

Álftanesskóli  
2013 – 2014



ÁLFTANESSKÓLI  
– allir eru einstakir

Uppeldi til ábyrgðar  
Uppbygging sjálfsaga  
6. bekkur

Álftanesskóli  
Ágúst 2013



Kæru umsjónarkennarar,

Í þessari möppu er meðal annars að finna markmið og lista yfir verkefni sem þú átt að vinna með árganginum þínum í vetur. Uppeldi til ábyrgðar fylgir mikil verkfærakista sem kennarar geta nýtt sér en til þess að hún virki sem best er mikilvægt að nemendur fái ákveðinn fræðilegan grunn, þannig að samtöl byggji á sameiginlegum orðaforða nemenda og kennara/stjórnenda. Í uppeldi til ábyrgðar felst mikil forvörn og því er mikilvægt að byrja skólaárið á þessum verkefnum og uppskera síðar um veturinn góða hluti hvað varðar agamál og ábyrgð nemenda. Það er í höndum okkar kennara að miðla og þjálfva nemendur á þennan hátt og skólastjórnenda að styðja við bakið á okkur eftir þörfum.

Öllum verkefnum skal vera lokið í síðasta lagi 15. október ár hvert, en hugmyndafræðinni er viðhaldið í bekkjarumræðum og í samtölum við einstaka nemendur eftir þörfum yfir veturinn. Kynning á sáttmálum fer fram í lok október. Mikilvægt er að allir árgangar leggi einhvern aukatíma undir þessi verkefni í um tvær vikur að hausti og haldi svo áfram þar til öllu er lokið í vikulegum lífsleiknitímum. Mikilvægt er að umsjónarkennari á unglíngastigi geri sáttmála með bekknum sínum en það er ekkert því til fyrirstöðu að aðrir sem koma að bekknum taki hluta af þeim verkefnum sem eru á listanum. Það þarf að taka aukatíma í þessi verkefni og því betra ef það deilist niður á ólíkar námsgreinar á fyrstu tveimur vikunum.

Gangi ykkur vel, stjórnendur og fagstjóri

## Markmið í Uppeldi til ábyrgðar

### 6. bekkur



Viðfangsefni:	Markmiðið er að nemendur:
<b>Mitt og þitt hlutverk</b>	Verði meðvitaðir um það sem er í þeirra verkahring sem nemenda og það sem er í verkahring starfmannanna skólans svo sem þeirra sem sjá um kennslu, stuðning, sérkennslu, gangvörslu o.frv.
<b>Þarfir</b>	Dýpki þekkingu sína á þörfunum 5.  Fái þjálfun í að uppfylla þarfir sínar á jákvæðan hátt og í sátt við aðra.  Séu meðvitaðir um eigin þarfir.
<b>Sáttmáli</b>	Þjálfist í að setja sér markmið sem hópur.  Þjálfist í að gera með sér samkomulag.  Verði meðvitaðri um þau gildi sem skiptir þau máli.  Hafi á færi sínu að nýta sáttmálann sinn í umræðum þegar eitthvað kemur upp á.
<b>T-spjöld</b>	Geri sér grein fyrir merkingu gilda sem notuð eru í sáttmála bekkjarins, þ.e. hvaða hegðun lýsir þessu gildi og hvaða hegðun gerir það ekki.
<b>Óskaveröldin</b>	Viðhaldi skilning sínum á óskaveröldinni.
<b>Lífsvagninn</b>	Geri sér grein fyrir að þau hafi stjórn á eigin gerðum og geti valið viðbrögð sín þegar eitthvað gerist.  Læri að þekkja tilfinningar sínar og bregðast við þeim.
<b>Sáttaleiðir</b>	Fái þjálfun í að leysa úr ágreiningi.  Þekki orðfæri Uppeldis til ábyrgðar.
<b>Skýr mörk</b>	Geri sér grein fyrir að það er skýr lína milli ásættanlegrar hegðunar og óásættanlegrar.  Þekki viðurlög sé farið yfir skýr mörk.

# Verkefni og gögn

## 6. bekkur

Vinnuhugmyndir	Verkefnablöð og gögn
<b>Mitt og þitt hlutverk</b>	
Rifja upp með nemendum og endurskoða frá fyrra ári. Ef uppsetningin verður önnur verður meiri tilbreyting að vinna verkefnið.	Hvet kennara til að leika sér að uppsetningu með nemendum á þessum aldri. Sjá hugmyndir í UTÁ-verkefnabanka í möppu merktri Mitt og þitt hlutverk (verkefni).  Fræðslugögn: Bæklingur í þýðingu Magna Hjálmarssonar sem er til á bókasafni skólans.  Samskrá: UTÁ-verkefnabanki, mappa merkt Mitt og þitt hlutverk.
<b>Þarfir</b>	
Nemendur ættu að þekkja vel þarfirnar og geta farið að vinna með þær á dýpri hátt. Mikilvægt að leggja áherslu á að ef við uppfyllum þarfir okkar ekki á jákvæðan hátt, gerum við það á neikvæðan hátt.  Leikur: Að hrista hópinn saman. Nemendur draga spurningar og spyrja hvern annan. Sjá leiklýsingu.  <b>Valverkefni:</b> Vinna verkefni út frá þarfahring sem sýnir hvernig hægt er að uppfylla þarfir á jákvæðan og neikvæðan hátt.  Vinna verkefni um frelsi sem felst í að skoða frelsi í samhengi við skyldur og ábyrgð gagnvart samferðafólki.  Teikna myndir af athöfnum sem lýsa því hvernig við uppfyllum þarfir okkar. Setja kross á vegginn með bókbandslímbandi og	Verkefnablað: Að sinna þörfum sínum og Frelsi er tvennskonar.  Leiklýsing: Að hrista hópinn saman.

<p>merkja hvern fjórðung með 1 þörf. Nemendur hengja svo myndirnar sýnar 1 í hvern fjórðung.</p> <p>Leita mynda í blöðum og flokka þær eftir þörfum. Hvaða þörf endurspeglar myndirnar? <b>Hjarta:</b> Vinamyndir, fjölskyldumyndir eða hópmyndir, samvinna, dýr. <b>Stjarna:</b> Stolt fólk, afrek, keppni, stjórnun, íþróttir. <b>Fiðrildi:</b> Athafnir, ferðalög, bílar, áhugamál, sköpun, <b>Blaðra:</b> Hlátur, bros, skemmtilegt, leikur.</p>	
<b>Sáttmáli</b>	
<p>Velja gildi í sáttmála, gera hann myndrænan og semja sáttmálasöng.</p> <p>Að viðhalda sáttmála: Nota hann í umræðum þegar eitthvað kemur upp. Einnig mikilvægt að taka reglulega umræður um hvernig þeim finnst ganga að uppfylla sáttmálann sinn.</p>	<p>Verklýsing: Sáttmálagarð</p> <p>Samskrá: UTÁ-verkefnabanki, í möppu merktri Sáttmálar eru leiðbeiningar, mynda og hugmyndabanki.</p>
<b>T og Y spjöld</b>	
<p>Taka gildi sáttmálans og skilgreina þau í T-spjöld.</p> <p>Hægt að setja spjöldin upp á mismunandi vegu.</p>	<p>Verkefnablöð: T-spjöld eða nota hugmyndflugíð í skemmtilega uppsetningu.</p> <p>Sjá hugmyndir í UTÁ-verkefnabanki í möppu merktri Sáttmálar (T og Y spjöld).</p>
<b>Óskaveröldin og lífsvagninn</b>	
<p>Stutt upprifjun þannig að hægt sé að nýta þekkingu þeirra í umræðum og við lausn vandamála.</p>	<p>Samskrá: UTÁ-verkefnabanki, í möppu merktri Óskaveröldin og lífsvagninn er fræðslufni og verkefnabanki.</p>
<b>Sáttaleiðir</b>	
<p>Þjálfar nemendur í að skoða ágreining út frá þörfum og win-win aðferðinni.</p> <p>Vinna með klípusögur og leikræna tjáningu. Finna þarf sögur þar sem ágreiningur hefur komið upp og leita lausna samkvæmt win-win og hafa í huga að allir aðilar geti uppfyllt þarfir sínar.</p>	<p>Í möppu merktri sáttaleiðir er að finna leiðbeiningar (Win-win og Að leysa vanda).</p>
<b>Skýr mörk</b>	
<p>Nemendur þekkja skýr mörk en mikilvægt er að taka góða umræðu á þessu aldurstigi.</p>	<p>Kennslubók: Leiðarvísir um uppbyggingu sjálfsgaga eftir Joel Shimoji bls. 42 – 43.</p>

Skólinn hefur sett skýr mörk en gott er að skapa umræðu með nemendum og komast að þeirra hugmyndum. Sömuleiðis er gagnlegt að skoða hvaða gildi skólareglur og og skýr mörk verja. Hugmyndir að verkefni eru í bók Joels.	
---	--

Halda vikulega bekkjarfundi þar sem farið er yfir samskipti vikunnar. Gott að flétta inn í þá umræðu um þarfir, hlutverk, lífsvagninn og sáttmála. Sjá leiðbeiningar um umræðufundi.

Ef hegðun nemanda er erfið og kennari vill taka næsta skref í vinnu með viðkomandi nemanda, getur hann nýtt sér ýmis eyðublöð sem snúast um áætlun nemandans um bætta hegðun. Þessi blöð má finna í möppunni UTÁ-verkefnabanki undir Áætlun um bætta hegðun.





## Uppbygging sjálfsaga Matslisti kennara

### 6. bekkur

#### Verkefni unnin með nemendum

	Já	Nei
Ég hef unnið verkefni um mitt og þitt hlutverk með nemendum.		
Ég hef unnið verkefni um þarfirnar með nemendum.		
Ég hef rætt við nemendur um skýr mörk og viðurlög við agabrotum.		
Ég hef rifjað upp það sem nemendur vita um óskaveröldina og lífavagninn.		
Ég hef gert bekkjarsamning með nemendum.		
Ég hef unnið Y og/eða T spjöld með nemendum.		
Ég hef notað hugmyndina um lífsvagninn í umræðum með nemendum.		
Ég hef kennt nemendum mínum að nota win-win sáttaleið þar sem tekið er tillit til þarfa deiluaðila.		
Ég hef æft nemendur mína að leysa úr ágreiningi.		
Ég held reglulega bekkjarfundi með nemendum.		



## Hvaða verkfæri hef ég nýtt mér?

	Oft	Stundum	Sjaldan
Ég nota stutt inngrip.			
Ég nota já ef eins oft og ég get.			
Þegar ég segi nei útskýri ég ástæðu þess.			
Ég spyr mig skiptir þetta máli áður en ég hef afskipti.			
Ég nýti opnar spurningar þegar ég ræði við nemendur um agabrot.			
Ég nýti lykilsurningar Glassers þegar ég ræði við nemendur um agabrot.			
Ég nýti mér að rekja á milli.			
Ég huga að tóninum í röddinni og fasi þegar ég tala við nemendur.			
Ég nýti mér áætlanahringinn.			
Ég nýti mér uppbyggingarþríhornið þegar ég ræði við nemendur um agabrot.			
Ég nýti mér relgufestu ef uppbygging virkar ekki.			

