

UPPBYGGING

Október 2023

Þarfirnar



Þarfahringurinn

Pegar við skoðum þarfirnar okkar þá nýtum við þarfahringinn. Þar kemur fram jákvæð orð og neikvæð orð því við getum fullnægt þörfum okkar á jákvæðan og neikvæðan hátt. Ef við fullnægjum þörfunum okkar á neikvæðan hátt þá gerum við það oft á kostnað annarra.

Í október erum við að vinna með þarfirnar. Nauðsynlegt er að rifja þær upp reglulega svo nemendur auki hæfni sína í að nýta sér þær í daglegu lífi. Einnig erum við að vinna með verkefni sem kallast Að fylla í fötu en það nýtist í vinnuna með þarfirnar.

Hvernig upplifir þú þarfirnar?



Að fylla fötu

Hugmyndafræðin á bak við þetta verkefni er sú að við getum gert okkur glöð og hamingjusöm með því að gera aðra glaða og hamingjusama. Við fyllum okkar ósýnilegu fötu og annarra með t.d. að vera vingjarnleg og brosa til þeirra sem eru einmana. Við getum einnig verið fötufantar með því t.d. að gera grín að öðrum eða segja ljóta hluti.

Inni á Pinteres er mikið af upplýsingum um þetta verkefni. Gott er að leita að *How to fill a bucket*



Gagnlegir tenglar :

Instagram

[uppbygging_sjalfsaga](https://www.instagram.com/uppbygging_sjalfsaga)

Heimasíða Uppeldi til ábyrgðar

www.uppbygging.is

Facebook síða uppendi til ábyrgðar

[Uppbygging sjalfsaga - uppendi til ábyrgðar](https://www.facebook.com/uppbygging_sjalfsaga)