

## Önnur lota - Sjálfsstyrking; sjálfstæði, sjálfstraust, öryggi, tjáning

Hver einstaklingur ætti að búa yfir þeim sjálfsstyrk 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.

Hugmyndin er að gefa börnum tilfinningu fyrir innri og ytri mörkum og að þau geti valið fyrir sig sjálf. Markmiðið er einnig að börn viti að þau þau stjórni sjálf eigin líðan og hegðun. Í þessari lotu er mikil áhersla lögð á hvern einstakling.

- 1) Að veita hverju barni athygli með því að heilsa því í upphafi dags hlýlega og innilega.
  - Þannig endurspeglum við væntumþykju og að við séum vel upplögð til að annast barnið þennan daginn. Það veitir öryggi og undirstrikar viljann til þess að setja barnið í forgang.
  - Við hlýlegar kveðjur fá börnin æfingu í að horfa beint í augu annarra og búast við jákvæðum degi.
- 2) Að virkja alla í umræðum, frásögnum og endursögn.
  - Það er nauðsynleg æfing að geta litið upp og fundið allra augu beinast að sér. Hvernig sem þér gengur sýnir hvert barn mikið sjálfstæði með þátttöku sinni.
  - Það er jafnvel enn mikilvægara að kunna listina að hlusta á aðra. Að hlusta skerpir athygli, einbeitingu og þjálfar börnin í að tjá sig.
- 3) Að teikna sjálfsmýndir af sér sem einstaklingi, sem hluta af fjölskyldu, þátttakanda í vináttu eða hluta af samfélagi.
  - Að taka eftir sjálfum sér í samfélaginu og hvern við skiptum máli er mikilvægur hluti af þróun sjálfsmýndar barna.
  - Ef börn eru óörugg um hvað öðrum finnst um þau getum við spurt spurning á borð við: “Hjálpar hún þér stundum að..., gera þau... með þér?” Þessum spurningum er svo gott að fylgja eftir með því að túlka svar barnanna: “Þá þykir henni/honum örugglega vænt um þig” eða “Þá skiptir þú nú miklu máli í þessari fjölskyldu”.
  - Hvert barn fær tækifæri til að tjá sig og vera miðdepill athyglinnar þrátt fyrir að samskiptum sé einnig gefinn mikill gaumur.
  - Ef dagskipulagið gefur ekki tækifæri til að spjalla einstaklingslega við hvert barn getur verið góð hugmynd að skipuleggja umræður um líðan í litlum hópum. Í öruggu og rósaömu umhverfi ætti hvert barn að geta treyst kennara sínum og öðrum börnum fyrir því mikilvæga sem á daga þeirra drífur, án þess að þau séu hrædd um að gert verði grín að þeim eða þau niðurlægð.
  - Hvert barn ætti að fá tækifæri til að vera „stjarna dagsins“. Þetta felur í sér að barnið skráir niður, gjarnan í samvinnu við foreldra sína, mikilvæga hluti úr eigin lífi. Til dæmis nöfn fjölskyldumeðlima, uppáhaldsmat, áhugamál og fleira. Þegar röðin kemur að þeim að kynna sig í morgunsamveru fara þau yfir þessa þætti og fá svo gjarnan að velja lag til að syngja eða leik til að leika.
  - Haldið er upp á afmælisdaga barnanna eins og hefðir hvers hóps gefur tilefni til.
  - „Bókin um mig“ er verkefni sem skemmtilegt er að vinna. Í bókina setja börnin myndir af sjálfum sér og skrifa alls kyns upplýsingar um sig sem gera þau að þeim frábæra einstaklingi sem þau eru. Verkefnið gefur tilefni til umræðna um mismunandi eiginleika fólks og hversu frábærir allir eru einmitt eins og þeir eru.

- 4) Samræður um líðan barna: Hvenær líður þér vel og í hvaða aðstæðum? Hvenær líður þér illa og hvað getum við gert til að koma í veg fyrir það?
  - Að taka ábyrgð á tilfinningum og bregðast við þeim á viðeigandi hátt er flókið verkefni sem flestir takast á við langt inn í fullorðinsárin.
  - Að þekkja þær aðstæður sem börnum líður vel í gefur kennaranum tækifæri til að tengja verkefni við aðstæður sem börnin njóta. Mörg börn njóta þess til dæmis að hreyfa sig og þá getur kennari auðveldlega tengt nám og hreyfingu í eitt skemmtilegt verkefni.
- 5) Að segja jákvæða hluti um sjálfan sig og aðra.
  - Að geta sagt jákvæða hluti um aðra og helst að horfa í augu þeirra á meðan vekur vellíðan, bæði hjá barninu sem hrósar og þeim sem er hrósað.
  - Kennarar geta aðstoðað börnin við að muna eftir að segja reglulega falleg orð um sjálf sig, eitthvað sem þau verðskulda, "Mér gengur vel, ég sé árangur þegar ég einbeiti mér". Þetta gefur börnunum betri þekkingu á og stjórn yfir eigin tilfinningum og líðan.
- 6) Að sýna barninu hvernig þeim líður í jákvæðum aðstæðum.
  - Áhrifarík leið er til að styðja jákvæða sjálfsmynd barna er að taka eftir því sem þau gera vel. Einfaldlega með því að nefna við þau hvað þau gera vel á meðan þau eru að því. "Ég sé að þér gengur vel, ég sér að þú einbeitir þér, þú leggur mikið á þig í dag". Með því að nota slíkt hrós og jákvæðan raddblæ er einhver áhrifaríkasta leiðin til að styrkja jákvæða hegðun barna og þar með sjálfsmynd þeirra.
  - Önnur áhrifarík leið er einfaldlega að taka lítinn spegil og sýna barninu sjálft sig: "Sjáðu, svona glöð/glaður ertu á meðan þú einbeitir þér að náminu.
- 7) Sýnið barninu athygli, ekki fatnaði eða fylgihlutum
  - Að velja vandlega orðin sem notuð eru til að hrósa börnum og hrósa barninu sjálfu ævinlega í stað þess að hrósa verkinu sem slíku. "Þú hefur virkilega verið að vanda þig, þess vegna er myndin þín svona falleg".
  - Sérstaklega þarf að aðstoða stúlkur við að taka hárið frá andliti þeirra og bretta upp ermar svo þær geti látið hendur standa fram úr ermum. Þetta eykur sjálfsmeðvitund þeirra.
- 8) Að gefa hverjum og einum pláss sem einstaklingi
  - Í leikfimi og annari hreyfingu svo sem dansi er gott að merkja hverjum og einum svæði svo að börnin læri að þau eiga öll rétt á að taka pláss sem einstaklingar.
  - Að eiga sín merktu svæði innan kennslustofunnar kemur í veg fyrir ringulreið. Sama á við þegar farið er út. Eigi hvert barn sitt merktu svæði við að klæða sig í útiföt sköpum við styðjandi umhverfi og komum í veg fyrir átök.
- 9) Að bjóða í fjölskylduheimsóknir eða hafa ömmu- og afamorgna í skólanum.
  - Aðdragandi þessara samkomna er frábært tækifæri til þess að börn fái að segja frá sínu fólki eins og þau upplifa sína nánustu og fá jákvæða endurgjöf á fjölskyldulíf sitt. Mikilvægi þess að tengja fjölskyldulíf barnsins og skólann á jákvæðan hátt eflir sjálfstraust barna mikið, því fjölskyldan er það mikilvægasta í lífi og þroskaferli hvers barns.
  - Að rifja upp samkomurnar eftir á er svo líka gott tækifæri til að undirstrika þá sýn að fjölskyldan sé mikilvægur og góður hluti af lífi barnsins sem skiptir kennarana máli að þekkja

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

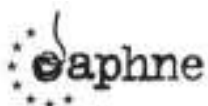
Að nota viðeigandi hrós sem leggur áherslu á það sem verið er að efla með barninu þá stundina er skilvirkasta leiðin í átt að árangri. Hér eru hugmyndir til að hvetja börn í annarri lotu

***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.