

Álftanesskóli
2013 – 2014



ÁLFTANESSKÓLI
– allir eru einstakir

Uppeldi til ábyrgðar
Uppbygging sjálfsaga
8. 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 byggi 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

8. bekkur



Viðfangsefni:	Markmiðið er að nemendur:
Mitt og þitt hlutverk	Verði meðvitaðir um það sem er í þeirra verkahring sem nemenda og það sem er í verkahring starfmanna skólans svo sem þeirra sem sjá um kennslu, stuðning, sérkennslu, gangvörslu o.frv.
Þarfir	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 þarfi og læri að þekkja hvaða þörf er ríkust í fari sínu.
Sáttmáli	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.
T-spjöld	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.
Óskveröldin	Viðhaldi skilning sínum á óskaveröldinni.
Lífsvagninn	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.
Sáttaleiðir	Fái þjálfun í að leysa úr ágreiningi. Þekki orðfæri Uppeldis til ábyrgðar.

Verkefni og gögn

8. bekkur

Vinnuhugmyndir	Verkefnablöð og gögn
Mitt og þitt hlutverk	
Rifja upp og hengja upp spjöld sem unnin voru í 7. bekk.	Spjöld í anda amboða í Vörður og vegvísar. Fræðslugögn: Bæklingur í þýðingu Magna Hjálmarssonar sem er til á bókasafni skólans. Samskrá: UTÁ-verkefnabanki, mappa merkt Mitt og þitt hlutverk.
Þarfir	
Nemendur ættu að þekkja vel þarfirnar og geta farið að vinna með þær á dýpri hátt. Nemendur fá upprifjun og dýpkun á fyrri þekkingu á þörfum hvað varðar að ákveðin þörf sé ríkjandi í fari okkar og annarra. Slík þekking hjálpar okkur að skilja betur eigin hegðun og sýna öðrum tillitsemi í samskiptum. Vinna verkefni úr bók Joels þar sem þeir gefa ákveðnum athöfnum stig og finna út sterkustu þörfina í fari sínu. Valverkefni: Leita að þörfum í auglýsingum. Hvaða þarfa er auglýsingin að höfða til? Skoða blöðin, flokka fréttir eftir því hvort þær eru jákvæðar eða neikvæðar og flokka þær svo eftir þörfum.	Kennslubók: Leiðarvísir um uppbyggingu sjálfsag eftir Joel Shimoji bls. 46 – 47 og 50. Nemendabók bls. 16 – 19.
Sáttmáli	
Velja gildi í sáttmála, gera hann myndrænan og semja sáttmálasöng. 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.	Verklýsing: Sáttmálagerð Samskrá: UTÁ-verkefnabanki, í möppu merktri Sáttmálar eru leiðbeiningar, mynda og hugmyndabanki.

T og Y spjöld	
Taka gildi sáttmálans og skilgreina þau í T-spjöld.	Verkefnablöð: T-spjöld eða nota hugmyndflugið í skemmtilega uppsetningu.
Hægt að setja spjöldin upp á mismunandi vegu.	Sjá hugmyndir í UTÁ-verkefnabanki í möppu merktri Sáttmálar (T og Y spjöld).
Óskaveröldin og lífsvagninn	
Nemendur hafa lært um lífsvagninn í 2. og 5. bekk, en mikilægt að kenna hann enn betur á þessu aldurstigi og dýpka skilning þeirra á eigin hegðun og tilfinningum. Eflir sjálfhábyrgð og aga. Nota kennslubók um efnið á ensku eða valda þýdda kafla.	Kennslubók um lífsvagninn á ensku sem heitir Behavior Car eftir (á bókasafni). Spil um lífsvagninn: Sjá spilaborð og leiðbeiningar. Þýðing á stærstum hluta bókarinnar er til á Samskrá undir UTÁ- verkefnabanki, Óskaveröldin, lífsvagninn.
Sáttaleiðir	
Þjálfar nemendur í að skoða ágreining út frá þörfum og win-win aðferðinni.	Í möppu merktri sáttaleiðir er að finna leiðbeiningar.

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 bættu hegðun. Þessi blöð má finna í möppunni UTÁ-verkefnabanki undir Áætlun um bættu hegðun.



Uppbygging sjálfsaga Matslisti kennara

8. 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 unnið með óskaveröldina með nemendum.		
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 rifjað upp win-win aðferðinni með nemendum.		
Ég hef æft nemendur mína að leysa úr ágreiningi.		

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.			

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 Sjálfsstjórn 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 Tólmstundir 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

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

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

Lífsvagninn - Innlögn

Hópæfing með þátttöku allra

(Fengið á námskeiði Judy Anderson)

Þessa æfingu er hægt að gera til að leyfa þátttakendum að finna á sjálfum sér hve mikla stjórn við höfum á einstökum þáttum hegðunarinnar: Sýnileg viðbrögð (gerðir)-Hugsanir-Geðshræringar-Líkamleg viðbrögð. Sagt er að við höfum fullkomið vald yfir tveimur fyrri þáttunum (framhjóluunum) en getum aðeins haft óbein áhrif á seinni tvo þættina (afturhjólin).

Tæki og áhöld: Tafla og krít eða Myndvarpi og glæra

Fyrirmæli: Útskýrt fyrir hópnum hvað er í vændum. Gerið eins og ég segi:

Lokið augum - Hugsið gult - Hugsið rautt - Hættið að hugsa rautt - Finnið til hamingju - Finnið til reiði - Lækkið blóðþrýstinginn - Svitnið í lófunum - Opnið augun - Réttið upp hönd - Setjið hönina niður - Verið glöð - Segið: Ég skil ekki til hvers við erum að þessu.

Hegðunarflokkar settir á glæru eða töflu:

Gerðir:

- Loka augum
- Opna augu.
- Rétta upp hönd
- Setja hönd niður
- Segja

Hugsanir:

- Hugsa gult
- Hugsa rautt
- Hætta að hugsa rautt

Geðshræringar:

- Vera glöð
- Finna hamingju
- Finna reiði

Líkamsstarfsemi:

- Lækka blóðþrýstinginn
- Svitna í lófunum

Farið svo yfir það með hópnum hverju við getum stjórnað beint og hverju óbeint. Hverju fullkomlega og hverju að hluta til.

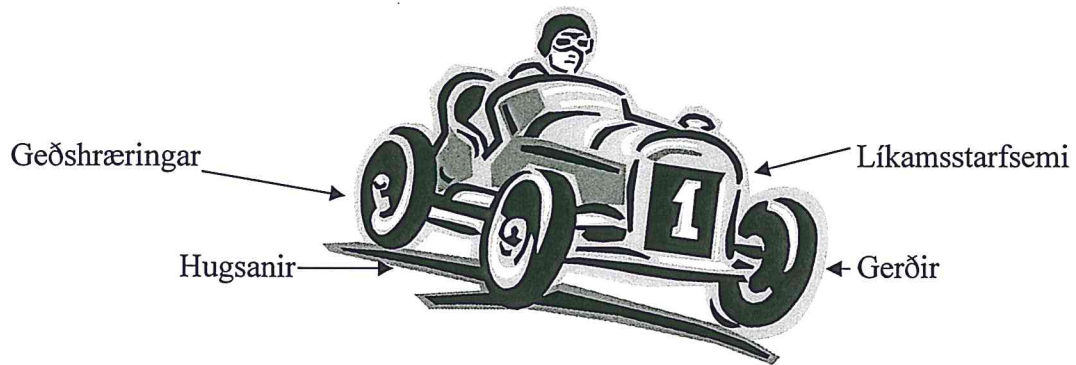
Lífsvagninn

Myndin af lífsvagninum er til að útskýra að hegðun okkar skiptist í fjóra þætti: Hugsanir – Gerðir – Geðshræringar – Líkamsstarfsemi.

Framhjólin eru látin tákna **hugsanir** og **gerðir** af því að stýrið tengist þeim.

Afturhjólin tákna **geðshræringar** og **líkamsstarfsemi** af því að þau elta framhjólin.

Til að breyta líðan á sál og líkama þurfum við breyta hugsunum og gerðum okkar, taka í stýrið.



Verkefni:

Rifjið upp eitthvert eftirminnilegt atvik annað hvort gleðilegt (gult ljós kviknaði) eða óttalegt atvik (rautt ljós kviknaði).

Skrifið frásögn af því sem gerðist:

Hver urðu viðbrögð þín:

Geðshræring: _____

Hugsun: _____

Gerðir: _____

Líkaminn brást við: _____

Hegðunarflokkar settir á glæru eða töflu:

Gerðir:

Loka augum

Opna augu.

Rétta upp hönd

Setja hönd niður

Segja

Hugsanir:

Hugsa gult

Hugsa rautt

Hætta að hugsa rautt

Geðshræringar:

Vera glöð

Finna hamingju

Finna reiði

Líkamsstarfsemi:

Lækka blóðþrýstinginn

Svitna í lófunum

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.*

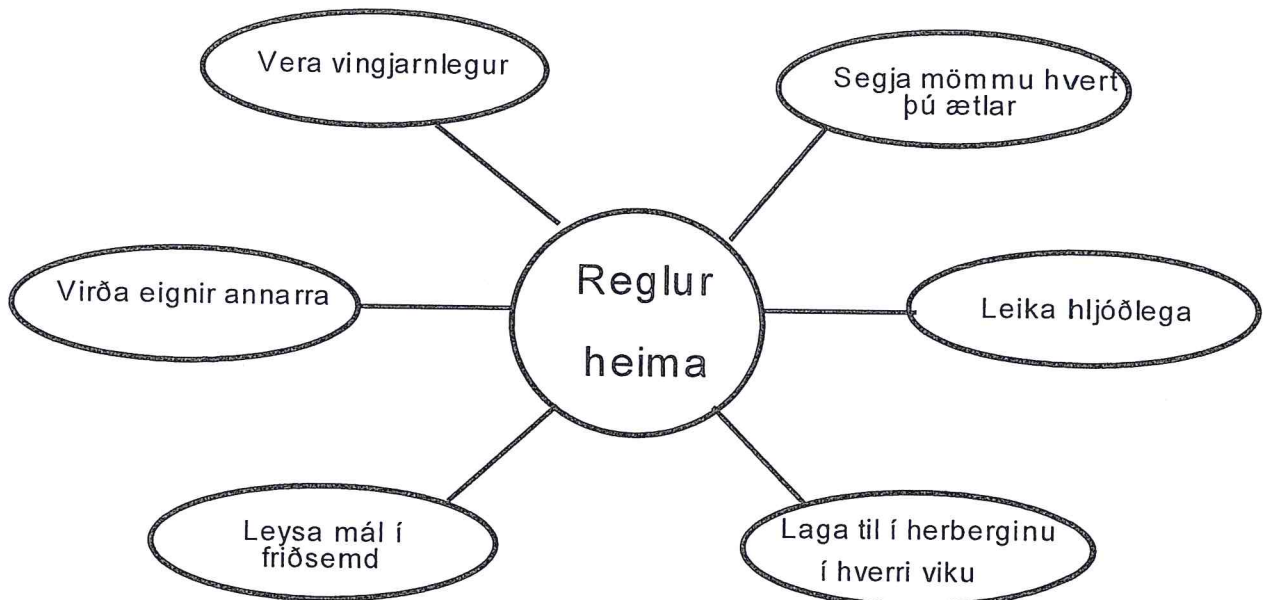
Ef tími er til látið þá nemendur vinna saman tvo og tvo til að bera sig saman, hvaða regla er sameiginleg.

LÍFSGILDI Í FJÖLSKYLDUM

Markmið: Að láta börn og unglunga 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.?

