

## Önnur lota - Sjálfstyrking; Sjálfstæði, sjálfstraust, öryggi, tjáning

Í annari lotu æfum við meðal annars eftirfarandi þætti. Þið getið einnig beint athygli að þessu heimavið.

Hver einstaklingur ætti að búa yfir þeim sjálfstyrk að þurfa ekki að sækja viðurkenningu til umhverfisins fyrir tilverurétti sínum. Allir ættu að hafa hugrekki til að taka pláss og vera gerendur í eigin lífi.

### 1. Framsögn

Við gerum hverju og einu barni kleift að taka þátt í umræðum, frásögnum og endursögn. Það er mikilvægt að æfa sig í að vera miðdepill athyglinnar á sama hátt og það er mikilvægt að kunna listina að hlusta á aðra.

→ Heimavið getið þið til dæmis spurt barnið reglulega út í hvaða viðfangsefni það tókst á við í skólanum þann daginn og sagt því frá því ykkar verkefnum.

### 2. Þátttaka í samfélagi

Að fá tilfinningu fyrir því að eftir barninu er tekið af þeim sem það umgengst og að vera bent á að fjölda fólks þykir vænt um barnið er mikilvægur þáttur í þróun sjálfsmýndar og sjálfþekkingar barna.

→ Heima getið þið hvatt barnið til að teikna sjálfsmýnd eða fjölskyldumynd eða vináttumynd á sama tíma getið þið átt samræður um það hverjir eru barninu mikilvægir.

### 3. Tjáning

Að taka ábyrgð á eigin tilfinningum og að læra að bregðast við tilfinningum sínum á viðeigandi hátt er flókið verkefni sem flestir takast á við inn í fullorðinsárin. Við æfum þetta með því að ræða líðan barnsins.

→ Heima getið þið skoðað líðan ykkar með því að spjalla saman. Í hvaða aðstæðum líður þér vel? Getur þú gert eitthvað til að koma í veg fyrir að þér líði illa þegar þetta gerist?

### 4. Jákvæðni og að gangast við tilfinningum

Við lærum að nota jákvæð um okkur sjálf og aðra. Við sýnum börnunum hvernig þeim líður í jákvæðum aðstæðum.

→ Heima getið þið í fjölskyldunni æft ykkur í að nota falleg orð um hvert annað. Foreldrar geta stuðlað að jákvæðri hegðun með því að taka eftir henna og benda barninu á hana með jákvæðum ummælum.

### 5. Athygli

Að veita barninu sjálfu athygli í stað þess að hrósa fatnaði eða öðrum fylgihlutum.

→ Þetta getið þið æft heima með því að beina athyglinni að barninu sjálfu í stað þess að hrósa útliti þess.

### 6. Einstaklingsrými

Við gefum hverjum og einum einstaklingi sitt rými svo að hvert barn geti notið næðis. Að merkja hverju barni svæði einfaldar aðstæður sem annars geta skapað ringulreið. Ef hver og einn á sitt pláss eða svæði sköpum við einfalt umhverfi og minni líkur eru á að átök verði milli barnanna.

→ Heima getið þið líka skipulagt umhverfi barnsins, til dæmis að það eigi sitt sæti við matarborðið.

## ***Sjálfstyrkingarlota – Hrós og hvatning***

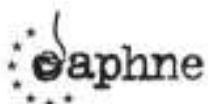
Að nota viðeigandi hrós sem leggur áherslu á það sem verið er að efla með barninu þá stundina er skilvirkasta leiðin í átt að árangri. Hér eru hugmyndir til að hvetja börn í annarri lotu

***Sjálfstæði*** – “Þetta gerðir þú sjálf/sjálfur!”

***Sjálfstraust*** – “Þú getur það”

***Öryggi***– “Núna æfum við okkur í að...”

***Tjáning*** – “Getur þú endurtekið þetta með góðu orðunum þínum?”



Funded by the European Commission [Daphne III program](#).  
European Commission is not responsible for the implementation and the content of the project.

## Önnur lota - Færni

Ræðið við barnið hvaða eiginleika hún/hann þarf að æfa meðan á fyrstu lotunni stendur og veljið eitthvað sem lítur að sjálfstæði, öryggi eða tjáningu.

Ákveðið saman á hvaða hátt þið ætlið að fagna árangri ef hann næst.

Þið getið innsiglað samning með undirskrift og þannig aukið mikilvægi þessarar ákvörðunar fyrir barn og foreldra.



Færni:



Verðlaun í lok lotunnar:



Undirskriftir:

