



**SOCIAL
TRAINING FOR
UNGE**



Hvordan styrer du din vrede? Hvordan håndterer du en forelskelse? Og hvordan modstår du gruppepres? Det er nogle af de spørgsmål, vi arbejder med i et 10-ugers forløb, som kan styrke dig i de sociale situationer, du hver dag havner i.

Vi tilbyder et spændende forløb, hvor du sammen med andre unge kan arbejde med de udfordringer, du støder på, når vreden bliver for svær at styre, eller når du skal håndtere de mange følelser og udfordringer, der opstår, når du er sammen med andre mennesker.

Forløbet er delt i tre dele:

10 lektioner i følelshåndtering

Vi skal se på, hvad det er for situationer, der gør dig vred eller sårer dig, og hvad der sker, når først du er blevet vred eller ked af det. Det er helt naturligt at have disse følelser, men det kan også være vanskelige følelser at håndtere. Derfor arbejder vi med, hvordan vi hver især kan håndtere og tage ansvar for vores egne følelser, så vi kan erstatte vores umiddelbare og til tider uhensigtsmæssige reaktioner med nogle mere konstruktive måder at handle på.

10 lektioner i moralsk omtanke

Her kan vi udfordre dig med dilemmaer, som du før eller siden kan blive nødt til at forholde dig til. Hvad vil du fx gøre, hvis din ven begår kriminalitet? Hvordan håndterer du en forelskelse? Er der en rigtig og forkert tilgang til det at drikke alkohol eller tage stoffer? Der er ikke rigtige eller forkerte svar i lektionerne, så vi bruger udelukkende lektionerne til at blive klogere på os selv og hinanden.

10 lektioner i social færdighedstræning

Her arbejder vi med dine sociale færdigheder. Vi træner dine evner til at koncentrere dig om en opgave. Vi bliver bedre til at håndtere gruppepres. Og så ser vi på, hvordan vi lærer at håndtere, når vi fejler. Vi arbejder med de færdigheder, som virker mest aktuelle for dig og de andre deltagere.

Mange fordele ved at deltage

Alle lektionerne giver plads til at arbejde med egne følelser. Du får mulighed for at forstå de grundfølelser, der er med til at definere, hvorfor vi og andre handler, som vi gør. Lektionerne handler også om modet til at turde stå ved sig selv, men samtidig om at have respekt for hinandens forskelligheder. Forløbet vil derfor gøre dig mere bevidst om de sociale færdselsregler, der er så vigtige for at kunne fungere godt sammen med andre mennesker.



Fakta om Social træning for unge

For hvem? Forløbet er henvendt til unge mellem 10 og 17 år, som har svært ved at håndtere vrede, som oplever angst, tristhed eller har udfordringer ved at indgå i sociale sammenhænge.

Hvordan tager man imod tilbuddet? Er du interesseret, så tag kontakt til din sagsbehandler i Børnehandicapcenteret. Hvis I bliver enige om, at det er interessant at undersøge nærmere, så inviterer vi dine forældre til et informationsmøde, og hvis der stadig er interesse derefter, så laver vi en aftale om et besøg i hjemmet, hvor både du og dine forældre deltager.

Hvornår? Forløbet kører to gange om året, hhv. opstart i februar og i september. Undervisningen foregår i skoletiden – efter aftale med din skole. Det strækker sig over 10 uger, og undervisningen foregår en time ad gangen tre gange om ugen. Samlet set er det altså 30 lektioner.

Hvor? Aktuelt har vi undervisningslokaler på Vibevej i Silkeborg

Sammen med hvem? Du deltager sammen med en lille gruppe af andre unge, som bliver dine medspillere igennem hele forløbet.

Hvem står bag?: Forløbet er et tilbud fra Silkeborg Kommune. De personer, du kommer til at møde, er alle uddannede ART instruktører fra Børnehandicap Centeret, som er dygtige og vant til at arbejde med børn og unge.

Kontaktoplysninger:

Søren Stenvang
Tlf.: 29 40 22 18

ART instruktør, afdelingsleder og
familieterapeut i Børnehandicap Centeret



Silkeborg
Kommune