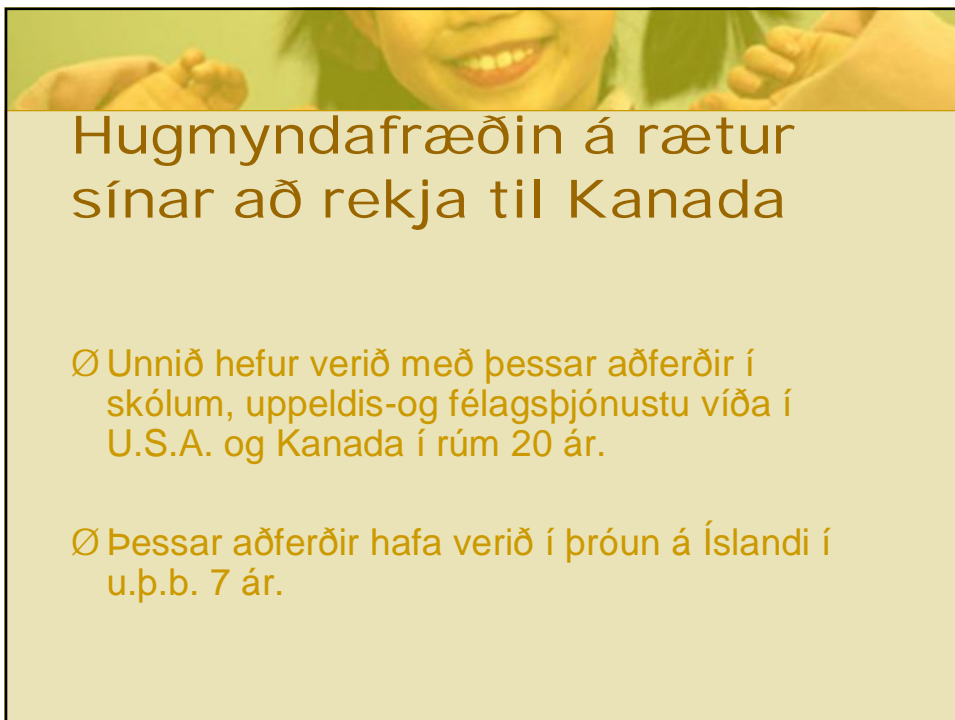




## Sterk saman – uppbygging sjálfsaga


Ragnheiður, Steinþóra, María  
og Helga Björg



## Hugmyndafræðin á rætur sínar að rekja til Kanada


Ø Unnið hefur verið með þessar aðferðir í  
skólum, uppeldis-og félagsþjónustu víða í  
U.S.A. og Kanada í rúm 20 ár.

Ø Þessar aðferðir hafa verið í þróun á Íslandi í  
u.þ.b. 7 ár.



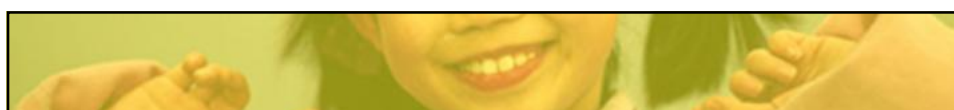
## Uppbygging í Heiðarskóla

- Ø Við höfum verið að kynna okkur stefnuna síðan 2004.
- Ø Margir starfsmenn hafa farið erlendis á námskeið.
- Ø Fengið hingað fyrirlesara frá Kanada.
- Ø Sótt fjölda námskeiða hér heima.



## Uppbygging er:

- Ø Leið til að ýta undir jákvæð samskipti.
- Ø Byggir á að ná samstöðu um lífsgildi til að hafa að leiðarljósi og fylgja þeim síðan eftir með fáum skýrum reglum.
- Ø Miðar að því að kenna börnum og unglíngum sjálfstjórn og sjálfsgæta, að taka ábyrgð á eigin orðum og gerðum og læra af mistökum í samskiptum.
- Ø Höfundur er Diane Gossen frá Kanada.



## Uppbyggingarstefnan er aðferðafræði sem byggir á:


- Ø Sjálfsskoðun
- Ø Uppbyggilegum samskiptum
- Ø Kennslu sjálfsaga
- Ø Að finna leiðir til lausnar
- Ø Að við stjórnunumst af innri hvötum frekar en ytri
- Ø Að gefa tækifæri til að leiðrétta mistök
- Ø Að skoða hvernig við viljum vera frekar en hvað við erum að gera
- Ø Að finna þörfina bak við óskina (þarfahringur)



## Hvað er uppbygging

Að skapa skilyrði til að nemandi:


- Getti lagfært mistök sín
- Snúið aftur til hópsins
- Vaxið við hverja raun



## Þrjár ástæður hegðunar

1. Til að forðast óþægindi
2. Til að fá virðingu eða verðlaun frá öðrum
3. Til að öðlast sjálfsvirðingu

Hvernig manneskja viltu vera?

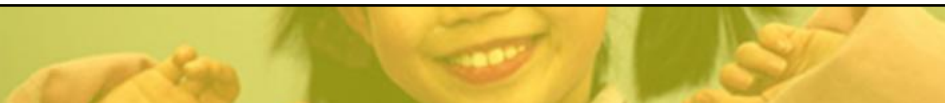


## Fimm stöður stjórnunar

1. Með því að refsast eða hótast refsingu
2. Með því að vekja sektarkennd
3. Með því að koma sér í mjúkinn hjá viðkomandi
4. Með því að benda á reglur og sýna festu

Markmiðið er að ná 5. stiginu:

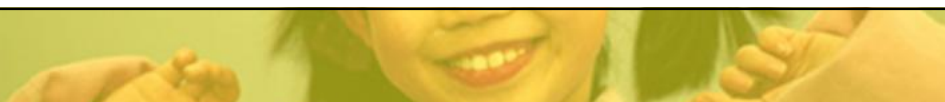
5. Með því að vekja til umhugsunar um lífsgildi og þarfir og leita lausna til að mæta hvoru tveggja



## Uppbygging er:


Í samskiptum okkar við nemendur leitumst við við að spyrja spurninga í stað þess að skipa eða hóta.

Við notum ákveðna samtalstækni sem felur í sér að fá nemandann til að finna lausnina.




## Dæmi um spurningar

- Hvað átt þú að vera að gera núna?
- Hver er reglan?
- Hvert er þitt hlutverk?
- Er í lagi með það sem þú ert að gera núna?
- Hvað hefðir þú getað gert öðruvísi?
- Hvað ætlar þú að gera næst þegar...?

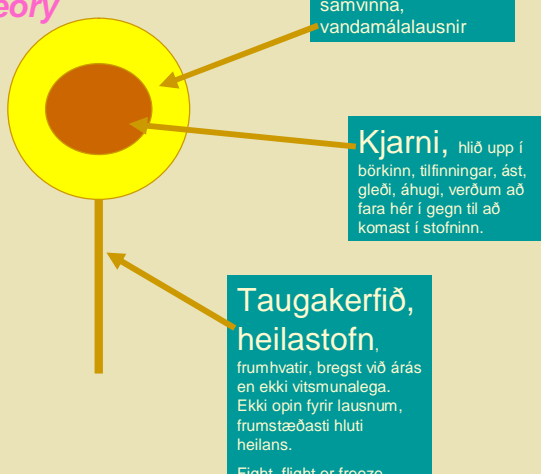


## Hvers vegna eru spurningarnar mikilvægar?

- Svona starfar heilinn.
- Nauðsynlegt er að beina orkuflæðinu til heilabarkar svo við skiljum og náum að hugleiða.
- Ef við spyrjum spurninga þá fer hugsunin í heilabörk.
- Ef við notum skipanir þá fara viðbrögðin beint í heilastofn.




### Tootsie Pop Theory



**Heilabörkur,**  
úrvinnsla upplýsinga, skipulagning, samvinna, vandamálalausnir

**Kjarni,** hlið upp í börkinn, tilfinningar, ást, gleði, áhugi, verðum að fara hér í gegn til að komast í stofninn.


**Taugakerfið, heilastofn.**  
frumhvatir, bregst við árásum en ekki vitsmunalega. Ekki opin fyrir lausnum, frumstæðasti hluti heilans.  
Fight, flight or freeze.



## Mistök

Það er mikilvægt að nemendur fái að gera mistök, og mistökin eru dýrmæt því við lærum jú af þeim.

Við dveljum ekki við það sem er liðið, heldur horfum fram á veginn og spyrjum hvað getum við gert öðruvísi næst?




## Hvernig berast skilaboðin?

10% Orðin sjálf

35% Tónn

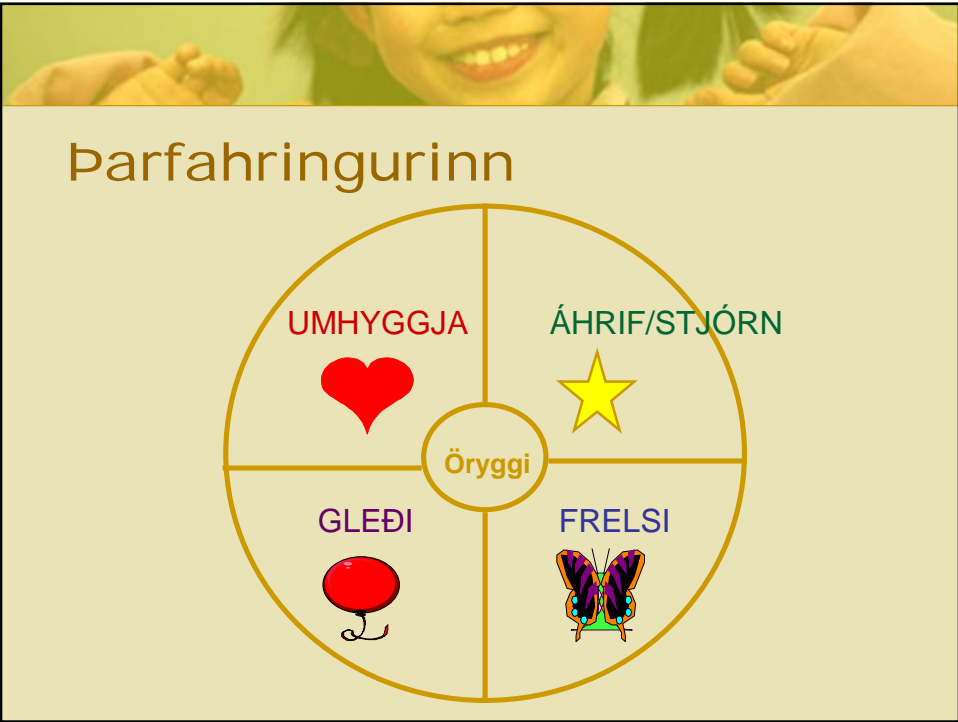
55% líkamstjáning og svipbrigði

Hvernig þú segir það er mikilvægara  
en hvað þú segir



## Þarfirnar

- Samkvæmt uppbyggingastefnunni höfum við 5 þarfir sem við erum stöðugt að reyna að uppfylla.
- Öll hegðun okkar miðar að því að uppfylla þarfir okkar.









## Þarfir

			
Gleði og ánægja	Frelsi og sjálfstæði	Ást og umhyggja	Eigið áhrifavald
Skemmtun	Geta valið sjálfur	Að tilheyra	Vera góður í
Fagna	Ákveða sjálfur	Að eiga vin	Finna mikilvægi sitt
Hlátur	Eiga möguleika	Þykja vænt um	Fá viðurkenningu
Læra nýja hluti	Fá tækifæri	Taka þátt í	Standa sig vel
		Vera með	Ráða við

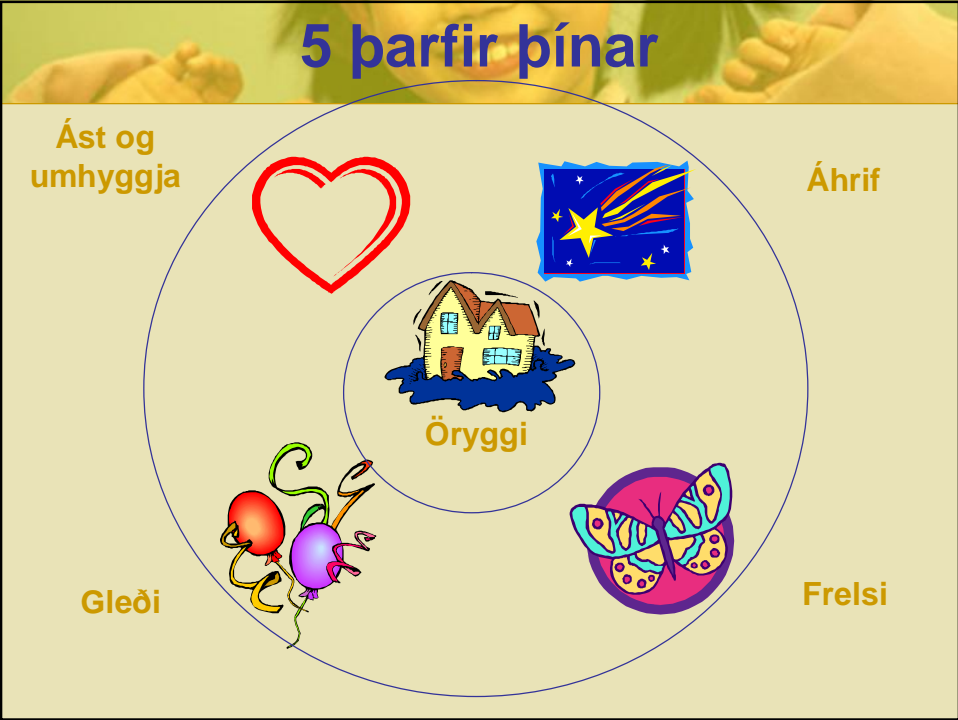


## Þarfirnar

- Við erum alltaf að leita leiða til að fá þörfum okkar fullnægt.
- Við segjum gjarnan:  
 Það er ekki víst að þú getir fengið það sem þú vilt, en þú getur örugglega fengið eitthvað sem þú þarfnast.



Hvernig getum við verið  
hamingjusöm og náð  
árangri?