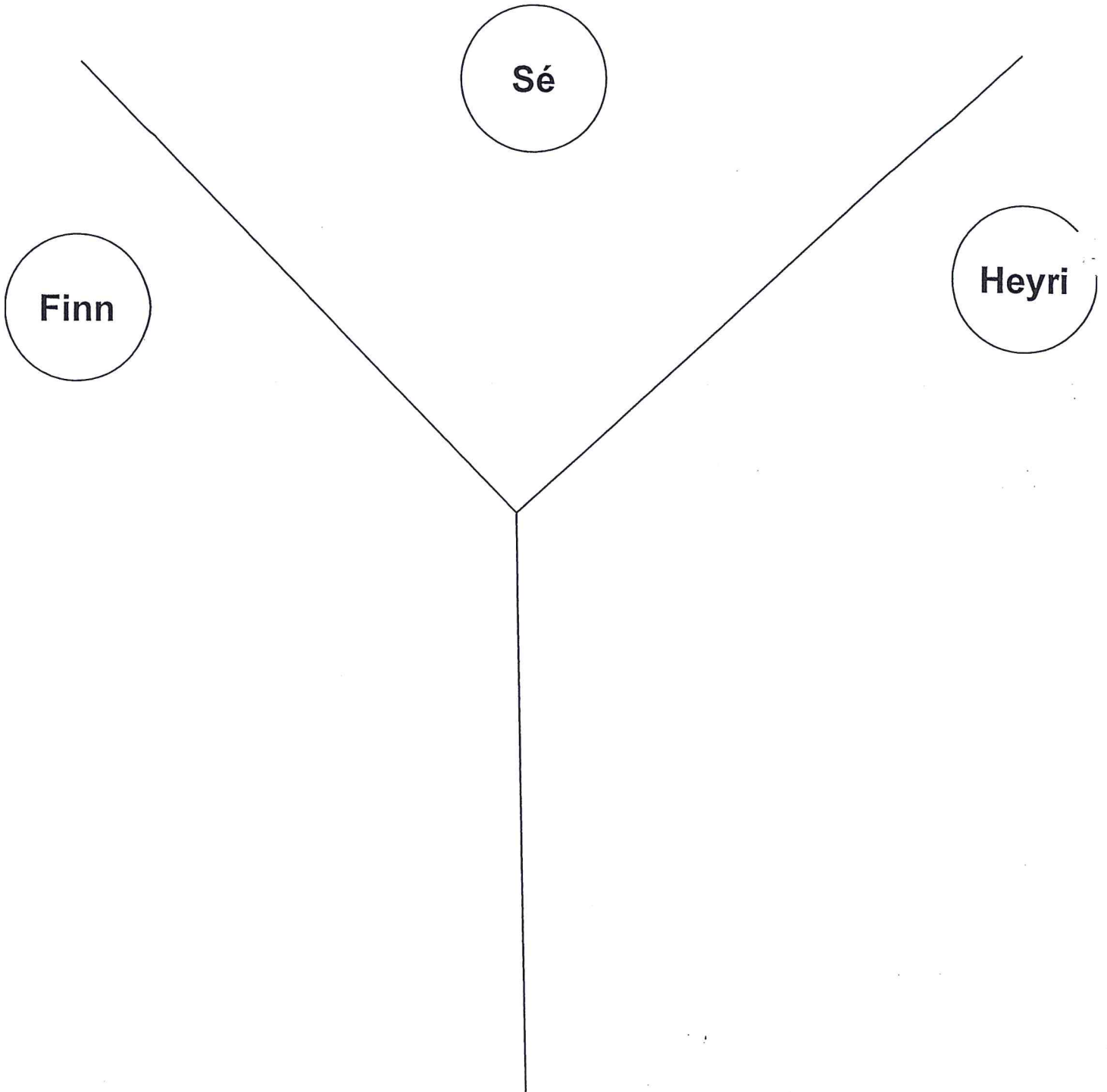
T - Spjald

Er:

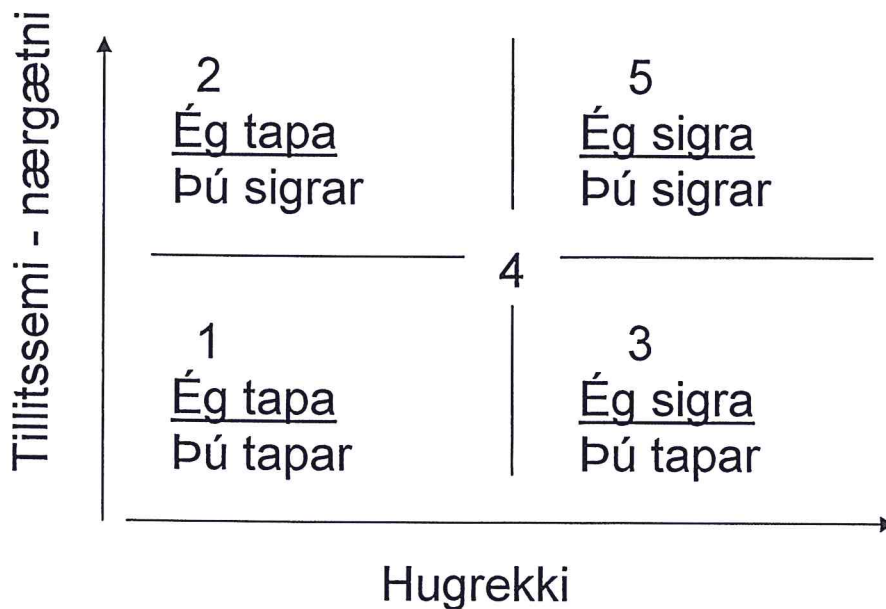
Er ekki:

--	--

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

Lísvagninn

Nafn: _____

Hugsum okkur að við séum bíll!

Vélin

Ef okkur langar til að klífa upp fjall verðum við að vera viss um að hafa nægjanlegt prek til þess. Prekið fáum við úr vélinni. Vélin í bílnum okkar er samsett úr 4 þörfum okkar (ást og umhyggja, áhrif/stjórn, gleði og frelsi). Ykkar hlutverk er að uppfylla þarfir ykkar svo vélin hafi þann kraft sem hún þarf.

Hvernig gengur vélin ef einhverjum hluta hennar er illa sinnt?

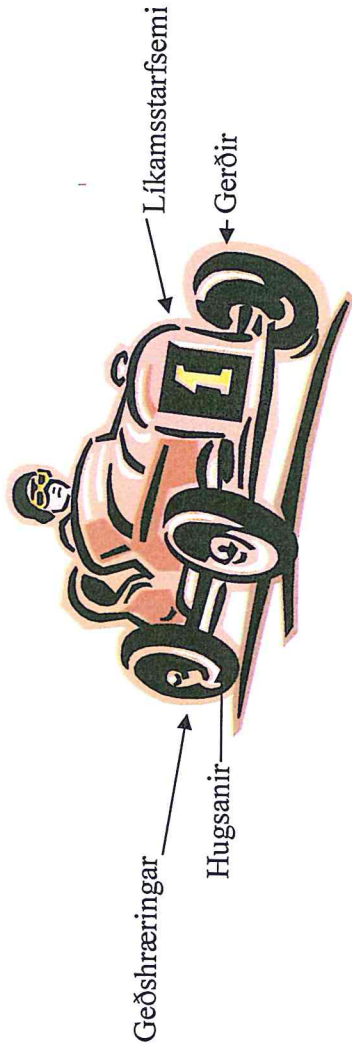
Dekkin

Dekkin á bílnum okkar eru tákn fyrir alla hegðun okkar. Þau þurfa að vinna saman. Afturhjólín eru tilfinningar okkar og líkamleg líðan okkar. Framhjólín eru hugsanir okkar og gerðir. Jafnvægi milli dekkjanna er mjög mikilvægt og við erum alltaf að stilla þau saman.

Hversu langt kemstu ef eitt dekkið á bílnum er sprungið?

Að verða sterkari og klárari

Hegðun okkar er eins og þessi bíll:



1. Við erum öll með þessi 4 hjól.
2. Við upplifum með afturhjólnum og stýrum framhjólnum.
3. Ekkert hjól fer eftir veginum á eigin vegum.
4. Framhjólin stýra afturhjólnum.
5. Ef eitt hjól er sprungið get ég ekki stýrt bílnum mínum (lífi mínu).

