

„Ekki henda eða hætta því sem þú kannt, bættu frekar við þig nýrri þekkingu og færni“

(Diane Gossen)

Verkfærakistan

© Diane Gosse & Magni Hjálmarsson

Bók þessa má ekki afrita með neinum hætti, svo sem ljósmyndun, prentun, hljóðritun eða á annan sambærilegan hátt að hluta eða heild, án skriflegs leyfis höfunda og útgefanda.

Útgefandi:

Fyrsta útgáfa	2004	Útgáfufélagið Sunnuhvoll
Önnur útgáfa	2006	Útgáfufélagið Sunnuhvoll
Þriðja útgáfa	2007	Útgáfufélagið Sunnuhvoll
Fjórtða útgáfa	2010	Útgáfufélagið Sunnuhvoll
Fimmta útgáfa	2014	Uppbygging sjálfsgaga
Sjötta útgáfa	2020	Uppbygging sjálfsgaga, vefútgáfa

Uppbygging sjálfsgaga Vefur:
www.uppbygging.is

Prentvinnsla:

Guðjón Ó – Vistvæn prentsmiðja



Formáli

Diane Gossen (1996) hefur þróað aðferð við agastjórn í skólum, sem hún kallar Restitution og ég kalla uppbyggingu. Í stað áherslu á að kennarinn verði fær í að beita ytri umbun við að hafa stjórn á nemendum og hvetja þá til dádá, leggur Diane áherslu á að kenna börnunum sjálfstjórn og sjálfsgildi með því að efla þeirra innri sálarstyrk. Hún gerir sér fulla grein fyrir því að kennaranum er nauðsyn að hafa tögl og hagldir í skólastofunni, en uppbyggingarleiðina kallar hún “the least coercive road” (coercive = grófur, grýttur) eða umorðað í þessu hefti: Frjálslegur skóli með skýr mörk.

Á Íslandi er talað um að ofbeldi og agaleysi ungmenna hafi aukist. Það sama er að gerast í nálægum löndum. Tvenns konar hugmyndir hafa vaknað um það, hvernig skólinn eigi að bregðast við og fólk skiptist jafnvel í andstæðar fylkingar eftir því hvort það aðyllist frekar:

- Mannúðarstefnu sem kennir börnum lífsgildi, að sýna samúð og kennir umburðarlyndi. Þetta er mjúk aðferð.
- Ströng og hert viðurlög við brotum, jafnvel refsingar og engin þolmörk gegn ofbeldi. Þetta er hörð aðferð.

Svar Diane Gossen og uppbyggingarstefnunnar liggur í að ná jafnvægi milli þessara tveggja aðferða. Mjúki hlutinn - uppbygging, styrkir fjölskyldubönd og lundarfar með því að börnin flytja með sér heim úr skólanum umræður um lífsgildi og fara yfir það í huganum hvernig manneskjur þau vilja vera. Lífsgildi eins og virðing, umhyggja og heiðarleiki verða leiðarljós í samskiptum í skólastofunni. Forðast er að falla í þá gryfju að predika, vekja sektarkennd eða umbuna börnunum á einhvern hátt til að fá þau til að samþykkja að vera góð og til dæmis ekki látið nægja að þau læri utanað hvaða gildi við teljum mikilvægust. Í staðinn er þeim hjálpað að þekkja þarfir sínar og læra að fullnægja þeim á sanngjarnan hátt gagnvart hópnum, án þess að ganga á rétt og þarfir annarra.

Harði hlutinn - festan, felst í nokkrum ófrávíkjanlegum grundvallar- og öryggisreglum. Hlutverk þeirra er að standa vörð um lífsgildin og skóla- og bekkjarsáttmálann sem gerður er í upphafi skólaárs og endurnýjaður reglulega. Einstakir nemendur fá ekki leyfi til að traðka á þessum reglum, svo þeir verða að víkja snarlega af vettvangi, ef þeim verður það á, en er hjálpað til að koma fljótt inn í hópinn aftur með áætlun um úrbætur á hegðun sinni og skilning á ástæðum hegðunarinnar. Sá skilningur barnsins á eigin hegðun er

nauðsynlegur svo næst sé hægt að ná sama markmiði og sinna þörfum sínum án þess að troða á þörfum annarra. Barnið eða unglingurinn fer að skynja mistök sín sem tækifæri til að læra.

Skýr þolmörk um ófrávíkjanlegar öryggisreglur

Uppbyggingarferlið byrjar með því að fundið er út hvar liggja mörk um óásættanlega hegðun. Hér er um að ræða að setja fáar en traustar öryggisreglur og ákveða viðurlög. Enginn einn maður getur unnið þetta verk, ekki einu sinni skólastjórinn og ekki er heldur hægt að setja nefnd í málið, þó í stórum dráttum sé alltaf um að ræða sömu atriðin. Ástæðan er sú að hinir fullorðnu þurfa að finna fyrir eignaraðild sinni og ábyrgð á þessum reglum. Því þarf þetta að gerast í umræðum og samvinnu sem flestra kennara og annarra starfsmanna og með vitund og helst þátttöku foreldra. Vinnuferlið er nauðsynlegt til að skapa hina breiðu eignaraðild að ákvörðunum, sem aftur skapar öryggi þeirra sem þurfa að framfylgja reglunum. Hægt er að taka málið til umræðu, kynningar og afgreiðslu á haustfundum með foreldrum. Þannig eignast foreldrar líka hlutdeild í öryggisreglunum, skilja betur nauðsyn og réttmæti þessarar ráðstöfunar og eiga auðveldara með að hafa traust á skólanum, þegar kemur að því að beita þarf viðurlögum gagnvart þeirra barni. Í stórum dráttum fjalla þessar reglur um fimm atriði og gætu litið þannig út:

- Engan yfiringang, ofsóknir eða niðurlægjandi athugasemdir af neinu tagi
- Ekkert ofbeldi
- Engin fíkniefni/ áfengi/ tóbak
- Engin vopn eða ígildi þeirra
- Engar beinar ögranir (við kennara í starfi eða aðra starfsmenn skólans)

Næsta skref er að kennararnir, ásamt öðrum starfsmönnum og stjórnendum hjálpið að við að finna hvernig sá sem lendir upp á kant við nemanda getur *framfylgt reglunum* án þess að komast í geðshræringu og missa andlitið eða niðurlægja viðkomandi barn. Sá fullorðni þarf að geta sagt sem svo af mildri festu við barnið sem brýtur af sér: „Þetta er algjörlega óásættanleg hegðun og ekki í neinu samræmi við lífsgildin okkar“

Kennarar þekkja hvernig erfiðir nemendur reyna þolmörk hans og hafa þá oftast þurft að bjarga sér á brjóstvitinu hjálparlaust. Til að þurfa ekki að leita fyrir sér, fara í vinsældarleik eða beita grimmd og annarri smán í þessari aðstöðu, þarf kennarinn að vera viss um að hann hafi traustan bakhjarl í því *sameiginlega hjálparkerfi* sem skólasamfélagið hefur komið sér upp og enginn þarf að skammast sín fyrir að leita til. Þegar öryggisregla er brotin ætti undantekningarlaust að senda viðkomandi barn til einhvers af stjórnendum

skólans sem skráir brotið og tekur ákvörðun um viðurlög út frá fyrra ferli, hve alvarlegt brotið er osfrv. En þetta er ekki síst gert til að sýna öllum hópnum að lífsgildin sem við vinnum eftir eru ekki bara falleg orð á blaði og að við erum fær um að fylgja eftir þessum öryggisreglum og brottvísun er sterk yfirlýsing um hvað hópurinn telur óásættanlega hegðun.

Allir vita og viðurkenna að þegar slær í brýnu milli nemanda og kennara verður kennarinn að sigra. Annars getur ekkert nám átt sér stað í skólastofunni. En hér er boðað að til sé leið þar sem báðir aðilar sigra í samskiptum og styrkja samband sitt en ekki veikja þó upp komi ágreiningur - vaxi við hverja raun.

Þriðja skrefið við að ferðast eftir "*mýkstu leiðinni*" er þjálfun hins fullorðna í að *beita festu og uppbyggingu* og opna þannig augu nemandans. Þetta lærist ekki í einu veffangi og ég tala hér af reynslu. Í hita leiks sækir í gamla farið og maður fer að predika og skamma, ef ekki með orðum þá með svipbrigðum, látbragði og tónfalli. Því er gott að muna að enginn verður uppbyggingarstjóri í fyrsta sinn og mistök eru ekki bara óhjákvæmileg heldur líka nauðsynleg. Mestu skiptir að þora að læra af mistökunum, leiðrétta þau og koma fram af heilindum. Þannig verður kennarinn fyrirmynd barnanna og þau skilja að hann hvorki er, né þarf að vera fullkominn, fremur en þau.

Að vera sjálfum sér til sóma

Til að halda sjálfsvirðingu, verðum við stöðugt að sýna og viðhalda framkomu sem okkur finnst við fullsæmd af. Til að þetta takist þurfum við að læra að leiðrétta okkur þegar okkur verður eitthvað á og læra að þakka okkur fyrir þegar við gerum vel. Ef við leggjum ekki mat á eigið framferði eða fáum það metið, ef við gerum ekki eitthvað til að breyta um háttarni, þegar það er fyrir neðan virðingu okkar, uppfylfum við ekki þörf okkar fyrir sjálfsvirðingu og við líðum sálarkvalir.

Glasser (1965) bendir á að mistök fólks í félagslegum samskiptum og hæfni þess til að bæta úr þeim, valdi mestu um andlega líðan þess á fullorðinsaldri. Því sé mikilvægt að kenna börnum og unglingum að leiðrétta mistök af þessu tagi, því hæfnin er lærð en ekki meðfædd.

Diane Gossen (1996) hefur þróað uppbyggingaraðferð sína, svo hún er aðgengileg kennurum og foreldrum. Með því að ræða við börnin um þau lífsgildi sem okkur finnst mikilvægust í samskiptum, bæði heima og í skólanum, er lagður grunnur að því að geta lagfært mistök sín í samskiptum með sóma.

Uppbyggingaraðferðin er aðferð við að uppfylla þarfir skólans og marka leið til að skapa frjálslegan skóla með skýr mörk. Diane Gossen sem hefur þróað

Þessa aðferð talar um að reikna megi með þriggja til fimm ára ferli til að nýr orðaforði og hugsunarháttur festi sig í sessi innan stofnunar.

Hugmyndin með þessum bæklingi er sú að hann geti verið bæði leiðarvísir til að bæta skólamenninguna og verkfærakista við ráðgjöf, eftir að kennarar hafa farið á námskeið og sannfærst um gildi hugmyndanna.

Fyrri hluti þessa heftis á að hjálpa skólum og kennurum að undirbúa sig fyrirfram við að leggja nýjan grunn að faglegri þróun varðandi dagleg samskipti og ágreiningslausnir. Þeir byrja á sjálfum sér áður en kennsla í uppbyggingu í lífsleiknitímum fer af stað. Hér er bent á hvernig hægt er að byrja og hvernig hægt er að halda áfram að átta sig á hugmyndunum. Bent er á heppilega röð verkefna og á frekara lesefni.

Seinni hlutinn er til að nota við bekkjarstjórn, við vinnu í nemendamálum, en einnig við ágreiningslausnir hinna fullorðnu í skólanum, ef upp kemur sú staða. Þá er hægt að grípa til verkfærakistunnar við að halda þræði og gefa ráð - leiðbeina þeim sem hafa farið út af sporinu.

Þetta hefti var upphaflega lausblaðamappa. Kennarar í Álftanesskóla, Guðfinna D. Aradóttir og Hildur Karlsdóttir hjálpuðu þá við að velja efni og Vilborg Rósa Einarasdóttir las próförk. Nú kemur heftið út í fjórða sinn með smávægilegum breytingum.

Ég þakka viðtökur ýmissa skóla sem margir hverjir hafa fengið heftið handa öllum starfsmönnum sínum. Stjórnendum, kennurum og starfsfólki Álftanesskóla þakka ég góða samvinnu og ábendingar. Án þeirrar samvinnu hefði engin markverð þróun átt sér stað við gerð heftisins. Sérstakar þakkir fær Sveinbjörn M. Njálsson skólastjóri fyrir að greiða götu mína við þetta verk í upphafi.

Álftanesi í september 2010

Magni Hjálmarsson

Efnisyfirlit

Formáli	4 - 7
----------------	-------

Skilgreiningar og skipulag

Upprifjun og ábendingar	11 - 19
Fimm uppeldis- og stjórnunarleiðir	
4. – 5. leið	
Leiðin mörkuð	
Verkefni hvers áfanga og frekara lesefni	
Kennsluundirbúningur í upphafi skólaárs	20 - 29
Árangur í kennslu	
Sjálfstyrking kennara	
Kennarinn byrjar á sjálfum sér	
Sex vikna áætlun skólans	
Breytingar á kennarafundum	
Samstaða	
Persónuleg heillaráð	30 - 36
Heilindi	
Jákvæð samskipti	
Spyrja – Ekki segja	
Að eiga við erfið börn	
Grundvallarþarfir	37 - 43
Þekktu nemendur þína	
Umhyggjusamt samfélag skólans	
Lífsgildi, bekkjarsáttmáli og slagorð	
Skýr mörk	44 - 50
Óásættanleg hegðun – Grundvallarreglur	
Skráning afskipta	
Stofureglur – Hlutverk	
Skólareglur og umgengni í skólanum	
Hvað gerist ef grundvallarreglur eru brotnar?	
Að velja lykilsurningar eða fullyrðingar	
Bekkjarstjórn og erfiðir nemendur	51 - 55

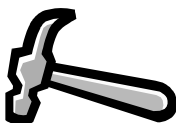
Verkfærakista – Spurningatækni

Reglufestusurningar.....	57 - 59
Að bregðast við óásættanlegri hegðun Stutt inngríp	
Að rekja milli reglufestu og uppbyggingar.....	60 - 62
Að hjálpa nemanda að ná stjórn á sér	
Skrifleg uppbyggingaráætlun	63 - 67
Gátlisti nemenda	
Gátlisti kennara	
Uppbyggingarsurningar.....	68 - 77
Uppbyggingarsamtal - Þríhornið	
Lykilspurningar Glassers	
Hefðir þú getað gert annað enn verra	
Áætlunarhringir	
Taktu stjórnina	
Kvartaðu bara	
Hvað færðu út úr þessu	
Frá löngun til þarfar	
Að ná áttum	
Sáttaumleitanir	78 - 87
Reglur friðarborðsins	
Friðaráætlun	
Að rétta hlut sinn af sáttfýsi	
Gagnslítil hegðun – Fimm vonlaus viðbrögð	
Að biðja um breytta hegðun	
Skref til bættra samskipta	
Að finna samningsgrundvöll	
Að eyða ósætti	
Sjálfsuppbygging	
Eftirmáli	88- 90
Hvað er vel heppnuð uppbygging?	
Því skyldi uppbygging mistakast?	

