

Fjórða lota – Jákvæðni; bjartsýni, gleði, ákveðni, hreinskiptni

Við leitumst við að frelsa börnin undan því að leyfa sér geðvonsku. Fýla, grátur og þögn eru vopn sem börnin nota til að fá það sem þau vilja. Í stað þess læra þau að biðja um það sem þau vilja á einfaldan og skýran hátt

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

1. Að nota jákvæð orð og jákvæðar setningar

Við leggjum áherslu á að benda börnunum á þegar þau nota neikvætt orðalag hjálpum þeim að endurtaka setningar á jákvæðum forsendum. Við leitum að jákvæðum orðum og setningum sem móta viðhorf barna og fullorðinna eins og: “Ég get”, “ég hef kjark til að...”, “Ég vel að...” og fleira í þessum dúr.

→ Heima geta börn og foreldrar tekið höndum saman um að tjá sig á jákvæðan hátt.

2. Hreinskiptni

Heiðarleiki og það að segja hreint út hvað það er þú vilt kurteislega, er ekki persónueinkenni heldur lærð hegðun sem er hægt að kenna. Við kennum börnum að taka ábyrgð á tilfinningum sínum og vellíðan.

→ Heimafyrir er hægt að kenna barninu að segja hreint út hvað það vill í stað þess að gefa það óljóst í skyn. Barn gæti til dæmis sagt “mér er kalt” í stað þess að spyrja hvort það megi sækja peysuna sína eða loka glugganum. Einfaldasta leiðin fyrir foreldra til að bregðast við óbeinu skilaboðunum er að varpa ábyrgðinni aftur til barnsins með því að spyrja “hvað viltu gera í því?”

3. Lífsgleði og jákvæðni “ekki segja ekki”

Að kenna börnum að þau eru það sem þau hugsa og að ef þau æfa jákvæð orð þá verða þau jákvæð, ef þau æfa kraftmiklar setningar þá verða þau kraftmikil. Í stað þess að segja börnunum hvað þau mega ekki gera æfum við okkur í að segja þeim hvað við viljum að þau geri.

→ Heima getið þið prófað að sleppa “ekki” setningum. Til dæmis með því að breyta setningum eins og “ekki hella niður” í “helltu með gát”.

~Við erum jákvætt fólk og viljum kunna að njóta lífsins. Eins og með allt annað er það æfingin sem skapar meistarann ~

Fjórða lota – Hrósi og hvatning

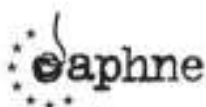
Að nota viðeigandi hrósi sem leggur áherslu á það sem verið er að efla með barninu þá stundina er skilvirkasta leiðin í átt að árangri. Hér eru hugmyndir til að hvetja börn á meðan á fyrstu lotu stendur.

Bjartsýni - “Þetta er allt á réttri leið”

Gleði - “Gleðin þín er smitandi”

Ákveðni - “Flott hjá þér að taka frumkvæðið”

Hreinskiptni - “Segðu mér hvað þú vilt með þínum orðum”



Funded by the European Commission [Daphne III program](#).

European Commission is not responsible for the implementation and the content of the project.

Fjórða lota - Færni

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

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 lotu:



Undirskriftir:

