

## Resiliens ramme ( 0-6 år)

Mulighed for resiliens handler om at være i sammenhænge som fremmer:

BASALE BEHOV	AT HØRE TIL	LÆRING	MESTRING	SELV-FØLELSE
At have et godt nok sted at bo	At have et sted at høre til	At få livet i skolen og dagtilbud til at fungere så godt som muligt	At forstå og holde grænser	At være i sammenhænge som skaber håb
At have Tilstrækkelige ressourcer til at leve for	At have pålidelige relationer (tilknytningsrelationer)	At være omgivet af engagerede voksne	At være modig	At kunne forstå andres følelser
At være i sikkerhed	At have gode relationer over tid	At have fremtids- og livsplaner	At løse problemer	At være tryk og kende sig selv
At spise Sund mad	At have ansvar og pligter (reciprocitet)	At få hjælp til at organisere sig selv	At se ting fra den lyse side	At tage ansvar for sig selv
At få Tilstrækkeligt med søvn	At have flere gode relationer	At have opmærksomhed på gode præstationer	At grine og have det sjovt	At bruge sine talenter
At lege	At være i relationer som skaber håb og udvikling	At udvikle livsfærdigheder	At finde ro og selvberoligelse	<i>Der er mange behandlingsmetoder for specifikke problemer - brug dem</i>
Ikke at blive udsat for diskrimination	At være i relationer som er til at regne med	At udvikle interesser	At støtte sig til andre, når der brug for det	
At få Motion og frisk luft	At forstå sin plads og væren i verden	At møde gode rollemodeller	At holde fast på gode oplevelser	
<b>PROFESSIONELLE STÅSTEDER</b>				
AT ACCEPTERE	AT TAGE HENSYN TIL DET SVÆRE	AT FORPLIGTE SIG	AT MOBILISERE	

Udviklet af Hart, Blincow & Thomas (2007) ser [www.Boingboing.org.uk](http://www.Boingboing.org.uk). Oversat til dansk: Ida Skytte Jakobsen ([idja@ucl.dk](mailto:idja@ucl.dk)), Thomas Thyrring Engsig ([TTE@ucn.dk](mailto:TTE@ucn.dk)); Anne Marie Villumsen ([amv@via.dk](mailto:amv@via.dk))