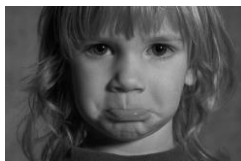
Upplifjun og ábendingar um verkefni og lesefni

Fimm uppeldis- og stjórnunaraðferðir

Fyrsta leið



Önnur leið



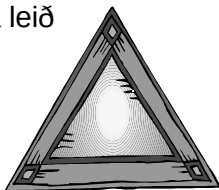
Þriðja leið



Fjórdða leið



Fimmta leið



1. **Refsa:** Ógna, hóta, skamma, refsa.
2. **Vekja sektarkennd:** Ala á skömm. Koma inn samviskubiti.
3. **Fortölur og gylliboð:** Kaupa – múta. Gerðu eins og ég vil þá færðu eitthvað í staðinn. Gangu á eftir. Reyna að fá á sitt band með fortölum. Koma sér í mjúkinn. Fara í vinsældaleik.
4. **Reglufesta:** Sýna festu, benda á reglur og fylgja þeim eftir með því að beita viðurlögum.
5. **Uppbygging:** Leiðbeina í kærleik. Spyrja um lífsgildi og þarfir. Finna nýja og betri leið til að sinna þörfum sínum og fara jafnframt að reglum. Gera uppbyggingaráætlun.

Fjórða og fimmta leið

Uppbyggingaraðferðin gerir ráð fyrir að kennarinn forðist fyrstu þrjár stjórnunarleiðirnar sbr. hér að framan. Hann bjóði jafnan uppbyggingu (fimmtu leið) en hafi reglufestuna (fjórðu leið) í bakhöndinni. (Sjá nánar í Uppeldi til ábyrgðar 2006, 3. kafla)

Til þess að geta notað hreinræktaða fjórðu leið og fara ekki í neikvæða farið, þarf kennarinn að vera leikinn í að nota spurningarnar og þarf að hafa stuðning af viðurlögum sem allir vita um. Þ.e. skólinn þarf að skilgreina viðurlög sem kennarinn má beita. Síðan þarf að kynna reglurnar og viðurlögin við þeim. Foreldrarnir og nemendurnir sjálfir, sem og kennararnir verða að telja þetta vera sanngjörn og eðlileg viðurlög. Hér að framan hefur verið bent á ýmis ráð við reglustjórnun, en nú færist áherslan hér eftir yfir á uppbyggingarstjórnun.

Til að geta notað fimmtu leið þ.e. uppbyggingu, þarf nemandinn að vita eitthvað um þarfir og lífsgildi. Þannig byrjar kennarinn á því að spyrja nemandann út í hvort hann þekki þarfir sínar og lífsgildi þegar þarf að leiðbeina um hegðun.

Á næstu síðu er yfirlit yfir muninn á fjórðu og fimmtu leið. Það er nauðsynlegt fyrir kennarann að þekkja þennan mun og vita hvar hann er staddur hverju sinni. Þegar spurt er um reglur og hvað maður eigi að eða vilji gera er það reglufesta (fjórða leið), en þegar spurt er um lífsgildi og hver maður vill vera, er það uppbygging (fimmta leið).

Diane Gossen talar um að kennarinn verði oft að vefa eða rekja sig milli reglufestu og uppbyggingar, ef nemandi er tregur til að taka við sér. Þetta er líka mín reynsla. Það þýðir að kennari bendir nemanda á að hann geti beitt viðurlögnum sem þeir ræða um en hann vilji heldur

hjálp honum að leysa málið sjálfur, læra af mistökunum og gera uppbyggingaráætlun. Þetta eru ekki hótanir heldur raunsæ ábending um hinar raunverulegu aðstæður sem þeir eru í og síðan bjartsýn ábending um hvernig nemandinn getur sjálfur leyst málið. Merkið (∞) milli dálkanna táknar að kennarinn rekur sig milli reglufestu og uppbyggingar í samtalinu við barnið.



Reglufesta	Uppbygging
Fáir valmöguleikar	Margir möguleikar
Fyrirfram gefin útkoma	Útkoman ekki fyrirfram gefin
Kennarinn stjórnar	Nemandinn ræður ferðinni
Sagt hvað muni gerast	Spurningar notaðar
Ytri hvatning	Innri hvatning
Kennarinn metur	Sjálfsmat nemanda
Kennir að láta að ytri stjórn	Kennir sjálfstjórn
Hjálpar nemanda ekki að annast andlegar þarfir sínar	Hjálpar nemanda að annast allar fjórar andlegar þarfir sínar

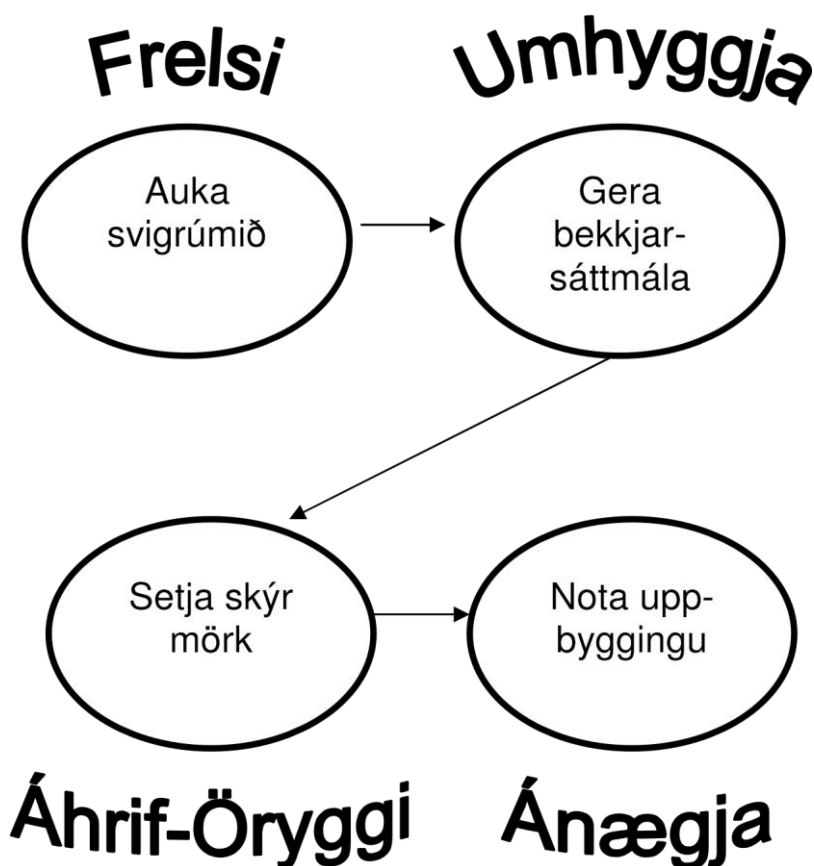


Reglufesta	Uppbygging
Ytra mat	Sjálfsmat
Regla (hver er reglan um...?)	Lífsgildi (hvaða lífsgildi höfum við...?)
Þrengir að viðkomandi	Gefur innri styrk
Sett af yfirvaldi skólans	Að frumkvæði viðkomandi
Einföld afgreiðsla (tekur minna en 2 mínútur)	Tímafrekara ferli (þarf að fara yfir málið gera stundum hlé og finna lausnir)
Umræður og ákvarðanir hafa farið fram um úrlausn máls	Lausn fundin á staðnum af geranda og stundum einnig af þolanda
Horft um öxl	Horft fram á veg
Viðurlögum beitt	Uppbyggingaráætlun gerð

Að loknu viðtali við barnið er annað hvort beitt viðurlögum eða gerð uppbyggingaráætlun. Ef því er beitt að senda barnið heim, er ástæðan annað hvort sú að skólinn þarf að sýna hve alvarlegt brotið var eða/og það þurfa allir að jafna sig eftir þá geðshræringu sem brotið olli í hugum fólks. Þegar barnið kemur aftur með foreldrum sínum ættu allir að vera komnir í gott jafnvægi og þá er þráðurinn tekinn upp á ný og boðin uppbygging hjá tiltækum ráðgjafa eða óskað eftir samvinnu. En barnið verður að fá að ráða hvort það þiggur boðið um uppbyggingarviðtal, ef það telst búið að "afplána", taka út viðurlögin með því að sitja heima.

Leiðin mörkuð:

Frjálslegur skóli með skýr mörk



Frelsi

Auka svigrúmið

Þegar við erum að reyna að fá aðra til að gera eitthvað sem þeir ætla sér alls ekki að gera, erum við að sóa kröftum okkar og tíma.

Þegar við höfum áttað okkur á þessu getum við farið að auka svigrúmið og læra leiðir til að draga úr aðfinnslum og óþarfa afskiptasemi - gefa börnunum aukið frelsi án þess að það leiði til taumleysis.

Ef barnið á að læra að taka aukna ábyrgð verður það að fá aukið frelsi. Börn læra að taka ábyrgð með því að kanna ýmsa möguleika og læra hvað eigin ákvarðanir hafa í för með sér. Þess vegna þurfa þau að hafa ákveðið svigrúm eða andrými sem við þurfum að gefa þeim.

Að auka svigrúmið er ekki eftirlátssemi við reglur. Kennarinn og nemendurnir ákveða í sameiningu hvaða lífsgildi þeir vilja hafa að leiðarljósi í bekknum og einbeita sér síðan að því að finna út hvernig þeir geta haft þau grundvallaratriði í heiðri. Þegar kennari fækkar afskiptum, fá nemendur aukið frelsi og verða viljugri að hlusta og taka eftir þegar mikið liggur við varðandi námið og samskiptin í bekknum.

Verkefni	Lesefni
• Skiptir það miklu máli • Já ef. • Veikleiki/Styrkleiki	- Efni frá námskeiðum Þemaheftin: - Rammaáætlun fyrir miðstig - Óþvingað andrúmsloft

Umhyggja

Gera bekkjar- sáttmála

Hvert okkar hefur sjálfstæðan vilja. Ef við viljum tilheyra hópi þurfum við að tileinka okkur sameiginleg gildi hópsins.

Hér er fjallað um mikilvægi samstöðu og leiðir til að ná henni. Ef takast á að innleiða uppbyggingaraðferðina er nauðsynlegt að gera sér grein fyrir að kennarinn þarf að leggja sig fram um að skapa með nemendum sínum sameiginlega sýn - sameiginlega mynd af því hvernig góður bekkur er og virkja nemendur til þátttöku í því að finna út gildi sem allir eru sammála um að séu mikilvæg.

Ef barnið hefur fundið út að það sé eftirsóknarverðara að vera með hópnum en að vera eitt út af fyrir sig, þarf hinn fullorðni að benda því á þrenns konar skilyrði sem þarf að uppfylla:

- (1) Samkomulag milli kennara og nemenda um hlutverk.
- (2) Sameiginleg gildi sem hópurinn velur sér.
- (3) Reglur sem hópurinn velur til að standa vörð um gildin.

Verkefni	Nánara lesefni
• Frá reglum til gilda (heima og í skólastofunni) • Besti bekkurinn svo við lærum • Sá sem ég vil vera • Bekkjarsáttmáli	Þemaheftið: - Sáttmálar um samskipti

Áhrif-Öryggi

Setja skýr
mörk

Bekkjarsáttmálinn gefur kennaranum grundvöll til að standa á. Leitað er til sáttmálans í stað þess að gefa í skyn óljósar væntingar um eitthvað „sem allir ættu að vita“.

Til að standa vörð um sáttmálann, sannfæringuna og lífsgildin þarf öryggisreglur, þ.e. skilgreind þolmörk og viðurlög og síðast en ekki síst kjark til að vera tilbúinn til að beita viðurlögum.

Aðferðir við að áminna um mörk og reglur kallast *stutt inn grip*.

Til dæmis: Hlutverk mitt er... Hver er reglan um ... Hvað áttu að vera að gera núna... (sjá bls. 58 - 59). Þetta er ekki uppbygging heldur reglufesta. Kennarinn er þá í svipaðri aðstöðu og knattspyrnudómari sem blæs í flautuna þegar leikreglur eru brotnar.

Þegar öryggisreglur eru brotnar þarf hins vegar að bregðast strax við með því að vísa nemanda brott úr aðstæðum og muna að ekki er hægt að semja um afslátt af þeim. Þetta er eins og rautt spjald í knattspyrnunni og tekur tíma að vinna sig inn í hópinn aftur.

Verkefni	Nánara lesefni
• Stutt inn grip • Mitt og þitt hlutverk • Bekkjarreglur • Skýr mörk skilgreind	Þemaheftin: - Skýr mörk - Mitt og þitt hlutverk - 5. kafli í Sterk saman

Ánægja

Nota upp-
byggingu

Það eru ekki allir nemendur tilbúnir til að nýta sér uppbyggingu og það er ekki hægt að þvinga hana fram.