Líkamleg líðan	Tilfinningar	Hugsun og gerðir
Hvaða merki gefur líkaminn þinn frá sér?	Hvernig liður þér? Hamingjusöm/samur Döpur/dapur Niðurdregin/n	Almennt er auðveldara að breyta því sem þú hugsar og gerir en stjórna líkamsviðbrögðum þínum eða tilfinningum. Við getum mögulega lært að hafa áhrif á bylgjur í heila okkar og stjórna hjartslætti okkar en það er ekki auðvelt. Enn erfiðara er að hafa stjórn á tilfinningum okkar og við getum ekki gert það nema með því að stýra framhjóluunum á bílnum okkar (hugsun og gerðir).
Ertu að veita þessum merkjum athygli?	Friðsöm/samur Sjálfsörugg/ur Reið/ur Skammast þín Róleg/ur Fyrirgefur Umhyggjusöm/samur Samviskubít	Að hætta að hugsa um eitthvað sem er ekki mikilvægt gerist mjög auðveldlega. Það er erfiðara að eiga við þætti sem eru okkur mikilvægir og tengjast tilfinningum okkar.
Merkin gætu verið þessi: Höfuðverkur Magapína Svefntruflanir Stífleiki í hnakka og öxlum Svimi Hvernig eldsneyti setur þú á bílinn þinn?	Stjórnast þú af tilfinningum þínum? Hversu áhrifaríkt er það?	Að skipta út einni hugsun fyrir aðra nýja er lykilinn að þessu. Til þess að hætta að hugsa um eitthvað verður þú að ákveða að hugsa um eitthvað annað í staðinn og fylgja svo þeirri hugsun eftir með gerðum þínum. Ef ég bæði þig að hugsa um rauðan lit og hætta svo að hugsa um rauðan lit, munt þú ekki geta gert það. Ef þú hins vegar segir við sjálfan þig að hugsa um grænt í staðinn fyrir rautt verður auðveldara að hætta að hugsa um rautt.

Vegakort

- Hugsaðu um ferðalag sem þú hefur farið í. Vissir þú hvert þú varst að fara eða varstu villtur?
- Margir spyrja ekki vegar þegar þeir eru villtir.
- Án þess að stoppa og meta stöðuna og fá betri leiðbeiningar munt þú ekki vita hvar eða hvernig þú átt að komast á leiðarenda.
- Það er mjög mikilvægt að vita hvert maður stefnir og hvernig maður ætlar að komast þangað.
- Við náum í vegakortið í hanskahólfíð á bílnum okkar og metum stöðuna (markmið okkar).
- Vegakortið bendir okkur á leiðir til þess að komast þangað sem við viljum.

Spurningarnar eru: Hvað viltu? Hvað ertu að gera til þess að fá það sem þú vilt? Er það að virka? Þarftu að finna betri leið?

Fylgihlutir í bílnum okkar:

Lyklar: Hver keyrir bílinn þinn?

Bremsur: Róaðu huga þinn.

Baksýnispegill: Nýttu þér fyrri reynslu til þess að læra af. Ekki festast í því liðna, þú getur ekki breytt því sem þegar hefur gerst.

Er bílstjóri í aftursætinu þínu? Láttu ekki aðra segja þér að gera eitthvað sem þér finnst ekki rétt.

Hitamælir: Ertu orðinn reiður? Hvað getur þú gert til þess að róa þig niður svo þú getir hugsað rökrétt?

Skottið: Verkfæri sem þú getur notað til þess að hjálpa öðrum og láta gott af þér leiða, gildi þín, það sem þér finnst skipta máli.

Útvarpið: Hvaða skilaboð heyrast í huga þér?

Þjóðvegurinn: Hvaða veg ert þú að keyra? Leiðir hann þig á góðan stað?

Loftekæling: Kannstu leið til þess að hafa stjórn á skapi þínu, kæla þig niður?

Eru steinar á vegi þínum? Hefur þú misst sjónar á markmiði þínu (gleymdir að skoða vegakortið þitt).

Vegatollur: Þarftu að greiða vegatoll? Greiða fyrir þau mistök sem þú gerir?

Hraðamælir: Hversu hratt ferðu? Framkvæmir þú án þess að hugsa áður?

Bílbelti: Halda þér föstum. Hjálpa þér að vera skynsamur.

Demparar: Hjálpa okkur að takast á við holur í veginum.