

Uppbyggingarstefnan

Um lífsvagninn

Drög 2004

I. Öll hegðun hefur tilgang

Rætt við börnin um að þegar við erum að stríða, hrinda, sparka eða gera eitthvað annað sem öðrum líkar illa þá er það aldrei að ástæðulausu. Til að lagfæra slíka hegðun þurfum við að finna hvaða þörf liggur að baki hegðuninni og finna leið til að næra þá þörf eða þær þarfir án þess að ræna aðra gleði sinni, frelsi, umhyggju eða áhrifavaldi.

II. Um lífsvagninn

Hegðun okkar er ein heild, en hægt að sjá fyrir sér fjóra þætti sem vinna saman:

- 1) *Tilfinningaleg viðbrögð* við (hættu)merkjum.
- 2) *Hugsun* um hvað gera skal.
- 3) Hugsun komið í *framkvæmd*.
- 4) *Líkamleg* eftirköst.

Myndlíking af lífsvagni er þáttur í líkaninu af sjálfstjórnarkenningu Glassers. Lífsvagninn er notaður til að hjálpa okkur að skilja eigin hegðun.

Boð koma frá skálavoginni og kveikja rautt, gult eða grænt ljós (eftir að hún hefur borið myndir í óskaveröldinni saman við raunveruleikann eins og við skynjum hann og séð að ástandið er:

- neikvætt (rautt);
- hlutlaust (gult);
- jákvætt (grænt).

Þegar við sjáum rauða ljósið er það merki þess að við stefnum inn í hættuástand og við eigum að taka í stýrið, gefa í eða slá af ferð.

Framhjólin tákna annars vegar *hugsun* og hins vegar *framkvæmd*. Við höfum stjórn á því sem við hugsum og gerum á sama hátt og við höfum stjórn á framhjólum bílsins.

Afturhjólin á bílnum tákna tilfinningaleg og líkamleg viðbrögð, líðan á sál og líkama. Við getum ekki með beinum hætti haft áhrif á þessa líðan (nema þá með því að deyfa tilfinningarnar með áfengi eða lyfjum). Hins

vegar elta afturhjólin framhjólin. Stýrið táknað löngun og það er tengt við framhjólin, *hugsun* og *framkvæmd*. Þegar við tökum í stýrið, hugsum við og framkvæmum og í kjölfarið breytist líðan á líkama og sál.

Og til að koma hugmynd Powers að: Þegar við *hugsum* lyftum við hugsuninni á hærra vitundarstig og frá þeim sjónarhóli *gerum* við eitthvað í málinu og líðan á sál og líkama batnar.

Vélin í lífsvagninum táknað þarfirnar fimm. Mótorblokkin táknað kjarnaþörfina fyrir að lifa við örugga lífsafkomu. Strokkarnir fjórir tákna andlegu þarfirnar. Ef einhver strokkanna er óvirkur missir vélin afl.