Það á því að bjóða nemanda uppbyggingu, en aldrei að krefjast hennar. Orðin: “þú verður að...” tákna að það er verið að beita viðurlögum og áminna. Ef nemandi vill ekki fara í uppbyggingu spurðu sjálfa(n) þig þá þessara spurninga:

Tala ég af nærgætni?

Hef ég hughreyst barnið?

Hef ég metið misgjörðina?

Hef ég greint lífsgildin sem tengist hegðuninni?

Hef ég sagt að ég vilji hjálpa til við að leysa vandann?

Verkefni	Nánara lesefni
T.d.: • Sjálfsuppbygging • Áætlunarhringir • Uppbyggingarþríhorn og spurningar Diane • Rekja á milli • Lykilspurningar Glassers • Hvað færðu? • Skref til bættra samsk. • Taktu stjórnina	- Um þríhornið í Uppeldi til ábyrgðar - Verkfærakista kennara (Þetta hefti) - Að eyða ósætti (hefti)

Í upphafi skólaárs

Kennsluundirbúningur

Frá Judy Anderson

ATRÍÐI Í UPPHAFI SKÓLAÁRS:

1. Gerið skólastofuna vistlega.
2. Hjálpið börnum sem hafa áberandi ríkan einn þarfaflokk (Sjá 39).
3. Talið við börnin um hvaða þörfum er illa sinnt.
4. Kennið um „Mitt og þitt hlutverk...”
5. Ákveðið hvernig kennarar þið viljið vera í vetur.
6. Gangið inn í óskaveröld barnsins með því að stofna til kynna við það.
7. Komið barninu fyrir í eigin óskaveröld.
8. Ákveðið hvernig bekk þið viljið skapa.
9. Veljið lífsgildi með bekknum.
10. Semjið með bekknum félagssamning. Þróið með þeim sannfæringu og setjið í sáttmála.
11. Haldið reglulega bekkjarfundi.
12. Kennið hvernig leysa á deilur á sanngjarnan hátt. – Sættast við friðarborðið.
13. Skiptist á hugmyndum við aðra kennara um það hvernig á að hjálpa nemendum.
14. Mótið öryggisreglur – finnið eigin þolmörk og æfið ykkur í að setja skýr mörk og fylga þeim eftir í samvinnu við skólastjórnina.
15. Vertu óhrædd(ur) við að nota þessa setningu þegar við á: „Haltu þessu fyrir sjálfan þig.“
16. Notið T-spjöld og Y-spjöld..

Árangursrík og árangurslítil kennsla

Sá sem nær árangri spyr nemendur á þennan hátt: Hvað

þurfum við að finna út? (bekkjarsáttmálann) Hvernig vilt

þú að þetta sé?

Hvað viltu sérstaklega fá að heyra frá mér eða okkur?

Hvað var það sem við samþykktum? Hver er reglan? Getur þú gert það? Þakka þér fyrir.

Hvernig stjórnaðir þú þér? Hvað gerðir þú?

Hvað sagðir þú?

Hvað ertu að gera? Er það skynsamlegt?

Hvernig hugsar þú um það? Getur þú breytt því? Viltu breyta því? Hvenær viltu breyta því?

Það gengur ekki hér; Finndu aðra leið. Viltu vera svo góður.

Sá sem litlum árangri nær:

Forðast að skiptast á skoðunum og ræða mál.

Leggur áherslu á rétta svarið.

Setur mikið fyrir heima. Prófar oft. Þjálfar sérsniðin verkefni fyrir próf.

Er ópersónulegur.

Hótar eða þvingar.

Segir: „Þetta gengur ekki“.

Segir: „Það er allt eins sem kemur úr þessari fjölskyldu“.

Ásakar eða afsakar fjölskylduna, nemandann, skólastjórann eða aðra í starfsliði skólans.

Segir: „Ég hef ekki tíma“.

Segir: „Ég get ekki gert þetta fyrir alla“.

Segir: „Hann þarf að fara til sálfræðings, ég get ekki hjálpað honum“.

Segir: „Þetta er nú ekkert nýtt. Við höfum nú prófað þetta áður“.

Sjálfsstyrking kennara

Glaðir kennarar og glatt starfsfólk skapar glaðan skóla. Haft er eftir Dr. William Glasser: „Hamingjusamt fólk metur eigin frammistöðu en óhamingjusamt fólk frammistöðu annarra.“ Ástæðan fyrir því hve mikilvægt er að leggja mat á sjálfan sig tengist spurningunni: „Hverjum geturðu stjórnað?“ Og svarinu við henni: „Sjálfum mér“.

Eftirfarandi hugmyndir hjálpa til við ánægju í starfi og til að leggja mat á sig sjálfan.

Hugsaðu um sterku hliðina á eigin veikleika og annarra. Slíkar hugsanir geta hjálpað manni að sjá hlutina í nýju ljósi. Kennari verður vel skipulagður í staðinn fyrir að vera smámunasamur eða barn verður hreinskilið í staðinn fyrir dónalegt eða stjórnandi verður viljugur að deila áhrifavaldi í stað þess að vera ómögulegur að taka ákvarðanir.

Ekki dvelja í fortíðinni. Vandamálin í fyrra eru liðin. Þú getur ekki breytt þeim og ef þú dvelur við þau ertu að bjóða heim ójafnvægi. Hlæðu oft, sérstaklega að sjálfum þér. Öðrum líkar vel að vera nálægt mönnum sem eru bjartsýnir og glaðir og láta erfiðleika ekki vaxa sér í augum.

Segðu: „Það er í lagi að mistakast“. Þetta er vinsamlegt og hjálpar manni að koma hugsunum í gang þegar heilinn hefur „skipt í fyrsta á lága drifinur“ (varnarviðbragð).

Spurðu sjálfan þig: „Hefðirðu getað gert annað enn verra?“ Og finndu svarið því sannleikurinn er sá að þú hefðir getað sýnt meiri illsku, meira afskiptaleysi eða sjálfsmeiðingar.

„Gerið ykkur dagamun“. Sama við hvern er að eiga, hjálpaðu þeim að sinna þörfum sínum. Þú þekkir þarfirnar: Umhyggja – Áhrif – Ánægja – Frelsi og Öruggt skjól.

Ekki gleyma sjálfum/sjálfri þér og vertu umhyggjusamur, áhrifamikill, glaður, frjálss og öruggur !

Kennarinn byrjar á sjálfum sér

Sex vikna lota - Fyrri hluti

Ef þú vilt fá uppskrift þá kemur hún hér. Röðinni er hægt að breyta eins og menn vilja. Í hverri viku skaltu hengja upp eina setningu á kennarastofunni sem markmið að stefna að.

Fyrsta vika: Markmið – Vertu sæl og glöð/sæll og glaður – Skapaðu „daginn þeirra.“ (leitaðu lífsgleði)

Önnur vika: Markmið – „Skiptir það nokkru máli?“ (fækkaðu reglum)

Þriðja vika: Markmið – „Hef ég verið sá sem ég vil vera?“ (iðkaðu sjálfsskoðun)

Fjórða vika: Markmið – „Já, ef ...“ –tæknin; „Hvernig getum við báðir/bæði/báðar fengið það sem við þörfumst?“ (bættu tengslin)

Fimmta vika: Markmið – „Það er í lagi þó okkur mistakist – þannig lærum við“ (viðhorfið kjarkur áræði og sköpun)

Sjötta vika: Markmið – „Hefðirðu getað gert annað enn verra?“ (læra að hlúa að og sættast við sjálfa(n) sig)

Í lok sjöttu viku skaltu meta hvernig þér gekk þetta og byrja svo aftur á byrjuninni. Í lok tólfðu viku skaltu annað hvort endurtaka ferlið eða færa þig yfir í seinni hluta.

Sex vikna lota - Seinni hluti

Hér koma nokkrar samviskuspurningar til að ræða við starfsbræður og -systur.

- Fyrsta vika: Kann ég að nota: „Kvartaðu bara...?“ (bls. 74)
- Önnur vika: Hef ég verið að leysa vandamál á lægsta stigi vitundar minnar - tala niður til viðkomandi í stað þess að lyfta skynjun á hærra plan og tala um þann sem hann vill vera?
- Þriðja vika: Hef ég verið hugrökk/hugrakkur, þorað að láta heyra í mér þegar ég sé eitthvað sem mér líkar ekki hjá hópnum?
- Fjórdá vika Hef ég hvatt aðra til að nota verkfærið: „Taktu stjórnina“, (bls. 73) til að stytta kennarafundina okkar?
- Fimmta vika: Nota ég aðferðina: „Að eyða ósætti“? (bls. 86)
- Sjötta vika: Tek ég eftir því þegar ég er „á afturhjólnum“ og er ég fær um að færa mig fram á framhjólin og *gera* og *hugsa* í stað þess að láta mér bara líða illa á *sál* og *líkama*? (Lífsvagninn)

Sex vikna áætlun skólans

Að færa sig í átt til uppbyggingar með nemendum sínum

- Vika eitt: Farið yfir „**Mitt hlutverk/Þitt hlutverk**“. Biðjið börnin að taka spjald með sér heim og fá foreldrana til að útfylla sinn hluta.
Leseefni: Mitt og þitt hlutverk
- Vika tvö: Kynntu **Þarfirnar** og biðdu börnin að taka þær upplýsingar með sér heim og segja frá því þar.
Nánara lesefni: T.d. Barnið mitt er gleðigjafi, Sterk saman og Eigin þarfir.
- Vika þrjú: Talið um **Skýr mörk**. Segja frá heima. Reglur um skýr mörk standa vörð um lífsgildin. Við veljum okkur lífsgildi til að sinna þörfum okkar.
Leseefni: Skýr mörk; Grundvallarreglur standa vörð um lífsgildin. Sterk saman, 5. kafli.
- Vika fjögur: Talið um **lífsgildi í fjölskyldum** og biðjið börnin um að tala um þetta heima til að verða tilbúin fyrir að tala um lífsgildi í bekknum.
Leseefni: Sáttmálar um samskipti.
- Vika fimm: Veljið **bekkjargildi** með nemendum og færið sannfæringu bekkjarins í orð. Gerið vandað og fallegt veggspjald/sáttmála.
Leseefni: Sáttmálar um samskipti.
- Vika sex: Gerið **T-spjöld** um bekkjargildin. Þjóðið foreldrum í heimsókn þegar undirskrift sáttmálans fer fram.
Leseefni: T-spjöld og Y-spjöld

Breyting á kennarafundum

Hvernig liti kennarafundur út ef við værum að vinna í anda uppbyggingar?

Við getum notað grundvallaratriði uppbyggingar á okkur sjálf, ekki síður en á nemendur. Stundum þegar kennarafundir eru farnir að vera leiðinlegir eða þeim fer hrakandi, spyrjum við oft af hverju, í stað þess að finna leið til að bæta þá. Ef við horfum til markmiða og lausna í stað þess að einblína á vandamálin verða fundirnir mun árangursríkari. Hér á eftir fara nokkrar spurningar til kennara að spyrja sig, til að koma fundunum í betra horf. (Byrja fund á að lesa þær upphátt, ein á mann meðan endast).

Erum við á réttri leið með það sem við erum að gera?

Hvert er markmiðið með þessu?

Erum við enn að velta okkur upp úr vandamálunum?

Getum við fært okkur í átt til lausnar?

Hvað erum við að reyna?

Hvað getum við gert?

Hvernig er áætlun þín?

Hvað leggur þú til?

Hvað viljum við fá út úr þessu?

Hvað viljum við að hafi gerst klukkan 4?

Hvað þurfum við að hafa fundið út í lok fundarins?

Er þetta á okkar valdi?

Viljum við nota svona mikinn tíma í eitthvað sem við getum ekki breytt?

Hvað getum við haft á valdi okkar hér?

Getum við séð nýjan flöt á þessu máli?

Eru allir með?

Hvað getum við gert til að fá alla með?

Hvernig tek ég þátt?

Tala ég of mikið?

Fæ ég það sem ég vil, með því að þegja?

Er ég að hlusta? Skil ég þarfir viðkomandi?

Held ég kjafti en kvarta síðan yfir niðurstöðunni?

Hvar erum við stödd í lausnaferlinu: „Vil ekki – Vil – Áætlun” Hvernig lítur þú á málin? Hver er hugmynd þín?

Erum við að tala um persónulegt mál?

Í stórum hópi er mælt með því að tilnefndur sé einhver sem fær það verkefni að nota þennan spurningalista? Í hvert skipti sem fundurinn fer út af sporinu, spyr hann einhverra af spurningunum. Þetta getur verið skemmtilegt og dregur úr kvarti og kveini. Látið embættið færast til milli ólíkra starfsmanna svo allir fái að æfa sig í að nota spurningarnar. Ef til vill verður embættið fljótlega óþarft.

S-A-M-S-T-A-Ð-A

SAMSTAÐA ÞÝÐIR	SAMSTAÐA ÞÝÐIR EKKI
• Allir taka þátt • Álit allra fær að heyrast • Ólík sjónarmið þykja fengur • Allir geta umorðað málefnið • Allir fá tækifæri til að tjá tilfinningu sína gagnvart efninu • Þeir sem eru ósammála gefa til kynna að þeir séu reiðubúnir til að láta reyna á ákvörðun í ákveðinn tíma • Allir samþykkja loka-niðurstöðu	• Leynileg kosning • Allir fá fyrstu ósk sína uppfyllta • Allir séu sammála • Árekstrar eða ágreiningur þekkist ekki • Aðeins sé hlustað á þá sem mest láta heyra í sér • Efasemdarmenn fari í skotgrafirnar • Meirihluti ráði, minnihluti dragi sig í hlé

Persónuleg heillaráð

Heilindi

Að gera samning við sjálfan sig í fjórum liðum

Frá: Don Miguel Ruiz/Kathleen Brooks

1. VELJA ALLTAF VÖNDUÐ ORÐ.

Tala af heilindum og drengskap. Segja aðeins það sem maður meinar. Forðast að tala gegn sjálfum sér eða vera með slúður um aðra. Beina áhrifamætti orða sinna í átt að sannleika og ást.

2. TAKA EKKERT INN Á SIG PERSÓNULEGA.

Ekkert sem aðrir segja er vegna þín. Það sem aðrir segja og gera endurspeglar þann raunveruleika sem þeir sjá. Þegar þú ert ónæg(ur) fyrir skoðunum og gerðum annarra, verður þú ekki fórnarlamb þarflausra þjáninga.

3. EKKI DRAGA ÓÞARFAR ÁLYKTANIR.

Hertu upp hugann, spurðu spurninga og láttu vilja þinn hreinskilnislega í ljós. Ræddu við aðra eins augljóslega og þér er unnt til að forðast misskilning, hryggð og leikræna tilburði (drama).

4. GERÐU ÁVALLT ÞITT BESTA. Þitt besta breytist frá einum tíma til annars. Það byggist á því hvernig vitneskju þinni er háttað. Við allar kringumstæður gerðu einfaldlega þitt besta og þú kemst hjá sjálfsgagnrýni, sjálfsmeiðingum og eftirsjá.

Jákvæð samskipti

- Sýna vinsemd og hlusta
- Horfa til nútíðar og framtíðar
- Tengja líðan á líkama og sál við hugsun, orð og gerðir
- Hlusta ekki á neinar afsakanir fyrir óábyrga hegðun
- Forðast að refsa og gagnrýna

Spyrja – ekki segja

- Nota opnar spurningar
- Forðast að hnýta svari aftan í spurningar (er það ekki?)
- Skilaboð flytjast þannig: ○ Orðin (10%), ○ Tónninn (35%), ○ Líkamstjáningin (55%)

Að eiga við erfið börn

(1) Mótþróafullir og getulitlir nemendur

Viðhorf þeirra og angist

- Þeir gera vísvitandi illa og það er hluti af því að sýna mótþróa. - „Ég skal sýna þeim að þeir geta ekki stjórnað mér“.
- Þeir reyna að snúa öllu upp í valdaspil eða valdatogstreitu.
- Þeir afsaka eigin hegðun með því að gagnrýna aðra og kenna þeim um.
- Þeir gera hlutina á sinn eigin hátt, vilja ekki láta undan, vilja aldrei taka við fyrirmælum, vilja engar reglur, ósamvinnuþýðir, hefna sín, skaphundar, storka yfirmanni (kennara/foreldri), angra aðra vísvitandi, geta verið illkvittnislegir eða langræknir, geta verið uppstökkir og auðvelt að æsa þá, móðgunar- og árásargjarnir.

Hugsanir: „Ég get ekki gert neitt af því sem þau eru að biðja mig um“; eða „Ég er fjötraður“. (finna ástæðu eða eitthvert grundvallaratriði til að storka og óhlýðnast yfirmanni (kennara/foreldri))

Þetta þarf að varast að gera

- Einblína á viðhorfin í stað hinnar sýnilegu hegðunar.
- Þjóða birginn reiðilega með ströngum svip (þeir líta á það á sem yfirgang).
- Reyna að sannfæra þá um að þeir hafi á röngu að standa.
- Reyna að breyta öllu sem þeir gera í stað þess að takmarka sig við eitt í einu.
- Taka árásir þeirra persónulega.
- Segja að það verði aldrei neitt úr þeim.

Hvað er þá til ráða

- Forðast að smitast af neikvæðri hegðun og reiði sem lýsir sér í hæðnissvip, axlaypplingum eða glennum.
- Ekki láta draga sig inn í deilur eða stæla, heldur af staðfestu biðja um það sem þarf að láta gerast eða ljúka við.
- Segja oft og glaðlega: „Þakka þér fyrir – ég met það mikils“.
- Nefna staðreyndir og æðri gildi/Bekkjarheitið/ Fjölskyldugildin: „Þér þarf ekkert endilega að líka vel við það, mér finnst líka leiðinlegt að vaska upp, en nú er komið að þér og í okkar fjölskyldu hjálpast allir að.“ – „Þér þarf ekkert að líka vel við að klára tímann, mér líkar ekkert vel við sumt sem ég þarf að gera sem kennari, en það er í okkar verkahring núna.“
- Leggja áherslu á það jákvæða, benda á það sem vel er gert og hvað þér líkar vel, benda á hvernig hægt er að vera sjálfstæður án þess að það skaði nokkurn.
- Velja hegðun sem þú vilt bjóða birginn, ekki velja allt í senn – það er oftast of mikið.
- Vera staðfastur en þó vingjarnlegur - að nota viðeigandi húmor hjálpar mikið.
- Kenna þarfahringinn öllum í bekknum, eða þessum einstaklingi sérstaklega, ekki benda á vanda þeirra fyrir framan bekkinn.

Unnið með einstaklinginn einan

- Notið hugtökin Mitt hlutverk/ Þitt hlutverk til að afmarka verkefni og hlutverk.
- Notið fullyrðinguna: „Ég vil ekki.....“ til að segja persónulega skoðun þína.
- Spyrið spurningar til sjálfsmats: „Virkar það sem þú ert að gera – er það í lagi?“ Ef barnið svarar játandi þá getur þú samþykkt það m.t.t. sérþarfa hans en ekki með tilliti ásættanlegrar hegðunar í skólanum. DÆMI: Já, ég sé að þetta hefur verið gaman (ánægja) fyrir þig og sjálfsagt hefur þú fundið til þín líka (áhrif), en það er ekki þannig sem við högum okkur í skólanum.“
- Notið hægri og vinstri hliðar Uppbyggingarþríhornsins
- Farið í grunnlínu þess (hughreysting) ef barnið fer að verða sakbitið.

(2) Börn í leit að sjálfsmynd sinni

Viðhorf þeirra og angst

- Þau eru að reyna að finna út hver þau eru og hvert líf þeirra stefnir.
- Þau eru að leita að tilgangi og hvað sé mikilvægt.
- Tilfinningarík varðandi lífið, sannleikann, viðhorf og skoðanir, hugsjónir, hvað sé mikilvægt. (Allt frá rétti til fóstureyðinga til verðs á tei í Kína!)
- LÖNGUN OG ÞRÁ: Sjálfstæði; Þau taka ábyrgð á hegðun og ákvörðunum sínum; Þau vilja finna stóra sannleik; Þau vilja taka réttar ákvarðanir; Þau gera tilraunir með gildismat hinna fullorðnu og eru gagnrýnin á þau o.s.frv.
- Sjálfshugul, sjálfsupptekin, ákaflynd, óörugg.

Í viðskiptum við þau þarf að forðast

- Að vera of hjálpsamur (Ætla að bjarga öllu fyrir þau)
- Tala niður til þeirra
- Gefa of mikið af áliti sínu eða koma með lausnir, ábendingar og ráð (barnið upplifir það sem yfirgang þinn).

Hvað er þá til ráða

- Sýna viðmót eins og jafningi.
- Spyrja opinna spurninga og sýna áhuga.
- Vera fordómalaus, nærgætinn, ekki reyna að stjórna í, vera hreinskiptinn.
- Forðast að spyrja beinna spurninga um líðan, en giska þess í stað eða segja frá hugboðum þínum um það hvernig þeim líður. DÆMI: „Þú virðist vera áhyggjufullur (leiður, reiður kvíðinn, sorgmæddur, dapur, glaður, ánægður, spenntur osfrv.)...“ - „Ég hef á tilfinningunni að þú sért í þungum þönkum“. - „Þú virðist vera óákveðinn eins og þú sért á báðum áttum“.

- Notið orð eins og: „Ég giska á að...” - „Mér dettur í hug...” - „Ég er að spá í ...” - „Segðu mér meira um það...”
- (Ráðgjafar fá oft beina þjálfun í að endurvarpa tilfinningum og það reynist oft vel þegar verið er að hjálpa börnum með þessa tegund vanda).

Unnið með einstaklinginn einan

- Með því að nota orðin og setningarnar hér að ofan hjálpar það börnum með svona vanda. Það hjálpar þeim að verða þeir sjálfstæðu einstaklingar sem þau þrá að vera og hjálpar þeim að leysa sín eigin vandamál.
- Ekki gera lítið úr því hvernig þau vilja leysa vanda sinn, en segðu í staðinn fordómalaust: „Sjáum á morgun hvort þetta virkaði eins og þú ætlaðist til”. (Þetta hvetur þau til að læra af reynslunni)

Grundvallarþarfir

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 svara 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 Megrun 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

Bekktu nemendur þína

Hugmyndin með þessari flokkun er sú að kennarinn eigi auðveldara með að koma til móts við þarfir nemenda sinna, ef hann getur greint ólíkar þarfir þeirra.

Sérstaklega er það gagnlegt að skilja þá nemendur sem hafa óvenjulega ríkan einn þarfaflokkinn í skaphöfn sinni. Joel Shimoji er stærðfræðikennari 14-18 ára nemenda í Kanada. Hann hagnýtir sér þarfamynstur nemenda sinna þannig að hann útnefnir fulltrúa fyrir hvern flokk og kallar þá sérfræðinga þarfaflokksins. Fulltrúarnir hafa það hlutverk að láta kennara vita hvenær hann þarf að fara að sinna viðkomandi þörf nemendanna áður en það fer að valda honum vandræðum að hafa vanrækt viðkomandi þörf hjá bekknum. (Sjá nánar í bókinni „Leiðarvísir um uppbyggingu sjálfsaga”).

RÍK
UMHYGGJU-
ÞÖRF

Vil að öðrum líki við mig
Er háður foreldrum mínum
Vinn fyrir kennarann
Félagar skipta mig miklu
Gaman í hópvinnu

RÍK ÞÖRF
FYRIR
ÁHRIFAVALD

Vil hafa stjórnina
Fylgist vel með áður en ég prófa nýtt
Stressast ef mér mistekst
Mjög skipulagður
Þarf helst að vera bestur

RÍK ÞÖRF
FYRIR
FRELSI OG
SJÁLFSTÆÐI

Vil hafa valmöguleika
Þarf að vera á ferðinni
Hef gaman af tilraunum
Sama hvað öðrum finnst
Prófa nýja spennandi hluti

RÍK ÞÖRF
FYRIR GLEÐI
OG ÁNÆGJU

Verð að njóta vinnunnar
Mikil einbeiting ef það er gaman
Safnari; Gaman að spilum
Brandarakarl, vil leika trúð
Gaman, jafnvel þó ég sé skammaður

Umhyggjusamt samfélag skólans

William Glasser kennir að ein af forsendum þess að geta lært í skólanum og fullnægja með því þörfum sínum fyrir *áhrifavald*, sé að fá *umhyggjupörfum* sínum fullnægt. Nemendur þurfa m.ö.o. að geta nært umhyggjuparfir sínar áður en hægt er að reikna með að þeir geti staðist kröfur kennarans um námsafköst. Besta leiðin til að gefa börnunum þá tilfinningu að þau tilheyri og séu meðal vina eru morgunfundir, að koma saman í hring eða að hvert barn nái einhvers konar persónulegu sambandi við einhvern í skólanum á hverjum morgni í u.þ.b. 2-7 mínútur. Þetta er allt og sumt sem þarf til að undirbúa nemendur fyrir daginn! Rannsóknir á starfsemi heilans sýna að nemendum gengur betur í bóklegu námi ef þeir eru í góðu andlegu jafnvægi og finnst þeir vera velkomnir í skólann. Umhyggjupörfunum er sinnt á undan þörfunum fyrir áhrifavald, en varast skal merkingarlaust hrós um frammistöðu.

Hvernig við tengjumst tryggðaböndum

Hér koma nokkrar hugmyndir um hvernig starfsfólk og nemendur geta farið að við að skapa umhyggjusamt samfélag í skólanum:

- Veita eftirtekt, viðurkenna og sýna sjálf jákvæða hegðun í orðum og gerðum.
- Virk hlustun og þolinmæði ... sýna áhuga á hvað nemandi er að segja.
- „2 x 10“ – sinna því barni sérstaklega sem við metum minnst 2 mínútur á dag í 10 daga.
- Taka áhugamál nemenda á dagskrá á ákveðnum tímum.
- Allt – um – mig veggspjöld. Gerð heima með foreldrum síðan bætt við af bekknum.
- Nemandi vikunnar / Áætlun fyrir mánuðinn eða árið.
- Hvert barn hefur sitt merki eða teikningu til að tákna persónuleg markmið þess, gildi eða tómstundaiðju.
- Myndir af krökkunum.
- Syngja afmælissönginn í bekknum.

- Morgunverðarklúbbur – borða saman, poppkorn eða drekka te (fullorðnir og börn saman).
- Samfagna góðu verki með söng, dansi, sælgæti eða bíómynd.
- Hvatningarhringir – skiptast á reynslusögum til að samfagna góðum árangri í lok dags eða viku.
- Þróa siði og hefðir.
- Bekkjarfundir.
- Bekkjargæludýr.
- Samkvæmni í reglum og eftirliti (í bekk, á göngum, á leikvelli).
- Velja bekkjargildi og slagorð; Mitt og þitt hlutverk.
- Ræða við nemendur um atriði sem eru í fréttum.
- Gæsla í frímínútum – taka þátt í leikjum, kenna leiki.
- Hópvinna utan námskrár (fyrirfram skipulagt að gefa út skólablað, kassabílakeppni o.fl.).
- Vettvangsferðir.
- Íþróttadagar.
- Fara í leiki.
- Heilsa nemendum með nafni við dyrnar, í matartíma
- Frjáls tími til skemmtunar.
- Gera vídeómynd um bekkinn.
- Börnin skiptast á að lesa fyrirmæli í dagskrá kennarans.
- Tónlist í bekkjarstofu – til skemmtunar, til virkrar hlustunar, sem tímamerki til að undirbúa ákveðin verkefni. Sérstakt lag fyrir hvert um sig: Undirbúa bekkjarfund, ganga frá o.s.frv.
- Persónuleg skilaboð í samskiptabók.
- Leikfimistímar – byrja og enda í hring.
- Hamingjuóskir á dagatali – afmælisdagar, sérstakir viðburðir, viðurkenningar o.fl.
- Skólastjórinn kemur í heimsókn.
- Leynivinir.

- Vínafundur. - Valdir saman vinir fyrir allan veturinn, eldri hitta yngri og læra eða leika saman.
- Bío og dans.
- Afar og ömmur heimsækja bekkinn til að segja sögur frá skólagöngu sinni.
- Útbúa eldri borgara dagskrá – fá þá í heimsókn til að hitta einstök börn.
- Kennara- og foreldradagur.
- Draga nafn og segja eitthvað jákvætt um viðkomandi.
- Sjálfstraustið eft (munnlega, skriflega, með teikningu).
- Skipst á sögum / stóll sögumanns.
- Sýna og segja (þ.e. gæludýr, uppáhaldshlutir, myndir)...líka kennarinn!
- Brosa og nota kímigáfuna.
- Mjúk lending að morgni dags (tala saman eða hljóður leikur áður en tíminn byrjar).
- Sérstakir þemadagar sem lyfta andanum (t.d. Þjóðlegur dagur).
- „Ættartréð mitt“ : Rekja saman ættir.

Lífsgildi, bekkjarsáttmáli og slagorð

Hér að neðan er dæmi um hvernig þetta þrennt gæti litið út. Best er að nemendur vinni eins mikið sjálfir og unnt er, því ferlið er meira virði en útkoman. Skilgreina þarf merkingu lífsgildanna á T-spjöldum eftir að þau hafa verið valin. Ferlinu er lýst nánar í bæklingnum „Sáttmálar um samskipti“ eftir Judy Anderson.

Slagorðin er hægt að vinna með tónlist og dansi og leyfa sköpunargleðinni að njóta sín, en líklegt að kennarinn verði að hlaupa undir bagga ef þjóðleg vísnagerð er notuð. Svo er hægt að búa til rapptexta eða fara að eins og í íþróttunum þegar hrópað er: "Hverjir eru bestir!!...?"

Hugmyndin er að nota slagorðin til að telja kjark og kraft í hópinn en hafa bekkjarsáttmálann uppi á vegg á stóru spjaldi til sýnis.

Mismunandi lífsgildi sem tveir bekkir völdu:

Vinátta	• Virðing
Öryggi	• Umhyggja
Hjálpsemi	• Vandvirkni

Bekkjarsáttmáli annars (úr fremri dálki) unninn í framhaldi af því:

Bekkurinn okkar hefur samþykkt að við viljum stuðla að vináttu þannig að allir finni sig velkomna í hópinn hvort heldur er í skólanum eða utan hans. Við viljum fara varlega og vanda okkur svo allir finni sig örugga í hópnum og hjálpast að í náminu og öllum leikjum. (*Undirskriftir allra í bekknum*)

Slagorð:

Vinir eru vissir um vináttunnar gildi, hjálpa þér í þrengingum þetta helst ég vildi.	<i>Stjórnandi:</i> Hvað þýðir V? <i>Allir:</i> Vinátta ! <i>Stjórnandi:</i> Hvað þýðir Ö? <i>Allir:</i> Öryggi ! <i>Stjórnandi:</i> Hvað þýðir H ? <i>Allir:</i> Hjálpsemi !
--	---

Skýr mörk

Óásættanleg hegðun – Grundvallarreglur

Þegar hópurinn hefur valið sér lífsgildi til að hafa að leiðarljósi í samskiptum og gert bekkjarsáttmála verður að vera hægt að bregðast við ef einhver vanvirðir það sem ákveðið hefur verið. Það verður hlutverk kennarans og hinna fullorðnu í skólanum að fylgja þessu eftir. Þannig verða grundvallarreglurnar að styðja við gildin.

ALMENNT UM SKÝR ÞOLMÖRK

1. Engar líkamsmeiðingar.
2. Engin barefli eða vopn.
3. Engin bein ögrun gagnvart fullorðnum. (Þ.e. barn segir láttu mig bara... Það verður grafarþögn og allir horfa).
4. Engan yfirgang, einelti eða ofsóknir.
5. Engin fíkniefni, áfengi eða tóbak.

Kynnið þetta fyrir nemendum og það með að svona brotum **verði vísað til skrifstofu**, (muna að hringja og gera viðvart) þar sem þetta lýsir óásættanlegri hegðun.

Skráning afskipta vegna brota á reglum

Ef hægt á að vera að fylgjast með hvaða áhrif breyttar áherslur og breyttar aðferðir við bekkjar- og skólastjórn hafa þarf að sammælast um einhvers konar skráningu. Hér er lagt til að skrá aðgerðir kennara (og nota skammstafanirnar hér að neðan) fremur en að flokka brotin. Reiknað er með að afskiptum fækki eftir því sem lengra líður og þar með batni líðan kennara jafnt sem barna.

Fyrirbyggjandi samtal

FS Að biðja um breytta hegðun (sjá bls. 82)

Viðurlög – Afleiðingar – Skert frelsi

1. Færður til í stofunni til vinnu
2. Vísað fram á gang til áminningar
3. Settur í afdrep til vinnu í einveru
4. Látinn sitja eftir
5. Sérstakt eftirlit í frímínútum
6. Haldið í einangrun í frímínútum
7. Sérstakt eftirlit í tímum
8. Vísað til skrifstofu
9. Kalla þurfti á aðstoð til að fjarlægja úr tíma
10. Vísað heim – sóttur
11. Máli fylgt eftir með vikulegum fundum
12. Vísað úr skóla í annað skólaúrræði

Upplýsingagjöf

- A. Afskiptin tilkynnt bekkjarkennara
- B. Haft samband við forráðamann

Úrvinnsla-Uppbygging

- U1 Nemandi fékk uppbyggingu munnlega
- U2 Skrifleg uppbyggingaráætlun gerð
- F1 Fundur með foreldrum
- F2 Fundur með foreldrum og barni
- F3 Leysti málið sjálf(ur) við friðarborðið
- E Endurkoma vegna áætlunar
- Á Áfallahjálp

Stofureglur – Bekkjarreglur - Hlutverk

Einn kosturinn við það að skilgreina hlutverk er sá að þá er hægt að fækka reglum því ein reglan verður sú að manni beri að sinna hlutverki sínu. Hér eru sýnd dæmi um skilgreiningar á hlutverki og reglum en í sérstökum bæklingi er gerð betri grein fyrir þessu. Bæklingurinn heitir: Mitt og þitt hlutverk.

Hlutverk: <i>Kennari</i>	Hlutverk: <i>Nemandi</i>
Hlutverk mitt er að... • Kenna • Svara spurningum • Útskýra á marga vegu • Kenna þannig að þið getið lært • Framfylgja reglum • Láta mig varða um ykkur • Aðstoða við uppbyggingaráætlanir	Hlutverk ykkar er að... • Læra • Spyrja ef þið skiljið ekki • Halda áfram að reyna • Mæta á réttum tíma • Segja til ef ég fer of hratt • Ræða um þarfir ykkar • Fylgja reglum • Hlusta á aðra • Gera uppbyggingaráætlanir
Hlutverk mitt er ekki að... • Láta ykkur læra • Taka við móðgunum • Lána peninga • Vinna ykkar verk	Hlutverk ykkar er ekki að... • Vinna mitt verk • Ákveða fyrir aðra nem. • Setja ofan í við aðra nemendur

Dæmi um stofureglur

1. Tala fallega
2. Halda höndum og fótum í skefjum
3. Sjá sjálf(ur) um dótið sitt
4. Sinna hlutverki sínu

Skólareglur og umgengni í skólanum

Reglugerð frá menntamálaráðuneyti nr. 270/2000, kveður á um að allir skólar skuli hafa skráðar reglur og viðurlög við brotum á þeim. Þetta er einnig nauðsynlegt að hafa til að styðja við þau gildi sem nemendur, kennarar og foreldrar hafa valið sér sem leiðarljós í samskiptum.

Almennar reglur – við eigum að:

- Tala af kurteisi
- Láta aðra í friði
- Bera ábyrgð á eigum okkar og skóladóti
- Sinna hlutverki okkar

A. Viðbrögð ef út af bregður:

Nemandi gerir uppbyggingaráætlun sjálfviljugur. Mál ið tilkynnt heim og jafnframt að hann hafi leyst málið sjálfur.

Ófrávíkjanlegar grundvallarreglur – bannað er að:

Ógna öryggi með ögrandi framkomu sinni	Hindra nám og kennslu
• Hvorki líkamlegt, tilfinningalegt, né andlegt ofbeldi. • Engin barefli né önnur vopn. • Engin ávana- eða fíkniefni þar með talið áfengi og tóbak. • Engar ögranir, hótanir eða einelti.	• Óþolandi truflun í tíma • Óvirðing - dónaskapur, Að ögra stöðu kennara eða starfsmanns. • Ítrekuð brot á almennum reglum.

Hvað gerist ef grundvallarreglur eru brotnar ?

Ef ófrávíkjanlegar reglur eru brotnar beitir kennari eða starfsmaður brottvísun úr aðstæðunum samstundis án umræðu og vísar þá oft máli frá sér til úrvinnslu.

A: Uppbygging

En jafnvel hér frammi á gangi, á skrifstofu skólastjóra eða í öðru afdrepi, getur nemandi gefist tækifæri á að leiðrétta sig og bæta fyrir brotið með áætlun án þess að til komi frekari beiting viðurlaga.

Alltaf tekur þetta þó lengri tíma en að leiðrétta brot á almennri reglu, þar sem nást þarf hugarró aðila máls, áður en hægt er að byrja að leysa alvarleg mál af þessu tagi og gera áætlun um úrbætur. Stundum er ekki um annað að ræða en að beita frekari viðurlögum. Hér að neðan eru nefnd viðurlög sem gripið er til ef grundvallarreglur eru brotnar. Foreldrar fá alltaf að vita, ef viðurlögum er beitt.

B: Viðurlögum beitt

Viðurlög	Vísanir til annarra	Úrvinnsluleiðir
Nemandi fjarlægður úr aðstæðum án umræðu. Áminning gefin - skráð. Unnið í einveru tímab. Eftirseta. Skrifleg skilyrði sett af skóla og heimili. Nemandi gert að mæta reglulega til eftirlits í ákveðinn tíma. Eftirlit fylgdarmanns í frímínútum eða kennslustund.	Máli vísað til skrifstofu. Nemandi vísað heim til næsta dags – sóttur. Nemandi vísað heim til þar næsta dags. Nemandi vísað heim til upphafs næstu viku. Nemandi vísað í annað skólaúrræði.	Foreldrar koma í skólann með nemandi þar sem gerð er áætlun eða sett skilyrði. Mál færist yfir til skólayfirvalda, barnaverndaryfirvalda og/eða lögreglu.

Við alvarleg agabrot getur komið til brottvísunar úr skóla án áminningar. Komi slík brottvísun til framkvæmda eiga nemandi og forráðamenn hans rétt á andmælum samkvæmt 13. grein stjórnsýslulaga nr. 37/1993.

Verði ágreiningur milli forráðamanna og skólans varðandi málefni nemandi og ekki næst samkomulag á heimavelli getur hvor aðili um sig vísað málinu til skólanefndar og síðan menntamálaráðuneytis.

Lykilspurningar eða fullyrðingar

(Frá Diane Gossen: Facilitator's Guide s. 51-56)

Samtalstækni Glassers:

Kennarar geta bæði notað þessar spurningar sjálfir og kennt nemendum þær til að nota sín í milli.

Þegar kennarinn beitir þessum spurningum á erfiða nemendur þannig að þeir svara út úr eða þegja eða eru ósamvinnuþýðir, þarf hann að breyta spurningunum í fullyrðingar (*skáletrað*).

Hvað viltu? Hver er reglan?

Ég þarf að sjá að þú.... Reglan er sú að

Hvað ertu að gera? Hvað ertu að segja?

Þetta er það sem ég sé. Þetta er það sem ég heyri.

Virkar það? Er það andstætt reglunni?

Ég get ekki sætt mig við þetta.

Geturðu fundið betri leið? Viltu gera skriflega áætlun?

Þetta vil ég að þú gerir.

Ef nemandinn neitar enn:

Veistu um viðurlögin við þessu broti?

Ef þú vilt ekki gera það sem til þarf verð ég að þó ég vilji heldur finna leið með þér til að leiðrétta það sem fór úrskeiðis.

Kennarinn er kominn með tvo þræði í hendi: reglur/viðurlög og uppbyggingu/gildismat. (Sjá bls. 61)

Bekkjarstjórn

Almenn stjórn eða erfiðir nemendur

Bekkjarstjórn Hvenær er hægt að nota hvaða „verkfæri“

Almenn stjórn	Erfiðir nemendur
„Já ef...“ • Þegar um eitthvað er að velja • Þú hefur möguleika á að segja „ef“. • Gefðu upp ástæðu ef þú segir NEI.	
„Hvert er þitt hlutverk?“ „Hvert er mitt hlutverk?“ • Þegar hlutverkaskipting hefur verið rædd nýlega. • Þegar nemandinn þarf að hrista upp í sér og spá í til hvers hann er í skóla.	
„Hver er reglan? Getur þú gert það?“ • Þegar beita þarf aga. • Þegar nemandinn þekkir regluna. • Þegar kennarinn þarf að fylgja reglu eftir.	„Hver er reglan?“ („Ég veit það ekki?“) • „Reglan er þannig:...“ („Mér er alveg sama“.) • „Getur þú samt farið eftir henni?“ (Þögn að viðbættu jánki án orða.) • Þakka þér fyrir. Það gleður mig. (Ekki hanga yfir nemandanum. Snúðu þér að öðru.)