## Ást og umhyggja



## Öryggi



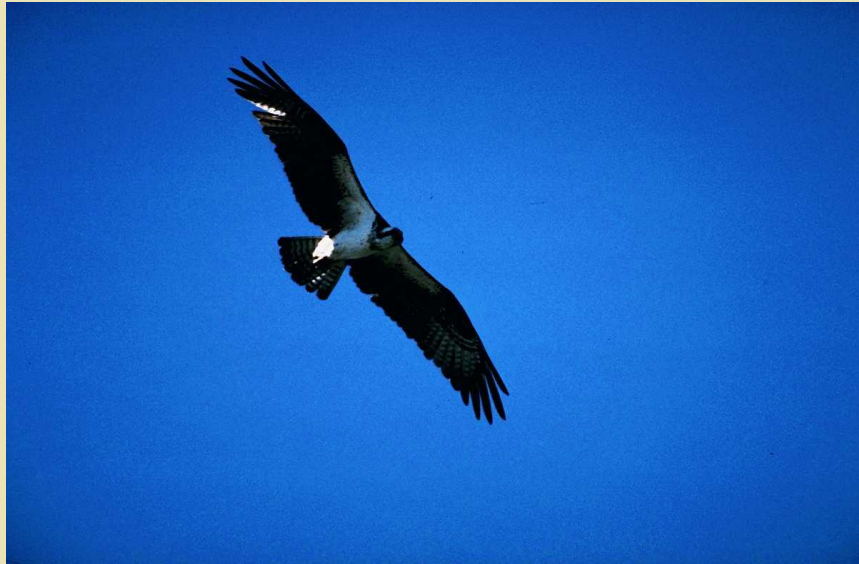
Gleði



Ahrif



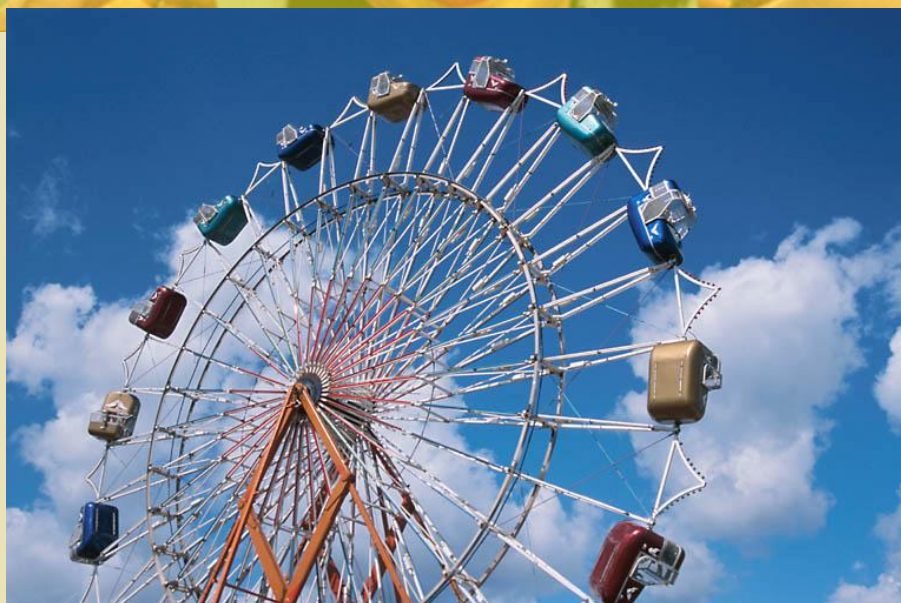
Frelsi



Áhrif



## Gleði



## Ást og umhyggja

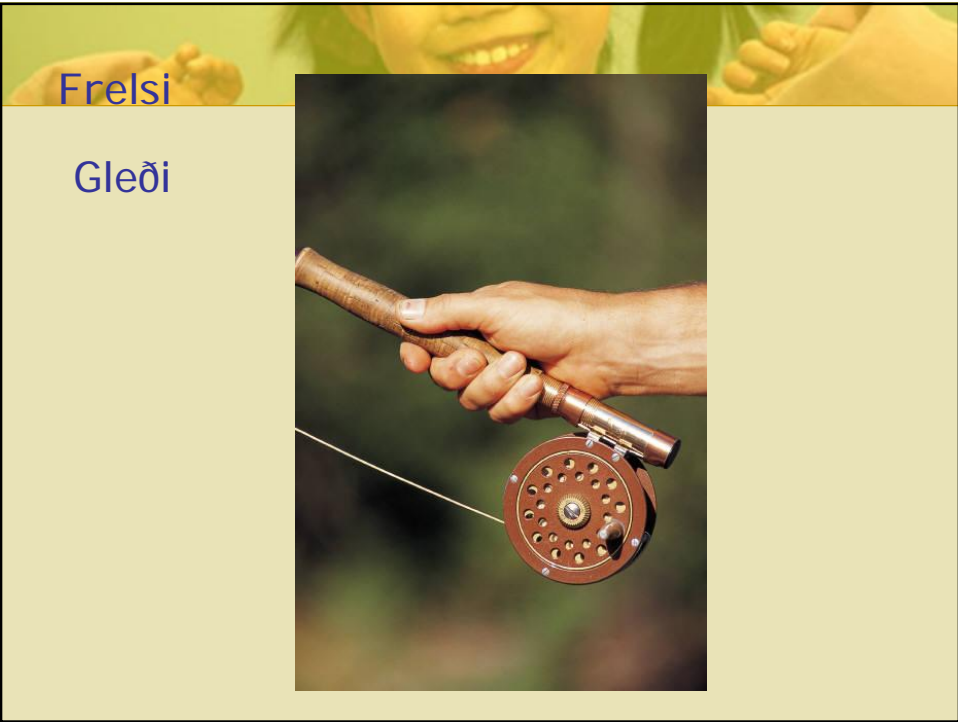
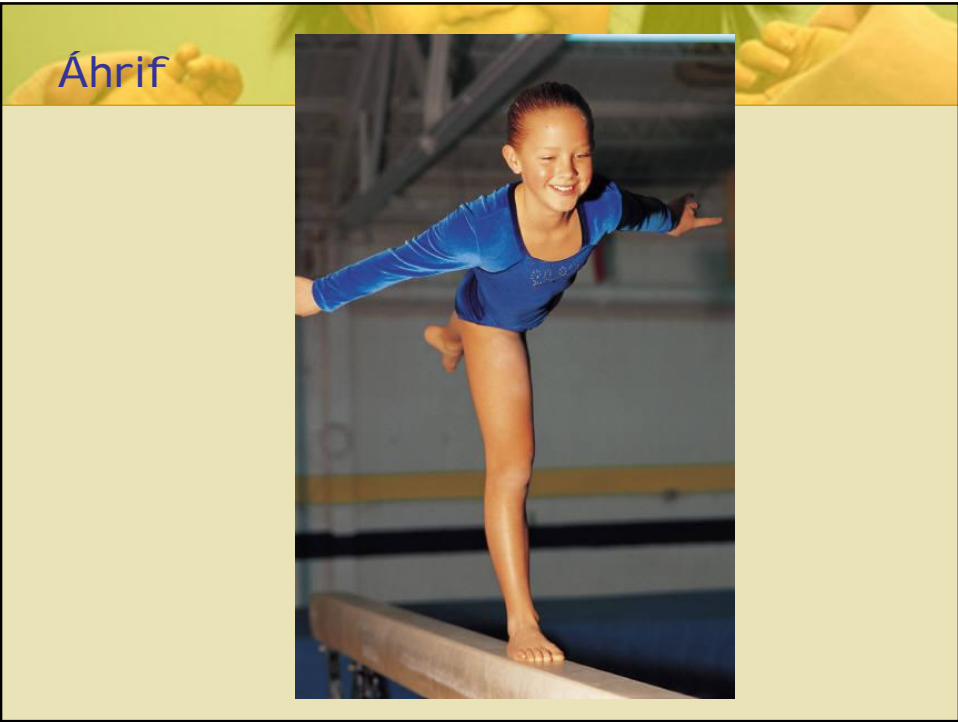


Áhrif  
Frelsi  
Gleði  
Ást og umhyggja



Frelsi Gleði Öryggi









Áhrif

Ást og umhyggja



Frelsi

Gleði






Gleði

Frelsi

	Á vel við um mig	Á stundum við um mig	Á ekki við um mig
1. Mér finnst gaman að eignast nýja vini			
2. Það er auðvelt fyrir mig að tala við hvern sem er.			
3. Mér finnst gaman að tala í símann			
4. Mér finnst gaman að vinna í hóp			
5. Ég er mjög oft með vinum mínum			
6. Það skiptir mig miklu máli að öðrum líki við mig			
7. Ég vil að aðrir séu stoltir af mér			
8. Það skiptir mig miklu hvað aðrir segja um mig			
9. Mér finnst betra að vinna í hóp en að vinna ein/einn			
10. Mér finnst gaman að kynnst nýju fólki			
<b>Samtals:</b>			



	Á vel við um mig	Á stundum við um mig	Á ekki við um mig
11. Ég vil ekki gera mistök			
12. Ég vil fylgjast með hvernig e-ð er gert áður en ég reyni sjálf/sjálfur			
13. Mér er illa við breytingar			
14. Ég vil hafa snyrtilegt í herberginu mínu			
15. Það skiptir mig miklu að var góð/góður í því sem ég geri			
16. Útlit skiptir mig miklu			
17. Mér finnst óþægilegt að prófa eitthvað nýtt			
18. Ég vil hafa rétt fyrir mér			
19. Ég vil skipuleggja hluti			
20. Það fer í taugarnar á mér ef hlutirnir eru ekki eins og ég vil að þeir séu.			
<b>Samtals:</b>			



	Á vel við um mig	Á stundum við um mig	Á ekki við um mig
21. Ég vil hafa val			
22. Ég er virk eða athafnasöm/samur			
23. Það er erfitt fyrir mig að sitja kyrr			
24. Mér finnst ekki gaman að sitja lengi og lesa			
25. Mér finnst gaman að prófa eitthvað nýtt			
26. Ég get verið einn/ein ef ég vil			
27. Útlit skiptir mig engu máli			
28. Ég myndi taka þátt í einhverju þótt vinir mínir vildu ekki taka þátt			
29. Mér líkar ekki að láta skipa mér fyrir verkum			
30. Snyrtimennska skiptir mig ekki miklu máli			
<b>Samtals:</b>			



	Á vel við um mig	Á stundum við um mig	Á ekki við um mig
31. Ég hlæ mikið			
32. Mér finnst gaman að safna hlutum			
33. Ég segi oft brandara			
34. Mér finnst gaman að koma fólki til að hlæja			
35. Fólki finnst ég vera skritin eða stundum kjánalegur			
36. Mér finnst gaman í leikjum og að spila			
37. Mér finnst margt fyndið			
38. Mér finnst gaman í skólanum/vinnunni			
39. Mér finnst gaman að syngja og dansa			
40. Flestum finnst ég fyndinn/skemmtileg/ur			
<b>Samtals:</b>			







Starfslýsing Kennari	Nemendur Starfslýsing
Halda aga Kenna Útskýra Vera sanngjörn Sýna tillitsemi Mæta stundvíslega Mæta undirbúin í tíma	Lara Vera kurteis Rétta upp hönd Mæta stundvíslega Sýna tillitsemi Hlusta Fara eftir reglum Mæta undirbúin í tíma Fara eftir fyrirmælum Kennara

## HLUTVERK NEMENDA

1. AÐ MATA Á ÞÉTTUM TÍMA
2. AÐ BERA VIRÐINGU F. KENNARA OG SAMNEMENDUM
3. AÐ VERA HJALPFÚS OG VINGJARNLEGUR
4. AÐ VERA VINNUSAMUR
5. AÐ VERA Í GÖÐU SKAPI OG JAKVÆÐ
6. AÐ VINNA HEIMAVINNU
7. AÐ FARA EFTIR FYRIRMÁLUM
8. AÐ VERA YNGRI NEMENDUM GÖÐ FYRIMYND




## HLUTVERK NEMENDA

1. AÐ Hafa stjórna á bekknum
2. AÐ bera virðingu fyrir nemendum
3. AÐ vera samgjörn
4. AÐ vera jákvæð
5. AÐ vera freystandi
6. AÐ vera í GÖÐU skapi
7. AÐ hlusta á nemendur

**TRAUST** (Trust) - Includes names: Kristján, Lúía, Elmar, Birna, Ólafur, Guðný S, Einar Rós.

**VINATTI** (Kindness) - Includes names: Heiða, Hrafn, Ólafur, Guðný S, Einar Rós.

**VIRÐING** (Respect) - Includes names: Dan, Tóti, Guðný S, Ávill.




## Árangur í bóklegum greinum

6% Kennslutækni

16% Þættir sem skólinn hefur enga stjórn á

78% Góð mannleg samskipti í skólanum



## Heilræði

Beygðu einstakling undir aga,  
eftir það þurfa aðrir að stjórna honum.

Kenndu einstaklingi sjálfsga  
og  
hann stjórnar sér sjálfur upp frá því.