

Introduktion til Perspekt 2.0

I Perspekt 2.0 får du undervisning og træning i de såkaldt "emotionelle, personlige og sociale færdigheder". Træning af disse kan gøre det lettere at gå i skole og lære noget. Dette skriv fortæller kort om, hvad disse begreber dækker over, og hvorfor det er vigtigt at træne dem.

Opmærksomhed på sig selv og andre

Overordnet kan man sige, at de emotionelle og personlige færdigheder især drejer sig om en selv, mens de sociale færdigheder handler om det, der sker i samspillet med andre.

Emotionelle færdigheder

Emotioner betyder følelser, og emotionelle færdigheder handler om at være god til at lægge mærke til, hvordan man selv og andre har det. Emotionelle færdigheder er vigtige for at trives og have overskud til at lære noget. Hvis man for eksempel er ked af det, er det godt at kunne mærke hvorfor og kunne fortælle andre om det. Ellers bliver det sværere at få det bedre. Det er også vigtigt at kunne opfatte, hvordan andre har det, for eksempel når man arbejder i grupper i skolen. Så undgår man nemmere at komme til at såre eller misforstå andre.

Personlige færdigheder

Personlige færdigheder handler blandt andet om at kunne tænke fremad og forudse konsekvenserne af det, man siger og gør. Personlige færdigheder drejer sig også om at kunne træffe gode beslutninger og lægge en plan, som gør, at tingene bliver mere

overskuelige. Ikke mindst handler personlige færdigheder om at kunne gennemføre de gode beslutninger og planer. Ved at øve sig på disse ting er der meget, der bliver lettere. For eksempel bliver det lettere at løse skoleopgaver og at planlægge sin hverdag, så der både bliver tid til fritidsaktiviteter og lektier. Senere i livet er gode personlige færdigheder en fordel ved valg af uddannelse og job. Perspekt indeholder træning i at tænke i konsekvenser, og i hvordan man træffer det gode valg.

Sociale færdigheder

Sociale færdigheder drejer sig om at lære at omgås andre mennesker på en afslappet og behagelig måde. Derfor handler mange af de sociale færdigheder om "kommunikation", altså om hvilke signaler man sender med for eksempel kropssprog, toneleje og ansigtsudtryk, og om hvordan man får sagt ting på en god og rolig måde. Sociale færdigheder handler også om at lære at forhandle og indgå kompromisser. Når man har gode sociale færdigheder, har man færre konflikter med familien, i skolen og blandt vennerne.

Perspekt – anderledes undervisning

Som du kan læse, kan det have mange fordele at træne emotionelle, personlige og sociale færdigheder – både i forhold til skolen og senere uddannelse, og i forhold til dig selv, og hvordan du har det. Som du også kan læse, drejer Perspekt sig ikke om de almindelige faglige evner såsom at regne og læse. Derfor foregår undervisningen i Perspekt også på en lidt anden måde end undervisning i de almindelige skolefag. For eksempel skal du og din klasse spille små rollespil, høre historier og meget mere. I må også gerne grine i Perspekt-timerne.

I Perspekt-timerne skal du lære – og blive god til:

- At tænke over, hvordan andre opfatter dig
- At vide, hvilke signaler du sender til andre
- At sige fra på en god måde
- At skelne mellem fakta, meninger og antagelser
- At forstå, at andre ikke nødvendigvis synes det samme som dig
- At forhandle og indgå kompromis
- At vise interesse og lytte til andre
- At forudse mulige konsekvenser af det, du gør
- At opstille realistiske mål og planlægge
- At træffe en beslutning