



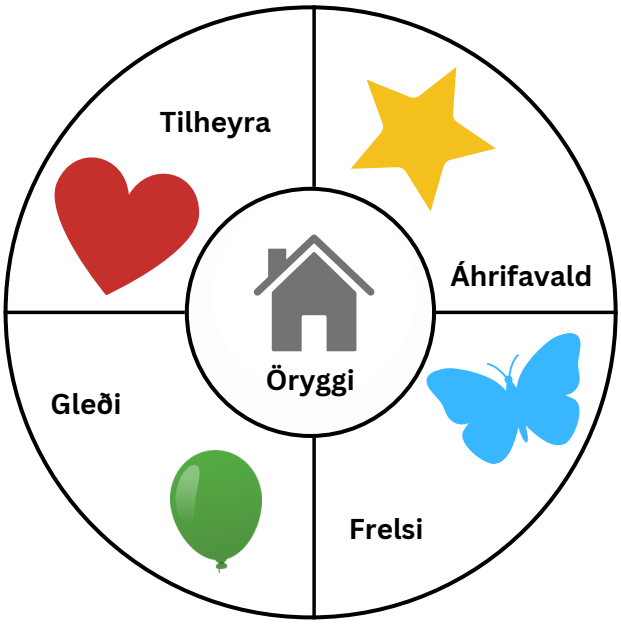
# UPPELDI TIL ÁBYRGÐAR

## FYRIR FRÍSTUNDARHEIMILI

HEIÐA RAFNSDÓTTIR

# HÉR GETUR ÞÚ MERKT VIÐ ÞAU VERKEFNI SEM ÞÚ HEFUR LOKIÐ

- [ ] Skýr mörk, þolmörk
- [ ] Mitt og þitt hlutverk
- [ ] Þarfir og þarfagreining
- [ ] Y spjald
- [ ] Frístundasáttmáli
- [ ] Hópefli og leikir
- [ ] Sáttaleiðin
- [ ] Sleikipinnaheilinn
- [ ] Inukshuk
- [ ] Hver viltu vera?
- [ ] Bjargirnar
- [ ] Stutt inngrip



# STUTTLEGA UM UTÁ

Markmiðið með þessari handbók er að gera aðferðir uppeldisstefnunnar *Uppeldi til ábyrgðar (UTÁ)* aðgengilegri fyrir frístundaheimili. Forystuaðili UTÁ er Diane Gossen og byggir hún aðferðir sína á breiðum bakgrunni ýmissa fræðimanna og aðlagar hugmyndir sínar að skólaumhverfinu.

Gossen segir að með því að taka upp hugmyndafræðina sem UTÁ byggir á verður til skólabragur þar sem umhyggja, samheldni og virðing bera af.

Í UTÁ er talað um að hegðun einstaklinga stjórnist af þörfum þeirra en með verkfærum stefnunnar er reynt að hjálpa einstaklingunum að skynja og mæta eigin þörfum í gegnum jákvæðar leiðir í stað þess að sýna neikvæða hegðun.

Einnig er lögð áhersla á það að efla sjálfstraust og bjargir einstaklinga í mismunandi aðstæðum, með öðrum orðum þá er einstaklingum hjálpað að finna leiðir til að vinna með þarfir sínar og lífsgildi.

Höfundur hefur undanfarin ár starfað í skóla sem vinnur eftir aðferðum UTÁ og hefur séð þau jákvæðu áhrif sem aðferðir UTÁ hafa á starfsfólk og nemendur. Höfundur hefur einnig verðið forstöðumaður frístundaheimilis sem er tengt skólanum og þó að UTÁ sé yfirleitt sniðin að bekkjar- og skólaumhverfi sér höfundur gagnsemi í því að innleiða samskonar aðferðir í frístundastarfið.

Með því verður samfella í uppeldisaðferðum innan skólans en allir starfsmenn frístundaheimilisins starfa einnig í skólanum og þekkja til UTÁ og verkfæranna sem eru notað í tengslum við hana.

# ÁGÚST – SEPTEMBER

## SKÝR MÖRK

| **Ófrávíkjanlegar grundvallarreglur – Bannað er að:** |
|---|
| **Ógna öryggi með ögrandi framkomu**<br>• Hvorki líkamlegt, tilfinningalegt, né andlegt ofbeldi<br>• Engin barefli né önnur vopn<br>• Engar ögranir, hótanir eða einelti |
| **Ef ófrávíkjanlegar reglur eru brotnar beitir starfsmaður brottvísun úr aðstæðum samstundis <u>án umræðu</u> og vísar þá jafnvel máli annarra til úrvinnslu** |

## MITT OG ÞITT HLUTVERK

| **Hlutverk starfsfólks** | **Hlutverk barna** |
|---|---|
| **(Skrá það sem börnin segja)**<br><u>Hugmyndir ef þeim vantar aðstoð:</u><br>• Skipuleggja starfið<br>• Gæta að öryggi allra<br>• Hlusta á börnin<br>• Vera til staðar<br>• Hafa starfið fjölbreytt | **(Skrá það sem börnin segja)**<br><u>Hugmyndir ef þeim vantar aðstoð:</u><br>• Taka tillit til annarra<br>• Koma með hugmyndir<br>• Ganga vel um<br>• Hugsa um sjálfan sig<br>• Tala fallega |

# SKÝR MÖRK

Það er mikilvægt að allir á frístundaheimilinu finni að þeir séu öruggir og geti stundað sínar frístundir án þess að aðrir hafi neikvæð áhrif á það. Til þess að stuðla að þessu þá eru sett *Skýr mörk* og eru það ófrávíkjanlegar grundvallarreglur.

Ef ófrávíkjanlegu reglurnar eru brotnar þá beitir starfsmaður brottvísun úr aðstæðum samstundis án umræðu og vísar jafnvel málinu til annara í úrvinnslu. Reglurnar eru settar upp á vegg þar sem allir sjá þær og er farið yfir þær með börnunum og starfsfólkinu, allir eru meðvitaðir um reglurnar og hverjar afleiðingarnar eru ef þær eru brotnar.

Með þessum reglum er verið að tryggja öryggi allra sem eru í frístundinni, ef að reglurnar eru brotnar þá er markmiðið ávallt að barnið læri af mistökum sínum og fær það tækifæri á að koma til baka þegar það er tilbúið til þess.

# MITT OG ÞITT HLUTVERK

Mitt og þitt hlutverk er verkefni sem unnið er í sameiningu starfsfólks og barnanna, í frístund væru þetta börn og frístundastarfsfólk. Þá er farið yfir hver á hvaða hlutverk í frístundastarfinu og niðurstöðurnar eru settar í sameiningu á *T spjald* og hengd upp í rýminu sem það á við. Einnig er farið yfir þau hlutverk sem við eigum ekki. Með þessu er verið að dreifa valdinu og vinna börnin og starfsfólk í sameiningu til að gera starfið uppbyggilegt.

## MARKMIÐ:

**Með því að setja *Skýr mörk* og vinna *Mitt og þitt* hlutverk með börnunum byggjum við upp umhverfi þar sem allir eru öryggir og vita hvers er ætlast til af þeim í frístundarstarfinu.**

# OKTÓBER

## ÞARFIRNAR




Öryggið er það sem við öll þurfum að uppfylla, þar er líkamlegum þörfum mætt. Öruggt húsaskjól, fæði, heilsa og fjölskylda. Þessari þörf verður að fullnægja svo hægt sé að sinna öðrum þörfum.




Einstaklingurinn hefur sterka þörf fyrir ást og umhyggju, að vera hluti af hópi og er góður í samvinnu. Þörfin er uppfyllt með því að eiga í samskiptum og finna að maður sé samþykktur.




Einstaklingurinn hefur ríka þörf fyrir vald og stjórn og vill standa sig vel á öllum sviðum. Verður að vera vel skipulagður áður en hann framkvæmir, er metnaðarfullur, öruggur og getur verið stjórnsamur. Hefur þörf fyrir viðurkenningu og hrós.




Einstaklingurinn hefur mikla þörf fyrir gleði, ánægju og hlátur, er hamingjusamur, hefur húmor og er áhyggjulaus. Hann er sáttur við umhverfið og hefur gaman af lífinu, gerir grín og hlær af sjálfum sér og öðrum.

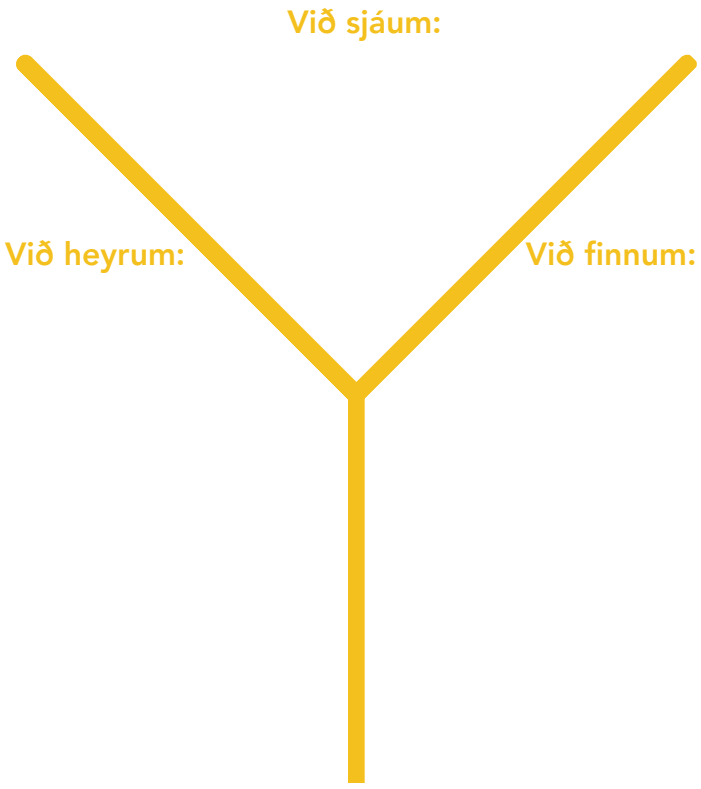



Einstaklingurinn tekur áhættu og vil taka eigin ákvarðanir. Hann vil fá val, umhverfi sem er sveigjanlegt og er til í að prufa nýja hluti. Er uppátækjasamur, lifir í núinu og gerir það sem hann langar til en er frekar óskipulagður.

# ÞARFAGREINING

Þarfagreining á yngstu stigum er unnin með því að börnin fá blöð með myndum af táknunum sem fylgja hverri þörf, hjarta fyrir að tilheyra, stjarna fyrir áhrif, fiðrildi fyrir frelsi og blaðra fyrir gleði, hús er svo tákn fyrir öryggið. Það eru tíu myndir af hverju tákni með mismunandi texta inn í og eiga börnin að lita myndina með textanum sem passar við það. Mikilvægt er að starfsfólk átti sig á þörfum hvers barns til að aðstoða það við að finna leiðir til að uppfylla þarfir þess á jákvæðan hátt. Þegar barn er búið að þarfagreina sig þá fer mynd af barninu undir þá þörf sem sterkust er hjá því upp á vegg þar sem stórar myndir af þörfunum eru.

# Y SPJALD




Þegar unnið er að frístunda-sáttmálanum þá er fyrst unnið með Y spjald, sett er stórt Y á pappa og er skipt í þrjá hluta og er merkt með ,,við sjáum" efst á pappann ,,*við finnum*" hægra megin og ,,*við heyrum*" vinstra megin. Í þessa hluti er síðan skrifað inn það sem börnin og starfsfólk segja að þau vilji sjá, heyra og finna svo að þeim líði sem best í frístundinni.

## MARKMIÐ:

**Það er mikilvægt fyrir starfsfólk að þekkja þarfir barnanna sem þau vinna með til að geta mætt þörfum hvers og eins þannig að öll börn fái að njóta sín sem best. *Y spjaldið* er góð leið til að gera sýnilegt fyrir öllum hvernig við viljum hafa frístundastarfið.**

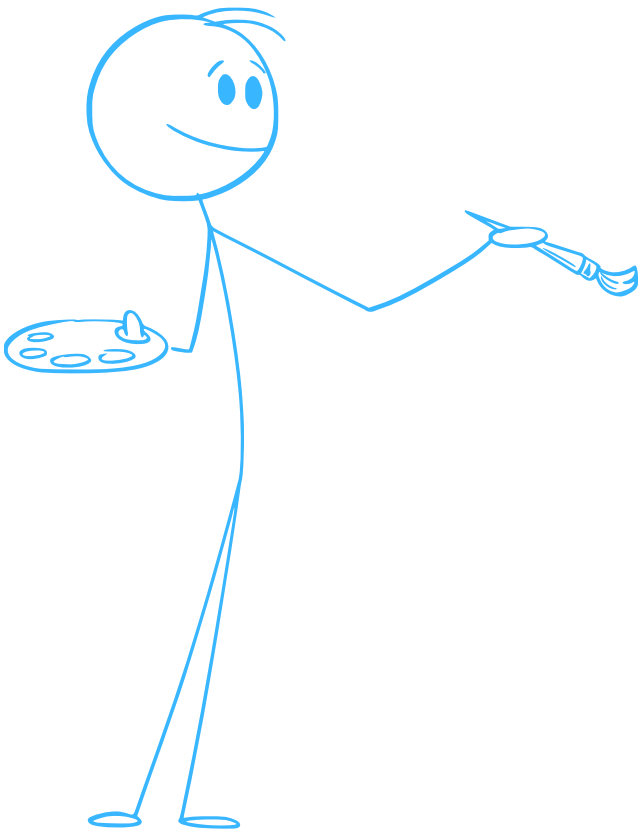
# NÓVEMBER

## FRÍSTUNDASÁTTMÁLINN

Sáttmálinn er unninn í sameiningu þar sem starfsfólk og börn finna út hvaða gildi þeim þykir mikilvægast að fara eftir og hafa að leiðarljósi í frístundastarfinu.

Mikilvægt er að allar raddir fái að heyrast og væri þá gott að vinna gildin í litlum hópum og sameina svo. Sáttmálinn er svo hengdur upp í rými þar sem allir sjá hann. Þeir sem koma að sáttmálanum samþykkja hann með því að skrifa nafnið sitt, setja fingrafar eða jafnvel mynd af sér á sáttmálann.

Sáttmálinn má vera í hvaða formi sem er en það er um að gera að nota ímyndunaraflið og fá börnin til að koma með hugmyndir að útfærslu.



# HUGMYNDIR AF SÁTTMÁLUM








## MARKMIÐ:

Aðalhlutverk frístundasáttmálans er að leyfa börnunum að taka þátt í því að ákveða hvaða reglum og gildum við viljum fylgja í frístundastarfinu. Sáttmálinn er gott verkfæri sem hægt er að grípa í og minna börnin á þær reglur sem þau völdu að hafa að leiðarljósi.

# DESEMBER

## HÓPEFLI OG LEIKIR

Hópefli er góð leið til að þjappa börnum og fullorðnum saman. Að fara í samvinnuleiki getur hjálpað við að kynnast öðrum betur og á annan hátt. Hér eru nokkrar hugmyndir af hópleikjum sem gott er að hafa við höndina og nýta þegar tækifæri fæst til þess.

### Mörgæsaleikurinn

**Búnaður:** Stólar og autt svæði

**Leiklýsing:** Þar setjast allir á stól nema einn stóll er laus. Einn þátttakandi er mörgæs og labbar eins og hún, sem er að reyna að koma sér í lausa stólinn og hinir eru að reyna að koma í veg fyrir það að mörgæsin nái að setjast í lausa stólin með því að færa sig sjálf.

### Tarzan, Jane og ljónið

**Búnaður:** Enginn

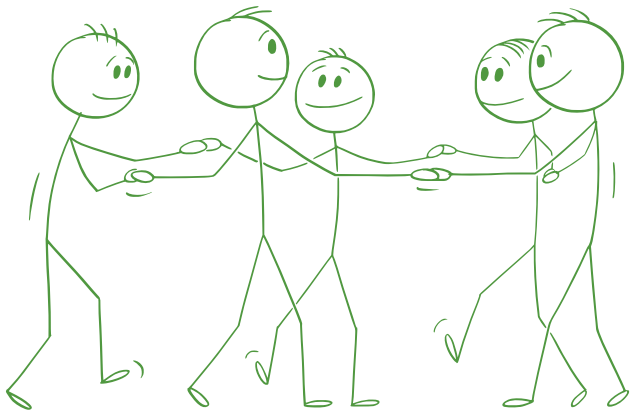
**Leiklýsing:** Þessi leikur er útsláttarleikur. Tarzan vinnur ljónið, ljónið vinnur Jane og Jane vinnur Tarzan. Hver og einn hefur sína einstöku hreyfingu. Tarzan spangólar og ber hnefa sína á brjóstkassa sinn, Ljónið settur út klær og urrar líkt og ljón. Jane hneigir sig og segir nafnið sitt „Jane“. Þátttakendur raða sér tveir og tveir saman og snúa baki í hvorn annan. Stjórnandi telur upp á þrjá og þá eiga þátttakendur að snúa sér við og leika eitthvað af þessu þrennu. Ef báðir gera það sama halda þeir áfram í leikun en annars þá þarf sá sem tapaði að setjast niður og sá sem vann finnur sér annan félaga. Í lokinn stendur svo einn eftir sem sigurvegari.

**Sex hænur, 12 leggir**
**Búnaður: enginn**

**Leiklýsing**: Allir standa saman í hring. Fyrsti segir tölu, eins og til dæmis sex. næsti segir þá "sex hænur" næsti tvöfaldar svo töluna og segir þá "tólf fætur" næstu sex í hópnum segja þá "kvakk" eins og hæna og sá sjöundi byrjar þá aftur með nýja tölu

**Allir í hnút**
**Búnaður: enginn**

**Leiklýsing**: Allir fara í hring, loka augunum og rétta hendurnar út í loftið. Svo eru tekin nokkur skref áfram til að þétta hringinn. Allir finna sér tvo aðra til að halda í höndina á en ekki þá sem eru næstir þeim. Síðan eiga allir að hjálpast að við að leysa hnútinn án þess að sleppa höndunum. Það gæti þurft að snúa sér í hringi, klifra yfir suma handleggi og renna sér undir aðra. Þetta er leikur sem er hægt er að fara í bæði innandyra og utandyra.



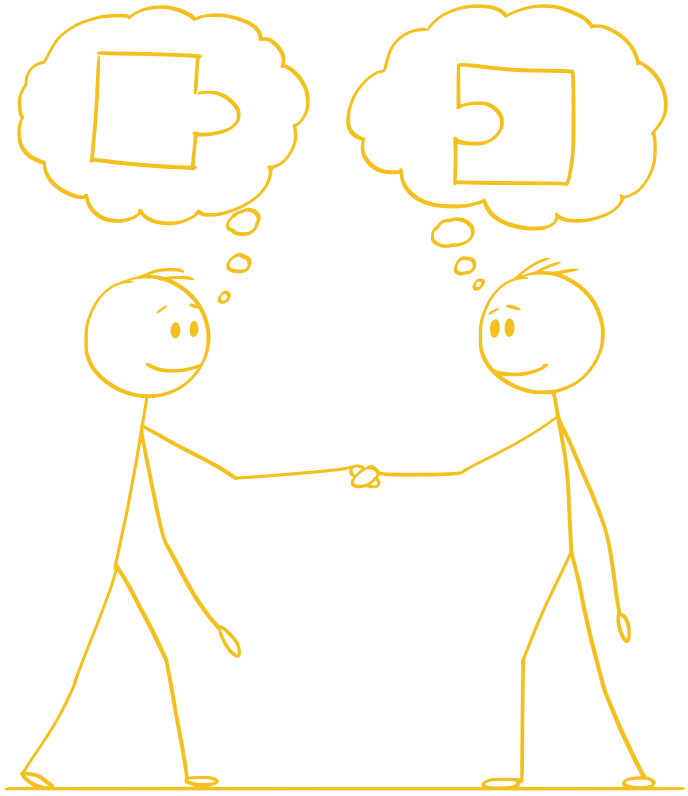
## MARKMIÐ:

**Mörgæsaleikurinn :** Eflir snerpu og skemmtun
**Tarzan, Jane og ljónið:** Eflir snerpu og ákvarðanatöku
**Sex hænur, 12 leggir:** Efla stærðfræði kunnáttu og athygli.
**Allir í hnút:** Eflir rökhugsun og samvinnu

# JANÚAR

## SÁTTALEIÐIN

Við notkun sáttaleiðarinnar fá allir tækifæri til að segja sína hlið málsins, hlusta á alla aðila og finna sameiginlega niðurstöðu. Einnig er mikilvægt að muna að enginn er fullkomin og allir geta gert mistök. Þannig er sáttaleiðin nýtt við að aðstoða nemendur við að leysa úr samskiptavanda. Farið er í gegnum ferlið og fundin lausn sem hentar ölum sem koma að málinu.



### MARKMIÐ:

**Sáttaleiðin er verkfæri sem kennir börnum að leysa sjálf úr þeim ágreiningi sem kann að koma upp. Með þessari aðferð fá þau tækifæri að styrkja samskiptafærni sína og verða öruggari í samskiptum.**



# SÁTTALEIÐIN!

HVAÐ GERÐIST?

TALA RÓLEGA-SÝNA VIRÐINGU-HUGSA

HVERNIG LÍÐUR ÞÉR?

EKKI ÖGRA-HLUSTA

HVAÐA ÞÖRF VARST ÞÚ AÐ UPPFYLLA?

HUGSA- SÝNA VIRÐINGU-HLUSTA

HVER GÆTI VERIÐ BESTA LAUSNIN?

RÓLEGA- HLUSTA- HUGSA

ERUM VIÐ SÁTT?

GETUM VIÐ SÆST?

HEFÐI ÉG GETAÐ GERT EITTHVAÐ ÖÐRUVÍSI?



Sandgerðisskóli

vöxtur - virðing - vilji - vinátta

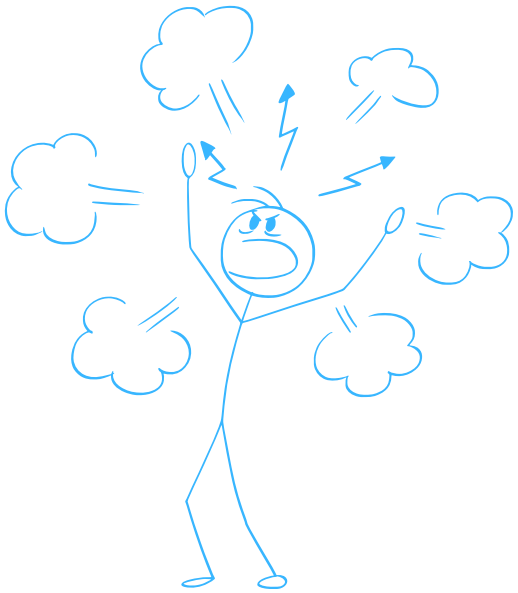
# JANÚAR

## SLEIKIPINNAHEILINN

Í uppeldi til ábyrgðar er sleikipinni notaður sem myndlíking fyrir heilann. Þessi myndlíking er notuð til að börn þekki sína hegðun og annarra betur. Ysta lag sleikipinnans er líkt við heilabörkinn, sem þekkist einnig sem mennski heilinn, og hefur sá hluti heilans það hlutverk að vera lausnamiðaður, sjá um markmiðasetningu, áætlunargerð og samvinnu.

Randkerfið er miðjan í sleikipinnanum og þar eru tilfinningar okkar. Þegar jákvæðar tilfinningarnar koma til heilans þá liggur opin leið fyrir orku til heilabarkarins en þegar neikvæðar tilfinningarnar koma þá lokast leið orkunnar upp til heilabarkarins og leiðin til heilastofn opnast, sem er þá niður.

Í heilastofninum sem er spýtan á sleikipinnanum eru hvatir sem allir eru fæddir með og nýtum við okkur þær til að lifa af, þegar að við sendum skilaboðin niður í heilastofninn þá höfum við þrjá möguleika, þeir eru að berjast, flýja eða frjósa. Hegðun sem við sýnum þegar við erum á spýtunni eru oftar en ekki óskynsamleg og þá er besta lausnin að stoppa og fara á rólegan stað og finna leiðinna af spýtunni og koma svo til baka í það sem var verið að gera.



## Heilabörkur

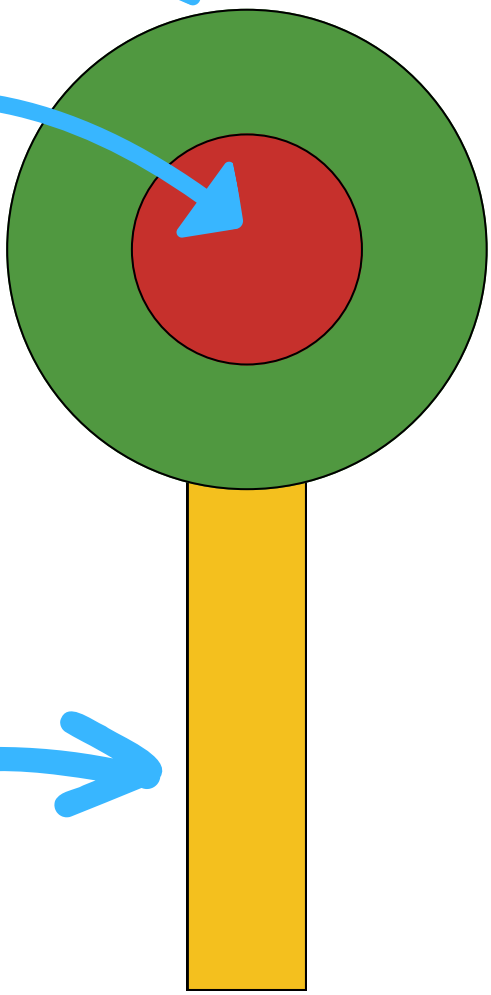
Er aðsetur æðri hugsunar – mennski heilinn. Hlutverk hans er að vinna úr upplýsingum, finna lausnir, setja markmið, gera áætlanir og vinna með öðrum. Hér er líka aðsetur siðvits, gilda og kurteisi. Áhugi á að vaxa og þroskast og að takast á við áskoranir vaknar við að virkja heilabörkinn.

## Randkerfi

Þetta er aðsetur tilfinninga. Þegar jákvæðar tilfinningar eru ráðandi í skólastarfinu, liggur opin leið fyrir orku til heilabarkarins þar sem við sjáum allt þetta yndislega gerast. Þegar neikvæðar tilfinningar verða ofan á í skólastarfinu t.d. ógnun, óöryggi, geðshræringar, lokast leið orkunnar til heilabarkar og leiðin til heilastofns opnast.

## Heilastofn

Þetta er aðsetur viðbragða til að verjast og komast af. Þegar þessi hluti verður virkur þá eru þrír valmöguleikar: berjast, flýja eða frjósa. Sýnileg hegðun er oft óskynsamleg: öskur eða viðkvæmni, verja sitt, lokast fyrir nýjum hugmyndum, hugsa ekki um skömm né heiður.

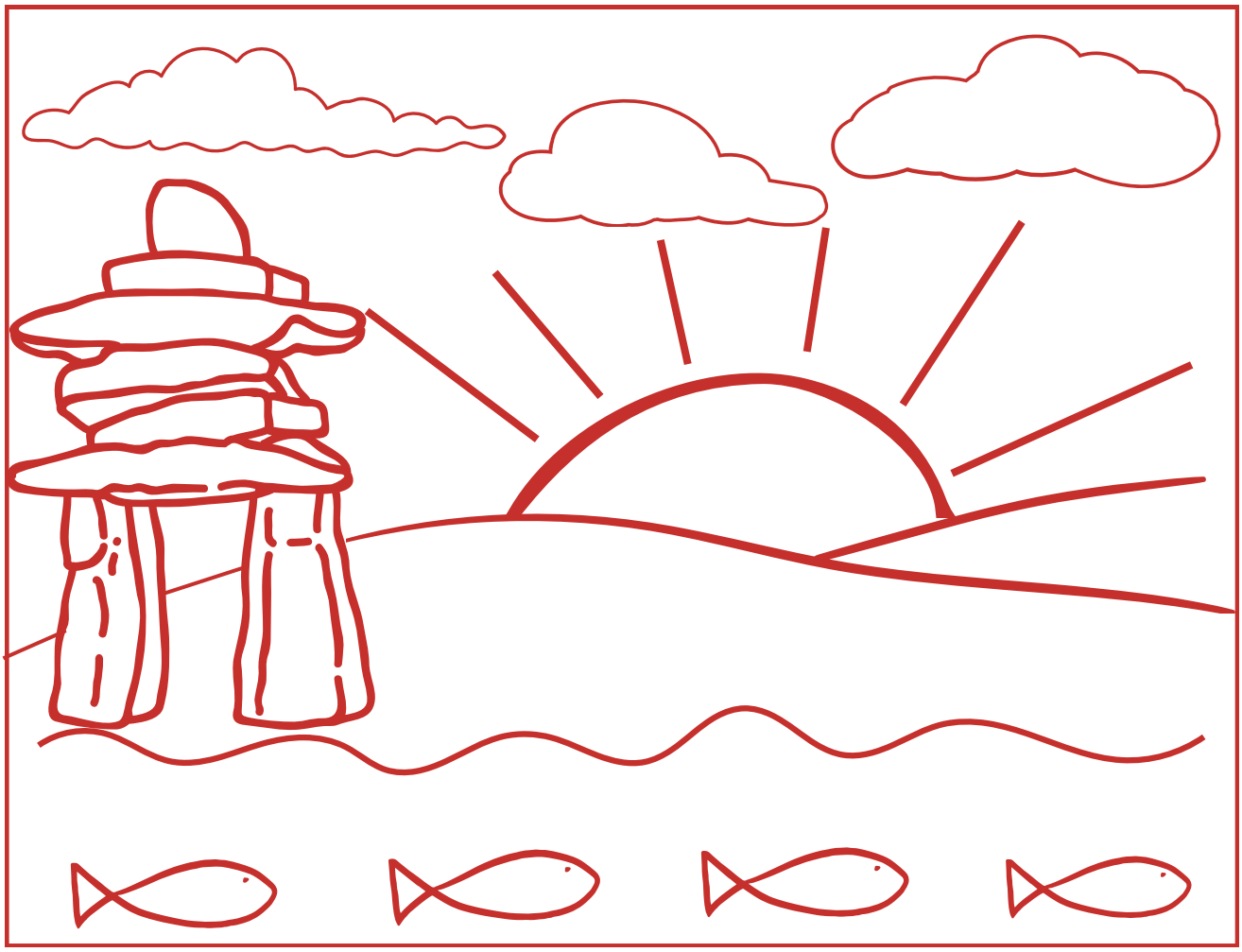


**MARKMIÐ:**

**Að börnin læri að þekkja tilfinningar sínar og bregðast rétt við í ólíkum aðstæðum. Markmiðið er að börnin læri með tímanum að fara úr aðstæðum þegar þau finna að þau eru alveg að fara á "spýtuna"**

# FEBRÚAR

## INUKSHUK

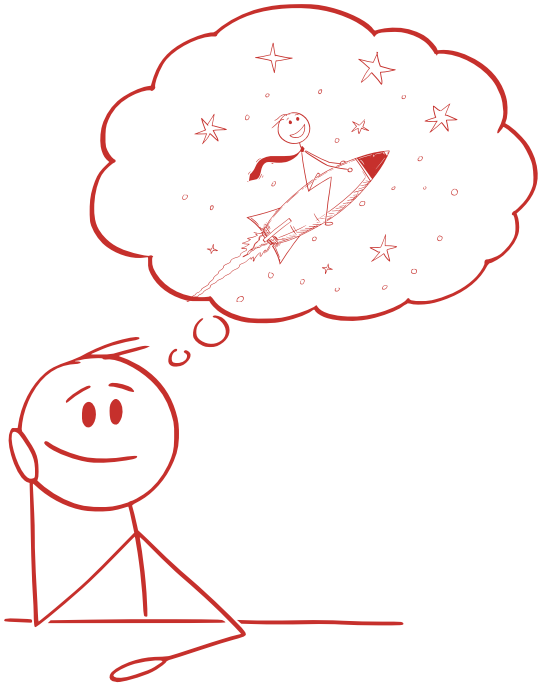


1. Skrifaðu nafnið þitt í *sólina*
2. Skrifaðu niður það sem þér finnst skemmtilegt á *sólargeislana*. **Gleði**
3. Settu nöfn þeirra sem þú treystir í *steinana*. **Öryggi**
4. Skrifaðu í *skýin* hluti sem þig langar að prófa eða markmið sem þú vilt setja þér. **Frelsi**
5. Skrifaðu niður það sem þú ert góður í í *fiskana*. **Áhrif**
6. Skrifaðu niður nöfn á fólki sem þú vilt eyða tíma með á *landið*. **Umhyggja**
7. Skrifaðu niður framtíðar drauma og langanir í *sjóinn*

# INUKSHUK

Inukshuk er komið frá Inúítum í Kanada og Grænlandi. Þeir stöfluðu upp vörðum sem áttu að leiðbeindu þeim sem voru á ferðinni. Þessar vörður táknuðu von, vináttu og gestrisni. Í uppeldi til ábyrgðar er verkefni sem nefnist Inukshuk notað sem samantekt fyrir börn og að fá þau til að sjá heildarmyndina af sér.

Í verkefninu eru skoðaðar fimm þarfir í tengslum við Inukshuk. Nafnið sitt skrifa þau í sólina, á sólargeislana skrifa þau það sem þeim finnst skemmtilegt að gera, á steinana setja þau nöfn þeirra sem þau treysta, í skýin skrifa þau hluti sem þeim langar að prófa eða markmið sem þau vilja ná, í fiskanna setja þau það sem þau eru góð í, á landið setja þau nöfnin á þeim sem þeim langar til að eyða tíma með og síðast en ekki síst þá skrifa þau drauma sína í sjóinn.



## MARKMIÐ:

**Hver hlutur á myndinni tengist *þörfunum* í UTÁ og er markmiðið að fá börnin til að sjá heildarmyndina af sjálfum sér ásamt því að þekkja eigin þarfir.**

# MARS

## ÞETTA ER SÚ PERSÓNA SEM ÉG VIL VERA:



ÉG ER GÓÐ /GÓÐUR

ÉG ER HÆFILEIKARÍK/HÆFILEIKARÍKUR

ÉG ER HJÁLPSÖM/HJÁLPSAMUR

ÉG ER GÓÐUR VINUR

ÉG ER SÉRSTÖK/SÉRSTAKUR

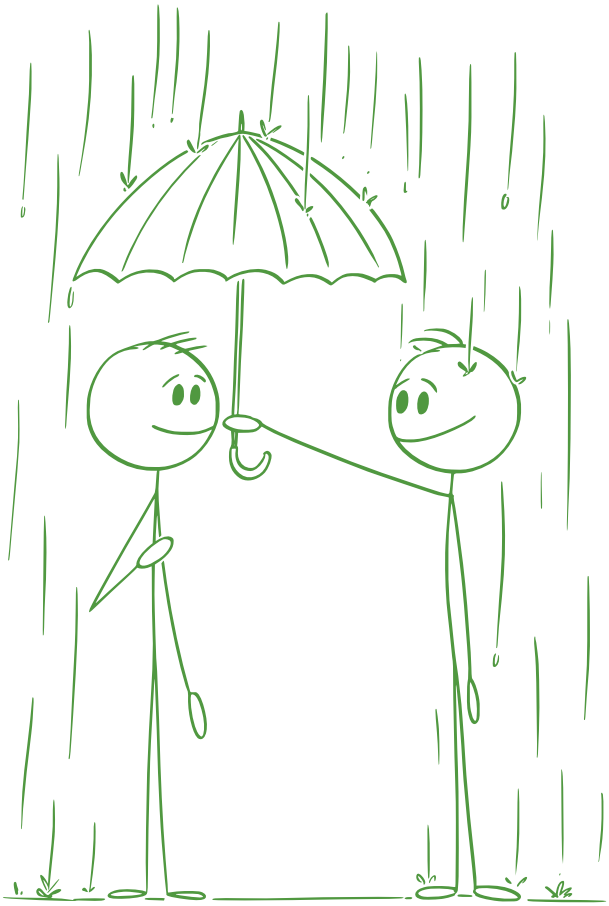
ÉG ER SKEMMTILEG/SKEMMTILEGUR

ÉG LÆRI AF MISTÖKUM

ÉG ER STERK/STERKUR

ÉG ER KURTEIS

# HVER VILTU VERA?



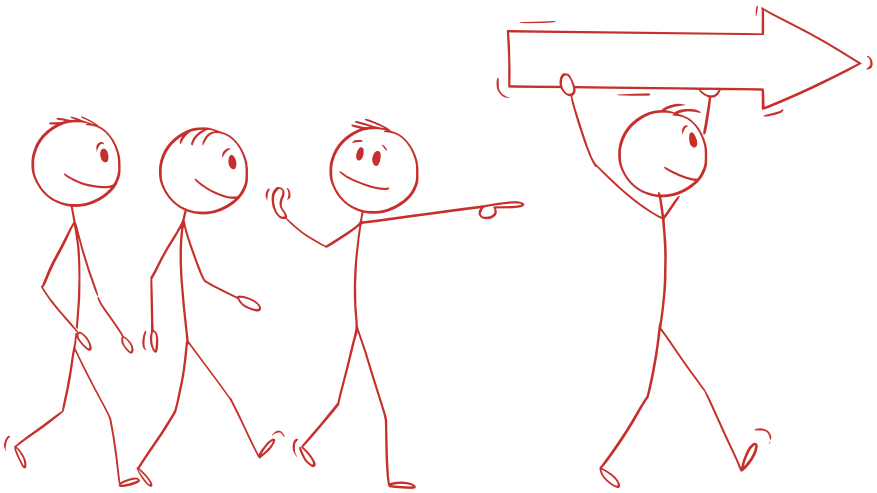
## MARKMIÐ:

Þetta er verkefni þar eru börnin að skoða hvernig manneskjur þau vilja vera og hvaða lífsgildi þau vilja hafa. Sjálfsmatið sem börnin fara í gegnum þegar þessi vinna er unnin gefur þeim frekari sýn á sjálfan sig, drauma sína og vonir.

# APRÍL

## BJARGIRNAR

Bjargirnar er verkefni sem börn vinna saman í litlum hópum en í kjölfarið er unnið með niðurstöður frá öllum hópum og þær settar á eitt blað. Verkefnið snýst um að finna út hvert þau geta leitað ef þeim vantar aðstoð, til dæmis við að leysa úr ágreiningi eða ef þeim líður ekki vel, þau finna líka staði sem þau geta farið á ef þau þurfa næði til að jafna sig og fá góð ráð sem þau geta nýtt til að aðstoða sig við það en ráðin koma frá öllum hópnum.



## MARKMIÐ:

**Þessi vinna er unnin til að styrkja börnin og efla sjálfstæði þeirra. Markmiðið er að þau viti hvert þau geti leitað þegar eitthvað bjátar á.**

# STUTT INNGRIP

Stutt inngrip taka sirka 30 sekúndur og henta vel þegar búið er að byggja grunninn á uppbyggingunni. Þá á að spyrja þann sem er á rangi leið eða er ekki að gera það sem til hans er ætlast, spurning af listanum og fá hann til að svara því: hvar hann eigi að vera?, hvað hann eigi að vera að gera? eða hvort hann sé tilbúinn að vera með hópnum? Þegar stutt inngrip eru notuð þarf að muna að orðin eru einungis 10%, 35% er raddbeiting og 55% er líkamstjáning og svipbrigði (Gossen, 2006).



# MAÍ - JÚNÍ

## HÓPEFLI OG LEIKIR

**Dagur og nótt**

Búnaður: Enginn

**Leiklýsing:** Hópnum er skipt í tvo hópa, dagur og nótt, sem standa í beinni línu á móti hvort öðrum. Stjórnandi leiksins segir í upphafi hverrar umferðar annað hvort dagur eða nótt. Ef stjórnandi segir dagur þá hleypur dags hópurinn áfram og reynir að klukka þá sem eru í hinum hópnum, og öfugt ef stjórnandi segir nótt. Þeir sem eru klukkaðir skipta um lið. Leikurinn heldur svo áfram þar til að allir eru komnir í sama liðið.

**Hlaupa í skarðinn**

Búnaður: enginn

**Leiklýsing**: Leikurinn byrjar á því að allir raða sér í hring og snúa inn. Einn er „hann" og hleypur umhverfis hringinn, velur sér keppinaut og slær létt á sitjandann og hleypur af stað. Keppinauturinn á að hlaupa í gagnstæða átt og markmiðið er að verða á undan í skarðið. Sá sem fyrst nær skarðinu á að snúa sér út úr hringnum. Sá sem ekki nær í skarðið er „hann" næst og svo koll af kolli uns allir snúa út úr hringnum.



### MARKMIÐ:

**Í lok skólaárs er tilvalið að rifja upp það sem börnin hafa unnið tengt UTÁ í frístundarstarfinu. Kanna hvað þau hafa tileinkað sér og hverju þarf að skerpa á. Auk þess að fara í skemmtilega leiki og þétta hópinn betur saman fyrir sumarfríið.**

# GRUNNÞARFIRNAR – ORÐALISTI

## Tilheyra

**Jákvætt**

- Ást
- Nánd
- Traust
- Samvinna
- Samkennd
- Hjálpsemi
- Góðvild
- Gjafmildi
- Vinátta
- Umhyggja
- Vera viðurkenndur
- Tilheyra hópi

**Neikvætt**

- Oftrú
- Ósjálfstæði
- Undirlægjuháttur
- Feimni
- Vináttukaup
- Afbrýðissemi
- Öfund
- Smjaður
- Ofvernd
- Blindni
- Áhrifagirni
- Óframfærni
- Meðvirkni
- Misnotkun

## Áhrifavald

**Jákvætt**

- Metnaður
- Skipulag
- Dugnaður
- Sjálfsagi
- Sjálfsstjórn
- Leysa vandamál
- Forysta
- Frumkvæði
- Sjálfstraust
- Sjálfsöryggi
- Reglusemi
- Samviskusemi
- Vera best/ur

**Neikvætt**

- Mont
- Hégómi
- Stjórnsemi
- Þagnarstjórnun
- Fýlustjórn
- Ósveiganleiki
- Vinnufíkn
- Ofsóknir
- Ofbeldi
- Átröskun
- Hroki
- Þrjóska
- Fullkomnunarárátta

## Frelsi

**Jákvætt**

- Sköpun
- Frumleiki
- Sveiganleiki
- Sjálfstæði
- Forvitni
- Grípa tækifæri
- Frjálslyndi
- Umburðarluyndi
- Lifir í núinu
- Æðruleysi
- Opið viðmót
- Víðsýni

**Neikvætt**

- Skróp
- Kaupæði
- Stefnuleysi
- Vanskil
- Tillitisleysi
- Stjórnleysi
- Óskipulag
- Skoðanaleysi
- Óstundvísi
- Hirðuleysi
- Kæruleysi

## Gleði

**Jákvætt**

- Leikur
- Ákafi
- Spenna
- Námsgleði
- Jákvæðni
- Vinnugleði
- Sköpunargleði
- Hjálpsemi
- Skopskyn
- Þakklæti
- Kæti

**Neikvætt**

- Uppgjöf
- Stríðni
- Áreitni
- Kaldhæðni
- Spenna
- Læti
- Háð
- Óhóf
- Fíflagangur
- Lítillækka
- Hömluleysi
- Skemmta sér á kostnað annarra

# FYLGISKJÖL TIL LJÓSRITUNAR



| Hlutverk starfsfólks er: | Hlutverk barna er: |
| --- | --- |
| **Hlutverk mitt er að...** | **Hlutverk ykkar er að...** |
| **Hlutverk mitt er ekki að...** | **Hlutverk ykkar er ekki að...** |

Ég vil eignast marga vini

Mér finnst gott að vinna með öðrum

Mér finnst auðvelt að tala við alla

Ég er mikið með öðrum

Mér finnst gaman að tala í síma

Ég vil að öðrum líki vel við mig

Ég vil að aðrir hugsi vel um mig

Mér finnst gaman að hitta nýtt fólk

Ég vil að fólk sé stolt af mér

Ég vil vinna í hópi

Það
skiptir máli hvað
öðrum finnst
um mig

Ég
vil segja öðrum
hvað þeir eiga
að gera

Ég
er ekki spennt/ur fyrir
því að prófa
nýja hluti

Mér
finnst vont þegar
hlutirnir eru ekki
eins og ég
vil hafa þá

Ég vil hafa rétt
fyrir mér

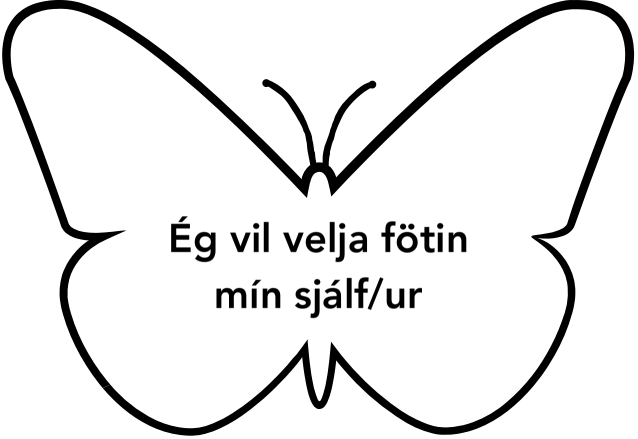
Ég vil ekki
gera mistök

Ég vil hafa fínt í
kringum mig

Mér líkar illa
við breytingar

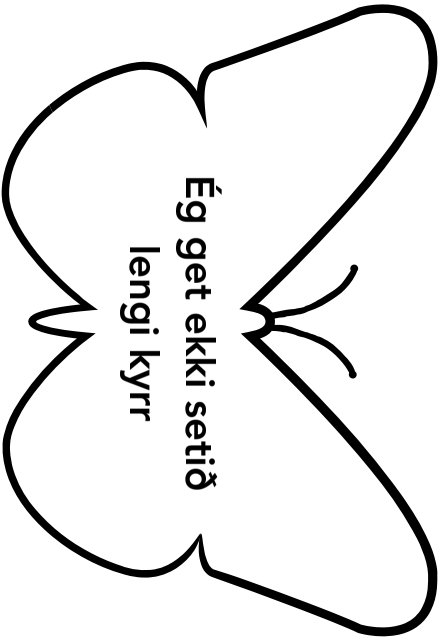
Ég
vil sjá hvernig á að gera
hlutina áður en
ég prófa
sjálf/ur

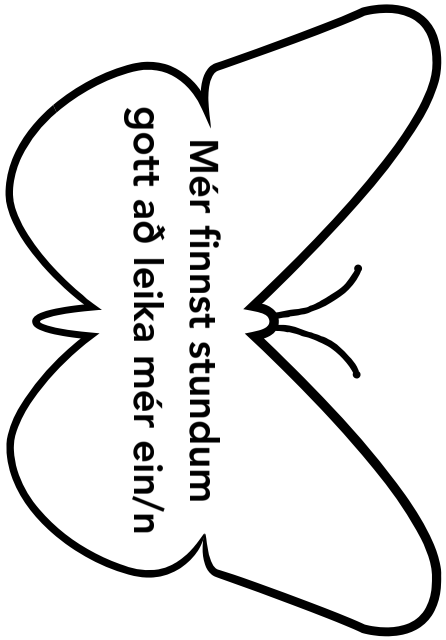
Ég
vil vera mjög góður
í því sem
ég geri

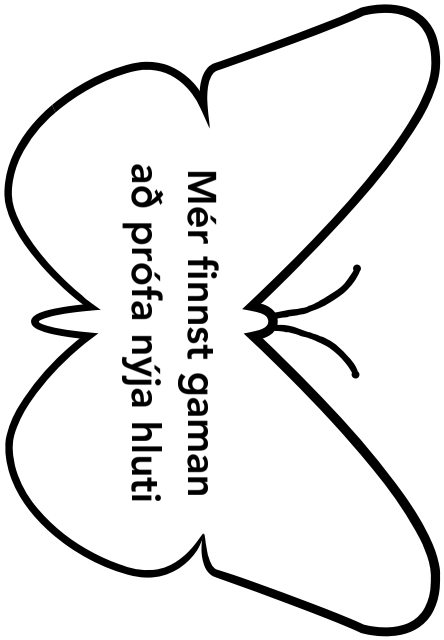

Ég vil velja fötin
mín sjálf/ur

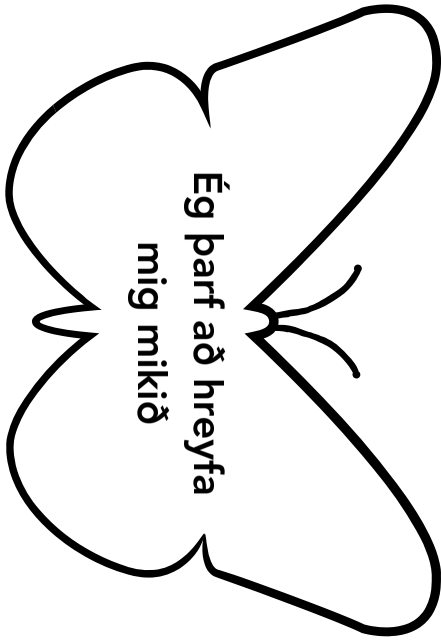

Mér finnst ekki gott
að lesa lengi í einu

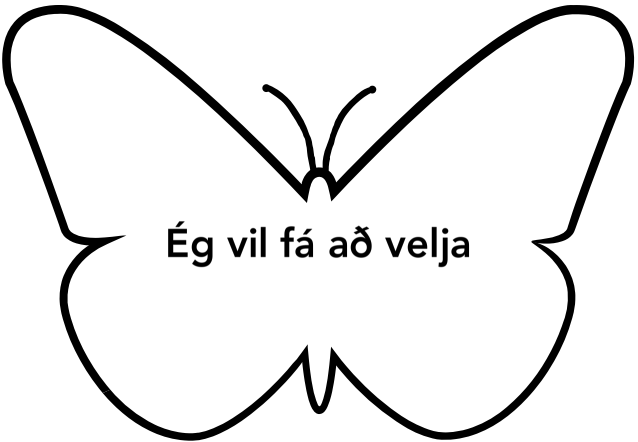

Ég vil ekki láta segja
mér hvað ég á að gera


Ég get ekki setið
lengi kyrr


Mér finnst stundum
gott að leika mér ein/n

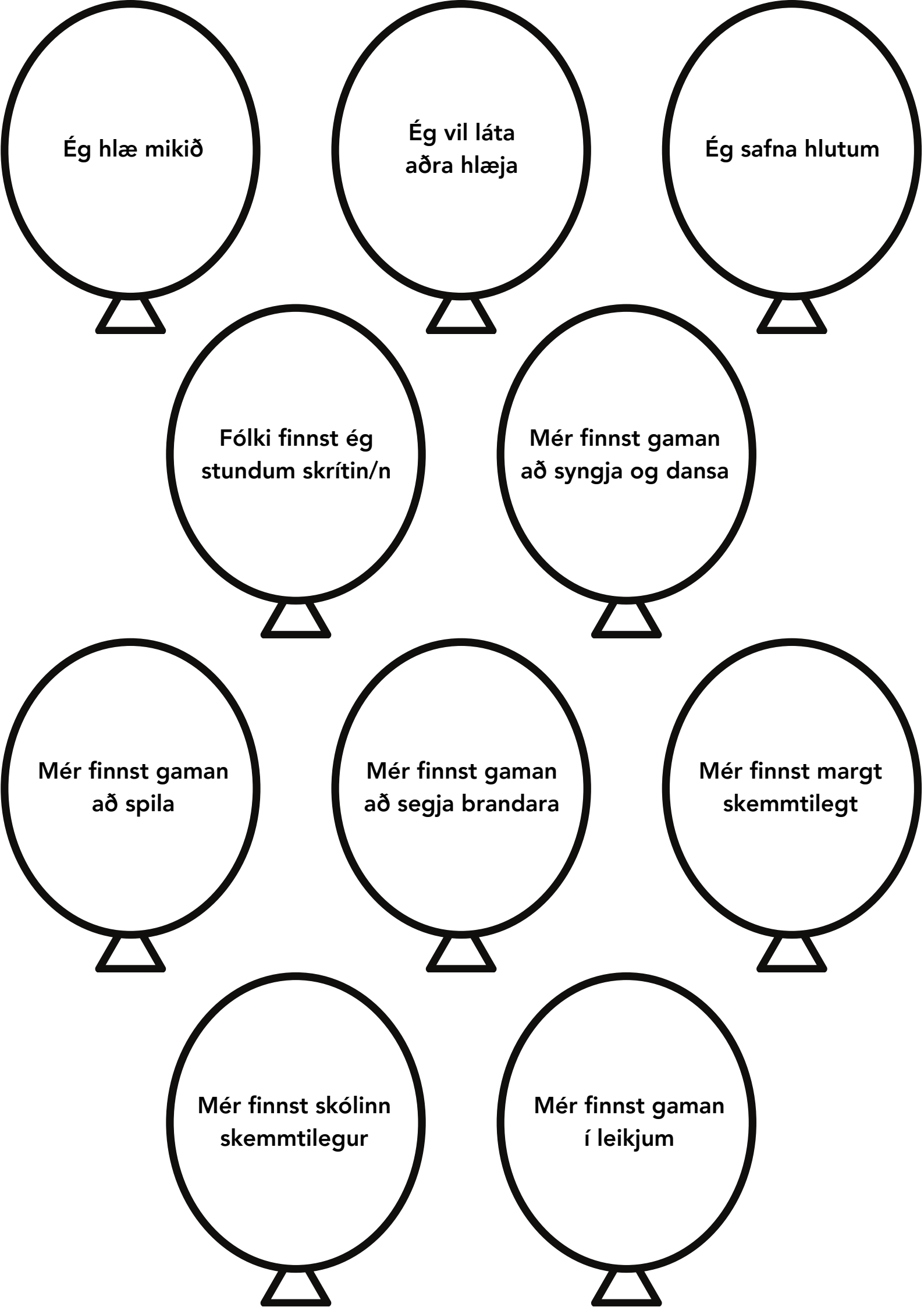

Mér finnst gaman
að prófa nýja hluti


Ég þarf að hreyfa
mig mikið


Ég vil fá að velja


Ég geri sumt sem
öðrum finnst ekki
skemmtilegt

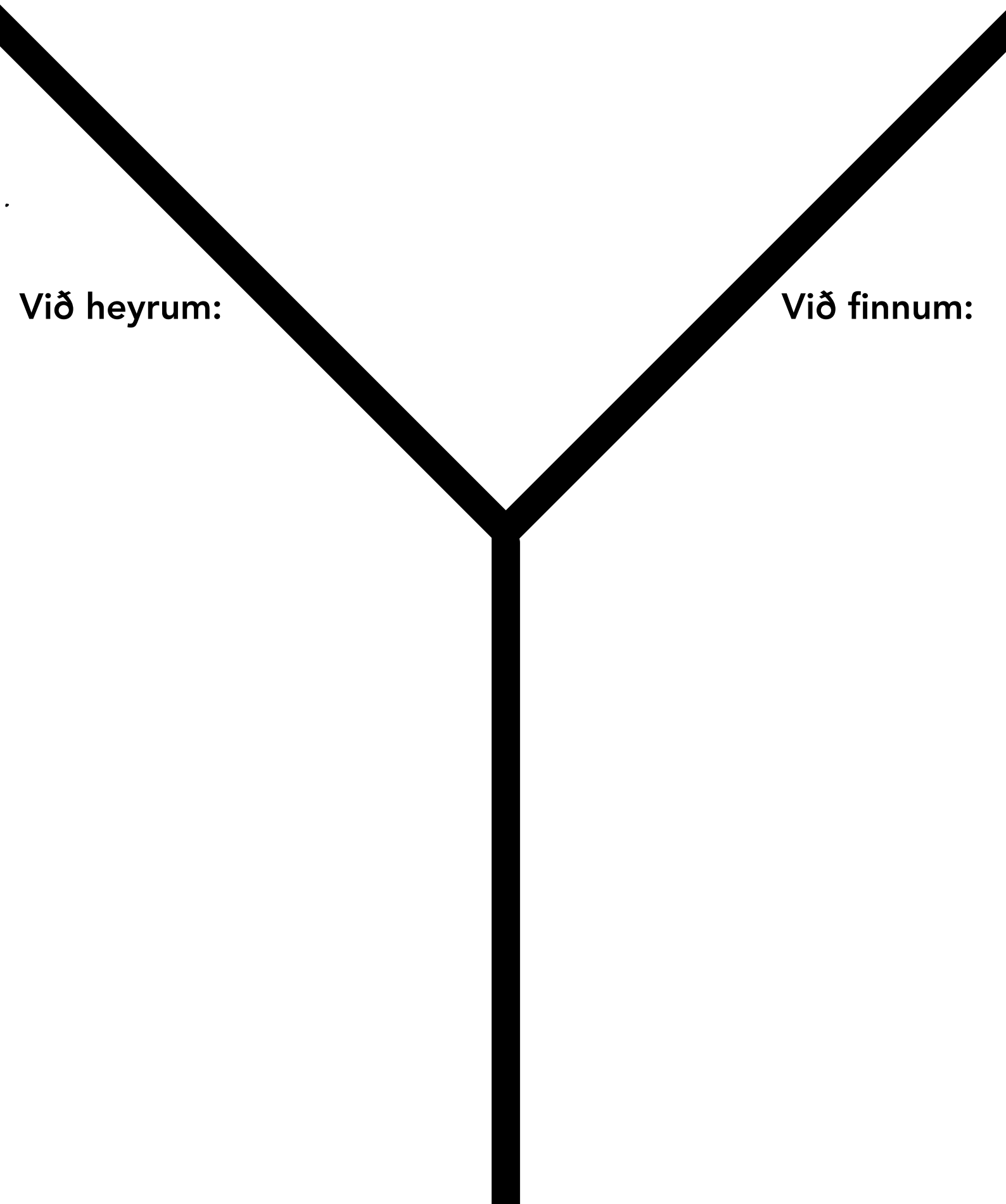

Mér er sama þó
ég sé öðruvísi

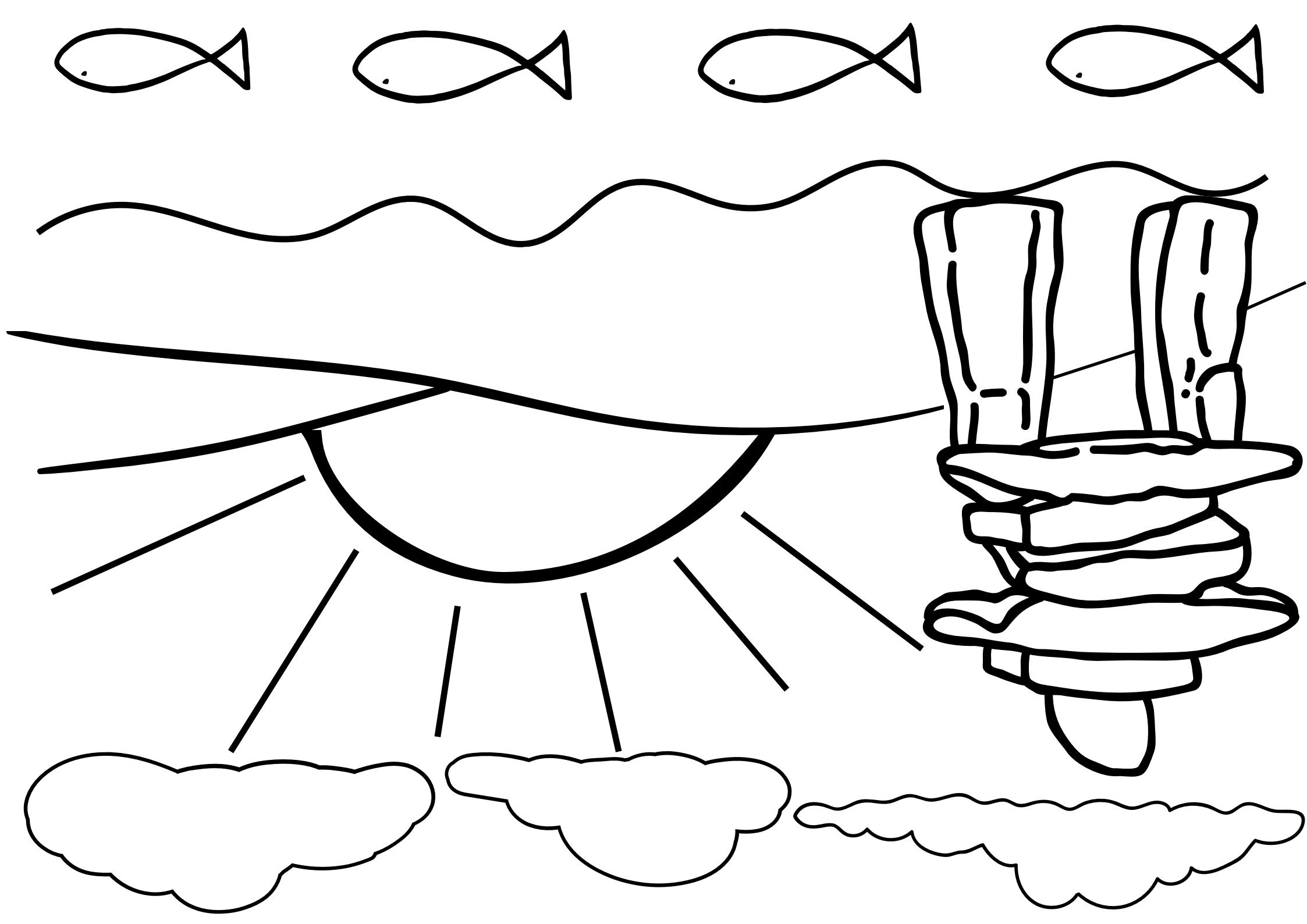

Ég hlæ mikið
Ég vil láta aðra hlæja
Ég safna hlutum
Fólki finnst ég stundum skrítin/n
Mér finnst gaman að syngja og dansa
Mér finnst gaman að spila
Mér finnst gaman að segja brandara
Mér finnst margt skemmtilegt
Mér finnst skólinn skemmtilegur
Mér finnst gaman í leikjum

Við sjáum:

Við heyrum:

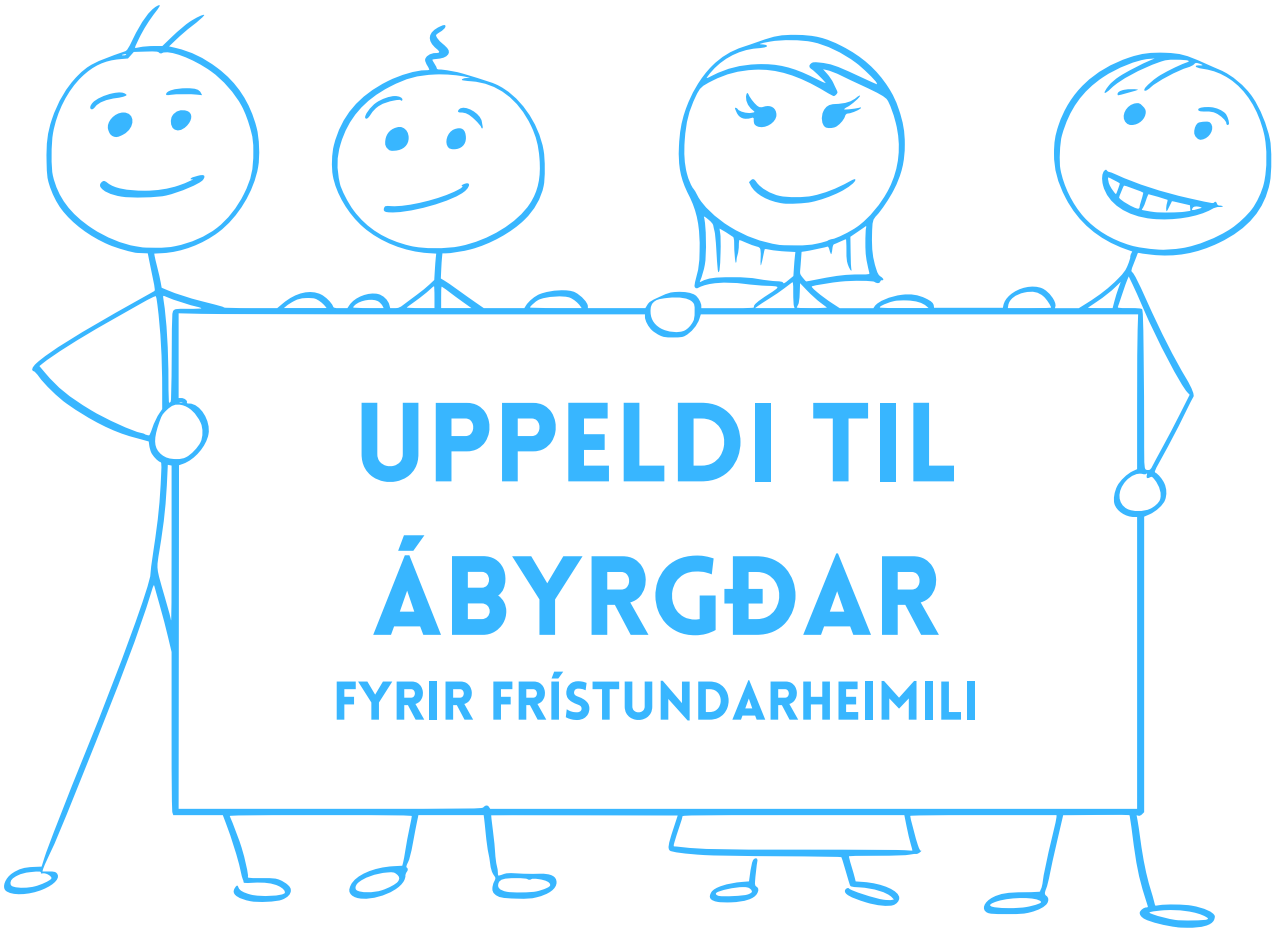
Við finnum:





# ÞETTA ER SÚ PERSÓNA SEM ÉG VIL VERA

# MINNISPUNKTAR


UPPELDI TIL
ÁBYRGÐAR
FYRIR FRÍSTUNDARHEIMILI