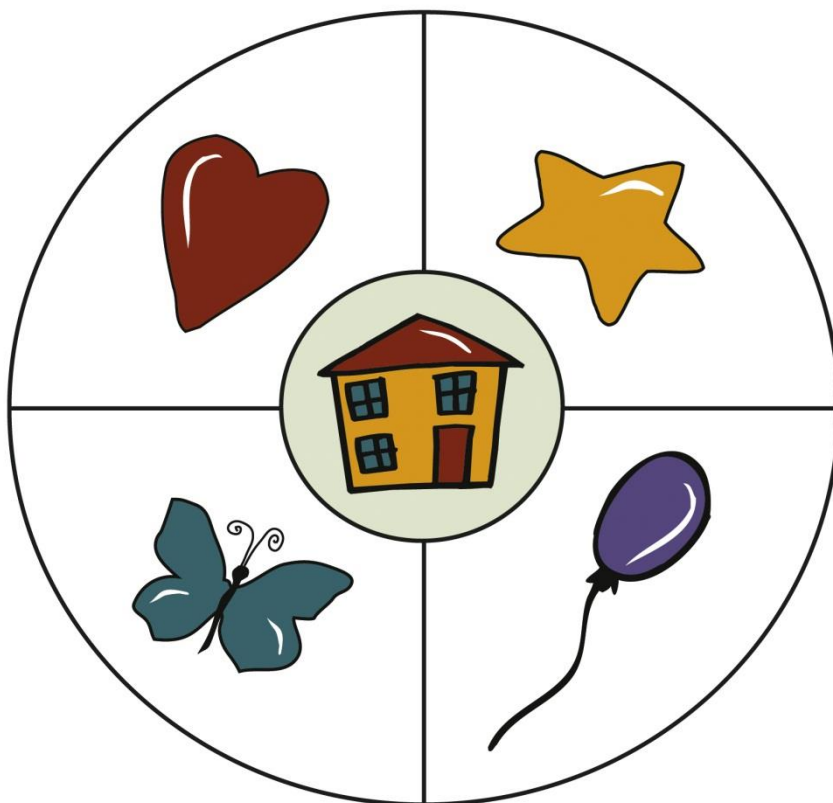


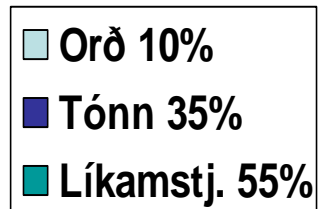
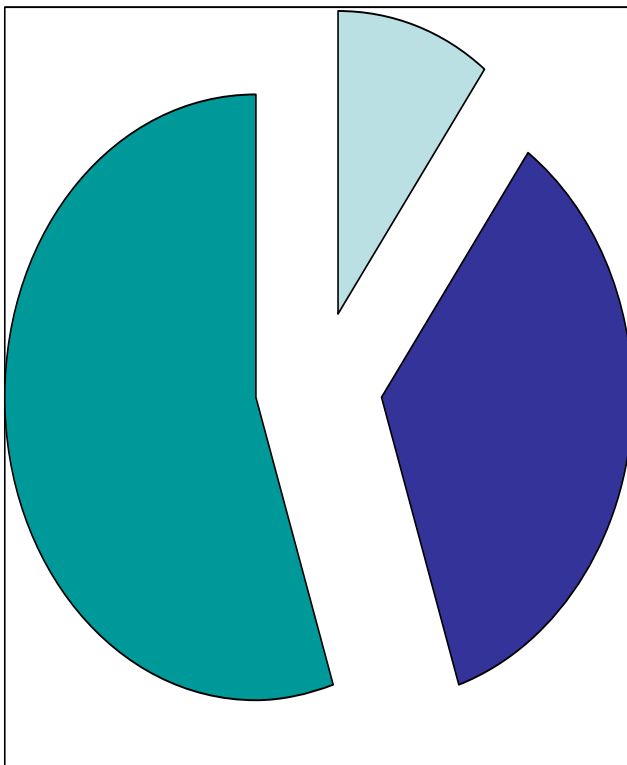
Góð ráð

Starfsmenn Álftanesskóla

Uppeldi til ábyrgðar
Uppbygging sjálfsgaga




Eitt bros getur dimmu í dagsljós breytt...
Ein.Ben.

