

Álftanesskóli
2013 – 2014



ÁLFTANESSKÓLI
– allir eru einstakir

Uppeldi til ábyrgðar
Uppbygging sjálfsaga
9. 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

9. 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 starfmannanna 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

9. 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. Valverkefni: Finna sterkustu þörfina í fari þekktra persóna úr bíómyndum, þáttum eða bókmenntum sem verið er að vinna með. Hlusta á texta í þekktum lögum og finna hvaða þörf er verið að syngja um. Hugmyndir að lögum er að finna í bók Joels.	Kennslubók: Leiðarvísir um uppbyggingu sjálfsgaga eftir Joel Shimoji bls. 49.
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 finnist ganga að uppfylla sáttmálann sinn.	Verklýsing: Sáttmálagreð 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. Hægt að setja spjöldin upp á mismunandi vegu.	Verkefnablöð: T-spjöld eða nota hugmyndflugið í skemmtilega uppsetningu. Sjá hugmyndir í UTÁ-verkefnabanki í möppu merktri Sáttmálar (T og Y spjöld).
Óskveröldin og lífsvagninn	
Upprifjun á fyrri þekkingu í umræðum við	

nemendur.	
Sáttaleiðir	
Upprifjun á sáttaleiðum eftir þörfum í samtölum við nemendur.	Í möppu merktri sáttaleiðir er að finna leiðbeiningar.
Fimm stöður stjórnunar	
Hægt er að nota 5 leiðir til að stjórna í okkur eða hafa áhrif á okkur. Við kennum nemendum okkar að þekkja þessar leiðir og hvaða leiðir við teljum góðar og uppbyggjandi og hverjar ekki. Nota verkefni og hugmyndir frá Joel.	Kennslubók: Leiðarvísir um uppbyggingu sjálfsgaga eftir Joel Shimoji bls. 57 – 59. Vinnubók bls. 24 (yfirlitstafla).

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

9. 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.		
Ég hef kennt nemendum mínum 5 stöður stjórnunar.		

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.

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 Fjölskyldu Vini Vinnufélaga Hópa Samvinnu Þátttöku	SINNT Í GEGNUM Vinnu Verkefni Tómstundir Megrun Líkamsrækt Mont Frekju Þjálfun Menntun Vera sterkur	SINNT Í GEGNUM Ferðalög Tilbreytingu Vera frjáls Frjálshuga Setja mörk Valmögu- leiki Gefa sér tíma Gefa rými Sjálfstæði	SINNT Í GEGNUM Leik Nám Að njóta Nýjunga- girni Nýbreytni Áskorun Sköpun Vera leikandi	SINNT Í GEGNUM 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.

- 1. Væntumþykja/umhyggja/viðurkenning.
- 2. Áhrif, vald, virðing.
- 3. Ánægja, gleði.
- 4. Frelsi, sjálfstæði.
- 5. Að lifa við öryggi.
- 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

Fimm stöður stjórnunar

Neikvæð ytri stjórnun	Jákvæð ytri stjórnun	Sjálfsgagi
-----------------------	----------------------	------------

	Sá sem refsar	Sá sem vekur sektarkennd	Sá sem kaupir með umbun	Sá sem stjórnar með reglum og viðurlögum	Uppbygging
Skilningur:	Óréttlæti	Barnið upplifir sig vont	Barnið treystir á kennarann	Veit þegar það brýtur reglur	Barnið skilur ábyrgð sína og vill bæta fyrir
Barnið lærir:	Kennaranum er hafnað	Kennarinn stjórnar líðan	Barnið verður háð því að fá hrós	Tekur regur til greina	Öðlast trú á sjálfum sér.
Barnið segir:	Mér er alveg saman	Fyrirgefðu	Ég hélt þú værir vinur minn	Hvað þarf ég að gera - hver er refsingin?	Hvað get ég gert til að leiðrétta þetta?
Áhrif:	Endurtekur brotið, kennir öðrum um	Lítið sjálfssálit	Ósjálfstæði	Lærir brotin regla - sekt	Sjálfstöryggi, sjálfsuppbygging
Kennarinn:	Refsar Gagnrýnir Hótar Meiðir Hæðir einangrun	Andvarpar Predikar Persónugerir Hundsar Sýnir vonbrigði Gerir lítið úr	Grínast Stríðir Hrósar Hvetur Leggur sig fram Tengist	Tilkynnir Rökræðir Metur Sektar Útskýrir reglur og viðurlög	Spyr Bendir á leiðir Fer í hugstormun Býður aðgang Eflir sjálfstæða hugsun Eflir trú á getu
Neikvæð sjálfsmýnd			Jákvæð sjálfsmýnd		

5 STÖÐUR STJÓRNUNAR

Forðast sársauka Verðlaun/refsing frá öðrum Sjálfsvirðing

	Sá sem refsar	Vekur sektarkennd	Sá sem kaupir	Reglur og viðurlög	Uppbygging
Kennari gerir	Öskrar, bendir...	Andvarpar, predikar...	Afsakar sig	Tilkynnir, metur, viðurlög	Spyr spurninga
Kennari segir:	“Ef þú gerir þetta ekki, þá..”	“Þú ættir að hafa vitað betur”	“Gerðu það fyrir mig.”	“Hver er reglan?”	“Hvað finnst okkur mikilvægt?”
Áhrif á hegðun	Uppreisn, skömm	Felur, segir ósátt, neitar	Hegðun fer eftir aðstæðum	Hlýðni	Styrkir
Nemandi segir:	Mér er sama	Fyrirgefðu	Ég hélt að þú værir vinur minn.	Hversu mikið? ...lengi?	Hvað get ég gert til að leiðrétta þetta?
Áhrif á nemanda	Kennir öðrum um...	Lítið sjálfssálit	Háður öðrum	Bregst við til að forðast viðurlög.	Sjálfsvirggi

YTRI STJÓRNUN

Innri stjórnun

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.*

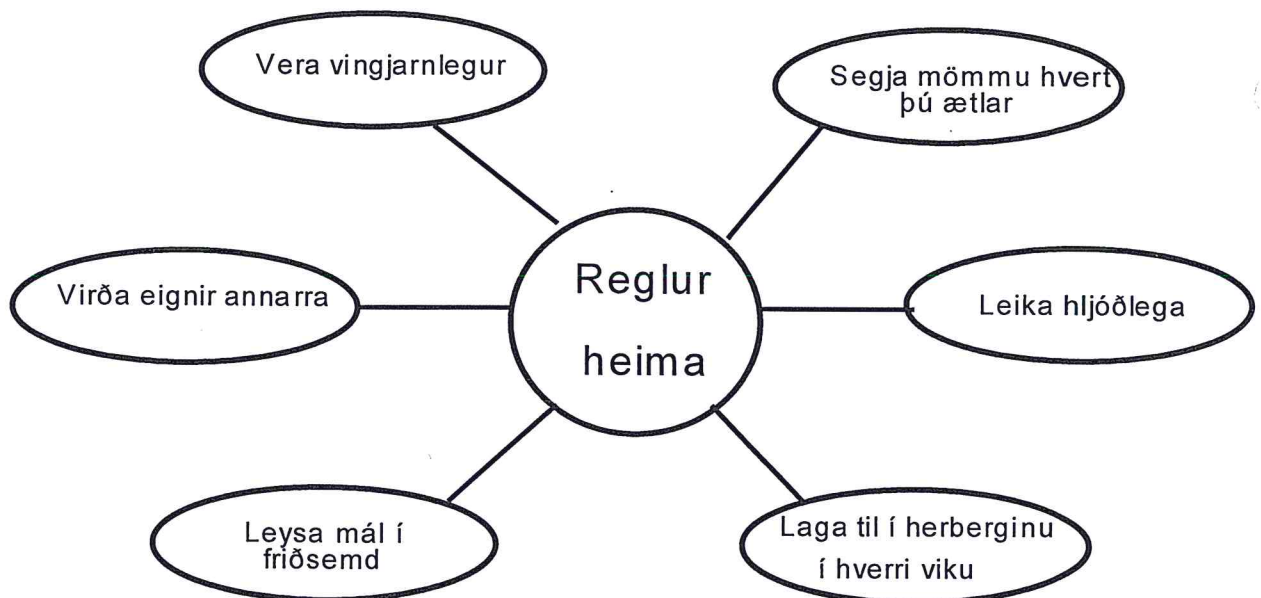
Ef tími er til látið þá nemendur vinna saman tvo og tvo til að bera sig saman, hvaða regla er sameiginleg.

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.

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!

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 steypst 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).

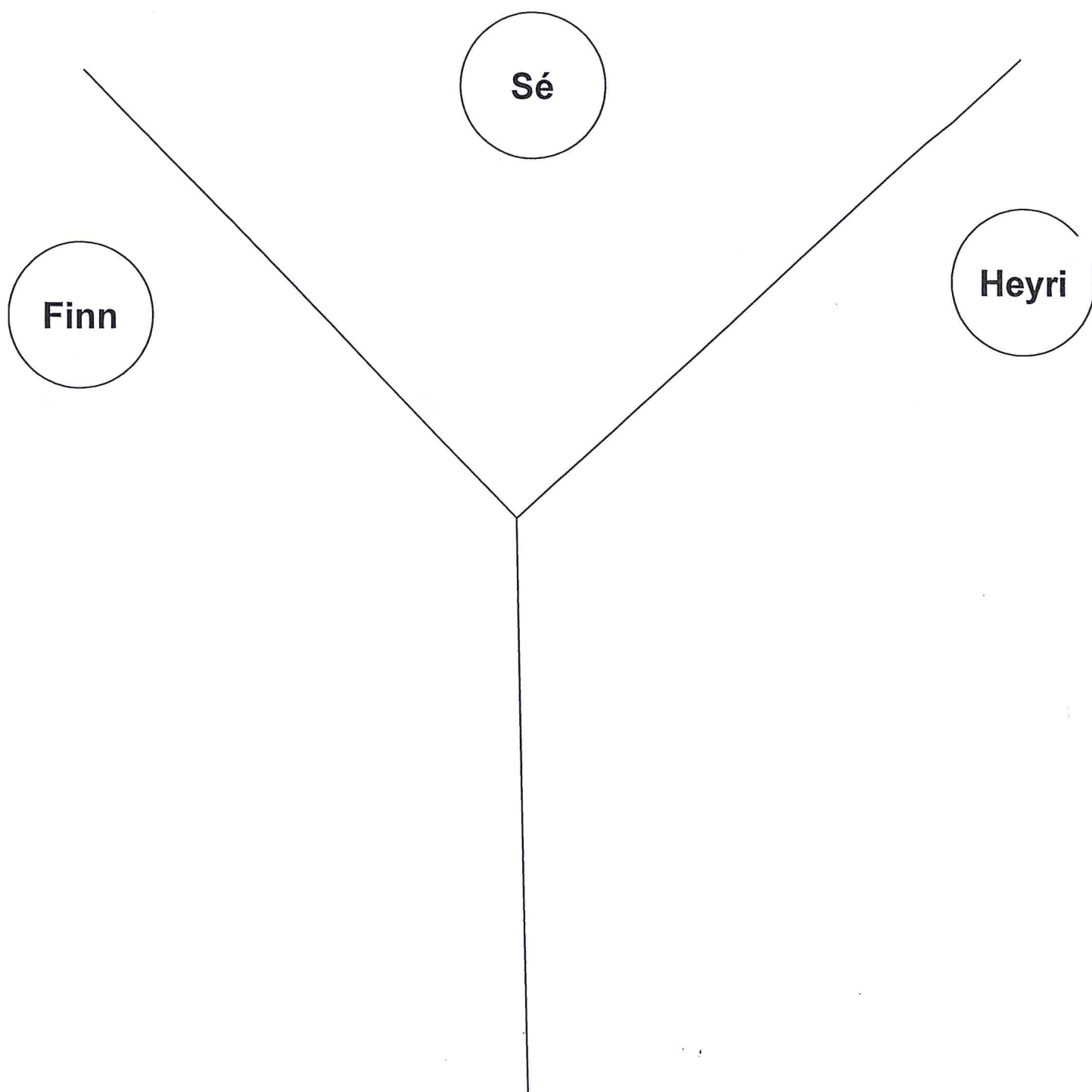
T - Spjald

Er:

Er ekki:

Er:	Er ekki:

Y - Spjald



Könnun á eigin þarfamynstri

Gefðu hverri serningu stig með því að reikna hring um tölurnar 1, 3 eða 5. Leggðu svo saman stiginn og settu í kassann.

1 = ekki rétt 3 = stundum rétt 5 = mjög rétt

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1) Ég hef mikla þörf fyrir að eignast vini. | 1 | 3 | 5 |
| 2) Það er auðvelt fyrir mig að tala við hvern sem er. | 1 | 3 | 5 |
| 3) Mér finnst gaman að tala í síma. | 1 | 3 | 5 |
| 4) Ég kann vel við að vinna með öðrum. | 1 | 3 | 5 |
| 5) Ég nota mikinn tíma með öðru fólki. | 1 | 3 | 5 |
| 6) Ég vil að öðrum lífi við mig. | 1 | 3 | 5 |
| 7) Mikilvægt er hvernig vinir mínir hugsa um mig. | 1 | 3 | 5 |
| 8) Ég vil að fólk sé stolt af mér. | 1 | 3 | 5 |
| 9) Ég vil frekar vinna með öðrum í hópvinnu. | 1 | 3 | 5 |
| 10) Mér finnst gaman að hitta nýtt fólk. | 1 | 3 | 5 |

