

Uppbygging - Lífsleikni

UNDIRSTÖÐUR UPPBYGGINGAR

**Anne O'Brien
Mars 1997**

Álftanesi 2008

RESTITUTION BASICS. Copyright Anne O'Brien. Printed in Canada. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews. For information, address Chelsom Consultants Limited, 134 110th Street, Saskatoon, SK S7N 1S2 CANADA 306-955-6161 FAX 306-955-8834 e-mail: restitution@sk.sympatico.ca.

Printed March 1997.

Íslensk þýðing 2008

Þýtt með leyfi höfundar og útgefanda

Magni Hjálmarsson

UNDIRSTÖÐUR UPPBYGGINGAR

Uppbygging er miðuð við lífsgildi, ekki reglur. Til að skilja þetta er nauðsynlegt að draga fram í dagsljósið, fjögur megin atriði hennar:

- ◆ Sá sem ég vil vera
- ◆ Sannfæring mín um mikilvæg lífsgildi
- ◆ Óskráður sáttmáli sem ég hef gert við það fólk sem er mér mikilvægt
- ◆ Fimm grundvallarþarfir sem ég get sinnt og þarf að sinna

LEIÐBEININGAR TIL KENNARA

Þú getur byrjað á hvaða þætti sem er þegar þú ferð að kenna öðrum um uppbyggingu sjálfsaga:

- ◆ Sá sem ég vil vera
- ◆ Sannfæring mín um mikilvæg lífsgildi
- ◆ Óskráður sáttmáli sem ég hef gert við það fólk sem er mér mikilvægt
- ◆ Fimm grundvallarþarfir sem ég get sinnt og þarf að sinna

Verkefnin hér á eftir eru sniðin að þessum fjórum heildarhugmyndum. Lagið að eigin þörfum og aldri nemenda. Þau eru byggð á verkum Diane Gossen og við þiggjum báðar að þið sendið inn álit ykkar á þeim.

Safn lífsgilda

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

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

Skrifið saman einhverjar reglur og hjálpist að við að finna á hvaða lífsgildum þær byggjast. *Notið aðferðina bls. 6 til að sýna dæmigerðar fjölskyldureglur.*

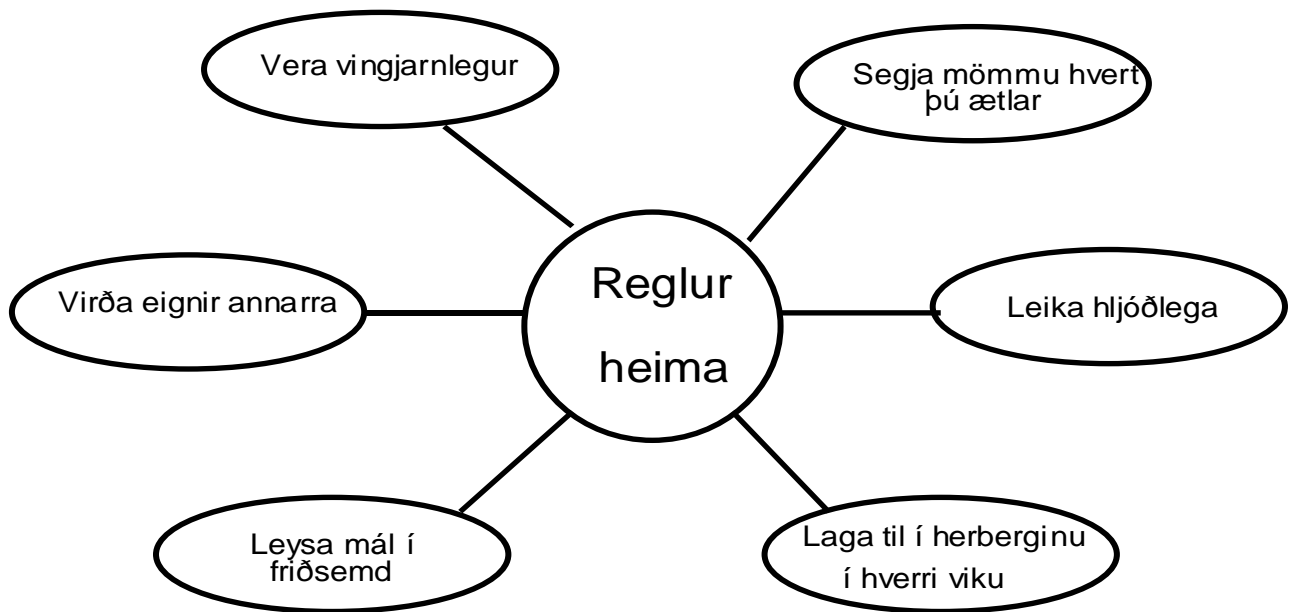
Ef tími er til látið þá nemendur vinna saman tvo og tvo til að bera sig saman; hvaða regla er sameiginleg.