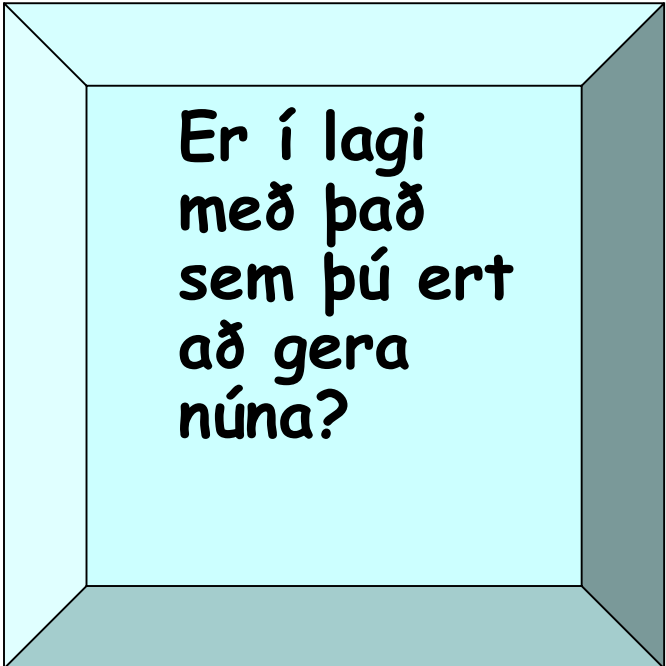


Reglufesta


Stutt inngrip



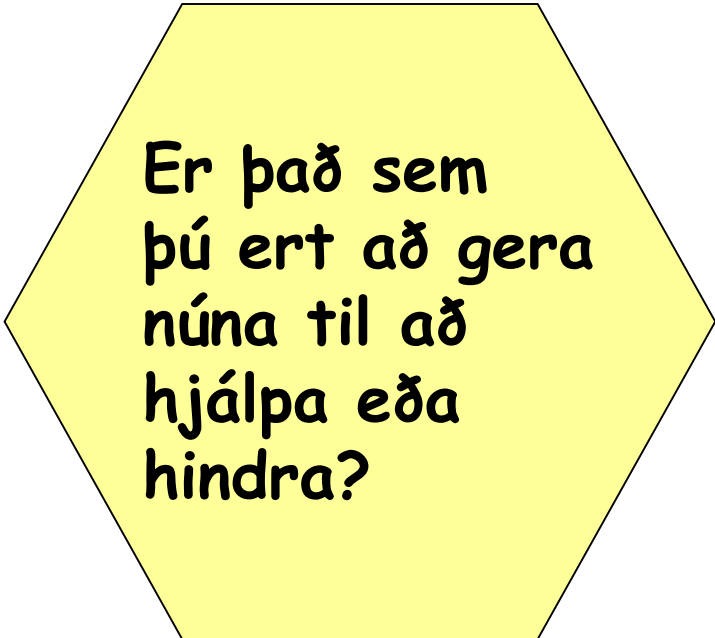
Hvað áttu að vera að gera núna?



Er í lagi með það sem þú ert að gera núna?



Hvað get ég gert til að hjálpa þér svo þú getir --?



Er það sem þú ert að gera núna til að hjálpa eða hindra?

Reglufesta

Hver er reglan?

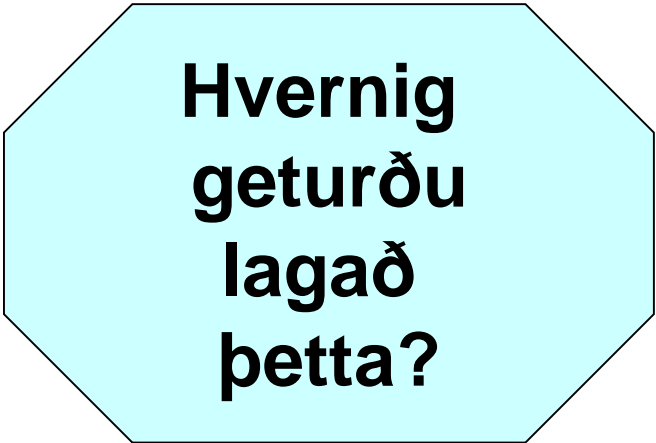
Þú virðist vera í vandræðum.
Hvernig get ég hjálpað þér?

Hvencær ertu
tilbúinn að byrja?

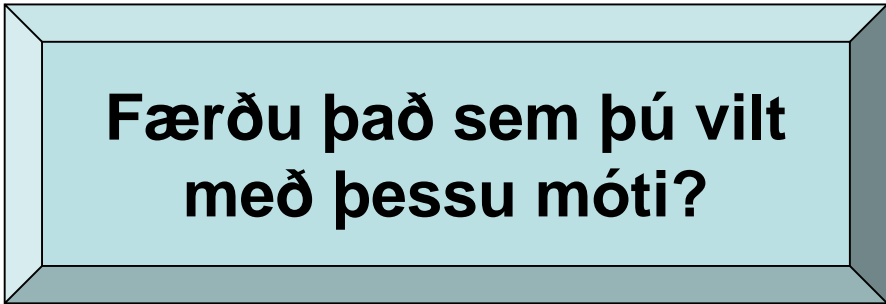
Viltu finna betri leið?
Hvernig get ég hjálpað þér?



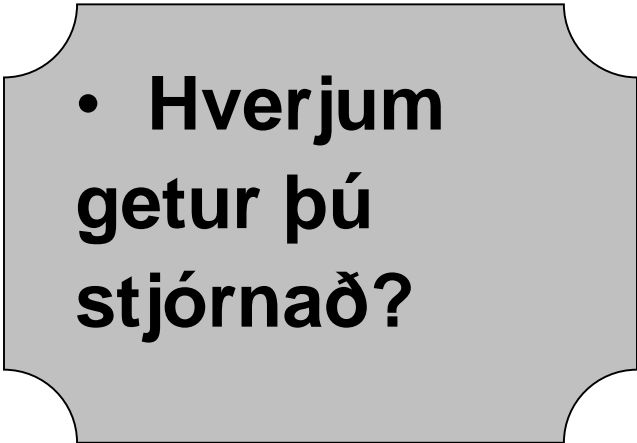
Já ef...



**Hvernig
geturðu
lagað
þetta?**



**Færðu það sem þú vilt
með þessu móti?**



- **Hverjum
getur þú
stjórnað?**



Virkar þetta?

Hvenær notar þú stutt inngrip?

- Þú notar stutt inngrip þegar um minniháttar hegðunarbrot er að ræða.
- Með því að spyrja í stað þess að segja þarf viðkomandi að taka ábyrgð og svara.
- Með því að spyrja á þennan hátt ætlar þú viðkomandi ekki það versta og hann er líklegri til að bregðast jákvætt við en þegar honum er skipað fyrir.

Hvenær nota ég já ef?

- Þegar það er í boði að velja um eitthvað
- Þegar barnið getur fylgt ákveðnum skilyrðum (t.d barnið biður um að vinna að ákveðnu verki með vini, segðu: Já ef það truflar ykkur ekki við vinnuna”).
- Í stað þess að segja nei, getur þú sagt: “Já þegar þú hefur lokið þessu verki”.
- Ef þú segir nei, láttu vita hver ástæðan er.

Skiptir það máli?

“Ekki eyða óþarfa orku”

- Skiptir það sem barnið er að gera máli varðandi starfið?
- Truflar það sem barnið er að gera starf annarra/geð annarra?
- Truflar það sem barnið er að gera þig sem starfsmann?

Gott að hafa í huga:

- Talaðu rólega og án neikvæðra tilfinninga
- Sýndu viðmælanda alltaf virðingu þó svo hann geri ekki slíkt hið sama.
- Hugaðu að því hvernig þú beitir líkamanum. *Líkamsbeiting þín segir meira en mörg orð.*
- Ef einstaklingur er reiður þarf oft að hughreysta hann eða sýna líðan hans skilning til þess að hægt sé að leysa málið.
- Gott er að spyrja einstakling sem er neikvæður og vill ekki eitthvað.
 - Hvað er það sem þú vilt?
 - Breyta ég vil ekki í ég vil.

