



Handbókin



Strong Young Minds

**Þessi handbók var búin til af 5 félagasamtökum í
Erasmus+ Key Action 2 verkefninu:
Strong Young Minds**

Höfundar:

ASK Yourself Association (Romania): Arhire Alexandru, Oana Rizescu

Ha Moment (Portugal): Olga Kuczynska, Sérgio Gonçalves

Hugarafl/Mindpower (Iceland): Einar Björnsson, Fjóla Kristín Ólafardóttir, Sigurborg Sveinsdóttir, Málfríður Hrund Einarsdóttir, Kristinn Heiðar Fjölmisson

Minte Forte Association (Romania): Dumitrita Simion, Paula Nutas, Claudia Gageanu

Scouts Valencia (Spain): Javi Quilez

Hönnuður: Alexandra Cristian

Útgáfudagur: 23 Ágúst 2018

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Strong Young Minds

I. Kynning	4
II. Geðheilsa	7
III. Hæfni hjá ungmennum	9
IV. Óformleg menntun	14
V. Góð ráð við vinnu með ungmennum	29
VI. Sjálfmynd	32
1. Marsbúar heimsækj jörðina	33
2. Styrkleikar og veikleikar	35
3. Johari Glugginn	38
4. Sá sem stendur mest með sjálfum sér	41
5. Leiðir til framfara	42
6. Ikigai	50
7. Heilsuhjólíð	54
8. Einkaspæjarar	57
9. Svefn, hreyfing og mataræði	59
10. Leið til heilbrigðis	69
11. Eisenhower boxið-tímastjórnun	72
VII. Tilfinningar	75
1. Hvað eru tilfinningar	76
2. Bilferð tilfinninga	78
3. Réttarhöld tilfinninga	84
4. Stígur Hugrekkis	87
5. Öpp fyrir slæman dag	93
6. Keppni raddanna	100
7. Umhyggjuríkur hugur	104
VIII. Samskipti	108
1. Hraðvinamót	109
2. Tungumál umhyggju	114
3. Krukka full af trausti	125
4. Leiðarvísir samkenndar	129
5. Umhyggjurík samskipti	133
6. Að leysa úr ágreiningi	139
7. Skynsamlegsambandslit	143
8. Leikarar í kvikmynd lífs míns	145
9. Stóllinn	148
10. Jafningjaþrýsitingur	150
11. Hinn vinsæli	152
IX. Þegar þú tekst á við erfið mál	154
X. Vitnisburðir	156
XI. Samstarfsaðilar	157



Strong Young Minds

I. Upplýsingar um verkefnið

Hvað er Strong Young Minds?

Strong young minds er stefnumótandi samstarfsverkefni með áherslu á nýsköpun í menntamálum, skipulagt og hannað af fimm samtökum frá Íslandi, Spáni, Portúgal og Rúmeníu, sem starfa á sviði geðheilbrigðis og menntunar, stutt af Erasmus + áætlun framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins

Megintilgangur verkefnisins er að búa til verkfæri og úrræði til að veita geðheilbrigðisfræðslu fyrir ungumenni frá þátttökulöndunum. Dreifa þeim til ungmenna og kennara á staðnum, innanlands og á alþjóða vettvangi.

Hver eru markmið verkefnisins?

1. Að auka getu samstarfsaðila til að takast á við geðheilsuþarfir ungmenna í þeirra samfélögum
2. Að þróa námskrá og borðspil byggt á geðheilsu sem miðar að því að auka getu ungmenna á aldrinum 14-18 ára með mismunandi félagslegan og efnahagslegan bakgrunn.
3. Að kynna og útbreiða notkun geðheilsutengdra úrræða meðal kennara í Evrópu.

Á Íslandi, Portúgal, Spáni og Rúmeníu er lítið gert til að stuðla að bættri andlegri heilsu meðal unglinga, hjá félagasamtökum eða í framhaldsskólum. Það litla sem þó er gert eru opinberar herferðir í fjölmiðlum, fyrirlestrar fyrir ungt fólk í framhaldsskólum, vitundarvakning á samfélagsmiðlum, einstakir viðburðir til að vekja áhuga á sérstökum málefnum eða með bæklingum. Þau eru frábrugðin þessu verkefni að því leyti að markmið þeirra er að mestu leyti að auka vitund, ekki að byggja upp færni.

Að því sem við best vitum eru verkfærin sem hafa verið þróuð í þessu verkefni (námsfni og borðspil) nýjungar í Evrópu vegna einstakra eiginleika þeirra: heildarhugmyndafræði, sveigjanleika, óformlegrar aðferðafræði og aðgengi.

Í samanburði við önnur menntunarverkefni sem ekki hafa heildarnálgun sem þessa, mun notkun þessara verkfæra verða alhliða, takast á við fjölda nauðsynlegra þátta sem stuðla að góðri geðheilsu, svo sem að búa til sterka sjálfsmynd, að hafa stjórn á tilfinningum, viðhalda heilbrigðum lífsstíl og byggja upp mikilvæg sambönd.

Uppbygging þjálfunaráætlunarinnar er frábrugðin því sem áður hefur verið gert m.a. vegna sveigjanleika og óformlegrar aðferðafræði. Hún var hönnuð á þann hátt að hægt sé að nota það á þrjá vegu: 1. sem 3 daga þjálfun; 2. Sem námskrá þar sem kennt er t.d. 1 sinni í viku á heilli önn;

3. Að hægt sé að kenna einstaka færniþætti sjálfstætt.

Óformleg aðferðafræði hefur lítið verið notuð áður í geðheilbrigðisfræðslu. Borðspil hafa verið þróuð um mismunandi málefni, svo sem fjármálamenntun eða átakastjórnun, en ekki um málefni er varða geðheilbrigði. Svo þetta verkefni sameinar óformlega menntun og borðspil á einstakan hátt og byggir á reynslu sem þegar er til staðar í notkun þessara aðferða á öðrum sviðum.



Strong Young Minds

Einnig má nefna að vegna þess að verkefninu verður skilað á 5 tungumálum, ensku, íslensku, spænsku, portúgölsku og rúmensku. Það verður aðgengilegt á heimasíðu verkefnisins strongyoungminds.info þar sem handbókin í heild og kennslumyndbönd verða öllum aðgengileg. Vonum við að útbreiðsla verði meiri en ella og við munum ná til stærri markhóps.

Afurðir verkefnisins verða 4:

- Námskrá
- Handbók
- Borðspil
- Kennslumyndbönd

01. Námskrá

Námskráin miðar að því að þróa nauðsynlega getu til að takast á við andlegar áskoranir svo sem: byggja upp heilbrigða sjálfsmynd, að læra að hafa stjórn á tilfinningum sínum, byggja upp og viðhalda nánnum samböndum og tileinka sér heilbrigðan lífsstíl. Stuðst var við nýjustu rannsóknir í sálfræði, menntun og félagsfræði við samningu námskráarinnar. Námskráin var samin á þann hátt að hægt sé að kenna hana á ýmsa vegu, t.d. sem samþjappað 3 daga námskeið, kennsluefni yfir heila önn þar sem kenndur er einn tími vikulega eða þá að hægt er að kenna einstök atriði úr námskránni sjálfstætt.

Aðferðafræðin sem notuð eru uppbyggingu námskráarinnar byggjast á meginreglum óformlegrar menntunar og að fylgja námsferli sem byggist á reynslu. Valdar voru þær aðferðir sem reyndust best við kennslu hvers þáttar fyrir sig við prufukeysrslu efnisins. Um fjölbreyttar aðferðir er að ræða t.d. hópavinnu, hlutverkaleiki, nota listir, opin rými osfrv. Ótal möguleikar á útfærslum sem takmarkast einungis af því hvað þeir sem kenna vilja notfæra sér. Kenna má hvert atriði úr námskránni á óformlegan hátt ef gætt er að námsmarkmiðunum og fylgt á eftir með umræðum.

Námskráin var unnin út frá gögnum úr rýnihópum ungmenna og kennara/leiðbeinanda í öllum þáttökulöndum. Fundin voru ákveðin námsmarkmið og þróuð frumgerð sem síðan var prufukeyrð þrisvar sinnum og endurskoðuð eftir hverja prufukeysrslu. Tvær prufukeysrslur voru gerðar með ungmennum í hverju landi fyrir sig og síðan var haldin ein þjálfun fyrir kennara og leiðbeinendur í Rúmeníu. Haldnir voru tveir alþjóðlegir fundir þar sem farið var yfir námskránni og hún uppfærð miðað við þá reynslu sem kominn var á námskránni.