LÍFSGILDI Í FJÖLSKYLDUM

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

Tæki: Krítar- eða flettitafla.

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



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

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

- ◆ Ekki slást — af því að allir eiga skilið að vera óttalausir og öruggir.
- ◆ Ekki taka hluti — af því að allir eiga skilið að hafa hlutina sína í friði.
- ◆ Hjálpa til á heimilinu — af því að við ætlumst til samábyrgðar.

Takið saman þau gildi sem eru eins hjá öllum.

REGLUR OG LÍFSGILDI Í FJÖLSKYLDUM

REGLUR

LÍFSGILDI

1

1

2

2

3

3

4

4

5

5

Könnun á lífsgildum í fjölskyldum

1. Hvað finnst ykkur í fjölskyldu þinni um að hjálpast að?
2. Hvað finnst ykkur í fjölskyldu þinni um að sýna því umburðarlyndi að ekki eru allir eins?
3. Hvað finnst ykkur í fjölskyldu þinni um að sýna öðru fólki umhyggju án skilyrða?
4. Hvað finnst ykkur í fjölskyldu þinni um hvernig leysa eigi úr ágreiningi?
5. Hvað finnst ykkur í fjölskyldu þinni um einkamál og trúnað?
6. Hvað finnst ykkur í fjölskyldu þinni um varkárni og öryggi?
7. Hvað finnst ykkur í fjölskyldu þinni um tryggð og trúmennsku?
8. Hvað finnst ykkur í fjölskyldu þinni um persónufrelsi?
9. Hvað finnst ykkur í fjölskyldu þinni um ábyrgð?
10. Hvað finnst ykkur í fjölskyldu þinni um vandvirkni? - 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
- Skyldurækni
- Opinskáar samræður
- Allir eru einstakir
- Segja satt
- Skiptast á að ráða

