanum 0 1 2 3 4	Mér finnst ég vera fjarlægur fjölskyldu og vinum 0 1 2 3 4		
Það tekur mig langan tíma að jafna mig þegar eitthvað slæmt gerist 0 1 2 3 4	Í skólanum, þá finnst mér ég passa inn í 0 1 2 3 4	 0 1 2 3 4		



Marktækar breytingar á Seiglulistanum

- Spurning:
- 1: Ég trúi því að hlutir enda yfirleitt vel (8%)
- 2: Ég veit hvernig ég á að takast á við erfiðar tilfinningar (10%)
- 3: Mér tekst yfirleitt vel til í því sem ég tek mér fyrir hendur (10%)
- 12: Ég hef frelsi til að taka mínar eigin ákvarðanir (8%)
- 15: Ég get komist í gegnum erfiða reynslu (9%)



Hvernig gengu innleiðingar?

Fyrri
innleiðing
haust 2021

- Hvað gekk vel?
- Hverjar voru áskoranir?

Seinni
innleiðing
vor 2022

- Hvað gekk vel?
- Hverjar voru áskoranir?



Geðrækt er málið

Geðheilbrigði og uppbygging þrautseigju meðal barna og ungmenna

~GÆÐRÆKT ER MÁLIÐ!

Ráðstefna á Grand Hótel Reykjavík 3. maí

