

## Óskaveröldin

Kennslu í óskaveröldinni er ætlað að gera nemendur meðvitaða um eigin langanir og væntingar sem ráðast af þörfum þeirra og hvað veldur óánægju hjá þeim. Í framhaldi af þessu verkefni er þeim ætlað að læra að takast á við óánægju sína með því að læra um lífsvagninn.

Í heila okkar er svæði sem við getum kallað óskaveröld. Óska merkir það allra besta sem við getum hugsað okkur. Í óskaveröldinni eru myndir af öllu því fólki og öllum þeim hlutum sem skipta okkur máli og gera okkur hamingjusöm. Þetta er eins konar myndaalbúm.

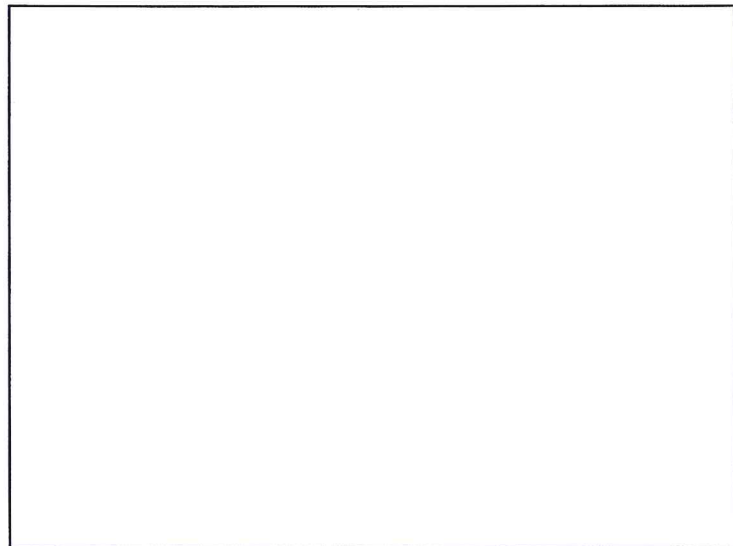
**Dæmi um myndir í óskaveröldinni:** Fólk sem skiptir okkur miklu máli (fjölskylda, vinir, vinnufélagar, dýr), hlutir sem skipta okkur máli (myndaalbúm, sæng, bangsi, tölvan), matur og drykkur (uppáhalds), gildi (sá sem þú vilt vera, gildin þín), það sem okkur finnst gaman að gera (áhugamál).

Myndir í óskaveröldinni lýsa einhverju sem okkur langar í/til. Ef við skoðum þessar langanir sjáum við að þær uppfylla einhverja þörf og mjög oft fleiri en eina þörf. Óskaveröldin er safn af myndum í huga þínum en raunveruleikinn er það sem gerist utan hans. Skynfæri þín eru eins og myndbandsupptökuvél á því sem gerist í raunveruleiknum. Við búum til þekkingu úr því sem við skynjum og til verður safn af upplýsingum sem við köllum þekkingu. Óskaveröldin er hluti þess svæðis sem inniheldur þekkingu okkar. Við leitumst alltaf við að bera saman myndir úr raunveruleikanum við þær myndir sem eru í óskaveröldinni okkar. Þegar myndirnar passa saman merkir það að við fáum

það sem við viljum. Við erum glöð. Ef raunveruleikinn passar ekki við þær myndir sem við höfum í óskaveröldinni veldur það vanlíðan.

# Óskaveröldin

## Vinnubók



Nafn: \_\_\_\_\_ Bekkur: \_\_\_\_\_

## Fólk í óskaveröldinni minni

Skrifaðu um 3 manneskjur sem eru mikilvægar í lífi þínu og segðu frá þeim.

1)

---

---

---

---

---

2)

---

---

---

---

---

3)

---

---

---

---

---



## Hlutir í óskaveröldinni minni

Skrifaðu um 5 hluti sem eru þér mjög mikilvægir og segðu af hverju.

1)

---

---

---

2)

---

---

---

3)

---

---

---

4)

---

---

---

5)

---

---

---

## Matur sem mér finnst góður

Gerðu matseðil fyrir 1 viku. Hvað myndir þú hafa í matinn? Mundu eftir meðlæti og drykkjum.

Dagur 1:

---

---

Dagur 2:

---

---

Dagur 3:

---

---

Dagur 4:

---

---

Dagur 5:

---

---

Dagur 6:

---

---

Dagur 7:

---

---

Sá sem ég vil vera

Skráðu að minnsta kosti 4 kosti sem þú vilt búa yfir sem persóna og útskýrðu hvernig hegðun lýsir þeim. Gefðu að minnsta kosti 2 dæmi við hvern kost.

1: \_\_\_\_\_

---

---

---

2: \_\_\_\_\_

---

---

---

3: \_\_\_\_\_

---

---

---

4: \_\_\_\_\_

---

---

---

## Það sem mér finnst skemmtilegt að gera

Skrifaðu niður 5 hluti sem þér finnst skemmtilegt að gera og teiknaðu þarfatakn fyrir aftan sem sýnir hvaða þörf þú uppfyllir.



1:

---

---

2:

---

---

3:

---

---

4:

---

---

5:

---

---

## Að leysa vanda

Þegar skoðuð er hegðun nemenda út frá þörfum er gott að hafa plakat sem félag *uppeldis til ábyrgðar* gaf út, sem sýnir hvað við getum gert til að uppfylla þarfir okkar jákvætt og hvað við gerum þegar við uppfyllum þær á neikvæðan hátt

- Hvaða vandi kom upp?
- Hvaða þörf nær nemandinn ekki að uppfylla?
- Hvaða þörf eru gerendur að uppfylla?
- Hvað er hægt að gera til þess að leysa vandann?
- Af hverju er það góð leið? Hver er besta leiðin til að leysa málið?
- Hvernig líður þeim sem lentu í vanda ef þessi leið er valinn?





## Safn lífsgilda

Þú getur byrjað með því að biðja nemendur að skrifa upp hvaða reglur gilda í fjölskyldunni.

Síðan biður þú þau að finna hvaða lífsgildi liggur að baki reglunni.  
*Af hverju hefur fjölskylda þín sett þessa reglu?*

Skrifið saman einhverjar reglur og hjálpist að að finna á hvaða lífsgildum þær byggjast. *Notið bls. 3 til að sýna dæmigerðar fjölskyldureglur.*

Ef tími er til látið þá nemendur vinna saman tvo og tvo til að bera sig saman, hvaða regla er sameiginleg.