Almenn stjórn	Erfiðir nemendur
„Hvað ertu að gera?“ • Þegar barnið er upptekið af sjálfu sér og ekki með á hvað það er að gera. • Þegar þú þarft meiri upplýsingar. • Ef barnið svarar ekki, gefðu því kaldar staðreyndir um það sem þú sérð og heyrir.	„Hvað ertu að gera?“ • „Það sem ég sé/heyri þig gera er...“ (Þögn.) • „Ertu að vinna þér í hag með þessu?“ (Já.) • „Ég skil, en það er okkur í óhag og getur ekki gengið þess vegna. Við þurfum að finna betri leið.“ (Beðið eftir svari)
„Hvað viltu/þarftu?“ • Þegar nemandinn er í uppnámi og þú veist ekki af hverju.	„Hvað viltu/þarftu?“ • „Af hverju er þér þetta mikilvægt?“ • „Að hvaða leyti er það betra að fá það sem þú sækist eftir?“ • „Hvaða þýðingu hefur það fyrir þig?“
„Hvernig vilt þú að það sé?“ • Þegar nemandinn kvartar. • Þegar nemandinn skellir skuld á aðra.	„Hvernig vilt þú að það sé?“ • Hvað viltu fá að heyra? • Hvað viltu fá að sjá? • Hvað sérð þú sem lausn?
„Svona hegðun og háttalag gengur ekki“ • Þegar nemandi vælir, nuddar, suðar og segir: „Allir hinir mega það...“	„Svona færðu eitthvað frá mér:“ • „Spurðu mig.“ • „Segðu mér hvers þú þarfnast.“

Bekkjarstjórn

Hvenær er hægt að nota hvaða „tæki“

Almenn stjórn	Erfiðir nemendur
Samtalstækni Glassers – spurningar (Bl. 70) • Þegar nemandinn gerir ekki það sem til þarf til að nálgast það sem hann sækist eftir. • Þegar hann þarf að gera áætlun til hjálpar svo hann fái það sem hann sækist eftir.	Samtalstækni Glassers – fullyrðingar • Þegar nemandinn svarar út úr, þegir eða er ósamvinnuþýður þarf að breyta spurningunum í fullyrðingar.
1. Hvað viltu? Hver er reglan? 2. Hvað ertu að gera? Hvað ertu að segja? 3. Gengur það? Er það andstætt reglunni? 4. Geturðu fundið betri leið?	1. Þetta er það sem ég þarf frá þér. 2. Þetta er það sem ég sé/heyri. 3. Það gengur ekki og ég get ekki látið það viðgangast. 4. Þetta er það sem ég vil að þú gerir.

Bekkjarstjórn

Hvenær er hægt að nota hvaða „tæki“

Almenn stjórn	Erfiðir nemendur
Nemanda boðin uppbygging • Þegar nemandi þarf að lagfæra eitthvað eða leiðrétta mistök. • Þegar nemandi vill sjálfsuppbyggingu svo hann verði sáttur við sjálfan sig, verði aftur sá sem hann vill vera. 1. Hver eru lífsgildin okkar? Hvað finnst okkur mikilvægast? 2. Hvernig viltu bæta fyrir? 3. Hvar? 4. Hvenær?	Nemanda boðin uppbygging • Munið að ekki er hægt að þvinga fram uppbyggingu. Ef sagt er: „þú verður að bæta fyrir“ er verið að beita viðurlögum. • Ef nemandi vill ekki bæta fyrir og fara í uppbyggingu, segið þá: 1. Við viljum hjálpa þér að finna leið út úr þessu. 2. Þú ert ekki sá eini sem hefur brotið af þér – gert mistök. 3. Þú ert í raun og veru drengur góður. Ég held þú getir lært betri leið til að hafa stjórn á þér. 4. Ef þú vilt ekki læra að... (bentu á betri leið) er ég í þeirri aðstöðu að verða að ... (bentu á viðurlögin við brotinu) Mig langar ekki að gera það. Ég vil vinna að ásættanlegri lausn með þér. (Láttu nemandann fá smá tíma til að velta þessu fyrir sér og komdu svo til hans aftur)

Verkfærakistan

Spurningatækni

Fyrst koma reglufestuspurningar

Að bregðast við

óásættanlegri hegðun



Almennt:

Skapa rými til að jafna sig og ná áttum. Tilkynna upphátt hverju þú tekur eftir og gefa upp ástæðuna fyrir því að það er ekki leyfilegt:

- Halda ró og rödd í jafnvægi
- Vísa út af svæði
- Skerða þar með frelsi tímabundið
- Beita viðurlögum

(Ekki reyna að nota uppbyggingar- eða reglusurningar)

Nánar:

Stuttorð tilkynning í þessa átt:

- Þú verður að hætta að.... því við í skólanum viljum þetta ekki. Þetta er ekki í lagi... Þetta er ekki leyfilegt... Þetta gengur ekki...

a) ...gjörðu svo vel að fara fram fyrir og bíða þar á stól þangað til ég get komið og talað við þig. b) ...gjörðu svo vel að fara á skrifstofuna og gefa þig fram þar. Ég hringi og læt vita að þú sért á leiðinni, en vona að þú komir sem fyrst aftur með áætlun um breytta hegðun.

Neyðaraðstoð:

Hringt til skrifstofu og beðið um aðstoð við að fjarlægja barn úr bekknum.



Stutt inngrip:

Hálfrar mínútu afskipti af nemanda

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

Hvað áttu að
vera að gera núna?

Hvenær ertu
tilbúinn að
byrja?

Hvað get ég
gert til að
HJÁLPA svo þú
getir ---?

Hver er reglan?
Hvað átt þú að
vera að gera
núna?

Mér sýnist þú eiga í vandræðum.
Hvernig get ég hjálpað þér?

Viltu finna betri leið?
Hvernig get ég hjálpað þér?

Ert þú núna að
stuðla að betri
eða verri
kennslustund ?

Fleiri inngrip:



Ráp um stofuna:

Og þú ert á leið til....?

“Það er í lagi að gera mistök”:

Við segjum að þegar þú gerir mistök þá þarft þú að leiðrétta þau.

Hvenær ertu tilbúinn til að byrja?

Núna ...eða eftir eina mínútu...?

Útbúið táknmál fyrir:

- Opnaðu bókina!
- Snúðu við
- Vertu hljóður
- Allt í lagi

Ég **veit** að þú ert ekki viljugur til að gera þetta..... hvað ertu viljugur til að gera???

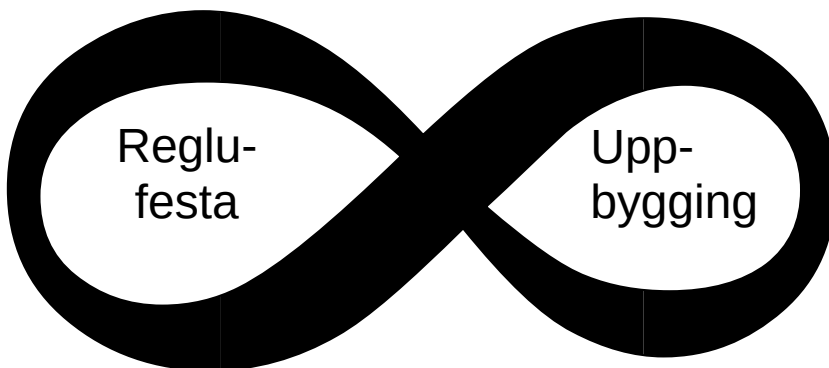
Ég **veit** það ekki!

Giskaðu bara. Það er allt í lagi að giska.

Að rekja milli reglufestu og
uppbyggingar

Að rekja sig milli reglufestu og uppbyggingar

Frá Diane Gossen



Ef þú gerir ekki það sem þú átt að gera þarf ég að ..

(Ég get ekki bara sleppt þessu, ég verð að beita viðurlögum – valda þér óþægindum.)

Ég vil heldur finna með þér betri leið ...

(Koma þessu í lag. Bæði ég og þú fáum það sem við þurfum.)

Kennarinn er búinn að nota stuttu inn gripin og þau hafa ekki virkað. Hann tekur sér því stöðu milli 4. leiðar (Reglufesta) og 5. leiðar (Uppbygging) og hefur sýn til beggja átta. Hann spyr hér ýmist um lífsgildi eða reglur og hlutverk og bendir á viðurlög.

Aðalatriðið er að detta ekki neðar, niður á einhverja af fyrstu þremur leiðunum.

(Refsing – Sektarkennd – Gylliboð – Reglufesta – Uppbygging)

Að hjálpa nemanda að ná stjórn á sér

(Frá Judy Anderson)



A. Þegar kalla þarf á skólastjóra að fara inn í bekk til að fjarlægja barn úr bekknum og barnið liggur undir borði

1. Hughreysting.
2. Vefa-Rekja
3. Úrslitakostir

1. Hughreysting

- Ég veit að þetta gengur ekki vel og er erfitt.
- Ég er kominn til að hjálpa þér.
- Komdu með mér og við leysum málið.
- Ég er kominn til að hjálpa þér, komdu með mér.
- Ég veit þér líður ekki vel - komdu, við finnum út úr þessu.

2. Vefa - Rekja.

- Nú er þetta bara smámál.
- ∞ Ég get hringt heim og þá verður það stærra mál.
- Þú getur leyst úr þessu sjálfur.
- ∞ Komdu með mér og við leysum úr þessu saman.

3. Úrslitakostir (talað í blíðum tóni af kærleiksríkri festu)

Nú er ég á leið héðan út. Þegar ég kem á skrifstofuna mína langar mig til að þú verðir með mér - fylgir mér eftir.

Ef þú verður ekki með mér þegar ég kem inn á skrifstofuna mína, þá hringi ég heim og þú verður sóttur í skólann. Núna geng ég af stað.

B. Þegar barnið er komið afsíðis til að gera bragarbót fær það þessi fyrirmæli:

1. Þú mátt vinna eða sitja stilltur.
2. Unnið með mitt hlutverk/pítt hlutverk.
3. Segðu mér hvenær þú ert tilbúinn.
4. Ef barnið hendir hlutum eða öskrar þarf að "vefa-rekja":
 - Ef þú getur ekki haft stjórn á þér þá hringi ég heim. ∞
 - Ég er hérna til að hjálpa þér.

Að gera áætlun um uppbyggingu sjálfsaga og aukið sjálfstraust í samskiptum

Það er ágætt að biðjast afsökunar,

...en viltu bæta ráð þitt og læra af mistökunum?

- Hvað þarft þú að læra?
- Langar þig til þess?
- Viltu fá ábendingar um hvað þú gætir gert?
- Viltu fá einhvern annan en mig til að tala við og fá ráð?

Að byggja upp innri styrk

Uppbyggingaráætlun



- a) Við erum viss um það í skólanum okkar að það sé í lagi að gera mistök í samskiptum.
- b) Ert þú viss um það? ☐Já ☐Nei (Ef þú svarar nei, talaðu þá við einhvern fullorðinn – Vertu ekki vond(ur) við sjálfa(n) þig.)
- c) Hvað er það sem þú þarf að laga? Vertu stuttur(ur) og gagnorð(ur).

- d) Hvernig var það betra fyrir þig að gera það sem þú gerðir? Hugsaðu stíft. ☐Umhyggja ☐Áhrifamáttur: (Góður – Ljótur) ☐Frelsi – ☐Gleði

- e) Hver varð fyrir barðinu á þér?

- f) Á hvaða þarfir hans / hennar réðist þú?

- g) Hvernig getur þú komið sambandinu í samt lag eða gert gott úr þessu á nýjan leik?

- h) Hvernig verður það betra fyrir þig ef þú getur gert þetta? Hvernig ertu þá að breytast?

- i) Er það sem þú vilt?

- j) Hvað verður þú að hugsa um hér á leiðinni út?

- k) Dagsetning og undirskrift:

- l) Eftirfylgd: Ég vil hitta þig aftur að viku liðinni og heyra hvernig þér hefur gengið. Við hittumst þann

- j) Viðbót: Gátlisti nemanda (sjá hér á eftir)

Gátlisti nemandi Frá Bruce Innes og C. Glasser



Nú ertu búinn að gera áætlun um að leiðrétta mistök. Líttu aftur yfir hana til að sjá hvort hún sé líkleg til að vera raunhæf svo þú getir farið eftir henni.

Spurðu sjálfan þig:	Merktu við	Já eða Nei
Er áætlunin einföld?	[]	[]
Byggist hún á að þú gerir eitthvað sjálf(ur)? (ekki að einhver annar geri eitthvað)?	[]	[]
Ætlar þú að gera eitthvað? (ekki hætta að gera eitthvað)?	[]	[]
Segir áætlunin hvað, hvenær, hvar, hve mikið og með hverjum þú gerir hlutinn?	[]	[]
Fjallar áætlunin um eitthvað sem þú getur gert á hverjum degi eða oft?	[]	[]
Er hægt að framkvæma áætlunina núna eða mjög fljótlega?	[]	[]
Hefur þú lofað einhverju eða skrifað undir að fara eftir áætlun?	[]	[]
Er ólíklegt að þú reynir að slá þessu á frest?	[]	[]

Hversu áhugasamur ertu að breyta þessu (settu x)?

1. **Afneitun:** Ég veit ekki til þess að neitt sé að
2. **Alveg sama:** Ég vil ekki gera neitt í þessu.
3. **Innantóm löngun:** Ég vil fá útkomu en ekki gera áætlun.
4. **Reyna:** Ég vil reyna. Ég gæti...
5. **Besta tilraun:** Ég vil gera mitt besta.
6. **Alveg viss:** Ég geri allt sem þarf til að það takist.