Gott að hafa í huga:

- Stundum þarf einstaklingur sem er reiður tíma til að jafna sig.
 - oft gefst vel að bjóða honum ákveðinn tíma til að jafna sig og þið ræðið saman að honum loknum.
- Gerið barninu grein fyrir því að það ræður yfir hugsunum sínum og gerðum og það er á þess ábyrgð hvernig mál þróast.

Agabrot – tveir deila

- Það er í lagi að gera mistök.
- Ég hef ekki áhuga á hver gerði hvað.
- Heldur, hvað á að gera.
- Finna lausn (með tilliti til beggja deiluaðila).

Hvenær nota ég þetta spjald?

- Þegar tveir aðilar deila.
- Þessi leið snýst fyrst og fremst um að horfa fram á við og finna lausn mála
 - svo atburðurinn endurtaki sig ekki þegar viðkomandi aðilar lenda aftur í svipaðri stöðu.
- Ef deiluaðilar vilja tjá sig um það sem hefur komið upp gilda eftirfarandi reglur.
 - Annar aðilinn talar í einu, segir satt og rétt frá án þess að afsaka hegðun sína eða ásaka eða skamma hinn aðilann.
 - Síðan snúa deiluaðilar sér að því að finna lausn sem báðir aðilar geta sæst á (hvernig geta aðilar brugðist öðruvísi við?).

Agabrot – einstaklingur

- Það er í lagi að gera mistök (Hughreysta)
- Þú gerðir þetta ekki af ástæðalausum? (Hvers þarfnaðist viðkomandi?)
- Skýrðu út af hverju hegðunin hentaði þeim sjálfum en ekki öðrum í hópnum eða þér
- Hvernig geta allir fengið það sem þeir þurfa? (Finna lausn)

Hvenær ?

- Þegar ræða þarf við einstakling sem brotið hefur af sér og viðkomandi er leiður, reiður eða sár.
- Fyrst er byrjað á að hughreysta viðkomandi með setningum eins og Það er í lagi að gera mistök (þú ert ekki sá eini sem hefur lent í þessu).
- Næst er reynt að finna út ástæðu hegðunar (þörf bak við hegðun) með setningu eins og þú gerðir þetta ekki af ástæðulausu. Gefa viðkomandi færi á að segja frá.
- Að lokum verður að koma skýrt fram af hverju þessi hegðun gengur ekki og reynt að finna aðrar leiðir til að bregðast við og hjálpa viðkomandi ef hann lendir aftur í svipaðri stöðu síðar.

REKJA Á MILLI REGLUFESTU OG UPPBYGGINGAR



Ef þú gerir ekki það sem þú átt að gera þarf ég að ..
(Ég get ekki bara sleppt þessu, ég verð að beita viðurlögum – sem valda þér óþægindum.)

Ég vil heldur finna með þér betri leið ...
(Koma þessu í lag. Bæði ég og þú fáum það sem við þurfum.)

Að rekja á milli

- Þegar einstaklingur hegðar sér illa og sá sem stjórnar vill bjóða honum að laga en jafnframt láta vita hvað gerist ef hann tekur þá ákvörðun að hlýða ekki.
- Ef þú ekki verð ég að en ég vil heldur að þú...
 - Viðkomandi er gert ljóst að með áframhaldandi hegðun af þessu tagi verður gripið til viðurlaga.

Skýr mörk

- Hvorki líkamlegt né andlegt ofbeldi.
- Engin barefli né önnur vopn.
- Engin ávana- eða fíkniefni þar með talið áfengi og tóbak.
- Alvarlegar ögranir eða hótanir.
- Skemmdarverk
- Áhættuhegðun
- Þjófnaður

Skýr mörk



- Við notum þessar öryggisreglur sparlega
- Ef þær eru ofnotaðar missa þær marks
- Þessi mörk þarf að virða og fylgja eftir af samkvæmni.
- Ef starfsmaður er margítrekað búinn að vinna að ákveðnum málum varðandi hegðun ákveðins nemanda og hann lætur sér ekki segjast þá er hægt að vísa málinu í farveg samkvæmt skýrum mörkum.

Ef nemandi fer yfir skýr mörk:

- Þá beitir þú reglum og viðurlögum.
- Vertu róleg/ur og án neikvæðra tilfinninga.
- Nemandi er vísað til skólastjórnanda sem tekur ákvörðun um næstu skref.
- Einstaklingurinn verður að hitta skólastjórnanda þegar hann kemur aftur í skólann og gera áætlun.
- Þegar viðkomandi hefur gert áætlun um bætta hegðun er hann boðinn velkominn á ný.
- Ef viðkomandi hefur brotið á einhverjum er mikilvægt að fylgja því eftir að hann geri upp við viðkomandi.
 - Muna að sýna alltaf sjálfum sér og öðrum virðingu þegar svona aðstæður koma upp.

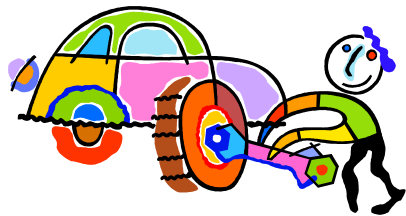
Nemandi fer yfir mörkin:



- Þá er honum yfirleitt vísað frá hópnum, oftast til skrifstofu, skólastjórn tekur við nemandanum og tekur þá ákvörðum um framhaldið.
- Mikilvægt er að gera nemandanum ljóst að þetta sem hann gerði sé algjörlega óásættanlegt.
- Á þessari stundu á ekki að ræða við nemandann eða reyna uppbyggilegar umræður.

5 vonlaus viðbrögð

- **Ásakanir**
 - **Afsakanir**
 - **Skammir**
 - **Tuð**
 - **Uppgjöf.**
-
- **Ég hef bara áhuga
á að koma þessu í lag!**



5 stöður stjórnunar

- Að refsa
- Að vekja sektarkennd
- Að kaupa með umbun eða fortöllum
- **Að stjórna með reglum og viðurlögum**
- **Uppbygging byggð á lífsgildum (það sem við viljum standa fyrir sem persónur)**

Lykilspurningar

William Glasser

- **Hvað viltu?**
 - Það sem ég þarf að fá frá þér er....
- **Hvað ertu að gera?**
 - Ég sé þig gera/heyri þig segja....
- **Gengur það – virkar það vel?**
 - Í mínum huga gengur það ekki.
- **Geturðu fundið betri leið?**
 - Þetta vil ég að þú gerir.

Hvenær ?

- Þegar ræða þarf við einstakling eða einstaklinga sem hegða sér óæskilega.
- **Fyrstu spurningu** er ætlað að finna út ástæðu hegðunar (þörf). Ef viðkomandi svarar ekki kemur spyrillinn með staðhæfingu (fyrir neðan spurningu í smærra letri).
- **Annarri spurningu** er ætlað að fá viðkomandi til að skoða hegðun sína. Ef viðkomandi svarar ekki kemur spyrillinn með staðhæfingu (fyrir neðan spurningu í smærra letri).
- **Þriðju spurningu** er ætlað að varpa ljósi á það hvort þessi hegðun sé að gefa viðkomandi þann árangur sem hann telur æskilegan. Ef hann telur svo vera en hegðunin gengur ekki fyrir þig eða aðra sem tengjast málinu er notast við staðhæfingu (fyrir neðan spurningu í smærra letri) og útskýrt af hverju.
- **Fjórdðu spurningu** er ætlað að beina athyglinni að betri leiðum til að ná sínu fram, þannig að það bitni ekki á þér, félögum í hópnum eða vinnunni. Ef viðkomandi svara ekki kemur spyrillinn með staðhæfingu (fyrir neðan spurningu í smærra letri).

ÁÆTLUNARHRINGIR

1. Veistu hvernig þú getur leyst úr þessu?

2. Veistu um einhvern sem hefur leyst úr svona vanda og gæti hjálpað?

3. Þarftu hugmynd frá mér. (Ráðgjafi gefur fleiri en færri).

4. Fyrirmæli: Viltu að ég segi þér hvað þú átt að gera? (Þegar maður er á afturhjólnum þarf maður að fá lánuð framhjóla – láta einhvern hugsa og gera?).

Unnið er út frá nr. 1 en þar er viðkomandi sjálfbjarga.