Samtals _____

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 11) Mér líkar illa að gera mistök. | 1 | 3 | 5 |
| 12) Ég vil fylgjast vel með áður en ég prófa e-ð nýtt. | 1 | 3 | 5 |
| 13) Mér líkar illa við breytingar. | 1 | 3 | 5 |
| 14) Ég vil hafa skrifborðið mitt snyrtilegt. | 1 | 3 | 5 |
| 15) Ég vil vera mjög góður í því sem ég geri. | 1 | 3 | 5 |
| 16) Mér er mikilvægt hvernig ég lít út í annarra augum. | 1 | 3 | 5 |
| 17) Ég er ekki spenntur fyrir að prófa nýja hluti. | 1 | 3 | 5 |
| 18) Ég vil hafa rétt fyrir mér. | 1 | 3 | 5 |
| 19) Ég vil skipuleggja verkefni fyrir fólk. | 1 | 3 | 5 |
| 20) Það veldur mér hugarangri ef hlutirnir eru ekki eins og ég vil hafa þá. | 1 | 3 | 5 |

Samtals _____

- | | | | |
|--|---|---|---|
| 21) Mér finnst gott að hafa marga valmöguleika. | 1 | 3 | 5 |
| 22) Ég er atorkumikil persóna. | 1 | 3 | 5 |
| 23) Að sitja lengi kyrr er mér erfitt. | 1 | 3 | 5 |
| 24) Mér finnst ekki gott að lesa lengi í einu. | 1 | 3 | 5 |
| 25) Mér finnst gaman að prófa nýja hluti. | 1 | 3 | 5 |
| 26) Ég leik mér einn ef mér líður þannig. | 1 | 3 | 5 |
| 27) Mér er sama hvernig ég klæðist. | 1 | 3 | 5 |
| 28) Ég geri ýmislegt sem aðrir hafa ekki áhuga á. | 1 | 3 | 5 |
| 29) Ég kann því illa að láta segja mér fyrir verkum. | 1 | 3 | 5 |
| 30) Að vera snyrtilegur skiptir mig litlu máli. | 1 | 3 | 5 |

Samtals _____

- | | | | |
|--|---|---|---|
| 31) Ég hlæ mikið. | 1 | 3 | 5 |
| 32) Ég safna hlutum. | 1 | 3 | 5 |
| 33) Mér finnst gaman að segja brandara. | 1 | 3 | 5 |
| 34) Mér finnst gaman að koma fólki til að hlæja. | 1 | 3 | 5 |
| 35) Fólki finnst ég vera „skrýttinn“. | 1 | 3 | 5 |
| 36) Mér finnst gaman að spulum. | 1 | 3 | 5 |
| 37) Mér finnst margir hlutir skemmtilegir. | 1 | 3 | 5 |
| 38) Mér finnst skólinn skemmtilegur. | 1 | 3 | 5 |
| 39) Mér finnst gaman að syngja og dansa við tónlist. | 1 | 3 | 5 |
| 40) Fólki finnst ég skemmtileg(ur). | 1 | 3 | 5 |

Samtals _____

Til að ákvarða meðfæddan styrkleika þarfa þinna skaltu leggja saman stiginn í hverjum kafla og færa niðurstöðuna inn þar sem stendur *italan* *min* hér á eftir. Númeraðu síðan þarfirnar eftir styrkleika frá 1 (mesta þörfin) að 4 (minnsta þörfin).

Tilheyra (1-10) _____ TALAN MÍN

Ef hæsta talan kemur hér hefur þú mesta þörf fyrir að tilheyra hópi.

Líklegt er þá að þú:

- viljir frekar vinna í hópinnu en vinna einn.
- viljir hitra marga, (því fleiri því betra).
- notar mikinn tíma í símanum við að tala eða senda SMS.
- njótur þín vel með vinum eða fjölskyldu.
- verðir leiður á að vera einn.

Ahrifavald (11-20) _____ TALAN MÍN

Ef hæsta talan er í þessum flokki er áhrifavald sterkasta þörfin.

Líklegt er að þú:

- sért mjög skipulagður/skipulögð.
- vandir þig í framkomu.
- njótur þess vel að skila góðu verki.
- sért ánægður þegar það er snýrilegt og skipulegt í kring-
áætlun.
- komist í geðshræringu ef hlutirnir eru ekki samkvæmt

Frelsi (21-30) _____ TALAN MÍN

Ef hæsta talan er í þessum flokki er frelsi sterkasta þörfin þín.