Gátlisti kennara um góða uppbyggingu



Hér kemur gátlisti fyrir þann sem gerir uppbyggingaráætlun með nemanda. Hann metur sjálfan sig um hversu vel honum tókst til. Maður rennir yfir gátlistann að loknu viðtali og áætlunargerð.

B. Gömlum vana breytt

I. Hvað býr á bak við afsakanir

	Já	Nei
a. Baðst hann afsökunar	[]	[]
b. Var það til að forðast óþægindi	[]	[]
c. Var það til að geðjast þér	[]	[]
d. Var hann niðurlútur	[]	[]

II. Losna undan því að leggja áherslu á ytri áreiti

a. Reyndir þú að nudda í honum	[]	[]
b. Vildi hann fá umbun	[]	[]
c. Þurftir þú að nota reglufestu	[]	[]
d. Sagði hann: „Ég skal ekki gera að losna út úr vandræðunum	[]	[]

III. Losna undan valdi tilfinninganna

a. Kenndi hann öðrum um	[]	[]
b. Reyndi hann að hóta þér	[]	[]
c. Var hann æstur	[]	[]
d. Skrökvaði hann	[]	[]

B. Uppbyggingarþríhornið notað

IV. Hughreysta og ná jafnvægi (hlið 1)

Já Nei

- a. Ef hann baðst afsökunar var það gert af einlægni [] []
- b. Sagðir þú:
„Það er í lagi að gera mistök“ [] []
- c. Hughreystir þú hann [] []
- d. Tókstu hann í sátt [] []

V. Koma auga á og leggja mat á þarfirnar (hlið 2)

- a. Fann hann þörfina að baki misgerða sinna [] []
- b. Viðurkenndir þú að sú þörf væri mikilvæg [] []
- c. Kom hann auga á hvaða þarfir urðu illa úti hjá þolanda [] []
- d. Tók uppbyggingaráætlunin tillit til hans eigin þarfa [] []
- e. Spurðir þú:
„Hefðirðu getað gert verri hlut“ [] []

VI. Könnun á gildismati og innri áhuga (hlið 3)

- a. Ræddir þú við hann um „hver hann vill vera“ [] []
- b. Sagði hann hvernig áætlunin myndi gera hann duglegri til góðra verka. [] []
- c. Hjálpaðir þú honum að „Eyða ósætti“ (Bls. 86) [] []
- d. Var hann upplitsdjarfur og bjartsýnn þegar hann fór [] []
- e. Var uppbygging hans tengd lífsgildum bekkjar eða skóla [] []

Uppbyggingar- spurningar



Uppbyggingarsamtal

A. Hver eru lífsgildin okkar? – Hver er sannfæring okkar? - Hvað finnst okkur mikilvægast?

- Hvað finnst okkur mikilvægast í skólanum eða bekkjarsáttmálanum?

B. Finnst þér það líka? - Eru þetta líka þín lífsgildi og þín sannfæring eða finnst þér eitthvað annað mikilvægara?

- Finnst þér líka mikilvægt að sýna tillitssemi, að allir séu öruggir, að virðing ríki í bekknum?

C. Ef þú trúir því að þetta sé mikilvægt, viltu þá lagfæra það sem aflaga fór?

D. Hvað myndi það segja um þig ef þú myndir leiðrétta það sem fór úr böndunum?

Lykilspurningar

Frá William Glasser: Reality Therapy



A. Hvað vilt þú? - Er það í lagi?

- Það sem ég þarf að fá frá þér er...

B. Hvað ertu að gera í málinu og til að fá þitt fram?

- Ég heyri þig segja/sé þig gera...

C. Finnst þér það ganga? – Virkar það vel?

- Það gengur ekki í mínum huga.

D. Geturðu fundið betri leið?

- Þetta vil ég að þú gerir.

Já: Ný áætlun gerð

Nei: Veistu hvort það hefur slæmar afleiðingarnar?

Þessar fjórar spurningar eru ætlaðar til að fá nemandann til að átta sig og hugsa sinn gang, vekja hann til vitundar um hvernig sjáanleg hegðun hans truflar.

Hann er upptekinn í eigin heimi, ekki endilega með það í huga að trufla þó hann truflfi, heldur upptekinn við að uppfylla þarfir sínar.

Hann þarf að fá að vita að hann þarf að finna aðra leið, því sú sem hann valdi er ófær og óásættanleg fyrir aðra.

Hefðir þú getað gert annað og verra?

Frá Diane Gossen



1. SPURNING: Hefðir þú getað gerð annað og verra?
(Ýkið og gerið mikið úr. Ef vandamálið er t.d. yfirgangur hefði hann getað verið meiri, eða undirgefni hefði hún getað verið algjör.)
2. SPURNING: Hvað var þér svona mikilvægt að þú varðir það með hegðun sem þér líkar ekki?
3. SPURNING: Hefði verið betra að hafa ekki þessi gildi – vera ekki sá sem þú vilt vera? (Nei)
4. Vertu þakklátur sjálfum/sjálfri þér fyrir að láta þetta ekki yfir þig ganga, þó það færi öðruvísi en þú vildir. Það var betra en eitthvað annað sem þú hefðir getað gert og nú geturðu fundið betri leið.

Tilgangurinn með þessari spurningu er að átta sig á að maður er alltaf að gera sitt besta, reyna að sigla milli skers og báru.

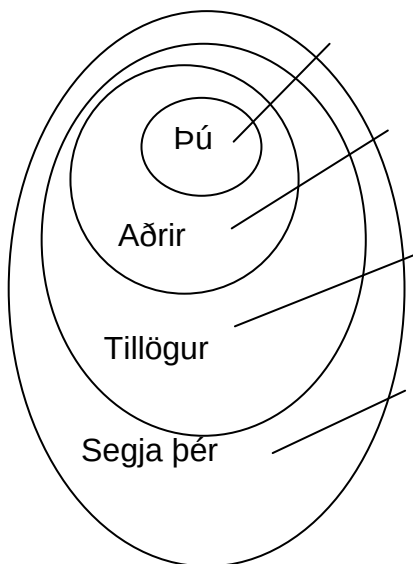
Nú er það rifjað upp að þegar leiðin var valin sem farin var, hugleiddi maður verri kosti sem maður hafnaði af þeim sökum.

Þegar þetta hefur verið rifjað upp er auðveldara að finna betri leið og nú er hún í boði – kennarinn minn er að bjóðast til að hjálpa mér.

Athugið að þessi spurning á aðeins við þegar nemandinn er sakbitinn, en ekki þegar hann er fullur af sjálfbirgingshætti.

Áætlunarhringir

Frá Diane Gossen



Veistu hvernig þú
getur leyst úr
þessu?

Hefurðu séð einhvern
annan leysa úr svona
vanda?

Þarftu hugmyndir frá
mér?
(Ráðgjafi gefur fleiri en færri.)

Viltu að ég segi þér
hvað þú átt að gera?

Þegar maður er að gefa barni ráð er það gjarnan í varnarstöðu, hrætt og sakbitið og vill oft að einhver annar en það sjálft losi það úr klípunni.

Ein af leiðunum til að hjálpa því að rata sjálft út úr vandanum og verða smám saman leikið í þeirri list, er sú að ráðgjafinn byrjar innst í hringnum en færir sig svo utar.

Til þrautavara hefur maður svo spurninguna: Viltu að ég segi þér...?

Svari barnið (ráðþeginn) játandi tekur það samt á sig meiri ábyrgð en ef það tekur bara við fyrirmælum hins fullorðna (ráðgjafans) í blindni.

Taktu stjórnina sjálf(ur)

Frá Diane Gossen



Lausn út úr vandræðum byggð á
sjálfstjórnarkenningu:

1. Vanlíðan	2. Ég vil ekki...
3. Ég vil... (mynda í huga sér)	4. Þörf mín.. (af hverju mikilvægt)
5. Áætlun (hvað?)	6. Útfærsla (hvernig?)

Þetta verkfæri er mjög handhægt fyrir kennara. Barnið kemur með vandræði sín (1) og segir að það vilji ekki ... (2)

Fyrst þarf að hjálpa því að finna út hvað það vill með því að segja: "Ég skil að þú vilt ekki ..., en hvað viltu?" (3)

Næst þarf að fikra sig ofar í vitundina og finna út þörfina eða þarfirnar að baki lönguninni og spurningin til þess er þessi: „Af hverju er þér þetta mikilvægt?“ (4)

Þegar það er fundið er hægt að gera áætlun og spyrja um hvað hægt er að gera til að fá þörfinni fullnægt? (5)

Að síðustu kemur svo útfærslan, hvernig hægt er að bera sig að. (6)

Kvartaðu bara

Frá Diane Gossen



(Stundum þarf maður bara að blása út)

1. Hvernig viltu að hlutirnir séu?
 - a. Af hverju er það mikilvægt?
 - b. Geturðu stjórnað þessu?
2. Hvað hefurðu verið að gera til að fá það sem þú vilt?
3. Virkar það?
 - a. Nei, að hluta til?
4. Viltu finna betri leið?
 - a. Já. - Gerðu þá áætlun.
 - b. Nei. – Viltu bara kvarta og fá útrás?
5. Kvartaðu bara. Ég hef fimm mínútur til að hlusta.

Hvað færðu út úr þessu?

Frá Bruce Innes



Hér er ráðgjafinn að hjálpa ráðþega út úr *gagnslitlu* hegðunarmynstri. Hegðun sem hjálpar að nokkru leyti en særir um leið, nagar mann innan eða særir aðra. Galdurinn verður að finna að hvaða leyti hegðunin hjálpar.

Nemandinn (ráðþeginn) þarf að finna að kennaranum (ráðgjafa) er annt um hann og annt um að hann læri betri leiðir til að koma sér út úr vandanum.

Gryfjur til að forðast er að reyna að hræða eða sýna fyrirlitningu með raddblæ og orðum, því þá fer nemandinn í varnarstöðu og hugsar okkur þegjandi þörfina. Ef við reynum að smjæðra tökum við af honum sökina. Nemandinn hugsar þá kannski: Ég þarf ekki að hafa áhyggjur – kennarinn minn sér um þær.

1. Hvað varstu að reyna, hverju varstu að reyna að ná fram með því sem þú gerðir?
2. Ráðgjafi hlustar eftir þörfum sem að baki búa.
Ef svarið er: „Ég veit það ekki“, sýnir hann eða rifjar upp þarfahringinn fyrir ráðþeganum (barninu).
3. Ef ráðgjafinn greinir einhverjar þarfir í svari segir hann hins vegar strax: „Finnst þér mikilvægt að sinna þörf þinni fyrir _____?“
4. Þegar svarið er JÁ, segir ráðgjafi: Ég er sammála þér.
5. SPYRJID: Er einhver leið til þess að þú getir(sinnt þörfum þínum) án þess að lenda í vandræðum vegna þess – svo þú særir hvorki sjálfa(n) þig né aðra um leið.

Frá löngun til þarfar

(Þú færð ekki alltaf það sem þig langar í ..)



Frá Diane Gossen

1. Ef þú fengir það sem þig langar í, hvernig væri það betra fyrir þig?
2. Af hverju er þér þetta mikilvægt?
3. Hvað væri best við það að fá það sem þig langar?
4. Hvað er mikilvægast við að fá það sem þig langar?

Þetta eru ekki spurningar til að fylgja í blindni. Þegar svarið er fundið er þörfin að baki fundin.

Langanir eru á lægra vitundarstigi en þarfir svo þessi leit lyftir vitundinni á hærra stig þaðan sem auðveldara er að sjá lausnir.

Þegar maður er fastur í vanlíðan á tilfinningaplani er manni erfitt um vik að sjá út úr vandræðunum.

Með þessari aðferð er hugsanlegt að finna ráð til að sinna *þörfum* og bæta þannig líðan sína, þó maður fái ekki nákvæmlega það sem mann langaði í upphaflega.

Raddblær ráðgjafans skiptir miklu máli til að geta hjálpað.

Að ná áttum – spurt um markmið

Frá Perry Good



Til að finna út hvað er manni mikilvægast.

(Þegar maður er í vanda staddur og veit ekki hvernig á að snúa sér er gott að fara yfir eftirfarandi sex spurningar til að ná áttum. Kennarinn getur notað þessar spurningar til að hjálpa nemanda út úr vanda.)

Viltu:

Vera áreiðanlegur og ábyrgur

Þegar maður hefur skyldum að gegna

Vera glaður og hamingjusamur

Þegar lífið er ekki í föstum skorðum

Vera duglegur og sterkur

Þegar erfiðleikar steðja að

Hafa stjórn á aðstæðum

Þegar sinna þarf mörgu í senn

Ná góðum árangri

Þegar sinna þarf ákveðnu hlutverki

Vera í góðu sambandi við _____

Þegar tveir eiga í hlut

Þegar ráðgjafinn hefur séð á ráðþeganum hvað er mikilvægast (sér það á svip hans) þarf að spyrja hvað það þýðir í reynd.

- Hvernig myndi það birtast?
- Hvernig myndi það hljóma?
- Hvernig yrði tilfinningin?

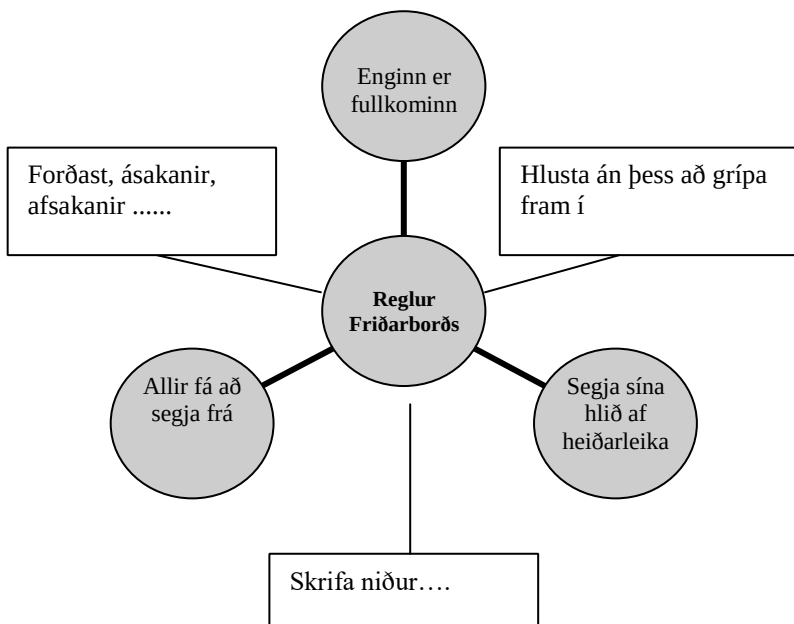
Að síðustu er lagt á ráðin um hvernig væri hægt að taka einhver skref í rétta átt.

Sáttaumleitanir

Reglur friðarborðsins



1. Muna að enginn er fullkominn
2. Allir fá að segja frá
3. Segja sannleikann (sína hlið)
4. Forðast ásakanir, afsakanir, skammir, tuð og uppgjöf.
5. Hlusta án þess að grípa fram í
6. Skrifa niður hugmyndir um lausn
7. Velja bestu lausnina





Friðaráætlun

Hvað gerðist?

Hugmyndir um lausn

Lausnin okkar

Undirskriftir

Vottur (Fullorðinn)



Að rétta hlut sinn af sáttfýsi

Frá Robert Sullo

1. Ávarpa

Nefna nafn þess sem maður á erindi við.

2. Lýsa eigin upplifun og líðan

Mér finnst....

3. Segja hvað maður vill

Bera fram óskina.

4. Tala af nærgætni

Vera laus við reiðitón, ótta og ógn.

Þetta tæki er hægt að kenna nemendum að nota sín í milli strax í fyrstu bekkjum.

Að biðja um breytta hegðun

Frá Kathleen Brooks



1. Ég hef tekið eftir...(hlutlæg skynjun)
2. Þá finn ég til... (Gleði; Reiði; Hryggð; Ótti; Áhugi).
3. Þessi upplifun segir mér um sjálfa(n) mig

að... (mín upplifun þarf ekki að vera sú eina rétta, en það segir eitthvað um sjálfa(n) mig að hún hafi þessi áhrif á mig)

4. Ég vil
5. Ertu tilbúin(n) og viljug(ur) til þess?

Kennari hóar í nemanda, (eða samstarfsmann) sem hann er orðinn þreyttur á (biður hann að koma til sín á tilsettum tíma), og talar við hann, undir vitna viðurvist (skólastjóra, deildarstjóra).

Ef svarið er já þarf að staðfesta þennan vilja með áætlun (hvar og hvenær) og bjóða hjálp. (Bls. 64 – 65)

Ef svarið er dræmt er hægt að bæta við uppbyggingarspurningum. (Bls. 69)

Ef svarið er já en..., hefur mótaðili athugasemdir við okkar hegðun. Þá þarf að fara í að "Eyða ósætti" og finna samningsgrundvöll (sjá „verkfærið“ bls. 86) eða skipta um hlutverk og mótaðilinn spyr mann sjálfan þá spurninganna hér að ofan.

P.s. Varastu að dvelja of lengi við spurningarnar eða giska á og álykta um undirliggjandi ástæður hegðunarinnar, því þá getur samtalið breyst í að verið sé að læða inn sektarkennd eða að líkjast vinsældaleik þar sem gefið er undir fót með að þetta sé kannski í lagi sem kvartað er um. – Talaðu hnitmiðað!

Gagnslítil og barnaleg hegðun í samskiptum

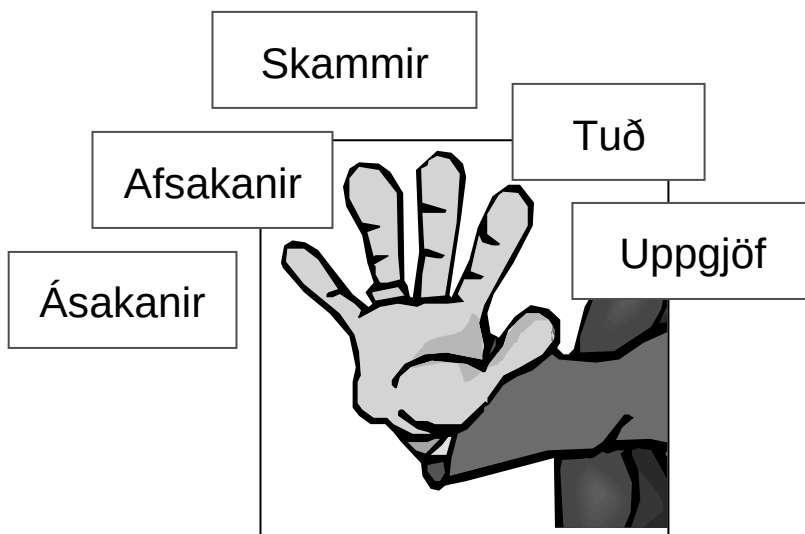
(Frá Kathleen Brooks)



1. Neikvæð gagnrýni og skammir
2. Hlaupa í vörn með útskýringum og réttlætningum
3. Reyna að þegja samræðuna í hel og neita að tjá sig
4. Sýna fyrirlitningu og tala niðrandi um andstæðing

Fimm vonlaus viðbrögð við að leysa ágreining

(Frá Sally Peterjohn)



Skref til bættra samskipta

Frá Diane Gossen



- 1. Finndu út eigin löngun/þörf.**
Ekki festast í vanlíðaninni.
- 2. Segðu hinum frá löngun/þörf þinni.**
Ekki kvarta, forðastu hæðni.
- 3. Hinn hlustar; Þú hlustar; Ekki endilega til að vera sammála en til að skilja.**
Ekki mistúlka, predika eða skamma.
- 4. Finnið lausn svo báðir fái það sem þeir þurfa, ekki endilega það sem ykkur langaði upphaflega. Ekki vera með stífní.**

Að finna samningsgrundvöll

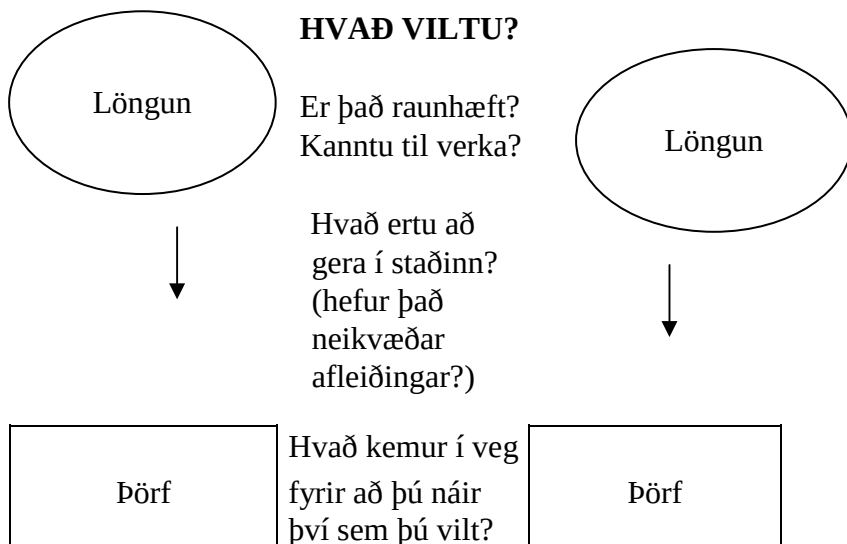
Frá Diane Gossen



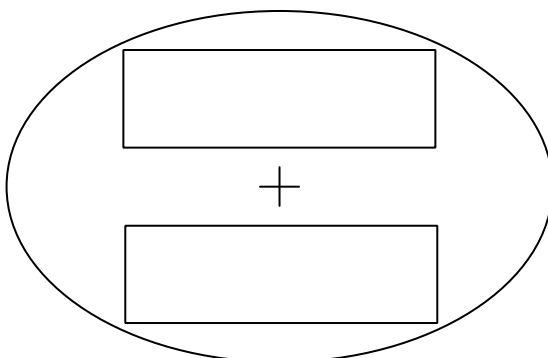
1. Getum við verið sammála um að okkur greini á?
 2. Getum við verið sammála um að þetta gæti verið verra?
 3. Getum við verið sammála um að við erum fær um að gera betur?
 4. Viltu eyða ósættinu og leysa ágreininginn?
- Mig langar til þess.

Að eyða ósætti (Collapse Conflict)

Frá Diane Gossen



Eyða ósætt



Sjálfsuppbygging

Frá Diane Gossen



Þegar kennari uppgötvar að samtali við barn hefur flest einkenni þess sem góð uppbygging er ekki og líkist því sem upp er talið hér að neðan, þarf hann að beita sjálfsuppbyggingu og segja eitthvað í líkingu við þetta (og meina það).

Viðurkenna eigin mistök eða ófullkomleika:

1. Ég sé það núna að ég talaði ekki við þig á réttan hátt, eða ekki eins og best hefði verið.
2. Ég gerði þau mistök
 - a. Að fara of hratt
 - b. Ég var of ákafur við að leysa vandamálið
 - c. Ég vissi nokkuð sem þú vissir ekki.
 - d. Ég var þreyttur og reyndi að fara of hratt.
 - e. Ég var stressaður og óöruggur.
 - f. Ég var ringlaður og var ekki viss um hvað var aðalatriðið.
 - g. Ég var ekki í jafnvægi og hræddur við eigin reiði.
 - h. Ég leit öðruvísi á málin en þú.

Áætlun:

3. Næst þegar eitthvað ber útaf og ég þarf að tala við þig vil ég...

Góð uppbygging er ekki:

1. Skömm
2. Reiði
3. Að forða sér
4. Endurgjald
5. Tekin með töngum
6. Fengin með mútum
7. Fengin með því að tala til
8. Háð samþykki þolanda
9. Að barnið segi bara: „Fyrirgefðu“.
10. Að barnið segi bara: „Ég skal ekki gera þetta aftur“.

Eftirmáli

Hvað er vel heppnuð uppbygging?

Hér að neðan er yfirlit yfir hvernig góð uppbygging þarf að vera. Oft lendir maður í því að finnast ekkert ganga með erfiða nemendur og þeir læri bara að segja það sem við viljum heyra til að losna frá okkur sem fyrst. Þrátt fyrir að þeir hafi útfyllt áætlun um að leiðrétta mistök koma þeir fljótt aftur og hafa þá gert sömu mistökin.

1. **Leiðrétting** á því sem var rangt að gera (tína upp eftir sig). Þetta er minni háttar uppbygging eins og „fyrirgefðu“.
2. **Hughreysting**. Viðkomandi sættist við sjálfan sig því það er *í lagi að gera mistök*, við getum leiðrétt þau.
3. Kemur til móts við **þarfir** þolanda á uppbyggjandi hátt.
4. Leggur áherslu á að **gerandi sinni þörfum sínum** af ábyrgð.
5. **Sættir** sjónarmið, eyðir ósætti.
6. Kannað í huganum hvað hefði **getað verið verra**. Mat lagt á misgjörðina og athugað hvaða gildi var verið að verja.
7. **Eflir gerandann til góðra verka**. Hann lærir nýjar og betri leiðir svo ólíklegt er að hann endurtaki mistökin.
8. Tengir sæmd sína og sjálfstraust við **lífsgildin** og sannfæringuna sem við höfum þróað í skólanum.
9. Viðkomandi er **tekinn aftur inn** í hópinn. Vinátta kemst í samt lag og hópurinn eflist.
10. Að **vera** er mikilvægara en að **gera**. Uppbygging beinir sjónum að því hvernig viðkomandi ætlar að vera á morgun fremur en hvað hann ætlar að gera.
11. Uppbygging er **skapandi**, ekki apandi. Niðurstaðan verður sú að eitthvað nýtt verður til sem ekki var til áður.
12. Nemendamál **tekin nýjum tókum** vegna nýs skilnings.
13. **Þroskar okkur** sem mannverur – þegar best gengur.

Því skyldi uppbyggingarstefnan mistakast?

(Eða: Hverju þarf að halda til haga?)

1. Við gerðum bekkjar- og skólasáttmálann með hangandi hendi.
2. Mörk um óásættanlega hegðun voru óskýr.
3. Skólastjórinn reynir að gefa ráð í staðinn fyrir að sýna reglufestu og beita viðurlögum þegar öryggisreglur eru brotnar.
4. Uppbyggingaráætlanir eru ekki gerðar af fúsum og frjálsum vilja, heldur undir pressu.
5. Kennarar og annað starfsfólk kann ekki að eyða ósætti þegar það verður ósátt heldur rífst og skammast. Þetta veldur óöryggi og vonbrigðum ekki síst þegar krakkarnir horfa upp á þetta.
6. Hugmyndin um að krakkar séu annað hvort góðir eða slæmir, leiðir til þess að reynt er að ráðskast með þá.
7. Kennararnir vinna af meiri krafti en krakkarnir.
8. Það er ekki kallað á foreldrana nógu snemma til að taka þátt í að gera bekkjarsáttmála og öryggisreglur.
9. Kennarar og starfsfólk er um of innstílt á eftirlitshlutverk sitt sem leggur of mikla áherslu á hlýðni, aga og innrætingu og ekki nóg á þarfir, lækningu og styrkingu sjálfsvitundar og samvitundar.
10. Nýir kennarar fá ekki þjálfun í uppbyggingu.
11. Kennarar líta á uppbyggingu eins og bólusetningu, en ekki sem ferli sem þarf að viðhalda. Þegar ekki er um stöðuga faglega þróun að ræða er afleiðingin sú að ekki er samfella í starfinu og þá þarf að endurskoða þarfir skólans.
12. Aðstoðarfólk og ófaglærðir fá ekki þjálfun.