Samkomulagi náð

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

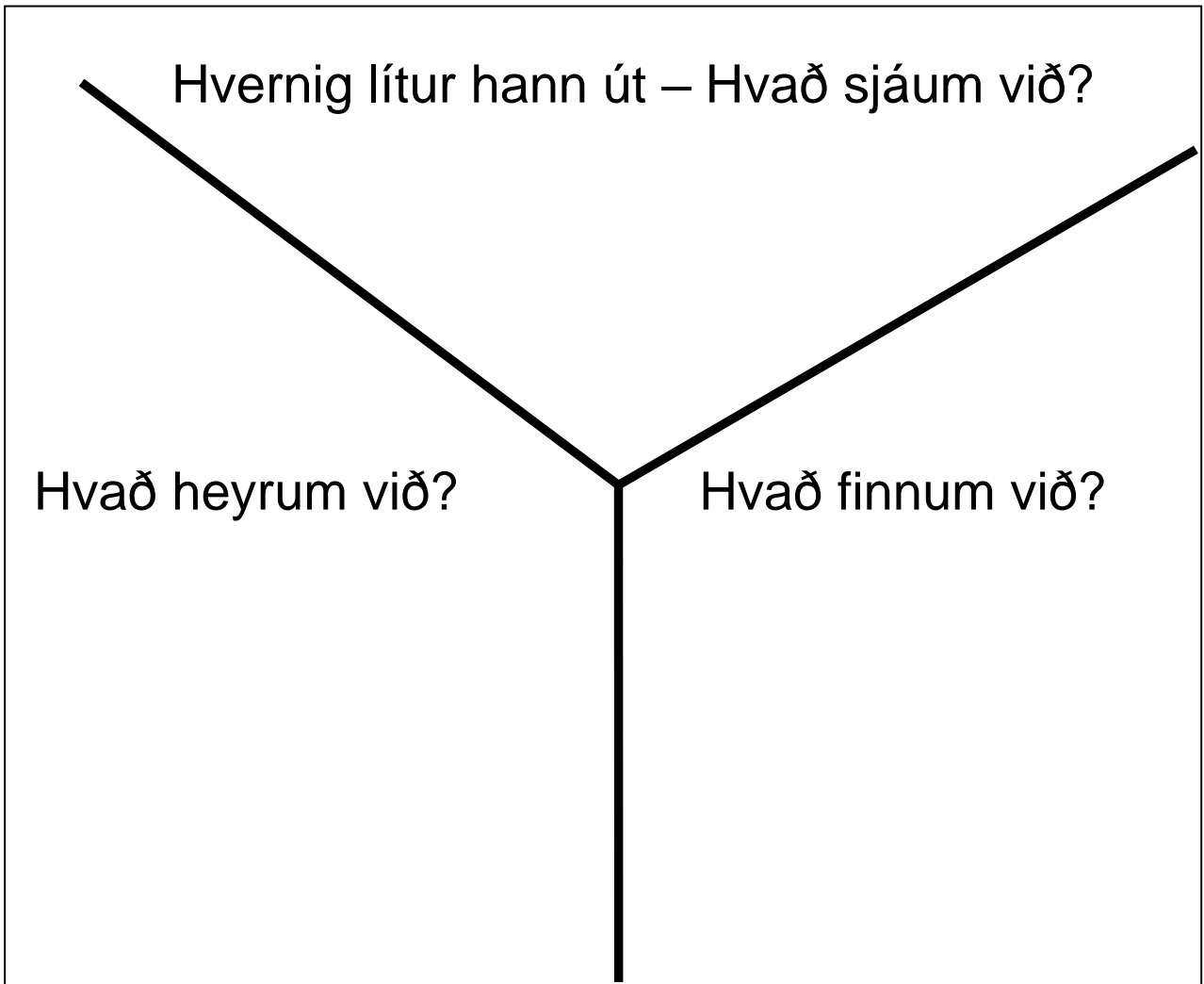
Safnaðu vinnublöðum frá hópunum og settu allar hugmyndir á eitt blað. Líku orðalagi er steyppt saman.

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

Sameinaðu lífsgildishugmyndirnar aftur og búðu til stærra veggspjald til að hafa í stofunni.

Notaðu uppbyggingarspurningarnar fjórar þegar einhver gerir mistök. (bls. 13).

BESTI BEKKURINN



Við erum sammála um að þetta eru allt mikilvæg lífsgildi. Við veljum nú 3 sem verða kjarninn í sannfæringu okkar. Síðan setjum við þau í bekkjarsáttmálann.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

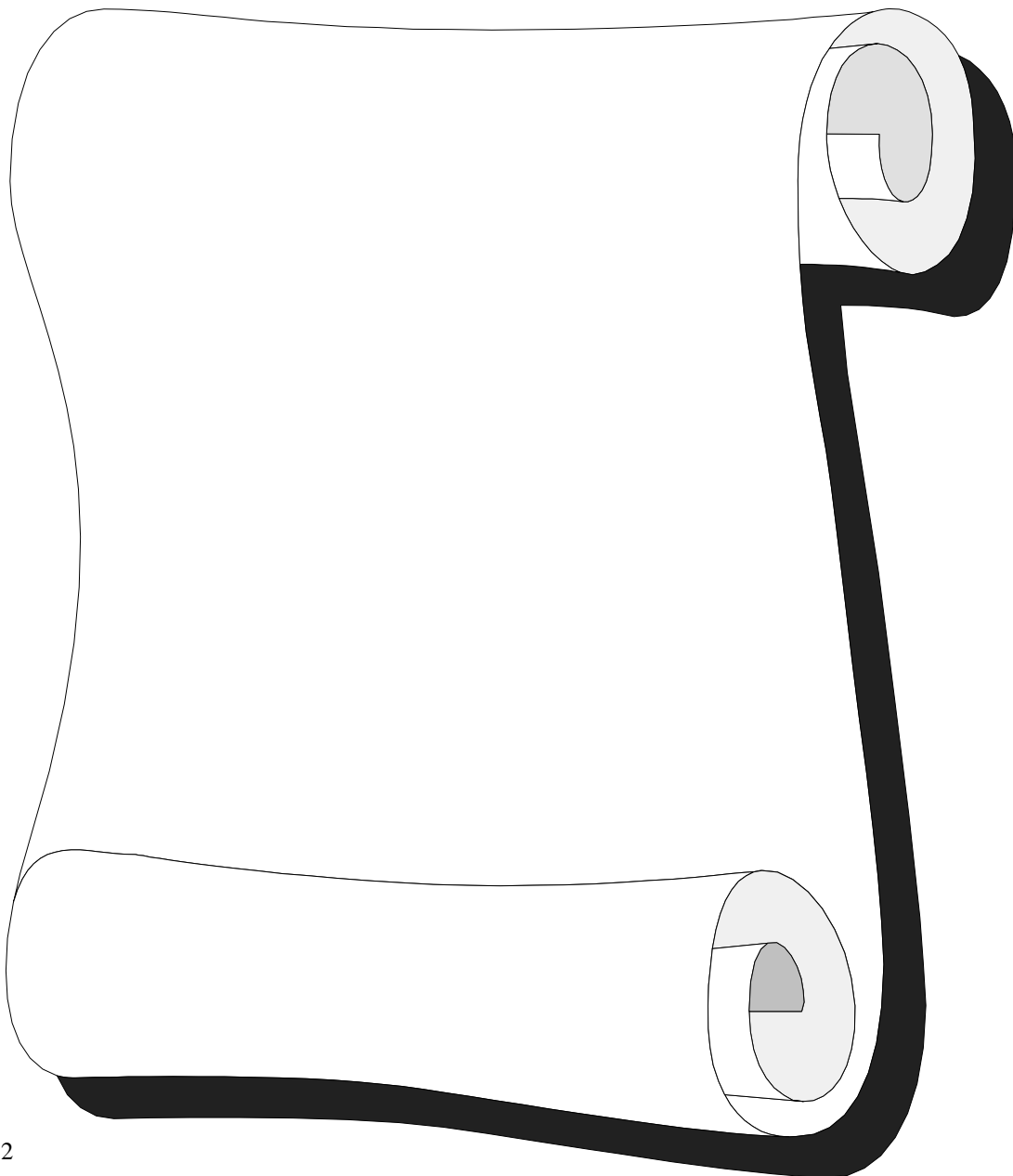
8.

9.

10.

Sannfæring hópsins kemur fram í einni eða fleiri setningum sem við búum til í samvinnu. Setningarnar innihalda lífsgildin þrjú sem við völdum. Þegar við höfum sett sannfæringuna í skjal sem við skrifum undir höfum við eignast bekkjarsáttmála.

BEKKJARSÁTTMÁLI



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?

BEST Í SJÁLFUM MÉR

Látið nemendur klára verkefnin á bls.10 & 11. Tilgangurinn er að þeir lýsi þeim eiginleikum sem þeim finnst mikilvægastir. Best er að tveir og tveir vinni saman. Síðan velja þeir sér einhverja af síðunum 15, 16, eða 17 og fer það eftir aldri eða þroska hvaða síða hæfir best. Biðjið þá að velja þá þrjá eða fjóra eiginleika úr fyrra verkefninu til að nota við hið seinna sem lýsa bestu eiginleikum hvers og eins.

Takið ljósrit og setjið í möppu nemandans og gefið honum líka eintak.

Lýsinguna má nota síðar til að hjálpa nemanda við að meta eigin hegðun.

SVONA ER BESTI VINUR MINN

SVONA ER “GÓÐUR NEMANDI”

SVONA VIL ÉG VERA

SVONA ÁKVEÐ ÉG AÐ VERA

SÁ BESTI SEM ÉG GET VERIÐ



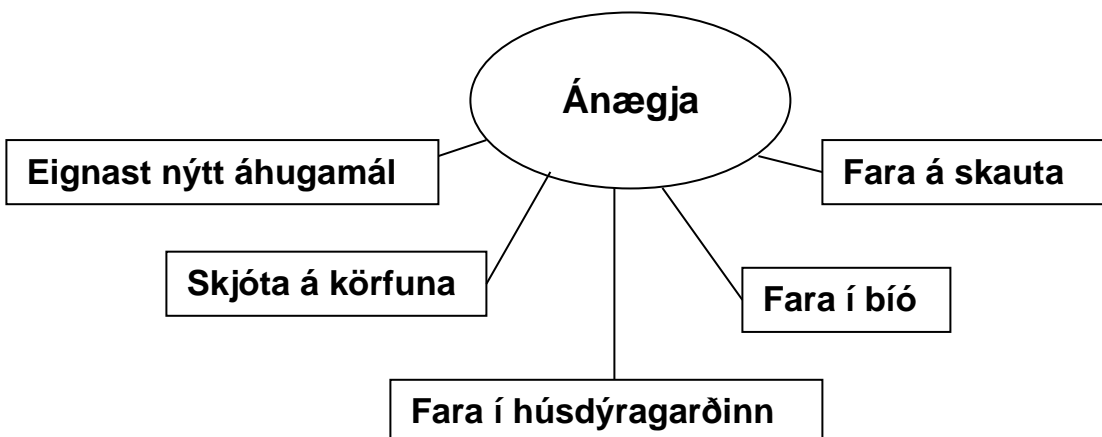
5 GRUNDVALLARÞARFIR

Kynnið hugmyndina um að við höfum öll fimm grundvallarþarfir sem við stjórnumst oft af og ráða því hvernig við hegðum okkur.

Leyfið þeim yngstu að vinna með síður 21 og 22, lita og skrifa fleiri atriði.

Þegar um eldri nemendur er að ræða, biðjið þá að lýsa því hvernig þeir sinna hverri þörf fyrir sig. Hjálpið þeim að útlista muninn á þörfunum og að nota síðan blaðsíðu 28 til að meta sjónrænt hversu vel þeir telja að þeir séu að sinna þörfum sínum. (Einkunn 5 þýðir að viðkomandi þörf sé vel sinnt en 1 að henni sé tæplega sinnt).

Hjálpið þeim að greina á milli þarfa og langana.



GRUNDVALLARÞARFIR

ÖRUGGT LÍF

Fæði; Skjól; Öryggi

ÁST OG UMHYGGJA

Tilheyra; Vinátta; Þykja vænt um

ÁHRIFAVALD OG VIRÐING

Mikilvægi; Viðurkenning; Hæfni og
geta

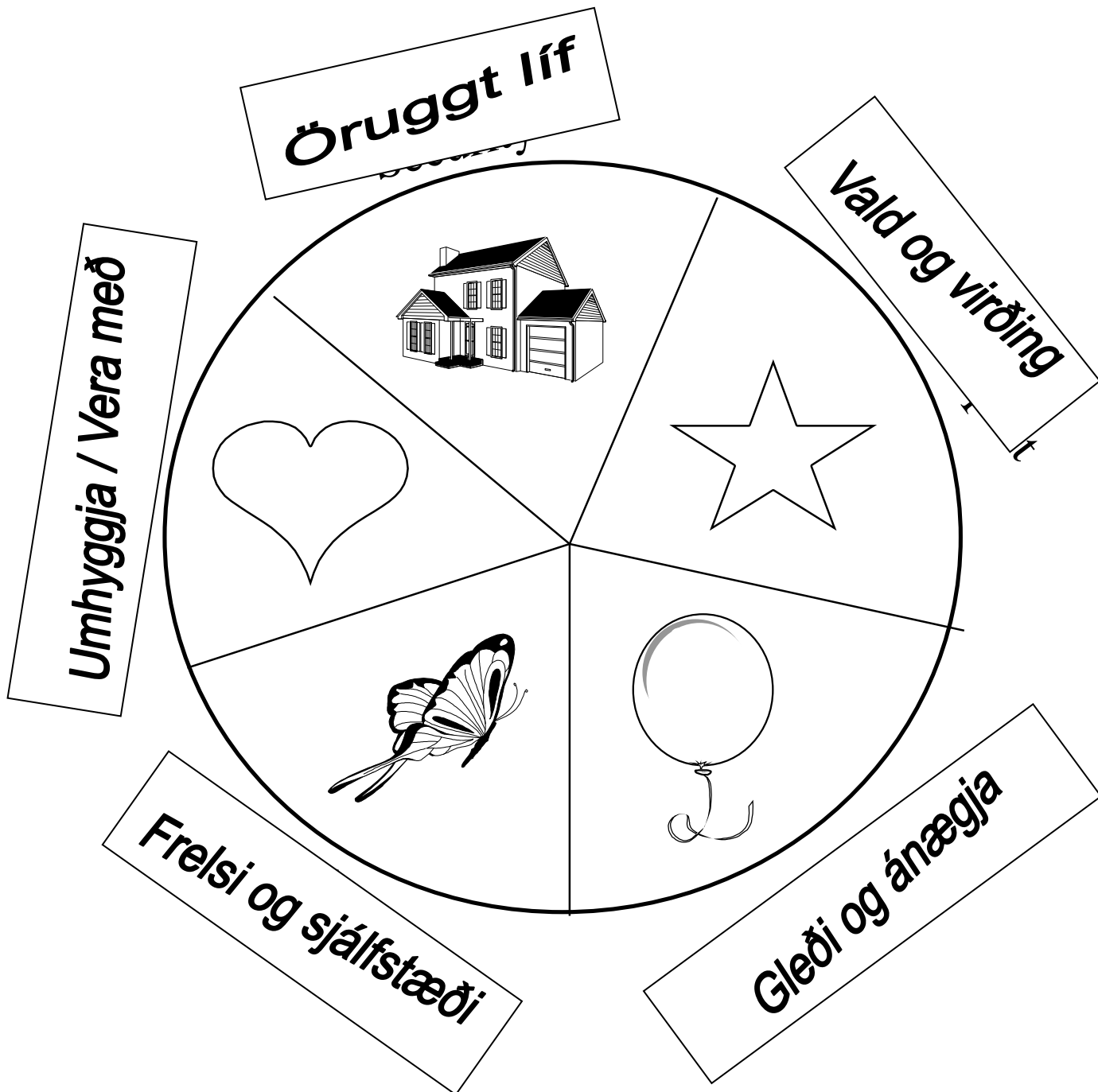
GLEÐI OG ÁNÆGJA

Að njóta og skemmta sér; Að læra
og leika

FRELSI OG SJÁLFASTÆÐI

Valmöguleikar; Sjálfstæði;
Frjálsræði

GRUNDVALLARÞARFIR



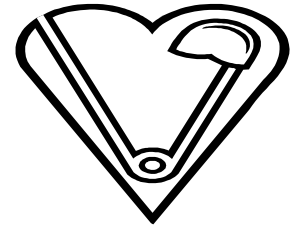
HVERNIG SINNI ÉG ÞÖRFUM MÍNUM



I. Öruggt líf

- Teiknaðu mynd af því hvað þú þarft til að finna til öryggis og til að halda góðri heilsu.
- Skrifaðu niður eitthvað þrennt á síðuna um hvað þú getur valið til að fullnægja þessum þörfum í lífi þínu.

HVERNIG SINNI ÉG ÞÖRFUM MÍNUM



II. Ást og umhyggja

- Teiknaðu mynd af því hvað þú velur að gera til að finna fyrir ást og viðurkenningu annarra.
- Skrifaðu niður eitthvað þrennt á síðuna um hvað þú getur valið til að fullnægja þessum þörfum í lífi þínu.

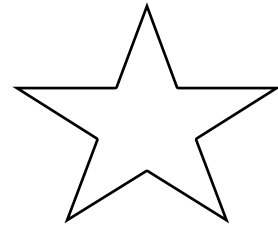
HVERNIG SINNI ÉG ÞÖRFUM MÍNUM



III. Frelsi og sjálfstæði

- Teiknaðu mynd af því hvað þú velur þér að gera til að finna til frelsis
- Skrifaðu niður eitthvað þrennt á síðuna, um hvað þú getur valið til að fullnægja þessum þörfum í lífi þínu.

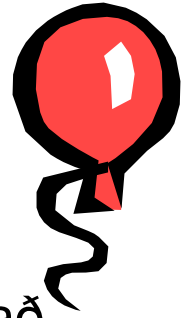
HVERNIG SINNI ÉG ÞÖRFUM MÍNUM



IV. Áhrifavald og virðing

- Teiknaðu mynd af því hvað þú velur þér að gera til að finna fyrir mikilvægi þínu.
- Skrifaðu niður eitthvað þrennt á síðuna, um hvað þú getur valið til að fullnægja þessum þörfum í lífi þínu.