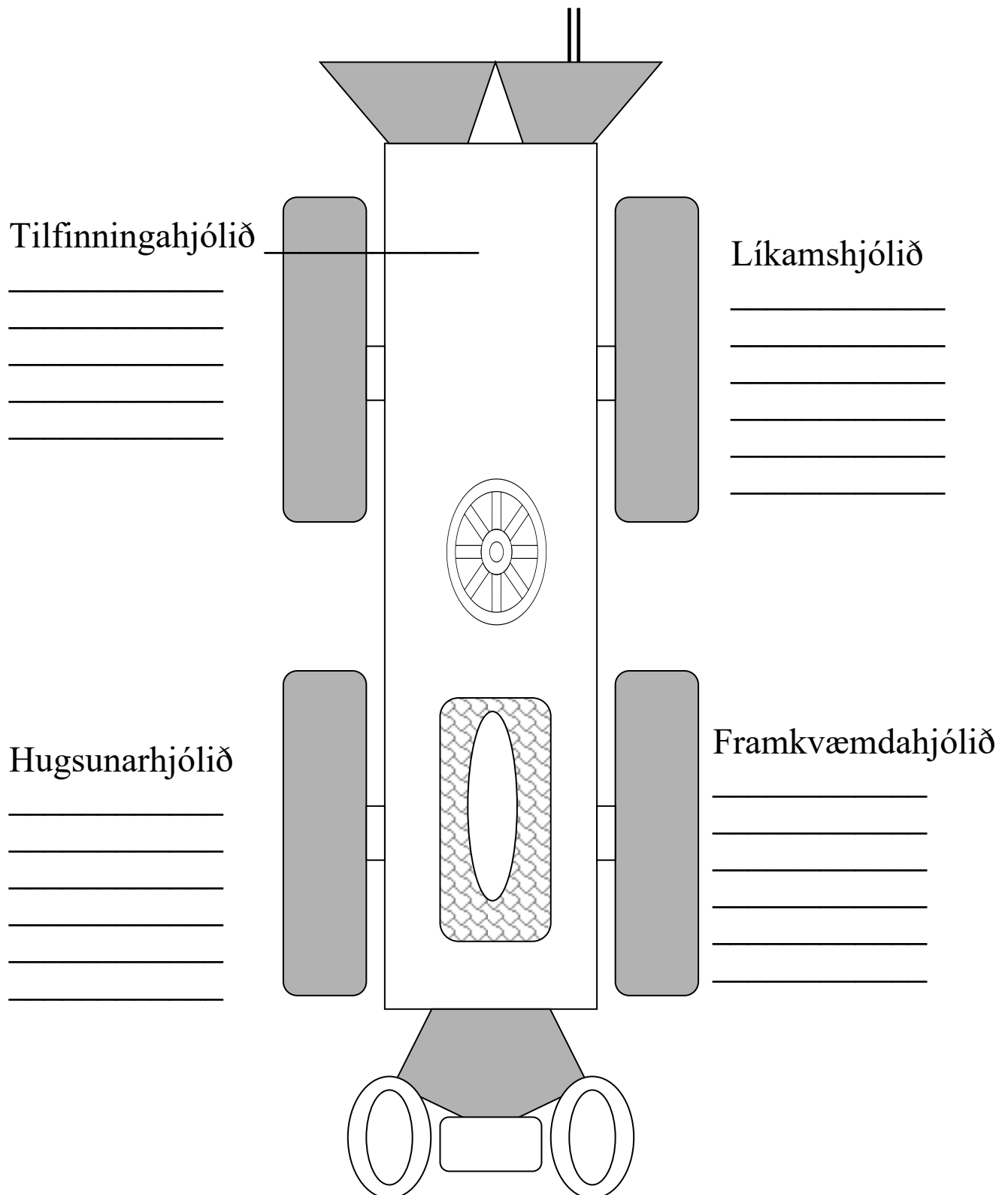
Ef kennarinn á líkan af vagninum og einstaka hluta aðskilda úr fildi á flókatöflu, eða lituðum pappír til að leggja á gólfíð, getur hann útskýrt á myndrænan hátt hvernig afl vélarinnar minnkar þegar strokkum fækkar, þegar við getum ekki uppfyllt einhverjar þarfir okkar.

Framrúðan og spegillinn eru hjálpartæki til að ræða um við börnin hvert við beinum sjónum okkar þegar við erum að glíma við tilfinningalegan vanda. Erum við upptekin við að horfa í baksýnispegilinn, tala um það sem liðið er og ekki er hægt að breyta eða horfum við fram á veginn. Er rúðan hrein svo óhreinindin birgi okkur sýn?

Í bílnum eru bæði framsæti og aftursæti. Situr þú í framsætinu og tekur ábyrgð á því hvert bíllinn stefnir eða er einhver annar við stýrið á þínum bíl? Er einhver í aftursætinu sem segir þér hvert á að aka? Tekur þú mark á honum?

Í bílnum er bensíntankur. Notar þú gott eldsneyti sem fer vel með vélina?

Mynd af lífsvagni



III. Hlutverkaleikir um lífsvagninn

1. Háttatíminn

Þessi leikur er tekinn úr bókinni „Tell me what you need” og er þar kynntur af Lindu K Enck.

- a) **Undirbúningur.** Biðjið nemendur að fylgjast vel með þegar tveir fullorðnir leika hlutverkaleik. Segið þeim fyrirfram að þau verði beðin að segja frá því sem þau tóku eftir að leik loknum.
- b) **Persónur og leikendur:** Kennari og einhver annar fullorðinn leika samskipti barns og foreldris á háttatíma.
- c) **Leikurinn:** Foreldrið biður barnið að fara að búa sig í háttinn. Barnið þverskallast á ýmsan veg og segist ekki vilja fara í háttinn. (Líkamsmál: Hristir hausinn, stappar niður fæti, setur upp fýlusvip, tekur fyrir eyrun; Talmál: Þú ert svo óréttlát. Allir aðrir krakkar mega vaka lengur en ég. Ég er ekkert þreytt.) Foreldrið gefur barninu tíu mínútur í viðbót og fer í burt. Þegar foreldrið kemur aftur hefst ný rimma.
- d) **Umræður að leik loknum.** Teiknið fjóra hringi á töfluna sem tákna hjólin fjögur. Lífsvagninn hefur ekki verið kynntur enn þá fyrir börnunum og enn beðið með að gefa þeim nöfn. Biðjið börnin að segja frá hverju þau tóku eftir þegar þau horfðu á leikinn og skrifið við viðeigandi hjól (án þess að hjólið hafi hlotið nafn) það sem börnin segja. Hættið ekki fyrr en eitthvað stendur við öll hjólin. Biðjið nú börnin að gefa flokkunum, hjólunum nafn. Það ætti að vera svipað og: Líkami, tilfinning (sál?), hugsa, gera. Skrifið við hjólin. Nú eru börnin betur tilbúin að taka við útskýringum eins og eru hér að framan.

2. Leikur á fjórum stólum

Byggt á sýningu hjá Bruce Innes.

- a. Stjórnandi stillir upp fjórum stólum til að tákna hjólin. Hann fær fjóra þátttakendur til að setjast í stólana og lætur hvern fá sitt hjól. (Filt eða pappa)
- b. Stjórnandi segir þátttakendum að þeir séu hjól undir lífsvagni stráks eða stelpu sem hefur gott sjálfstraust.
- c. Dagurinn er að byrja og strákurinn (eða stelpa) eru mætt í skólann. Stjónandinn hefur nú viðtal við hvert hjól fyrir sig og spyr hvernig líðanin sé, hvað viðkomandi sé að hugsa, hvað hann sé að gera, og hvaða boð komi frá líkamanum.
- d. Næst er tekið viðtal við lífsvagninn eftir að eitthvað hefur komið upp á. T.d. árekstur í frímínútum, nestið datt í gólf, fékk áminningu frá kennara fyrir að hafa ekki klárað heimavinnu eða vinur minn sveik við mig loforð. Hægt að biðja krakkana að velja eitthvað nýlegt sem gerðist.
- e. Ef enn er áhugi á verkefninu og orka í hópnum, má endurtaka leikinn og hafa þá viðtal við lífsvagn með lítið sjálfstraust.

3. Lifandi dæmi

Frá Lindu K Enck

- a. Biðjið nemendur að hugsa um sögu eða atvik þar sem þau geta greint heildarviðbrögð sín. Biðjið um sjálfboðaliða til að koma upp og segja sögu sína og greina um leið og þau færa sig milli stólanna og hjólanna hvernig þau tókust á við

vandann. Biðjið síðan einhvern annan sjálfboðaliða að meta hvernig til tókst eða biðjið bekkinn að gera það í sameiningu.

4. Tveir og tveir vinna saman

Frá Lindu K Enck.

b. Útdeilið blöðum með mynd af lífsvagninum og línunum við hvert hjól til að skrifa í. Verkefnið felst í að segja félaga sínum frá einhverju atviki sem kom fyrir og hvernig maður tókst á við það lið fyrir lið. (Kennarinn verður að sýna á glæru dæmi frá sjálfum sér) Félaginn sem hlustar á söguna hefur það hlutverk að spyrja:

- Hvað varstu að hugsa?
- Hvað gerðir þú?
- Tókstu eftir líkamlegum viðbrögðum?
- Manstu hvernig þér leið?

Gott að skrifa við hjólin hvað gerðist.

b) Biðjið um sjálfboðaliða að segja sína sögu fyrir allan bekkinn. Biðjið þá að færa sig milli stóla eftir því hverju þeir eru að lýsa. Skrifid á glæruna við hvert hjól hver viðbrögðin voru.

5. Frekari hagnýting lífsvagnsins

Hér að neðan eru frekari hugleiðingar og spurningar um það hvernig hægt er að nýta hugmyndina um lífsvagninn. Þessi atriði má einnig nota sem upprifjun síðar á myndlíkingunni lífsvagn.

Tilfinningahjólið

- Ef reiði eða örvænting hefur safnast upp í huga manns, tútnar þetta hjól út. Við getum ekki stýrt bílnum. Hvernig myndi bíllinn vera í akstri með annað afturhjólið úttútnað?
- Ef of mikið loft er komið í þetta dekk, léttu þá af því þrýstingi svo það springi ekki. Leggstu á framhjólin. Hugsaðu.
- Léttu á þrýstingi með því að hleypa út lofti!
- Tilfinningarnar segja okkur að eitthvað sé að.
- Ef þú hefur vanið þig á að berja og blóta, leggstu þá á hugsunarhjólið.

Framkvæmdahjólið

- Hvað hefur þú gert í því að gera líf þitt auðveldara og betra?
- Hvernig ferðu að?

Hugsunarhjólið

- Hvernig hugsar þú um þig sjálfan og hvað þú gerir?
- Veltu fyrir þér hvernig þú hugsar. Hlustaðu á hvað þú segir við sjálfan þig. Er það til bóta eða bölvunar?

Líkamshjólið

- Hvernig bregst líkami þinn við þegar þér líður illa á sálinni?
- Hvernær verður þú fyrst var við líkamleg viðbrögð?

Ökumaður

- Hver ekur þínum bíl?
- Þegar börn fá ekki að taka ábyrgð er eins og þau fái ekki lyklana afhenta.
- Hver er með lyklavöldin? Hver stjórnar lífi þínu?
- Er einhver farþegi í bílnum þínum?
- Hver annar er í þínum bíl? (mamma, pabbi, vinur) Segja þau þér hvert þú átt að aka?
- Á hvaða leið ertu? Taktu fram vegakortið.
- Hver viltu að setjist við stýrið?
- Þarftu að fara í ökutíma? Viltu fá hjálp? Láttu barnið biðja um aðstoð. Það þýðir að það treysti þér.

Aftanívagn

- Ef þú ert að burðast með þungt hlass (gamalt drasl, gamlar kreddur um sjálfan þig) hvernig heldur það aftur af þér?
- Hvað er í lestinni/aftursætinu?
- Heldur það aftur af þér þannig að þú nærð ekki því sem þú sækist eftir? Eða því hvert þú vilt halda?

Baksýnispegill

- Hvað sérðu í speglinum?
- Kemur þú auga á hvað fram undan er? Notaðu fyrri reynslu og horfðu fram á við.

- Ef spegillinn er of fyrirferðarmikill svo þú getur ekki séð hvað er framundan, hvað þarftu þá að gera? Getur þú einbeitt þér að því?

Sigrast á vandamáli

- Er vélin nógu kraftmikil til að komast upp brekkuna (tala við vin þinn)?

Vélarstilling

- Farðu með bílinn í stillingu eða gerðu það sjálfur í bílskúrnum.
- Allir fari yfir stillingar á vélinni sinni. Þetta er dagur fyrir vélarstillingu. Tími kominn til að meta sjálfan sig.
- Þarf að lagfæra eitthvað í bílnum þínum?

Aukabúnaður

- Hvaða aukabúnað viltu hafa? Ef það er útvarp eða geislaspilari á hvað hlustar þú? Myndi það hjálpa að spila rólegri tónlist? Myndi það róa þig?
- Er miðstöð í bílnum?
- Er tími kominn til að þvo og ræsta bílinn? Hvernig myndi það breyta hlutunum? (Dusta rykið)
- Er bíllinn þinn með blæjum? Gefur það þér frelsi?
- Viltu fá þér sólþak? Hvaða kosti myndi það hafa?
- Hvaða mælar eru í mælaborðinu? Er bensín-mælir í bílnum? Keyrir þú þangað til tankurinn er tómur? Ertu alltaf viðbúinn með nóg bensín?

Vegurinn

- Á hvaða leið ertu?
 - Á leið til lífshamingju?
 - Á vegi glötunarinnar?

- Þú velur sjálfur veginn.
- Hvaða vegamerki þarftu að styðjast við á leið þinni?
- Hver þeirra eru viðvörunarmerki? Biðja þig að hægja ferð?

6. Áfangalok og námsmat

Biddu nemendur þína að fylgjast með eigin tilfinningum næstu daga, hugsunum, gjörðum og líkamlegum viðbrögðum við geðshræringum. Biddu þá líka að fylgjast með heildarhegðun annarra og hvettu þá til að kenna einhverjum heima um lífsvagninn.

Í stað prófs má láta nemendur sjálfa meta hvað þeir hafa lært og búa til myndband um það skrifa greinargerð og síðast en ekki síst undirbúa foreldrafund þar sem krakkarnir kynna fyrir foreldrum sínum það sem þau hafa lært.