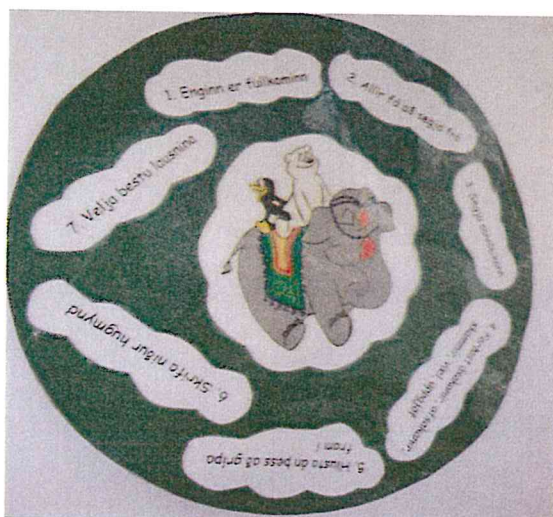


## Reglur friðarborðsins (sáttahringur)

- Muna að enginn er fullkominn
- Allir segja frá
- Segja sannleikann
- Forðast ásakanir, afsakanir, skammir, tuð og uppgjöf
- Hlusta án þess að grípa fram í
- Skrifa niður hugmyndir um lausn
- Velja bestu lausnina

Hugmyndin að friðarborðinu hefur Diane Gossen fengið frá frumbyggjum í Kanada. Flokkar indjána höfðu það fyrir reglu að setjast að friðarborði til að leysa ágreining eða deilur.

Sniðugt er að setja setningar upp á hringlaga form og vinamynd eða þarfamynd í miðjuna, plasta kartonið og hafa tiltækt í stofunni þegar upp kemur ágreiningur.



## Parfirnar

Hvernig getum við mætt þörfum nemenda í skólanum?

**Öryggi:** Fæði, skjól, líkamleg þægindi, vera öruggur.

**Skóli:** Líkamlegt og andlegt öryggi.

- Nesti, hádegismatur, opinn gluggi, blóm.
- Reglur til að tryggja öryggi.
- Hefðir sem auka skipulag og öryggi.

**Umhyggja:** Þörfin að tengjast öðrum. Fjölskylda, vinir, kunningjar, opinberar skemmtanir.

**Skóli:** Það sem kennari getur gert:

- læra nöfn allra,
- heilsa nemendum,
- kynnast nemendum vel
- leyfa þeim að kynnast þér
- hópavinna
- vinna að góðum hópanda
- vera reglulega með bekkjarfundi, leysa úr ágreiningi saman
- Brosa

**Styrkur:** Persónulegur þroski, að auka þekkingu, þættir sem auka lífsgæðin, leiðir okkur til að ná árangri og eykur sjálfstraustið. Styrkur er hjarta menntunar.

**Áhrif:** Þörfin fyrir að ná árangri, finnast maður mikilvægur.

**Skóli:** Það sem kennari getur gert:

- Einstaklingsmiðað nám, aðlaga efni að ólíkum þörfum nemenda
- Hjálpa öllum að ná árangri

- Byggja á styrkleikum hvers nemanda (fjölgreindir)

**Frelsi:** Þörfin fyrir sjálfstæði, hafa val og taka ákvarðanir fyrir sig.

**Skóli:** Það sem kennari getur gert:

- læra nöfn allra,
- heilsa nemendum,
- kynnast nemendum vel
- leyfa þeim að kynnast þér
- hópavinna
- vinna að góðum hópanda
- vera reglulega með bekkjarfundi, leysa úr ágreiningi saman
- Brosa

**Styrkur:** Persónulegur þroski, að auka þekkingu, þættir sem auka lífsgæðin, leiðir okkur til að ná árangri og eykur sjálfstraustið. Styrkur er hjarta menntunar.

# Fimm grundvallarþarfir

## **Ást og vinátta**

Að tilheyra, Þykja vænt um, Deila me.ð öðrum, Vinna saman



## **Áhrifavald**

Afrek, Mikilvægi, Hafa forystu, Sjálfstjórn, Eitthvað þýðingarmikið



## **Gleði og ánægja**

Leikur, Skopskyn, Kæti, Spenna



## **Frelsi og sjálfstæði**

Sköpun, Valmöguleikar, Sveigjanleiki, Opinn fyrir nýjungum.



## **Örugg lífsafkoma**

Fæði, Klæði, Húsaskjól, Öryggi, Vernd, Heilsa.



# Grundvallarþarfir eru arfgengar

SAMEIGINLEGAR ÖLLUM MÖNNUM - DRÍFA OKKUR ÁFRAM

Við erum sjálf ábyrg fyrir því hvernig við sinnum þörfum okkar en þurfum að skapa skilyrði svo aðrir geti líka sinnt þörfum sínum af ábyrgð. Takið eftir að hægt er að svala þörfunum bæði á „góðan og gagnlegan hátt“ og „ljótan og leiðinlegan“.

## GRUNDVALLARÞARFIR

UMHYGGJA	ÁHRIF	FRELSI	ÁNÆGJA	AFKOMA
Ást Láta sig varða Deila með öðrum Samvinna Viðurkenna Taka þátt Náin kynni Ástúð Taka í fóstur Ala önn fyrir Fæða	Afrek Hæfni Sjálfstjórn Mikilvægi Þýðing Samkeppni Yfirburðir Stjórnun Skipulag	Hreyfing Val Til Frá Sveigjan- leiki Sjálfkrafa Sköpun Einkamál Opið viðmót	Leikur Nám Skopskyn Gleði Kæti Spenna Ákafi	Fæði Klæði Hvíld Skjól Kynhvöt Öryggi Heilsa
SINNT Í GEGNUM	SINNT Í GEGNUM	SINNT Í GEGNUM	SINNT Í GEGNUM	SINNT Í GEGNUM
Fjölskyldu Vini Vinnufélaga Hópa Samvinnu Þátttöku	Vinnu Verkefni Tímstundir Megrún Líkamsrækt Mont Frekju Þjálfun Menntun Vera sterkur	Ferðalög Tilbreytingu Vera frjáls Frjálshuga Setja mörk Valmögu- leiki Gefa sér tíma Gefa rými Sjálfstæði	Leik Nám Að njóta Nýjunga- girni Nýbreytni Áskorun Sköpun Vera leikandi	Spara Áætla Vinna sér inn Tryggja Vernda Borða Sofa Gæta heilsu Njóta kynlífs



# Að sinna þörfum sínum

## Þorsti

Hollt

Óhollt

## Svengd

Hollt

Óhollt





**Vínátta**

**Gefa af sér**

Heiðarlega

Óheiðarlega

**Ná vinsældum**

Heiðarlega

Óheiðarlega



# Áhrfavald

## Beita áhrifum sínum

Á hluti

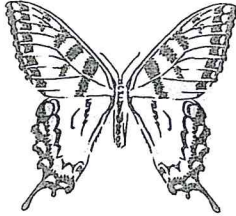
á góðan og gagnlegan hátt	á ljótan og leiðinlegan hátt

Á eigin líkama og sál

á góðan og gagnlegan hátt	á ljótan og leiðinlegan hátt

Á annað fólk

á góðan og gagnlegan hátt	á ljótan og leiðinlegan hátt



# Frelsi

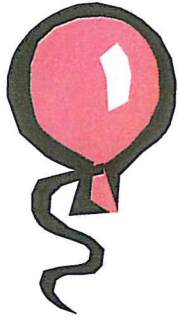
Hvernig er hægt að sinna þörf sinni fyrir frelsi og sjálfstæði?

Frelsi til (að gera eitthvað)

á góðan og gagnlegan hátt	á ljótan og leiðinlegan hátt

Frelsi frá (skyldum)

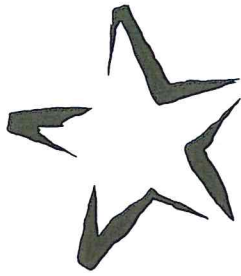
á góðan og gagnlegan hátt	á ljótan og leiðinlegan hátt



# Gleði og ánægja

Hvernig er hægt að sinna þörf sinni fyrir gleði og ánægju?

á sælan og sanngjarnan hátt	á ljótan og leiðinlegan hátt



# Áhrifavald

Ég get haft áhrif bæði á jákvæðan og neikvæðan hátt  
eða holl og óholl áhrif

## Áhrif á eigin líkama

Jákvæð eða holl áhrif	Neikvæð eða óholl áhrif

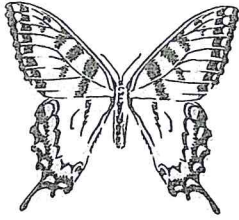
## Áhrif á umhverfið og ýmsa hluti

Jákvæð áhrif	Neikvæð áhrif

## Áhrif á annað fólk

Jákvæð áhrif	Neikvæð áhrif

Þessi 2 verkefni henta vel 5. – 6. bekk. Verkefnunum er ætlað að gera nemendur meðvitaða um hverju þeir ráða og hverju ekki. Einnig er frelsi skoðað út frá því að við höfum skyldur og ábyrgð og með því að velja að ljúka þeim strax fáum við frelsi frá þeim en með því að fresta hlutunum hangir það sem við eigum eftir að gera yfir okkur og við fáum ekki frelsistilfinningu. Við innlögn á frelsi skiptir máli að nemendur geri sér grein fyrir því að frelsi okkar er háð því að við búum í samfélagi við aðra og þegar við uppfyllum frelsisþörfina merkir það alls ekki að við getum bara gert það sem okkur sýnist. Frelsi er ein þeirra þarfa sem verður aldrei tekin frá okkur. Við höfum alltaf frelsi til að hugsa og túlka á okkar hátt sama hversu aðþrengd við erum. Hér er gott að nýta plakatið sem félagið gaf út vorið 2010 og blaðsíðu úr verkfærakistunni með yfirliti yfir það hvað við getum gert til þess að uppfylla þarfir okkar.



# Frelsi og sjálfstæði

Hvaða valmöguleika hefur þú – hverju ræður þú:

**Frelsi til:**

---

---

---

---

---

---

Að ákveða að gera ekki er líka val – Nefndu eitthvað sem þú reynir oftast að komast hjá að gera og láta einhvern annan um það

**Frelsi frá:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hvað gefur þér mesta frelsistilfinningu?

---

---

---



# Frelsi og sjálfstæði

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

**Við höfum frelsi til að velja sjálf**

**Áætlun mín í næstu viku um að auka við frelsi mitt**

**Einn og sjálfur:** (Dæmi: Ég ætla að koma hlutunum mínum í svo gott lag að ég slappa af og hef meiri frjálsan tíma)

---

---

---

---

**Með öðrum:** (Dæmi: Ég ætla að vera svo öruggur með sjálfan mig að ég þurfi ekki að vera hræddur við hópbrýsting)

---

---

---

---

**Í skólanum:** (Dæmi: Ég ætla að stjórna hlutum og sjálfum mér þannig að ég verði frjáls undan gagnrýni kennaranna og krakkanna.)

---

---

---

---

**Í frítíma mínum:** (Dæmi: Ég ætla að vera búinn með það sem ég þarf að gera svo ég hafi nógan tíma fyrir vini mína og hafi ekki áhyggjur af óunnum skylduverkum.)

---

---

---

---

---

---

---

---



## Mitt og þitt hlutverk

Í þessu verkefni eru nemendur fengnir til þess að skilgreina hlutverk hvers og eins, nemenda, kennara, stuðningsfulltrúa, skólaliða. Mitt og þitt hlutverk er ekki ósvipað starfslýsingum á vinnustöðum. Hjálpar okkur til að sinna því sem okkur ber að sinna og vera ekki að vasast í því sem er ekki í okkar verkahring. Það er mikilvægt að nemendur eigi sem mesta hlutdeild í listanum sem gerður er og skapa góða umræðu um það sem kemur upp. Oft nefna nemendur eitthvað sem er ekki hlutverk þeirra eða starfsfólks og þá er það rætt og sett undir listann ekki hlutverk (sjá verkefnablöð). Við reynum að forðast að telja upp ekki reglur, heldur teljum upp jákvæða hegðun. Dæmi um hlutverk nemenda:

Ekki hlaupa á ganginum → ganga á ganginum.

Frekari upplýsingar er að finna í liltu hverri eftir Diane Gossen sem Magni Hjálmarsson hefur þýtt og er til á bókasafni skólans.

# Mitt og þitt hlutverk

Hlutverk nemenda

Hlutverk kennara

## Hugmyndir að ólíkri uppsetningu á hlutverkum:

1. Plakat með mynd af kennara og myndum af táknrænni hegðun eða setningar sem eiga við hlutverk hans. Sambærilegt plakat er hægt að gera af nemendum.
2. Sólr – í miðjunni er mynd af kennara og geislarnir eru hlutverk hans. Sambærileg sól fyrir nemendur.
3. Gera spjöld í líkingu við amboð í Vörður og vegvísar.

# Álftanesskóli

Bakþankar/sjálfsmat nemanda

Dagsetning: \_\_\_\_\_

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

1. Hvaða lífsgildi hefur bekkurinn þinn valið sem leiðarljós í samskiptum? Hvað teljum við að sé mikilvægt í samskiptum? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Eru það líka þín lífsgildi eða viltu nefna önnur? \_\_\_\_\_
3. Er lagi þó okkur takist ekki alltaf að breyta samkvæmt þeim? Já\_\_ Nei\_\_
4. Ef þú svarar já, hvað mistök gerðir þú? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Er í lagi að gera mistök? Já\_\_ Nei\_\_
6. Hefðir þú getað gert annað enn verra? Já\_\_ Nei\_\_
7. Ef já hvað hefði getað verið verra? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Svo gerðir þú það versta? Já\_\_ Nei\_\_
9. Það sem þú gerðir var ekki að ástæðulausu þannig að á vissan hátt voru þetta ekki mistök. Þetta gaf þér eitthvað. Fullnægði þörfum þínum á einhvern hátt. Segðu hvernig það sem þú gerðir hjálpaði þér að uppfylla þarfir þínar.
  - o 1. Væntumþykja/umhyggja/viðurkenning.
  - o 2. Áhrif, vald, virðing.
  - o 3. Ánægja, gleði.
  - o 4. Frelsi, sjálfstæði.
  - o 5. Að lifa við öryggi.
  - o 6. Annað: \_\_\_\_\_
10. Getur þú hugsað leið til að hjálpa sjálfum þér að ná því sama, án þess að meiða einhvern annan. Hugsaðu stíft. Þetta er ekki auðvelt. Hvað getur þú gert?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. Viltu hjálp frá okkur í skólanum? Já\_\_ Nei\_\_ Ef já þá frá hverjum?  
\_\_\_\_\_
11. Hvað viltu gera, hvernig er áætlunin? *Hvernig? Hvenær? Hvar?*  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
13. Ef þú ferð eftir þessari áætlun, hvað segir það þá um þig? Ertu þá orðin(n) færari um eitthvað? Hvað?  
\_\_\_\_\_
14. Er það þannig sem þú vilt vera? Já\_\_ Nei\_\_
15. Eftirfylgd ákveðin: \_\_\_\_\_

Undirskrift

## Leiðbeiningar á umræðufundum (Hugsað að setið sé í hring með eða án borðs)

Á fundunum mega menn tala frjálst, en þurfa að fylgja eftirfarandi reglum:

1. Allar athugasemdir eiga að varða spurninguna eða málefnið sem er verið að ræða, en ekki það sem aðrir segja. Bæði jákvæðar og neikvæðar athugasemdir um það sem aðrir segja í hringnum ber að forðast. Segðu bara það sem þú vilt um málefnið á uppbyggilegan hátt. Talaðu frá hjartanu.
2. Aðeins einn talar í einu. Allir aðrir eiga að temja sér að hlusta fordómalaust á hvern þann sem talar. Sumum finnst gott að gefa skýrt til kynna hver hefur orðið. Að láta orðið ganga frá manni til manns er ein leið. Aðrir nota einhvern hlut (fjöldur eða stein) sem sá sem talar heldur á og réttir næsta manni, sem hefur gefið merki um að vilja tala, þegar hann hefur lokið máli sínu.
3. Ekki er skylda að taka þátt í umræðum. Engan má þvinga til þátttöku gegn vilja sínum. Engum má refsá á nokkurn hátt fyrir að segja PASS.
4. Jafnframt þurfa allir á fundinum að finna að þeim sé boðið að tjá sig. Ráð þarf að hafa til að tryggja að einhverjir fáir yfirgnæfi ekki umræðurnar. Afslappað andrúmsloft og fordómalaus hlustun hjálpar venjulega feimnu fólki og hljóðu að tjá sig og heldur aftur af þeim sem framgjarnastir eru. Að láta orðið ganga hringinn og bjóða þannig öllum að taka þátt með því einfalda ráði að nefna nöfnin, getur hjálpað til við að ná jafnari þátttöku í umræðunum.
5. Það er oft betra að vera í litlum hópi, 10 – 15. Þá er minni tímapressa á hvern og einn.
6. Hópstjórinn leiðir umræðurnar á fundinum og leitast við að vera fordómalaus. (Þ.e. hann forðast að segja “fint”, “gott”, “frábært” eða “fráleitt”, “vonlaust”, “kemur ekki til greina”, því hvort sem athugasemdin er jákvæð eða neikvæð getur hún litið út sem samanburður á tveimur tillögum.) Hann dregur saman aðalatriði í máli manna, ef nauðsynlegt er upp á skýrleikann. (Þ.e. “Ef ég skil þig rétt þá ertu að segja að...”)
7. Hvorki má leyfa lítilsvirðandi athugasemdir um sjálfan sig né aðra. Koma þarf á einhvers konar merkjamáli til að nota þegar þetta kemur fyrir. (T.d. spjaldi sem á stendur: NIÐRANDI). Bregðast þarf líka við orðum eins og: “Sjálfsagt er enginn sammála mér, en...” eða orðum eins og: “Ég er nú ekki mjög góður í...”
8. Sá sem hefur orðið á að geta komið máli sínu á framfæri á þann hátt sem honum finnst þægilegast: Segja sögu sína, nota dæmi, dæmisögur eða líkingar eða beita skilgreiningum o.s.frv.
9. Sumum hópum hefur fundist gagnlegt að hvetja þátttakendur til að hugsa hýlega til þess sem hefur orðið hverju sinni. Á þann hátt styðja þeir ræðumann og falla síður í þá gryfju að gera sig merkilega gagnvart einhverri missmíð í málflutningi annarra, þegar þeir fá orðið.

## Verkefni

Klippað niður í "spil" og leyfið krökkunum að draga. Þegar allir hafa fengið eitt spil finna allir sér einn féлага. Síðan leggja félagar spurningar af spilunum hver fyrir annan, annar spyr hinn hlustar af áhuga. Svo skiptast þeir á spilum og finna nýjan féлага og leikurinn heldur áfram.

Hver er uppáhalds kvikmyndin þín?	Hvaða ferðalag sem þú hefur farið í var skemmtilegast?
Ef þú værir í keppnisliði í fótbolta, hvaða stöðu vildirðu þá spila og hvers vegna?	Hvaða leikur finnst þér skemmtilegastur?
Hvaða íþróttagrein er í mestu uppáhaldi hjá þér? – Hvers vegna?	Hvað er það við þig sem enginn veit um sem bara sér þig?
Hvaða bók er í mestu uppáhaldi? Hvers vegna?	Hvað hefurðu farið langt í burtu að heiman? Hvers vegna var það?
Hvað er það sem þú hefur gert, þar sem þér fannst mest til þín koma og varst ánægður með sjálfan þig?	Hvað hefurðu gert nýlega sem gerði þig glaða(n) og hamingjusama(n)?
Hvaða atburð sem hefur hent þig þykir þér vænst um?	Hvaða tími ársins er í mestu uppáhaldi hjá þér og hvers vegna?

Hvaða minning kemur oftast upp í hugann hjá þér?	Ef þú gætir fengið eittvað eða einhvern til að tilheyra þér – hvað væri það?
Segðu mér frá því hvað þig dreymir um? (ekki í svefni)	Hver er fyrsta hugsunin sem kemur í hugann þegar þú vaknar að morgni?
Segðu mér brandara.	Hvað gerðirðu í síðustu viku sem þér líkaði best?
Hvað ertu að gera þegar þú ert ánægðastur með þig?	Hvað er það sem er mest gaman að gera þegar þú þarft ekkert að gera?
Þegar þú lætur hugann reika, hvað er þá skemmtilegast að láta sig dreyma um?	Hvenær skemmtir þú þér síðast?
Hvernig skemmtir þú öðrum - hvað vonastu til að fá af því tagi frá öðrum?	Ef þú ynnir í Lottó, hvað myndir þú gera við peningana?
Hvaða maður heldur þú að sé merkastur á jörðinni í dag?	Hvað værir þú að gera ef þú værir ekki hér í dag? Hvað vildir þú vera að gera?
Hvað gerir þú þegar þú átt frí? Hvað finnst þér skemmtilegast?	Hvað er það sem uppfyllir allar þarfir þínar?

Hvaða fræga persónu myndi þig langa til að hitta?	Hvaða augnablik sem þú hefur upplifað, var vandræðalegast?
Hvort ertu hressastur á kvöldin eða morgnana?	Hvað er mesta hrós sem þú hefur fengið þetta árið?
Hvaða skáldsagnapersóna vildir þú helst vera? Hvers vegna?	Hvaða samtal sem þú áttir síðast liðna viku var skemmtilegast eða best? Útskýrðu af hverju.
Hvaða stund(ir) áttir þú með fjölskyldu þinni síðastliðið sumar sem eru þér mest virði?	Hvaða eiginleika viltu að vinur þinn hafi?
Hvaða stað viltu koma á sem oftast, bara til að vera til?	Hvað er minnstæðast um það sem þú hefur lært af öðrum og þú gleymir ekki – hvers vegna?
Hvað er mest gaman að gera á haustin?	Hvað er það heimskulegasta sem þú hefur gert?
Hvernig finnst þér best að læra?	Hver er uppáhaldshljómsveitin þín eða söngvari?
Hvaða persóna í teiknimyndum finnst þér skemmtilegust?	Hefur einhver atburður eða manneskja fengið þig til að skipta um skoðun
Hvenær hefur þú orðið hræddastur (hræddust)?	Hver er uppáhalds felustaður þinn?



## 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.

## 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.*

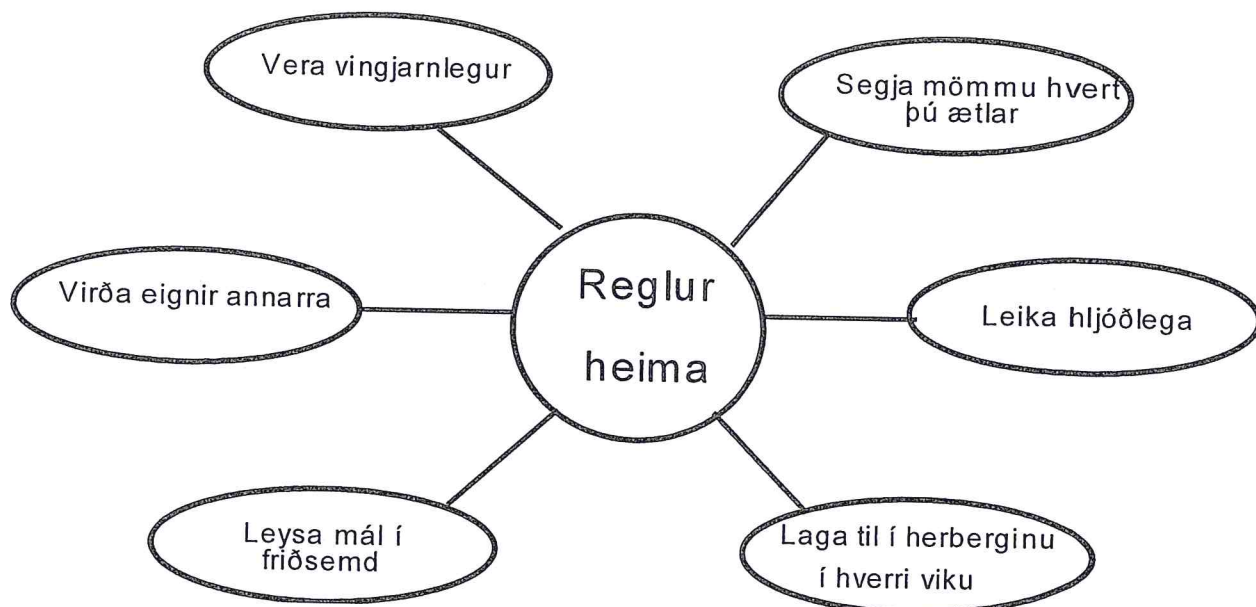
Ef tími er til látið þá nemendur vinna saman tvo og tvo til að bera sig saman, hvaða regla er sameiginleg.

# LÍFSGILDI Í FJÖLSKYLDUM

Markmið: Að láta börn og unglinga leiða hugann að eigin reglum heima og hvaða lífsgildi fjölskyldan telur mikilvæg.

Tæki: Krítar- eða flettitafla.

Til umræðu: Spyrjið börnin hvort það gildi einhverjar sérstakar reglur heima hjá þeim. Til dæmis: *Talið um hvað þið viljið. (notið tíma með börnunum í að spyrja og ræða hvað pabbi og mamma vilja – notið þeirra mál)*



Að því loknu er spurt: “Af hverju hafið þið þessar reglur? Hvaða lífsgildi liggja að baki þeim?”

Takið hverja reglu og tengið lífsgildum, þ.e.:

- ◆ Ekki slást—fólk á skilið að vera óttalaust og öruggt.
- ◆ Ekki taka hluti—fólk á skilið að hafa hlutina sína í friði. Hjálpa til á heimilinu—við ætlumst til samábyrgðar. Takið saman þau gildi sem eru eins hjá öllum.

# 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?

## Dæmigerður listi yfir lífsgildi

- Bjóða aðstoð
- Hjálpast að
- Hafa tíma fyrir sjálfan sig
- Ábyrgð
- Virða aðra
- Tryggð og trúmennska
- Allir taka þátt
- Allir hafa sérstaka hæfileika
- Standa við skuldbindingar
- Trúa á æðri mátt
- Eiga saman góða stund
- Gullna reglan
- Hefðir
- Tryggð
- Opinskáar samræður
- Allir eru einstakir
- Segja satt
- Skiptast á að ráða

### Samkomulag

Segðu nemendum að þú ætlir að láta þau „búa til“ bekkinn sem þau vilja vera í. Talaðu um hvað þau vilja sjá heyra og finna í þeim fullkomna draumabekk. (Teiknaðu Y-spjald á töfluna). Þegar nemendurnir hafa áttað sig á því eftir hverju þú ert að leita, láttu þau þá vinna í fjögurra manna hópum og láttu þau fylla út Y-spjald

Safnaðu vinnublöðum frá hópunum og settu allar hugmyndir á eitt blað. Líku orðalagi steipt saman.

Fyrir næsta verkefni láttu börnin kjósa um þau lífsgildi sem þau vilja fyrir bekkinn. . (Þú getur notað límmiða sem eru rauðir deplar).

Sameinaðu lífsgildis hugmyndirnar aftur og búðu til stærra veggspjald til að hafa í stofunni. Notaðu lífsgildisspurningarnar fjórar þegar einhver gerir mistök. (bls. 10).