# Könnun á lífsgildum í fjölskyldum

1. Hvað finnst ykkur í þinni fjölskyldu um að hjálpast að?
2. Hvað finnst ykkur í þinni fjölskyldu um að sýna því umburðarlyndi að ekki eru allir eins?
3. Hvað finnst ykkur í þinni fjölskyldu um að sýna öðru fólki umhyggju án skilyrða?
4. Hvað finnst ykkur í þinni fjölskyldu um hvernig leysa eigi úr ágreiningi?
5. Hvað finnst ykkur í þinni fjölskyldu um einkamál og trúnað?
6. Hvað finnst ykkur í þinni fjölskyldu um varkárni og öryggi?
7. Hvað finnst ykkur í þinni fjölskyldu um tryggð og trúmennsku?
8. Hvað finnst ykkur í þinni fjölskyldu um persónufrelsi?
9. Hvað finnst ykkur í þinni fjölskyldu um ábyrgð?
10. Hvað finnst ykkur í þinni fjölskyldu um gæði og göfuglyndi? Glæsileik? Dugnað?

## UPPBYGGING

1. Hvaða lífsgildi finnst okkur mikilvægust?
2. Finnst þér það líka?
3. Ef þér finnst það, hverju þarftu þá að breyta?
4. Ef þú lagfærir það sem aflaga fór, hvað segir það þá um þig.?



### Hugmyndir að uppsetningu á T og Y spjöldum:

1. Sú hegðun sem endurspeglar jákvæða hegðun er sett á græna ör sem vísar upp en sú hegðun sem við viljum ekki sjá er sett á rauða ör sem vísar niður.
2. Sú hegðun sem endurspeglar jákvæða hegðun er sett á gular sólir en sú hegðun sem við viljum ekki sjá er sett á svarta regndropa.



Hjálpnið til og bætið við góðum hugmyndum!

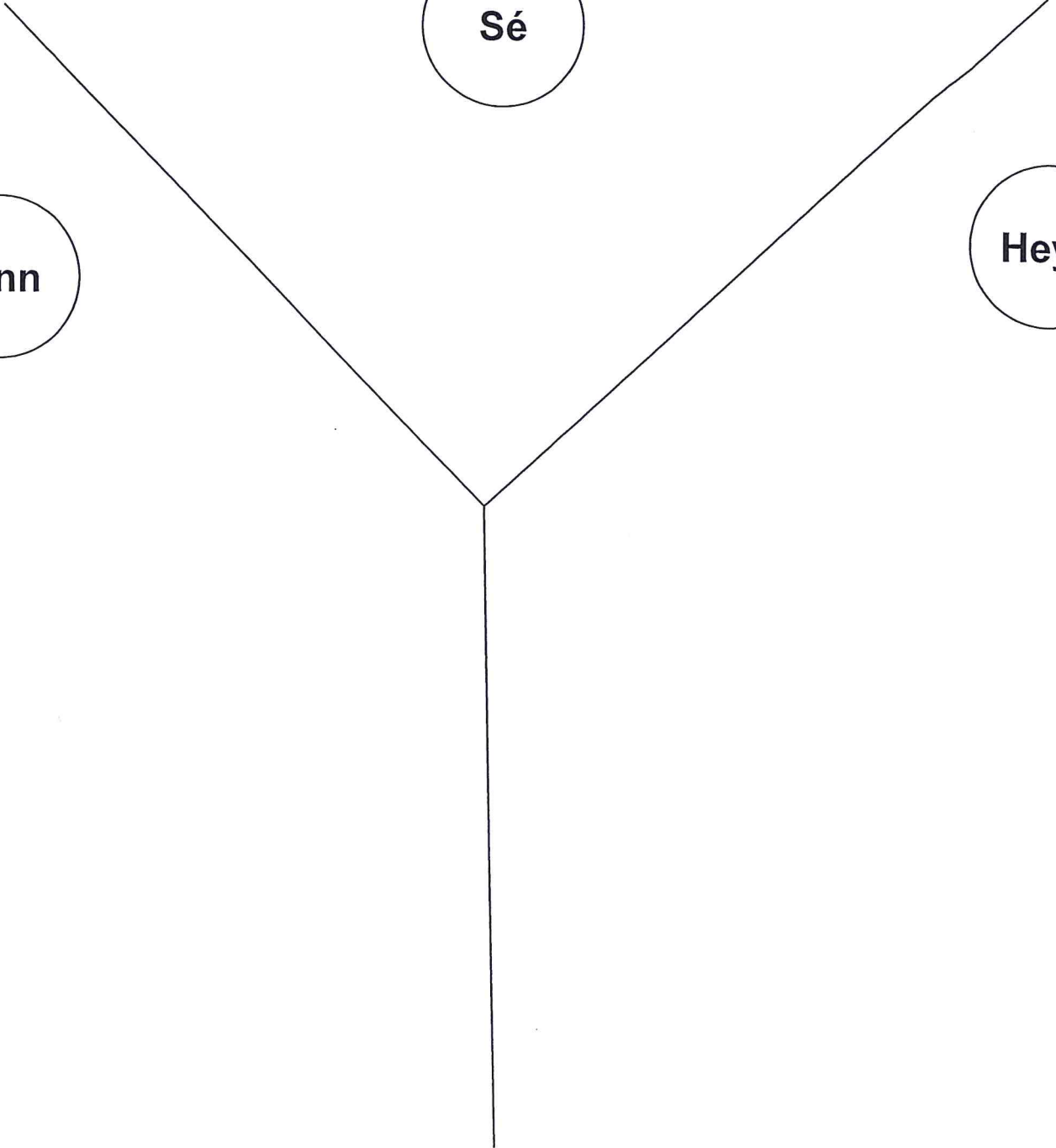


# Y - Spjald

Sé

Finn

Heyri



# Óskaveröldin mín



## Vinnubók

Carleen Glasser



## Hvernig heilinn í okkur starfar

Í heila okkar er lítið svæði sem við köllum óskaveröld. Óska þýðir það allra besta sem við getum hugsað okkur. Í óskaveröldinni okkar geymum við myndir af öllu því fólki og öllum þeim hlutum sem skipta okkur máli og gera okkur hamingjusöm. Þetta er einskonar myndaalbúm. Í því geymum við myndir af öllu því sem skiptir okkur mestu máli í lífi okkar.