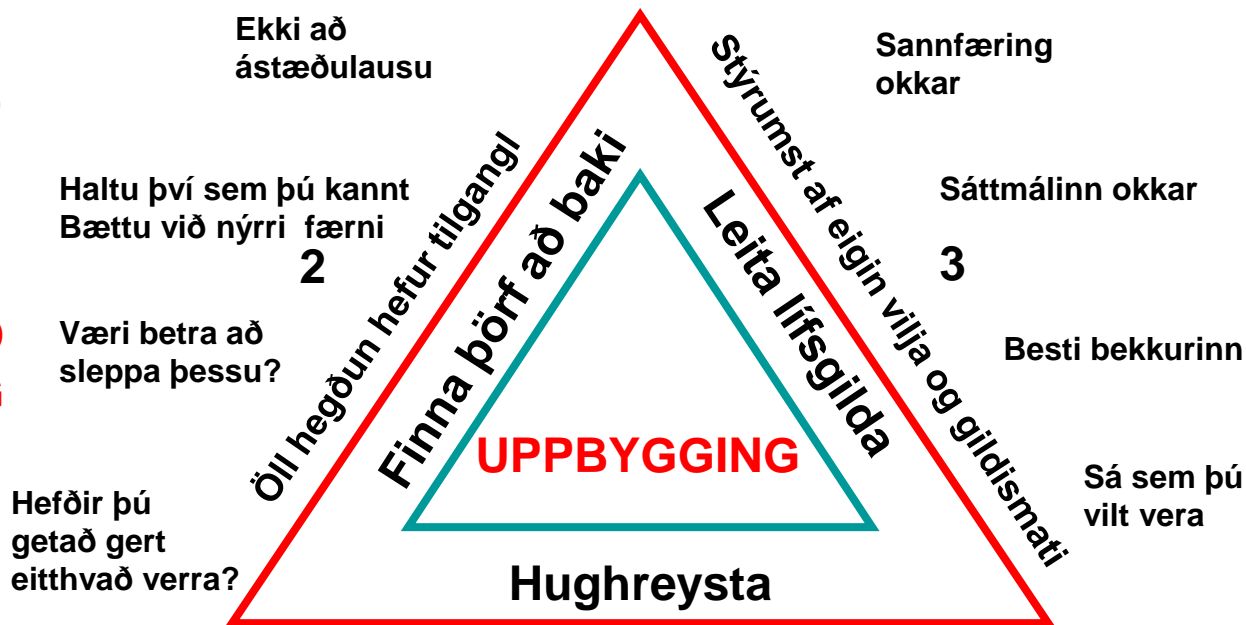
Reglur við að leysa deilu

1. Við komumst að því hver vandinn er.
2. Við ráðumst á vandann, ekki einstaklinginn.
3. Við hlustum á hvert annað.
4. Tilfinningar annarra skipta okkur máli.
5. Við berum ábyrgð á því sem við segjum og gerum.

Uppbyggingarþríhornið

V
I
Ð
U
R
L
Ö
G

Á
Æ
T
L
U
N



Ekki að ástæðulausu

Sannfæring okkar

Haltu því sem þú kannt
Bættu við nýrri færni

2

Sáttmálinn okkar

3

Væri betra að sleppa þessu?

Besti bekkurinn

Hefðir þú getað gert eitthvað verra?

Sá sem þú vilt vera

UPPBYGGING

Hughreysta

Við erum alltaf að gera okkar besta

Góður vinur sjálfs þín?

Ekki áhugi á að finna sökudólg

Það má gera mistök

Enginn er fullkominn

Þú ert ekki sá eini

1

Fyrsta hlið

Geturðu sagt að það megi gera mistök?

Þú ert ekki sá eini.

Ættirðu að vera fullkominn?

Gerðu fleiri mistök. Þannig lærum við.

Getur maður lært eitthvað á svona mistökum?

Ég hef minnstan áhuga á því hverju er um að kenna en mestan á að koma þessu í lag.

Önnur hlið

Hefðir þú getað gert eitthvað verra?

Ekki að ástæðulausu.

Ættirðu ekki að gera neitt ef einhver meiðir þig?

Haltu því sem þú kannt. Bættu við nýrri færni.

Hjálpar það þér að langa í þetta?

Ég er ekki að segja þér að þú megir ekki sinna þörfum þínum. Gerðu það án þess að meiða.

Þriðja hlið

Gætir þú gert betur núna?

Ekki það sem okkur finnst mikilvægast?

Ætti þér að vera annt um hópinn?