## 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:

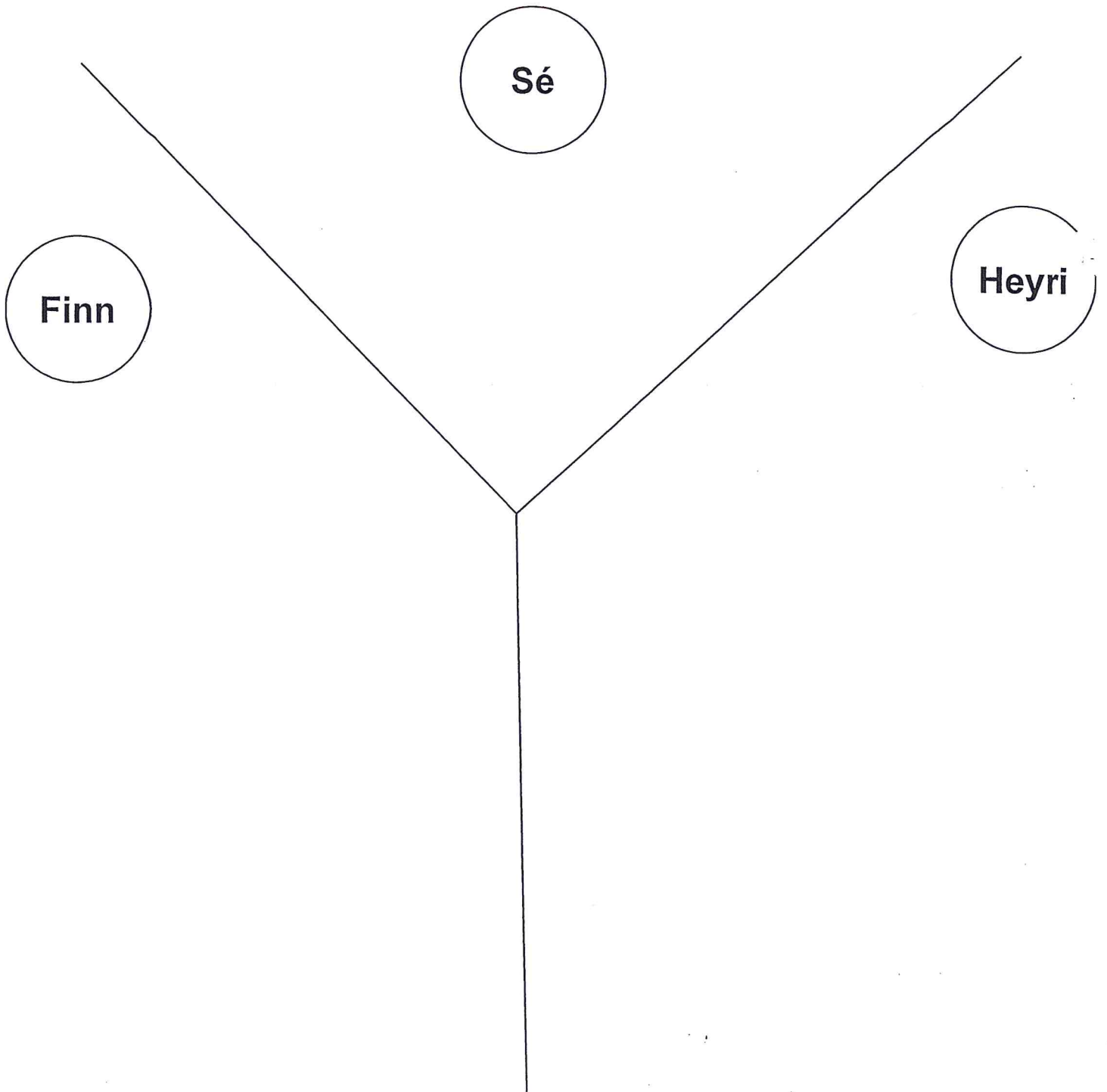
1. Sú hegðun sem endurspeglar jákvæða hegðun er sett á græna ör sem vísar upp en sú hegðun sem við viljum ekki sjá er sett á rauða ör sem vísar niður.
2. Sú hegðun sem endurspeglar jákvæða hegðun er sett á gular sólir en sú hegðun sem við viljum ekki sjá er sett á svarta regndropa.

Hjálpnið til og bætið við góðum hugmyndum!

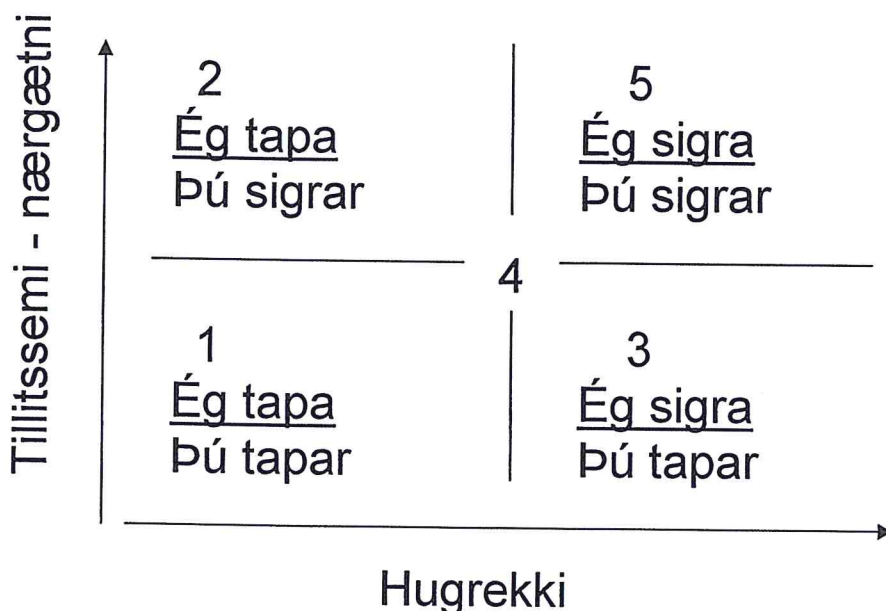




# Y - Spjald



# Ýmsar leiðir við lausn á ágreiningi



1. Báðir gefast upp og forða sér
2. Ég læt þig ganga yfir mig
3. Ég sigra á þinn kostnað
4. Við náum jafntefli fáum hálfan vinning og hálf tap
5. Fundin ný sáttaleið að sameiginlegu markmiði og báðir sigra