Í hringnum hér fyrir neðan skaltu teikna myndir af því sem er í óskaveröldinni þinni núna, sem gerir þig hamingjusama/n:

Við fæðumst öll með 5 mikilvægar þarfir. Þær eru: Öryggi, ást og umhyggja, áhrif, frelsi og gleði. Myndirnar sem þú teiknaðir í hringinn hér að ofan sýna eina eða fleiri af þessum þörfum þínum.

## Öryggi

Við þörfnumst þess að börn fæðist í heiminn til þess að viðhalda lífinu. Þegar við erum komin í heiminn eru nokkur mikilvæg atriði sem við þörfnumst til þess að halda lífi. Hvers þörfnumst við?

**Fylltu í eyðurnar:**

F

\_\_\_\_\_

H

\_\_\_\_\_

F

\_\_\_\_\_

L

\_\_\_\_\_

L

\_\_\_\_\_

V

\_\_\_\_\_

Fæði, húsaskjól, föt, vatn, loft og ljós eru allt mikilvægir þættir til þess að halda lífi. Fólk býr við ólíkan húsakost og borðar ólíkan mat eftir hvar það á heima í veröldinni. Getur þú nefnt dæmi um húsakost og mat sem þú veist um annarsstaðar sem er ólíkur því sem þú býrð við? Teiknaðu mynd af því hér að neðan:

Við höfum líka 4 mismunandi þarfir sem hjálpa okkur að vera hamingjusöm. Allir hafa þessar þarfir. Hver einstaklingur á sínar eigin myndir af því sem hann langar í sem við geymum í höfðinu á okkur. Myndirnar þínar geta verið ólíkar myndum einhvers annars. Myndirnar okkar eða langanir geta verið ólíkar en samt höfum við öll sömu þarfirnar sem eru: Ást og umhyggja, áhrif, frelsi og gleði.

## Ást og umhyggja

Ein af þeim þörfum sem allir hafa er þörfin fyrir ást og umhyggju. Í hjartað hér að neðan skaltu teikna mynd eða skrifa hvernig þú getur uppfyllt þörf þína fyrir ást og umhyggju.

## Áhrif

Önnur þörf er þörfin fyrir að hafa áhrif. Það skiptir okkur öll máli að finnast við vera mikilvæg og líða vel með okkur sjálf. Þetta snýst um að að vera stoltur af sjálfum sér og að aðrir taki mark á okkur.

Hvenær líður þér þannig að þú sért mikilvæg/ur? Í stjórnuna hér að neðan skaltu teikna eða skrifa það sem þú ert að gera þegar þú ert stolt/ur af sjálfri/sjálfum þér:

## Frelsi

Enn önnur þörf er þörfin fyrir frelsi. Til þess að upplifa frelsi, þarf fólk að fá að taka ákvarðanir fyrir sig sjálft eða hafa val. Í fiðrildið hér að neðan skaltu teikna mynd eða skrifa um það sem þú getur sjálf/ur tekið ákvörðun um eða valið.



## Gleði

Að lokum er það þörfin fyrir gleði og ánægju. Þú átt örugglega fullt af myndum í óskaveröldinni þinni af því sem þér finnst gaman að gera. Í broskarlinn hér að neðan skaltu teikna eða skrifa um það sem þér finnst skemmtilegt að gera.

Manstu eftir myndinni sem þú teiknaðir á blaðsíðu eitt? Skoðaðu hana aftur og hugsaðu um það sem þú hefur lært um þarfirnar. Merktu svo með x við hvaða þörfum þessar myndir þínar uppfylla í formin hér að neðan.

Ást og umhygga

Áhrif

Frelsi

Gleði

Tókstu eftir því að það sem þig langar í uppfyllir stundum fleiri en eina þörf?

Hugsaðu um eitthvað sem þú gerir, hóp sem þú tilheyrir eða fólk sem þú þekkir sem getur hjálpað þér að uppfylla fleiri en eina af þörfunum. Dæmi: Að vera í fótboltaliði er dæmi um mynd í óskaveröld sumra. Hvernig getur það uppfyllt þarfir þess aðila um ást og umhyggju, áhrif, frelsi eða gleði?

**Fylltu í eyðurnar:**

Mynd í óskaveröldinni minni:

---

---

Hvernig uppfyllir hún þörfina fyrir ást og umhyggju?

---

---

Hvernig uppfyllir hún þörfina fyrir áhrif?

---

---

Hvernig uppfyllir hún þörfina fyrir frelsi?

---

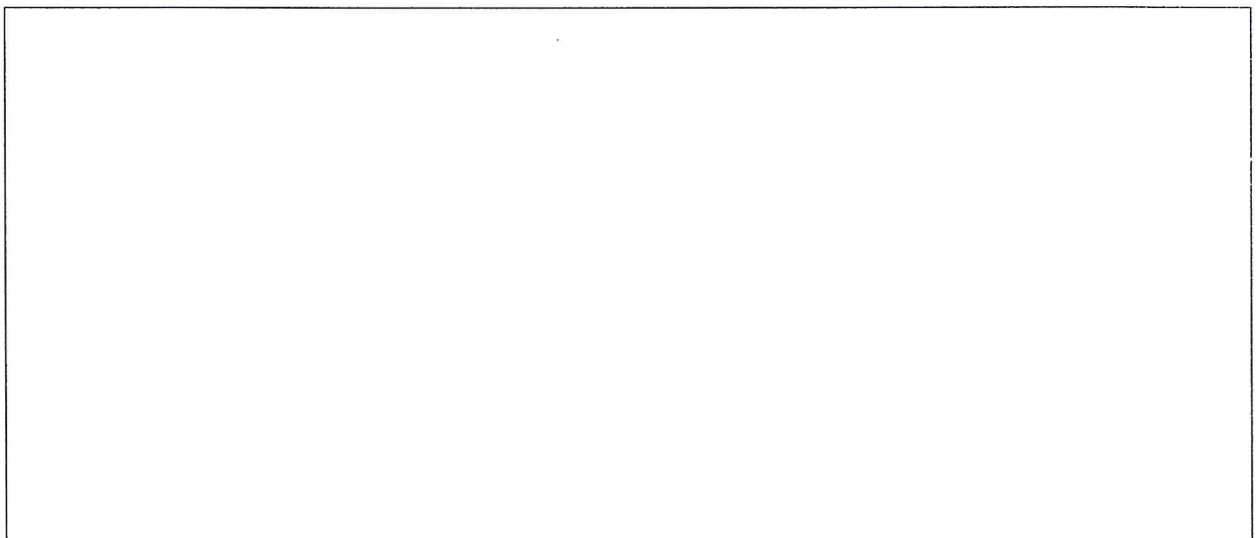
---

Hvernig uppfyllir hún þörfina fyrir gleði?

---

---

Teiknaðu mynd úr óskaveröldinni þinni.



## Raunveruleikinn

Við lifum í raunverulegum heimi. Í þessari vinnubók lærir þú hvernig þú getur fengið það sem þú þarfnast í raunveruleikanum.

Óskaveröldin þín er safn af myndum í heila þínum. Allt sem gerist utan heilans og þar á meðal þú er raunveruleikinn. Í raunveruleikanum ertu eins og myndbandsupptökuvél, alltaf að taka upp það sem gerist í kringum þig. Þú notar 5 skynfæri til þess að koma upplýsingum úr raunveruleikanum til heilans. Þessi 5 skynfæri eru:

**S** \_\_\_\_\_

**H** \_\_\_\_\_

**L** \_\_\_\_\_

**B** \_\_\_\_\_

**S** \_\_\_\_\_

## Þekking

Þú hleypir upplýsingum til heilans, með sjón, heyrn, lykt, bragði og snertingu. Þegar skynfærin þín hafa sent upplýsingar til heilans úr raunveruleikanum verður til þekking. Heilinn þinn safnar upplýsingum.

Hvernig veistu að epli er epli en ekki laukur? Fylltu í eyðurnar:

Hvað sérðu þegar þú lítur á epli? \_\_\_\_\_

Hvað heyrir þú þegar þú býtur í epli? \_\_\_\_\_

Getur þú fundið lykt af eplinu? \_\_\_\_\_

Hvernig bragðast eplið? \_\_\_\_\_

Hvernig er epli viðkomu? \_\_\_\_\_

Þú getur verið viss um að þú sért með epli en ekki eitthvað annað vegna þess að heilinn í þér hefur nýtt sér upplýsingar og breytt þeim í þekkingu, eitthvað sem þú veist um epli. Ef þú færð sömu upplýsingar um lauk býr heilinn til þekkingu um lauk. Þegar þú ferð á fyrsta ballið þitt býr heilinn til þekkingu um ball, þ.e. skilgreining á því hvað það er. Mundu að skilningsvitin eru eins og myndbandsupptökuvél. Heilinn í þér er eins og spólan sem tekur upp efnið. Heilinn geymir það sem þú ákveður að taka upp, svo þú getir búið til þekkingu og metið hvort þér líkar hluturinn eða ekki.

## Allt sem við vitum

Þegar þú hefur sent upplýsingar til heilans og hann búið til þekkingu fer það í stórt svæði í heilanum sem við getum kallað: *Allt sem við vitum*.

Gerðu lista yfir hluti sem þú hefur búið til þekkingu um og eru geymdir í *allt sem við vitum* svæðinu í heilanum. Dæmi: Ég kann að lesa, svo ég hef orðskilning.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_



## Allt sem við vitum blaðran

Ímyndum okkur að *allt sem við vitum* svæðið í heilanum sé eins og stór blaðra í höfðinu á þér. Ímyndum okkur svo að í þessari blöðru sé allt fullt af ljósaperum. Þessar perur eru tákn fyrir *allt sem þú veist*.

Sumar perur í blöðrunni er gular, sumar eru rauðar og enn aðrar eru grænar. Gular perur tákna þá þekkingu sem hefur jákvæða merkingu, eitthvað sem lætur þér líða vel. Rauðar perur tákna þá þekkingu sem hefur neikvæða merkingu, eitthvað sem lætur þér líða illa. Grænar perur tákna þekkingu sem er hvorki neikvæð né jákvæð, skiptir þig engu máli.

Litla óskaveröldin þín er líka í þessari blöðru sem inniheldur *allt sem við vitum*. Perurnar í óskaveröldinni þinni eru alltaf gular vegna þess að þar geymum við allt sem okkur líkar og gerir okkur hamingjusöm.

Við leitumst alltaf við við að bera saman myndir úr raunveruleikanum við þær myndir sem eru í óskaveröldinni okkar. Þegar þær passa saman þýðir það að við fáum það sem við viljum.

Tökum dæmi: Þú hefur týnt hvolpinum þínum. Í óskaveröldinni þinni ert þú með mynd af því að finna hvolpinn aftur. Ef þú finnur hann svo passar myndin í óskaveröldinni við myndina í raunveruleikanum. Það kviknar á gulu perunum þínum. Þegar myndir úr óskaveröldinni og raunveruleikanum eru eins ert þú glöð/glaður og hamingjusöm/samur. Þú færð það sem þig langar í.

Ef mynd úr raunveruleikanum kemur inn í *allt sem við vitum blöðruna* og passar ekki við myndina sem þú hefur í óskaveröldinni þinni veldur það vanlíðan hjá þér og það kviknar á rauðum perum hjá þér. Það þýðir að þú ert óhamingjusöm/samur vegna þess að þú ert ekki að fá það sem þig langar í, í raunveruleikanum.

Þú gætir til dæmis verið með mynd í óskaveröldinni þinni af þér að eignast góða vini í nýja skólanum. En þú stendur ein/n á skólalóðinni og hefur engan til þess að leika við. Þú átt enga vini. Raunveruleikinn passar ekki við mynd þína í óskaveröldinni og það kviknar á rauðum perum hjá þér af því þér líður illa.

Allar aðrar perur í blöðrunni eru grænar. Það merkir að annað skiptir þig ekki máli og hefur ekki áhrif á líðan þína. Það er mest af grænum perum í *allt sem við vitum blöðrunni*, fáar gular og fáar rauðar. Flest af því sem þú upplifir með skynfærum þínum í raunveruleikanum er bara þar og hefur engin áhrif á þig. Þú veist af þessum hlutum en veitir þeim enga sérstaka eftirtekt. Dæmi um hluti sem kveikir grænar perur eru gangstéttin sem þú gengur á, trén sem þú gengur fram hjá á leið þinni í skólann. Þessir hlutir skipta þig ekki svo miklu máli, þeir hafa hvorki jákvæða né neikvæða merkingu fyrir þér.

## Rauðar, gular og grænar perur

Manstu eftir eplinu sem þú skynjaðir með skynfærum þínum og breyttir í þekkingu í huga þínum? Getur þú munað eftir besta epli sem þú hefur nokkurn tíma smakkað? Þetta sérstaka epli er geymt sem mynd í óskaveröldinni þinni. Hvernig myndi það passa við myndina í óskaveröldinni ef þú kæmir með epli í nesti í skólann og sem væri skemmt? Hvaða litur kæmi á perurnar þínar í *allt sem við vitum blöðrunni* þegar þú kallar fram þekkingu þína um skemmt epli? Litaðu þá peru sem passar við svar þitt:

Ímyndaðu þér að þú sért á leið í Kringluna að kaupa þér tölvuleik. Þú átt mynd af því í óskaveröldinni sem þig langar í. Þú finnur rétta leikinn sem þú varst að leita að og átt nóg fyrir honum. Mynd af þér að kaupa leikinn er send til heilans. Á hvaða peru kviknar ljós núna? Litaðu þá peru sem passar við svar þitt:

Pabbi er að skutla þér í skólann. Á leiðinni farið þið fram hjá húsum, gangstéttum, öðrum bílum o.s.frv. Vegurinn þýtur hjá og hverfur. Umhverfið sem þú býrð í rennur út í eitt. Á hvaða þerum kviknar ljós núna? Litaðu þá þeru sem passar við svar þitt:

Kallaðu fram myndir sem kveikja á rauðum, grænum og gulum þerum.

---

---

---

---

---

---

## Berðu saman myndir úr raunveruleikanum við óskaveröldina

Dragðu línu milli setninganna á síðunni sem tákna myndir úr raunveruleikanum og peranna í *allt sem við vitum blöðrunni*. Litaðu fyrst perurnar í viðeigandi litum.

Mundu, myndirnar í óskaveröldinni eru alltaf gular! Gult merkir vellíðan. Rautt merkir vanlíðan og grænt það sem skiptir þig engu máli.



## Mynd af rauðu perunni minni

Teiknaðu mynd af atviki sem kveikti á rauðum perum hjá þér. Þú ert ekki hamingjusöm/samur með það sem er að gerast í raunveruleikanum og sú mynd passar ekki við myndina þína í óskaveröldinni. Hugsaðu um atvik þar sem þú fékkst ekki það sem þú vildir. Segðu söguna í mynd og texta hér að neðan:

**Sagan:**

---

---

---

---

---

---

## Orð sem kveikja rauðar perur

Það eru orð sem eru móðgandi eða særandi. Þau kveikja rauðar perur í *allt sem við vitum blöðrunni* okkar.

Manst þú eftir særandi eða móðgandi orðum sem þú hefur heyrt fólk segja og kveikja á rauðum perum? Gerðu lista yfir það sem þú manst eftir:

---

---

---

---

---

Nú skaltu ná þér í krassblað og teikna gula peru. Hugsaðu um öll fallegu orðin sem þú hefur heyrt og kveikja gular perur. Þegar þú segir þau eða heyrir þau líður þér vel.

Skoðaðu öll orðin sem geta sært eða móðgað sem þú skrifaðir hér að ofan. Lestu þau öll upphátt. Um leið og þú lest hvert orð skaltu rífa lítinn bút af gulu perunni sem þú gerðir á krassblaðið.

Hvert særandi eða móðgandi orð gerir gulu peruna okkar minni. Rauða peran stækkar hins vegar og veldur sífellt meiri sársauka. Það sem sagt er og særir okkur eða aðra minnkar myndirnar með gulu perunum. Þessi orð eyðileggja vináttu.

## Hvernig getum við fengið það sem við viljum?

Hvernig væri að læra að fá það sem þig langar í þegar það hefur kviknað á rauðum perum hjá þér? Hér kemur góð leið. Leggðu þessa stafi á minnið: V (vil), G (geri), H (hjálplegt) og Á (áæltun).

**V stendur fyrir:** Hvað vil ég? Það er mjög mikilvægt að gera sér grein fyrir því sem maður vill. Hugsaðu nú um eitthvað sem er í óskaveröldinni þinni. Af hverju er myndin? Hvað er það sem þú vilt en ert ekki að fá? Skrifðu það í myndirnar af þörfunum hér að neðan eftir því hvaða þörf það uppfyllir.

## Gerðu hring utan um númerið

Merktu við á skalanum 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 hversu mikið þig langar í það. (10 þýðir mjög mikið og 1 þýðir mjög lítið).



**G stendur fyrir:** Hvað er ég að gera? Gera þýðir að líta verður á hegðun þína út frá 4 atriðum í einu. Þessi 4 atriði eru: Það sem þú gerir, hugsar, tilfinningaleg líðan og líkamleg líðan. Hugsaðu um sjálfan þig sem bíl sem er að keyra eftir vegi lífsins. Þú þarft á öllum hjólum bílsins að halda til þess að koma þér á leiðarenda. Þetta er lífsvagninn og hjólin hreyfast öll á sama tíma, spila saman.

Skráðu á línurnar hér að neðan, það sem þú hefur verið að gera til að nálgast það sem þig langar í. Þú getur nýtt þér það sem þú nefndir á síðunni hér á undan.

#### Tilfinningahjól

Dæmi: Leiður, reiður

---

---

---

---

#### Líkamshjól

Dæmi: Hausverkur,  
skjálfti í hnjám

---

---

---

#### Framkvæmdahjól

Dæmi: Tala, hlaupa

---

---

---

---

#### Hugsanahjól

Dæmi: Áhyggjur, minni

---

---

---

---

**H stendur fyrir:** Hjálpar það sem þú ert að gera? Eða skemmir það kannski fyrir? Spurningin sem þú spyrð þig er: Er það sem ég er að gera að hjálpa mér að fá það sem mig langar í eða skemmir það fyrir? Þessar spurningar hjálpa þér að ákveða hvort hegðun þín er hjálpleg eða hvort hún vinnur hún gegn markmiði þínu? Er lífsvagninn að koma þér þangað sem þig langar að komast?

Stundum langar okkur í eitthvað sem ekki er hægt að fá. Svo það er mikilvægt að spyrja sjálfan sig: Er það sem mig langar í eitthvað sem er mögulegt? Það gæti verið að þú þurfir að breyta myndinni í óskaveröldinni ef hún er af einhverju sem þú getur ekki fengið.

Hvað með hegðunina þína sem þú skráðir í lífsvagninn á bls. hér á undan? Er sú hegðun að hjálpa þér eða skemma fyrir?

### **Lífsvagninn**

### **Vegir sem koma þér ekkert áleiðis**

Ræddu um það hvaða neikvæðu áhrif notkun á tóbaki, áfengi og eiturlyfjum getur haft á þig. Hvaða aðrir hlutir geta haft slæm áhrif á börn á þínum aldri? Ræddu þetta við sessunauta þína. Gerið lista yfir þá vegi sem koma þér áleiðis.

Öll hegðun hefur afleiðingar. Sumt sem við gerum hjálpar en annað særir. Lestu textana hér að neðan og merktu við já eða nei eftir því hvort þér finnst hegðunin til góðs eða ekki. Ræddu svo hvaða hegðun gæti hjálpað börnunum.

<p>Jón langar að fara í bíó með besta vini sínum. Hann fær vasapening fyrir ákveðin verk sem hann vinnur heima hjá sér. Hann hefur gleymt að vinna verkin og því á hann ekki pening fyrir bíóinu.</p>	
	<p>Lísu langar til að fá háa einkunn á náttúrufræðiprófinu. Hún horfir á sjónvarpið allt kvöldið fyrir prófið. Heldur þú að hún fái háa einkunn eins og hana langar til?</p>
<p>Bragi saknar besta vinar síns sem er fluttur í annan bæ. Hann situr í herberginu sínu allan daginn og hugsar um það hversu leiður og einmana hann er. Heldur þú að þetta sé að hjálpa honum?</p>	

**Á stendur fyrir:** Hver er áætlun þín?

Lífsvagninn fer alltaf niður veg lífsins, en hvaða leið þú ferð er þitt val. Spyrðu sjálfan þig: Hvernig ætla ég að komast þangað sem ég vil? Ná markmiði mínu. Þú þarft að gera áætlun um hvað þú ætlar að gera til þess að ná markmiði þínu, sem verður vegakortið þitt. Í áætluninni þinni kemur fram hvað þú ætlar að gera með framkvæmdarhjólínu og hugsanahjólínu en það eru þau hjól sem þú getur stjórnað best.

1. Ef Jón vill fara í bíó með besta vini sínum, hvað væri góð áætlun? Ræddu fyrst um mögulega áætlun. Teiknaðu síðan myndasögu af Jóni að framkvæma það sem þú telur vera best.
2. Ef Lísu langar til að fá háa einkunn í náttúrufræðiprófinu, hvað væri góð áætlun? Gerðu sama fyrir Lísu og þú gerðir fyrir Jón.
3. Ef Bragi saknar besta vinar síns, hvað væri góð áætlun? Gerðu það sama fyrir Braga og þú gerðir fyrir Jón og Lísu.

# Áætlunin mín

A scroll-shaped writing area with a shaded top flap and a shaded bottom flap, containing ten horizontal lines for text.

Við ætlum að hittast aftur og fara yfir ætlunina: \_\_\_\_\_

Undirskrift nemanda \_\_\_\_\_

Undirskrift kennara \_\_\_\_\_



## Er áætlunin mín raunhæf?

Nafn: \_\_\_\_\_

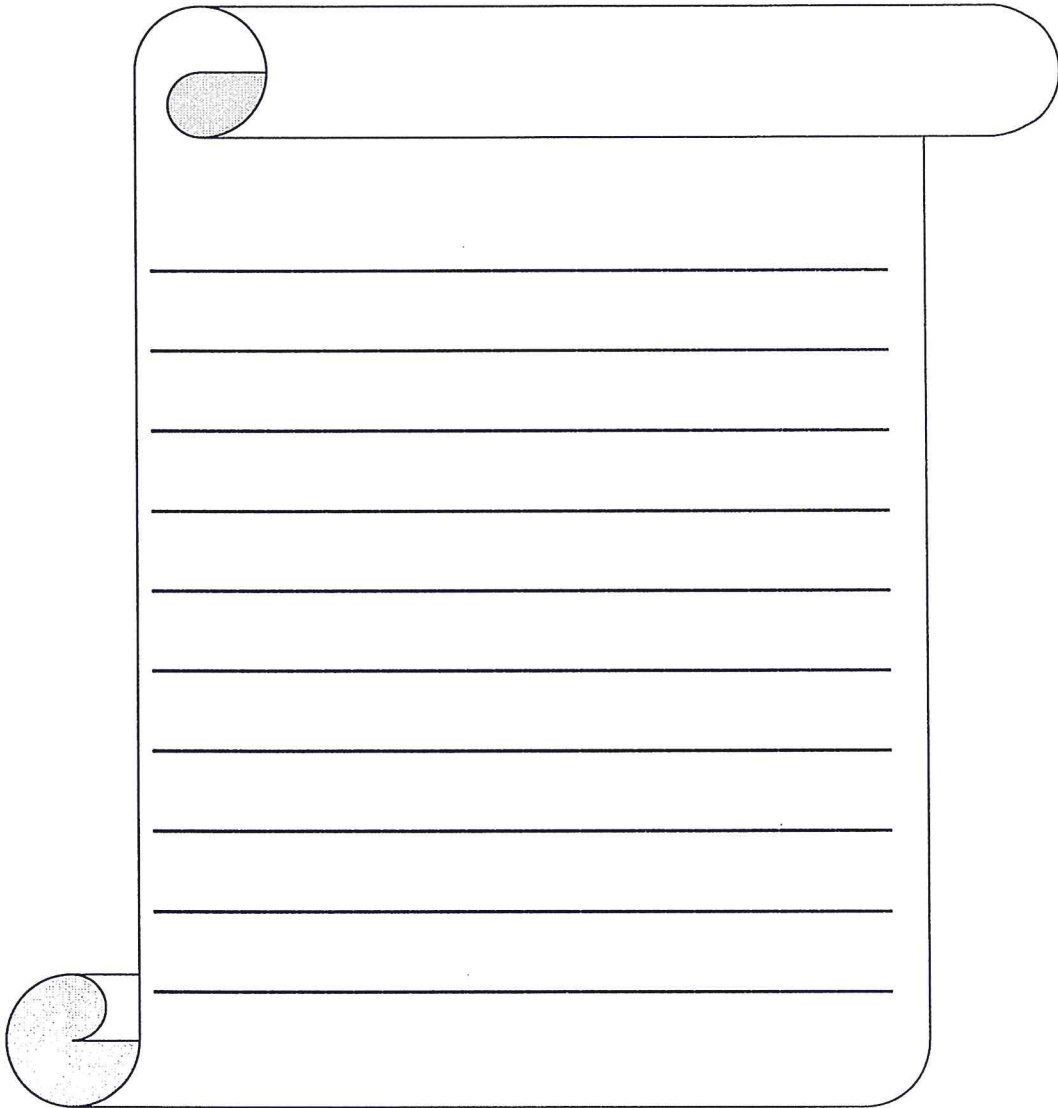
Skoðaðu áætlunina þína og settu x við já eða nei eftir því sem við á:

	Já	Nei
Er áætlunin einföld?		
Reynir áætlunin á mig, ekki einhvern annan?		
Er ætlunin um að gera eitthvað en ekki hætta einhverju?		
Segir áætlunin mín hvar, hvenær, hvernig, hversu margir og með hverjum ég ætla að gera hana?		
Er áætlunin um eitthvað sem ég get gert alla daga eða oft?		
Getur ég fylgt áætluninni strax eða mjög fljótlega?		
Hef ég gefið loforð mitt eða gert skriflegan samning um áætlunina mína?		
Get ég forðast ákveðna hegðun sem gæti eyðilagt áætlunina mína áður en ég get byrjað?		

Ef flestir krossar eru við já er áætlunin þín raunhæf og gæti tekist vel.

## Hvernig gekk áætlunin mín?

Þegar þú hefur ýtt af stað áætluninni þinni, komdu aftur í vinnubókina þína og skráðu hér að neðan hvernig gengur.



A scroll-like writing area with a shaded top flap and a shaded bottom flap, and ten horizontal lines for writing.

## Afsakanir

Hvað er afsökun? Ræddu það við sessunauta.

Stundum þegar við gerum eitthvað sem er ekki samkvæmt áætlunum okkar afsökum við okkur. Hvaða afsakanir hefur þú notað? Skrifaðu nokkrar mismunandi afsakanir sem þú hefur búið til á krassblað. Þegar þú hefur lokið við listann þinn skaltu lesa af honum fyrir félagi þína.

Nú skaltu krumpa blaðinu saman í kúlu og kastaðu henni í ruslið.

Segðu „bless afsakanir“. Spyrðu sjálfa/n þig þessarar spurningar: Munu afsakanir sem þú hefur notað hjálpa þér að ná markmiði þínu?

Mundu, afsakanir eru eins og lím á sólanum á skónum þínum. Ræðið við sessunauta.



# Áætlun um bættu hegðun

Nafn: \_\_\_\_\_

Hvað viltu? Af hverju er það mikilvægt?

---

---

Hvernig mun það hjálpa þér? Hverjum öðrum mun það hjálpa?

---

---

Hvað ætlar þú að gera? (hvenær, hvar, hvernig, með hverjum?)

---

---

Þarftu einhverja hjálp? Eitthvað sem minnir þig á? Viðurkenningu? Viðulög? Ef svo er, hvað?

---

---

Hvað gæti orðið til þess að þú klúðrir áætluninni þinni?

---

---

Hvenær eigum við að endurmeta áætlunina þína?

---

---

Hvað segir það um þig ef þú getur fylgt áætluninni þinni?

---

---

## Uppfylltu þarfir þínar daglega

Til þess að vera hamingjusöm/samur, verður þú að læra að uppfylla þarfir þínar. Hugsaðu um tilfinningalegar þarfir þínar eins og fjóra fætur á stól. Ef það vantar einn fót á stólinn heldur hann ekki jafnvægi og er illa hæfur til notkunar. Ef tvo eða fleiri fætur vantar, er stóllinn ónýtur. Svona erum við líka.

Þú getur gert ýmislegt daglega til þess að sinna þörfum þínum. Því betur sem þú uppfyllir þarfir þínar daglega, því betur gengur líf þitt. Þú getur komið jafnvægi á þínar eigin þarfir.

Skrifaðu inn í myndirnar hér að neðan, allt sem þú ætlar að gera í dag til þess að uppfylla hverja og eina þörf.

## Leikur með 4 hjól

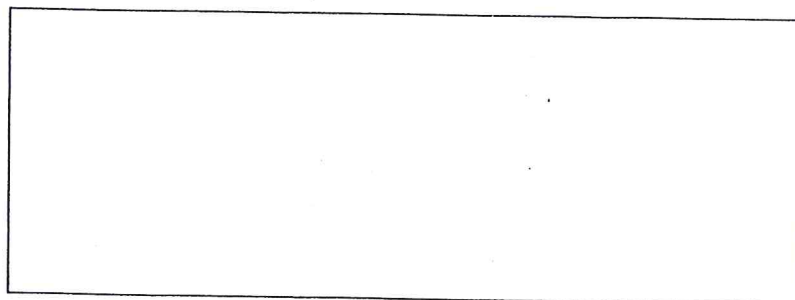
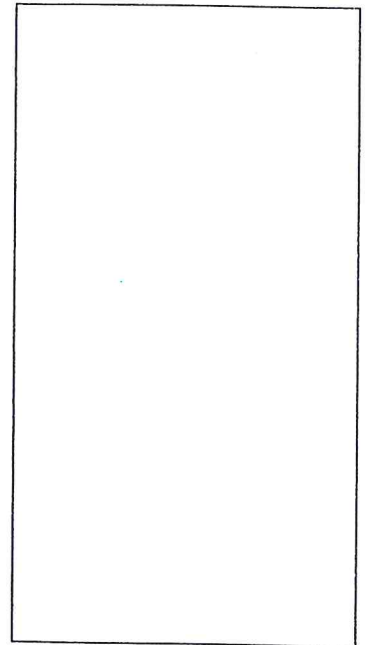
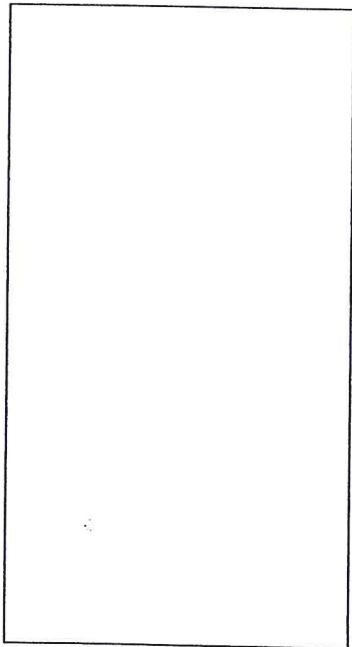
Það þarf 4 persónur til að fara í þennan leik. Hver persóna þarf að teikna 1 hjól, eins og sýnd eru hér að neðan. Ákveddu hver á að teikna hvaða hjól. Síðan á hver hópur að stilla sér upp eins og 4 hjól undir bíl. Farið prufuakstur um stofuna. Bakkið til baka og setjið í handbremsu. Ímyndið ykkur nú að þið séuð eitt barn. Þið erum öll saman lífsvagn þessarar manneskju. Barnið er á leikvellingum í frímínútum. Einhver kemur til þess og kallar það ljótum nöfnum. Tilfinningahjólíð segir því hvernig því líður. Líkamshjólíð segir því hvað gerist í líkama þess. Hugsanahjólíð, hvaða hugsanir fara um hugann. Framkvæmdahjólíð, hvað það gerir.

Eftir að hvert hjól talar, ákveðið hvort lífsvagninn er að koma ykkur á leið sem hjálpar ykkur eða skemmir fyrir.

Hér er leikur með lífsvagninn. Hann hjálpar þér að taka ákvörðun þegar þú átt erfitt með það.

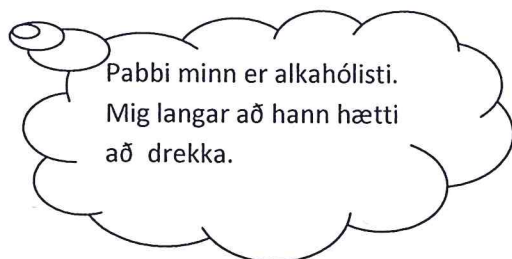
**Áttir:**

1. Skrifaðu alla möguleika sem þú hefur á vegaskiltin.
2. Skrifaðu í kassana hvaða afleiðingar hver ákvörðun getur haft fyrir þig.
3. Ákveddu svo hvaða leið er best.



## Langanir sem ekki er mögulegt að uppfylla

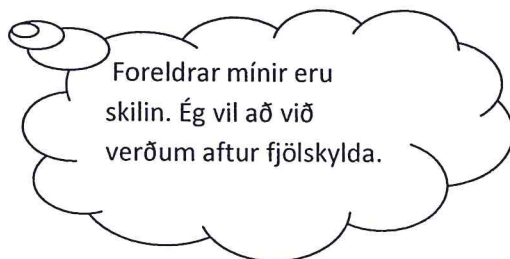
Stundun erum við með myndir í óskaveröldinni af einhverju sem okkur langar til/í sem ómögulegt er að uppfylla. Þegar okkur langar í það ómögulega, erum við oftast óhamingjusöm. Jón, Lísu og Bragi hafa langanir sem gæti verið ómögulegt að uppfylla. Skoðaðu langanir þeirra og legðu mat á hversu mögulegar eða ómögulegar þær eru.



---

---

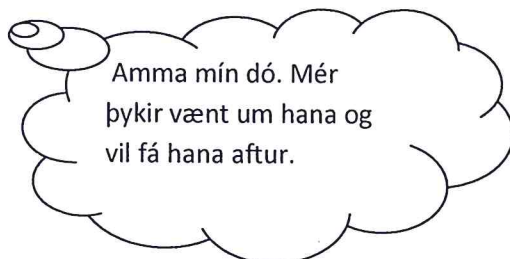
---



---

---

---



---

---

---

Þú getur breytt ómöglegum myndum í mögulegar. Ræðið um Jón, Lísu og Braga og hvernig þau geta breytt myndum sínum.

# Hvaða ljós kvikna?

Litið ljósin eftir því sem við á. Engin rétt eða röng svör.

Hætta Gleði Hlutlaust  
Rautt Gult Grænt

- |                       |                       |                       |   |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Ég mæti manni með hund  |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Svartur köttur gengur yfir götuna fyrir framan mig  |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Stórir reykjarbólstrar stíga til himins framundan, á leið heim                            |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Slökkvibíll með blikkandi ljós fyrir utan eitthvert hús                                   |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Slökkvibíll með blikkandi ljós fyrir framan húsið mitt                                    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Ég sé einhvern gamlan mann detta í hálfu  |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Ég sé vin(konu) minn/mína detta í hálfu   |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Ég sé besta vin minn koma á móti mér  |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Ég sé fólkið í næsta húsi koma á móti mér   |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Ég á að heimsækja forseta Íslands   |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Ég frétti að kennarinn ætli með okkur í Árbæjarsafn                                       |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Ég heyri á veðurfréttum að mikið óveður sé í aðsigi                                       |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Ég man að ég gleymdi að læsa hjólinu mínu   |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Þegar ég opna útidyrnar heima hjá mér finn ég reykjarlykt                                 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Þegar ég opna útidyrnar finn ég bökunarlykt   |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Þegar ég sting hendinni niður í töskuna mína lendi ég í kaldri bleytu                     |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Heima hjá vini mínum finn ég öðruvísi lykt en heima hjá mér                               |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Útivistartími minn er liðinn. Þegar ég ætla inn, biður vinur minn mig að vera lengur úti. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Ég hitti í bíó strák sem einu sinni stríddi mér   |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Þegar ég kem í skólann segir kennarinn að það sé próf.                                    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Þegar ég kem í skólann fara krakkarnir að stríða mér                                      |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Þegar ég kem í skólann hitti ég skólastjórann á ganginum                                  |