HVERNIG SINNI ÉG ÞÖRFUM MÍNUM



V. Gleði og ánægja

- Teiknaðu mynd af því hvað þú velur þér að gera til að finna gleði og spennu.
- Skrifaðu niður eitthvað þrennt á síðuna, um hvað þú getur valið til að fullnægja þessum þörfum í lífi þínu.

SKÝRINGARMYND UM HVERSU VEL ÉG HUGSA UM SJÁLFAN MIG

0-1 = Þörfum illa sinnt

4-5 = Þörfum fullnægt

The image displays five Likert scales, each consisting of a horizontal line with numbers 0 to 5 at the ends. The scales are arranged in a circular pattern around a central vertical scale. The scales are:

- ÁHRIFAVALD**: A scale with numbers 0, 1, 2, 3, 4, 5. The word "ÁHRIFAVALD" is written above the line.
- FRELSI**: A vertical scale with numbers 0, 1, 2, 3, 4, 5. The word "FRELSI" is written to the right of the line.
- ÖRYGGI**: A scale with numbers 5, 4, 3, 2, 1, 0. The word "ÖRYGGI" is written below the line.
- UMHYGGJA**: A scale with numbers 5, 4, 3, 2, 1, 0. The word "UMHYGGJA" is written above the line.
- GLEÐI**: A scale with numbers 5, 4, 3, 2, 1, 0. The word "GLEÐI" is written below the line.

HVERNIG VIÐ GERUM BETUR

Markmið: Að hjálpa byrjendum í uppbyggingu.

Þarfir þínar	Orsök	Þarfir hins	Viðtakandi
Byrjandinn merkir við.	Dæmi um atvik:	Hvaða þarfir þolandans urðu fyrir skakkaföllum?	Hvernig viltu bæta fyrir og leiðrétta það sem gerðist?
ÁNÆGJA	Þú ert að leika þér og rekst óvart á Sigu sem dettur og rekur hausinn í eldhúsbekkin.	ÖRYGGI	1. _____ 2. _____ 3. _____
VALD OG VIRÐING	Þú varst að stríða Nonna og hann öskrar á þig og fer að skæla.	VERA MEÐ	1. _____ 2. _____ 3. _____
ÖRYGGI	Þú gleymdir að taka með nesti svo þegar Manni er ekki að horfa tekur þú bita af nestinu hans.	VALD OG VIRÐING	1. _____ 2. _____ 3. _____
UMHYGGJA/ VERA MEÐ	Þú skrökvar upp ljótum sögum um Manna svo Tommi vinur þinn vilji ekki leika við hann.	ÁNÆGJA	1. _____ 2. _____ 3. _____
FRELSI	Þú vilt ekki vera í nýju fötunum sem mamma þín keypti á þig svo þú óhreinkar þau viljandi.	VALD OG VIRÐING	1. _____ 2. _____ 3. _____

UPPBYGGINGARÁÆTLUN

Ræðið hvernig okkur líður þegar við gerum mistök, sérstaklega þegar það hefur í för með sér að öðrum fer að líða illa vegna þeirra. (Okkur kann að líða þannig að okkur finnst við misheppnuð eða að við séum slæmar manneskjur).

Fullvissið nemendur um að það sé eðlilegt að gera mistök og að við getum lært af þeim - þau séu tækifæri til að læra af.

Góðu fréttirnar eru þær að ef okkur tekst að byggja okkur upp eftir mistök, eflum við sjálfstraustið og verðum hugdjarfari. Við köllum það uppbyggingu sjálfsaga.

Skoðið gátlistann um uppbyggingu og ræðið hvert atriði fyrir sig. Reynið að finna bæði jákvæð og neikvæð dæmi fyrir hvert atriði. Gerið síðan verkefnið á bls. 28.

ÁRANGURSRÍK UPPBYGGING

- ___1. Eflir viðkomandi og er tengt lífsgildum hans um það hver hann vill vera.
- ___2. Gerandi þarf að leggja eitthvað á sig.
- ___3. Þolandi verður sáttur við málalok.
- ___4. Minnkar líkur á frekari brotum.
- ___5. Sárabætur eru í samræmi við brotið.
- ___6. Nemandi finnst ekki að hann sé vanvirtur eða reiði beint að sér.
- ___7. Hinum fullorðna finnst ekki að hann sé að taka á sig alla vinnuna við úrlausnina.

