

Skills - DBT i klassrummet

Skills - DBT i klassrummet är skapat utifrån hur jag lärde ut färdigheter inom psykiatrin med inspiration av skolupplägget inom Skills in Schools DBT Steps-A, för att passa svensk undervisning i en svensk skola.

DBT - Dialektisk BeteendeTerapi

Skills – DBT i klassrummet bygger på färdigheterna som lärs ut i DBT, Dialektisk BeteendeTerapi.

DBT är en evidensbaserad terapiform som förklarar lite kort, kombinerar kognitiva beteendeterapi-tekniker med medveten närvaro och acceptans. Målet är att hjälpa individer att hantera intensiva känslor, förbättra relationer och öka sin förmåga att hantera stress. DBT fokuserar på att utveckla färdigheter inom fyra områden: medveten närvaro, känsloreglering, relationer och kunna stå ut i kris. Genom att arbeta med dessa färdigheter kan personer lära sig att leva ett mer balanserat och meningsfullt liv.