Líklegt er að þú:

- vinnir best og hugsir mest þegar þú ert á ferðinni.
- finnur skapandi lausnir á vandamálum.
- verðir ánægður þegar þú færð valmöguleika varðandi hluti
sem snerta þig.
- finnist þú munir springa ef þér er gert að sitja of lengi kyrr.
- verðir svekktur ef þér er fylgt hvert fötmál.

Gleði (31-40) _____ TALAN MÍN

Ef hæsta talan er í þessum flokki hefur þú mesta þörf fyrir gleði.

Líklegt er að þú:

- hlægir dátt og syngir hátt, oft og mikið eða dansir.
- hafir gaman af að koma öðrum til að hlægja.
- hafir unun af „aha“ augnablikinu þegar þú lærir eitt-
hvað nýtt.
- veljir gamanmyndir sem uppáhaldskvikmyndirnar þínar.
- verðir fljótt leiður ef það er ekki skemmtilegt.

Hugleiðing

- 1) Gafstu þér áberandi flest stig einhvers staðar? Ef það var þannig eru lýsingarnar nákvæm lýsing á þér og hver þú ert? Eiga hinar lýs-
ingarnar að einhverju leyti við þig eða alls ekki?
- 2) Ef þú veltir þörfunum fyrir þér, ertu sammála eða ósammála hug-
myndinni um að hver og einn sjái veröldina á sinn hátt og ólíkt
öðrum? Hvers vegna?
- 3) Ef þú værir að leiðbeina fólki með ólíkt þarfamynstur, hvað gætir
þú gert til að tryggja að allir nyru sín?

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. Afturhjólin eru tilfinningar okkar og líkamleg líðan okkar. Framhjólin 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 afturhjólunum og stýrum framhjólunum.
3. Ekkert hjól fer eftir veginum á eigin vegum.
4. Framhjólin stýra afturhjólunum.
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 líður 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 framhjólnum á bílnum okkar (hugsun og gerðir).
Ertu að veita þessum merkjum athygli?	Friðsöm/samur Sjálfsörugg/ur Reið/ur	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	Skammast þín Róleg/ur Fyrirgefur Umhyggjusöm/samur Samviskubít Stjórnast þú af tilfinningum þínum? Hversu áhrifaríkt er það?	Að skipta út einni hugsun fyrir aðra nýja er lykillinn 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.
Hvernig eldsneyti setur þú á bílinn þinn?		

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.

Ískipti: Tæk tæk / reikvætar / hugsanir
— baksýnisspeglum — abrygð

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.

➤ Baksýnisspeglir: 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.

Hver er við stýrið?

Útvarpið: Hvaða skilaboð heyrast í huga þér?

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

Loftkæling: 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 vegakortíð þitt).

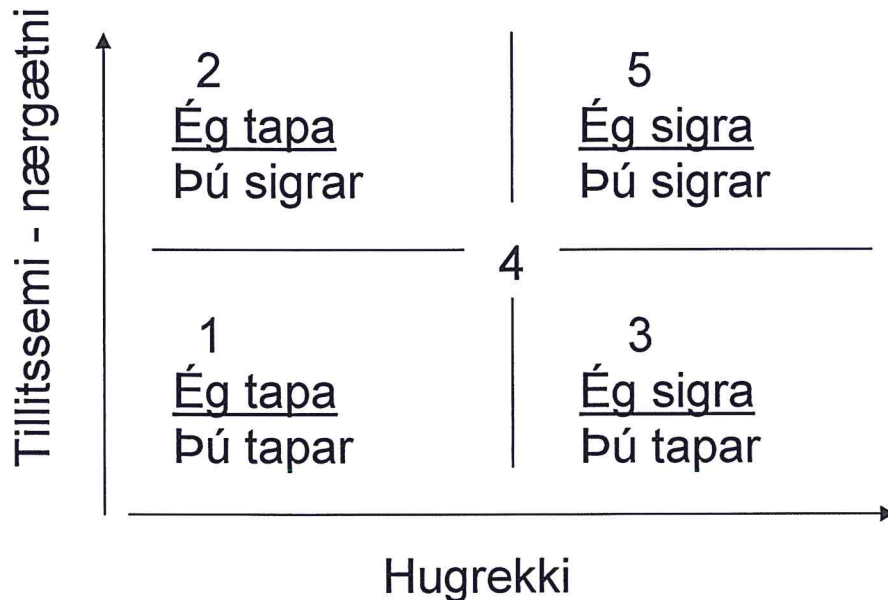
Vegatollur: Þarftu að greiða vegatoll? Greiða fyrir þau mistök sem þú gerir?

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.

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