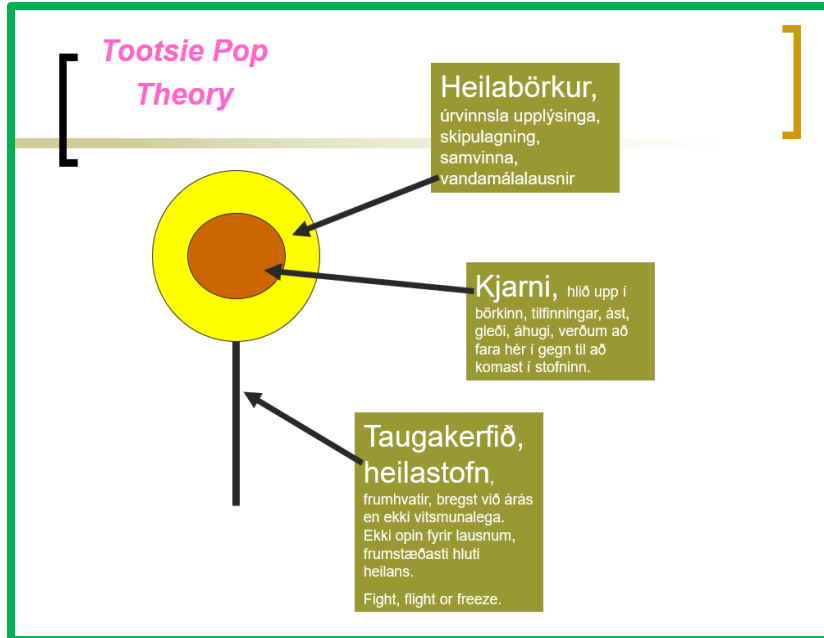


Uppbygging

Sleikipinnaheilinn og bekkjarfundir



Sleikipinnaheilinn

Í nóvember erum við að ræða um sleikipinnaheilann.

Sleikipinnaheilinn er notaður til að útskýra fyrir nemendum hvernig heilinn virkar, hvernig við hugsum og bregðumst við áreiti.

Í uppbyggingastefnunni viljum við kenna nemendum að læra að stjórna viðbrögðum sínum við áreiti, að við sem dæmi sláum ekki til baka ef einhver áreitir okkur heldur stjórnnum við viðbrögðum okkar og athöfnum.

Hér er slóð á góða útskýringu á sleikipinnaheilanum:

<https://www.youtube.com/watch?v=axLc9U38e5M>

Sleikipinnaheilinn

Heilabörkur:

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

Randkerfi:

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

Heilastofn:

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

Bekkjarfundir

Misjafnt er hversu oft bekkjarfundir eru haldnir og hversu lengi þeir vara. Lengd fundarins fer eftir aldri nemenda og tíðni funda.

Fundirnir geta verið frá 15 mínútum upp í 45 mínútur.

Ákveðnar reglur gilda á fundum og fara þarf reglulega yfir það til hvers er ætlast af nemendum.

Fyrsta skrefið í að skipuleggja bekkjarfundi er að ákveða hvaða málefni skulu vera á dagskrá. Umræðuefni skulu vera viðeigandi og áhugaverð fyrir nemendur.

Hafi árekstrar orðið á leikvelli væri til dæmis hægt að ræða samskipti á leikvöllum. Markmið fundarins væri að aðstoða nemendur við að ræða um ólíkar leiðir í samskiptum og leita lausna á ábyrgan hátt.

Hlutverk kennarans í þessu ferli er að vera leiðbeinandi, þ.e. beina hópnum í rétta átt. Kennara er hvorki ætlað að vera vfirmáður hópsins né sérfræðingur í því máli



Bekkjarfundur – reglur

- ▶ Við réttum upp hönd þegar við viljum fá orðið.
- ▶ Allir hafa leyfi til þess að tjá sig.
- ▶ Við leyfum fólki að ljúka máli sínu án þess að grípa fram í.
- ▶ Við getum verið ósammála án þess að vera óvinir eða nota óviðeigandi orð.



Markmið bekkjarfunda:

Að kenna nemendum að leysa vandamál á lýðræðislegan og félagslegan hátt.

Að þjálfa nemendur í að tjá eigin þarfir og tilfinningar.

Að kynna opinberlega viðhorf gegn samskiptavanda í bekk.



Við hvetjum ykkur til að skoða eftirfarandi síður uppbyggingarfélagsins:

Facebook: <https://www.facebook.com/Uppbyggingsj%C3%A1fsagauppeldi-til-%C3%A1byrg%C3%B0ar-323724636704/photos>

Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCkKZIM0dKFFhuLRzObx8jdw>

Instagram https://www.instagram.com/uppbygging_sjalfsaga/