DÆMI UM UPPBYGGINGU

Svarið til dæmis eftirfarandi spurningum:

- Uppfyllti uppbyggingin atriðin á gátlistanum?
- Hvað annað gæti nemandinn gert?

Jói og Binni voru að fíflast og slást og Jói reif tölur úr skyrtunni hans Binna. Jói bauðst til að útvega öryggisnælur handa Binna.

Anna og Maja voru að leika sér með dótið hennar Maju þegar Anna braut skopparakringlu. Anna sagði fyrirgefðu.

Geiri reifst við kennarann og truflaði kennsluna. Geiri fór á fund skólastjórans.

Jóhanna var að breiða út sögur um Aldísi. Þegar Aldís uppgötvaði þetta fór hún grátandi út úr stofunni. Jóhanna sagðist bara hafa verið að stríða henni.

SJÁLFSMAT

Mikilvægur hluti uppbyggingar sjálfsgaga er sjálfsmat. Þetta er hægt að gera hvenær sem er ef nemendur vita að það þarf ekki að merkja við öll atriðin þannig að maður geti alltaf merkt við þriðja dálk.

Þar sem við erum öll að þroskast í skilningi okkar á því hvernig við getum verið eins góð og við framast viljum, verða svörin breytileg eftir því á hvaða æviskeiði við erum.

Sjálfsmat er hægt að gera óformlega hvenær dagsins sem er. Nota mætti einhverjar af þessum spurningum:

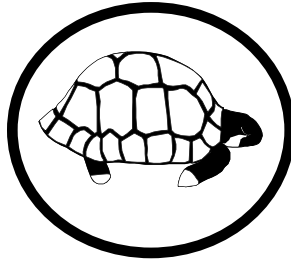
- Er núverandi hegðun mín í samræmi við hugmynd mína um: „Sá besti sem ég vil vera“?
- Hef ég staldrað við og velt fyrir mér hvaða þarfir hinn aðilinn er að reyna að uppfylla?
- Ætti ég að íhuga sjálfsuppbyggingu?

SJÁLFSMAT

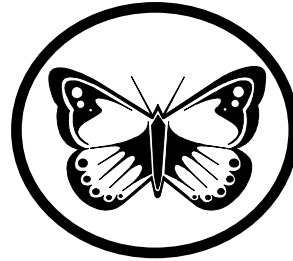
Hversu vel sinni ég grundvallarþörfum mínum?



Ekki vel
Ekki viss



Í lagi
Heldur lengi
Sæmilegur árangur



Býsna vel
Nokkuð fljótur
Góður árangur

I. Öryggi (Lífsnauðsynjar)

Nota bílbelti.



Fer í bað og held mér hreinum.



Fer varlega með eld.



Læsi dyrum þegar ég er einn heima.



Borða hollan mat.



II. Ást & umhyggja

Er vingjarnlegur við aðra.



Gef öðrum viðurkenningu.



Bið um hjálp ef á þarf að halda.



Leyfi sjálfum mér að gera mistök.



III. Ánægja/skemmtun

Tek þátt í ýmsu tómstundastarfi.



Tilbúinn að prófa eitthvað nýtt.



Áhugasamur um að læra eitthvað nýtt.



Er í íþróttum – Hreyfi mig reglulega.



IV. Frelsi/sjálfstæði

Ræð og stjórna eigin hegðun.



Ákveð sjálfur við hvern ég vil leika mér.



Ákveð að taka ábyrgð á eigin gerðum.



Bið um það sem ég þarf.



Tala um tilfinningar mínar.



Ákveð sjálfur hvernig ég nota frítímann.



V. Áhrifavald

Legg mig fram um að gera vel.



Tek forystu af ábyrgð.



Klára verk sem mér eru ætluð.



Er stoltur af sjálfum mér þegar ég stend mig.



Hvaða þörfum sinni ég vel?

Hvaða þarfir þyrfti ég hjálp við að sinna betur?

Hópurinn velur 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 _____
- Eiga saman góða stund _____
- Allir eru einstakir _____
- Segja satt _____
- Skiptast á að ráða _____
- Vera sáttfús _____
- Hafa frið og ró _____
- Rækta vináttu _____
- Vera heiðarlegur _____

Búið til setningu:
