

# RESCUR

Resilience Curriculum



RESCUR är ett treårigt LLP Comenius projekt (2012-2015), som syftar till att utveckla en studieplan för resiliens för barn i förskolan och de tidiga skolåren i Europa.

## TEMAN

### 1. ATT UTVECKLA ETT POSITIVT TÄNKANDE

Positivt och optimistiskt tänkande  
Positiva känslor

### 2. ATT BYGGA PÅ STYRKOR

Positiv självbild och självkänsla  
Att använda sina styrkor akademiskt och socialt

### 3. ATT UTVECKLA SJÄLVBESTÄMMANDE

Problemlösning  
Autonomi och självbestämmande

### 4. ATT FÖRBÄTTRA KOMMUNIKATIONSFÄRDIGHETER

Effektiv kommunikation  
Självssäkerhet

### 5. ATT BYGGA HÄLSOSAMMA RELATIONER

Hälsosamma relationer  
Samarbetsfärdigheter, empati och etiskt resonemang

### 6. ATT GÖRA SVÄRIGHETER TILL MÖJLIGHETER

Att hantera bakslag och motgångar  
Att hantera avvisande  
Att hantera förlust  
Att hantera konflikter i familjen  
Att hantera mobbning  
Att hantera förändringar och övergångar

# RESILIENCE

Otpornost  
Reziljenza  
Resiliência  
Kimmoisuus  
Veerkracht  
Resilienza  
Ψυχική Ανθεκτικότητα



## STRUKTUR

Programmet består av 4 manualer:

- Lärarmanual för tidiga år (4-5 år)
- Lärarmanual för åldrarna 6-8 år
- Lärarmanual för åldrarna 9-11 år
- Föräldramanual för alla åldrar

Verktyg i programmet:

- Berättelser/Sagor
- Mindfulnessövningar
- Praktiska moment - övningar som involverar alla sinnen
- Maskots/djur som finns i berättelserna och originalmusik
- Elevportofolio
- Hemuppgifter
- Lärar- och självskattningsformulär



COORDINATOR:

PARTNERS:



University of Malta  
L-Università ta' Malta



SVEUČILIŠTE U  
ZAGREBU



UNIVERSITY  
OF CRETE



UNIVERSITÀ  
DI PAVIA



LISBOA  
UNIVERSIDADE  
DE LISBOA



ÖREBRO  
UNIVERSITET