Vertu sá sem þú vilt vera.

Ertu sá sem þú vilt vera?

Ég er ekki að segja þér hvernig þú ættir að vera. Þú verður að ákveða það sjálfur.

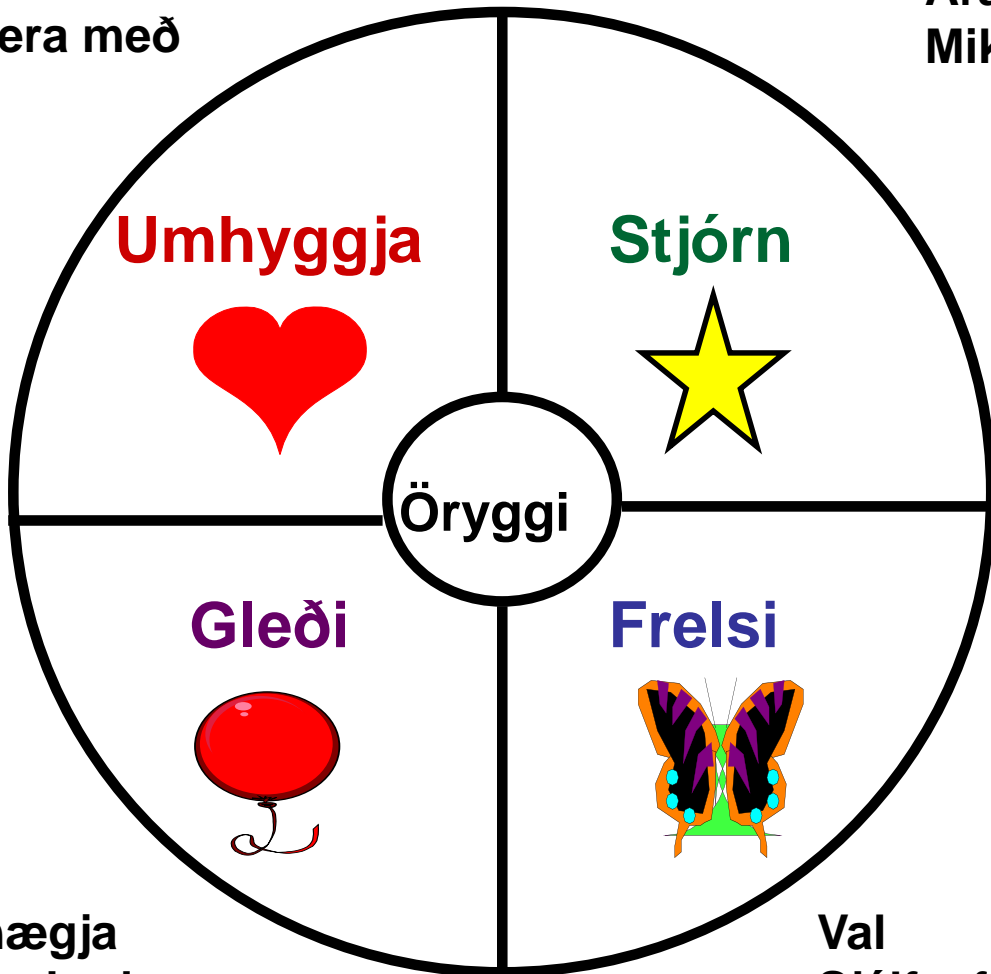
SJÁLFSUPPBYGGING

- Viðurkenna eigin mistök eða ófullkomleika:
- Ég sé það núna að ég talaði ekki við þig á réttan hátt, eða ekki eins og best hefði verið.
- Ég gerði þau mistök að ...
 - Ég varð reiður...
 - Ég var of ákafur við að leysa vandamálið
 - Ég var pirraður og ...
 - Ég var stressaður og ...
 - Ég leit öðruvísi á málin en þú.
- Áætlun:
 - Næst vil ég...

Þarfahringurinn

Ást
Félagsskapur
Vinátta
Vera með

Færni
Bestur
Árangur
Mikivægi



Ánægja
Hamingja
Lærdómsgleði
Hlátur

Húsaskjól
Fæða
Hvíld
Föt
Heilsa

Val
Sjálfsforræði
Sjálfstæði