02. Handbók námskráarinnar

Í handbókinni er fjallað um æfingar námskráarinnar, náms markmiðin fyrir hverja æfingu, aðferðir til að leiðbeina íhugun og umfjöllun um nám og nokkur fræðileg hugtök sem lögðu grunninn að verkefninu. Hún er fáanleg í pdf formi. Eftir að lokaútgáfan af námskeiðinu var kláruð, skrifuðu samstarfsaðilar saman mismunandi hluta handbókarinnar og þýddu hana á hvert tungumál fyrir sig.



Strong Young Minds

03. Borðspil

Borðspilið er byggt á sömu námsmarkmiðum og námsskráin. Þetta er skemmtilegur og spennandi spil með miklu af upplýsandi efni, hannaður fyrir fjölda leikmanna. Borðspilið er fínanlegt á fimm tungumálum verkefnisins.

Frumgerð spilsins var hönnuð á fyrsta alþjóðlega fundi verkefnisins í Madrid. Spilið var þróað og aðlagð eftir hverja prufu. Haldnar voru tvær staðbundnar prófanir í hverju landi með ungmennum og síðan var spilið prófað í þjálfun sem haldin var fyrir leiðbeinendur í Rúmeníu. Alþjóðlegir fundir verkefnisins á Íslandi og í Portúgal voru notaðir til að meta, skilgreina og betrubæta alla hluti spilsins.

Hver samstarfsaðili þýddi spilið á sitt tungumál (kort, eiginleika, skilgreiningar og leiðbeiningar)

Til að framleiða spilið fengum við Produções Fixe. Samvinnufyrirtæki í Portúgal sem hefur sérhæft sig í að framleiða slík borðspil. Spilið er framleitt úr endurnýtanlegu og endurnýttu hráefni. Hvert eintak er einstakt. Fyrirtækið hefur áður framleitt slík spil t.d. Mission Z and Real Ideal.

04. Kennslumyndbönd

Kennslumyndbönd hafa verið gerð fyrir margar af þeim æfingum sem eru í námsskránni. Þeim er ætlað að sýna hvernig gott er að vinna með ungmennum á óformlegan hátt og hvaða aðferðum er hægt að beita við kennslu á því efni sem við bjóðum upp á. Myndböndin verða aðgengileg á vefsíðu verkefnisins og á Youtube rás þess. <https://www.youtube.com/StrongYoungMinds>

Tekin voru myndskreið þegar prófanir voru gerðar á námsskránni og í alþjóðþjálfun í Rúmeníu. Myndböndin voru fullunninn af Javi Quilez sem er einn af meðlimum Scout Valencias á Spáni.

Fyrir hverja er þetta?

Nú á dögum er skortur á geðheilbrigðisfræðslu í samfélaginu, sérstaklega hjá ungmennum. Þau þurfa að takast á við margar áskoranir daglega sem þau eru ekki vel undirbúin fyrir. Verkefnið var hannað til að geta veitt þeim sem vilja styðja ungmenni til betra lífs tæki til að hjálpa og leiðbeina þeim. Markhópurinn er t.d. kennarar, leiðbeinendur, fjölskylda og hver sá sem hefur áhuga á að aðstoða ungmenni til að takast á við andlegar áskoranir og hjálpa þeim að búa við góða geðheilsu.

Hverjir þróuðu verkefnið?

Til þess að ná markmiðum þessa verkefnis var lagt upp með að velja til samstarfs samtök með mismunandi bakgrunn og reynslu, (sálfræðingar, sérfræðingar í óformlegri menntun og fólk með þekkingu og reynslu af andlegum áskorunum). Þetta var talið mikilvægt til að skila af okkur afurðum sem stæðust faglegar og fræðilegar kröfur og gætu virkilega nýst á raunhæfan hátt.



II. Geðheilsa

Þegar við tölum um geðheilsu föllum við í þá gryfju að tala um geðsjúkdóma, eins og til dæmis þunglyndi, kvíða, geðklofa eða geðhvarfasýki. Það er ekki það sem geðheilsa er. Geðheilbrigði eða geðheilsa er “vellíðan þar sem sérhver einstaklingur gerir sér grein fyrir möguleikum sínum, getur brugðist við eðlilegu álagi í lífi sínu, getur unnið á eðlilegan og innihaldsríkan hátt og er fær um að leggja sitt af mörkum til samfélagsins.” (samkvæmt skilgreiningu WHO alþjóða heilbrigðisstofnunarinnar)

Rannsóknir sýna að góð geðheilsa tengist auknu námi, sköpun og framleiðni, meiri félagslegri hegðun og jákvæðum félagslegum tengslum og með betri líkamlega heilsu og lífslíkum. Það er mikilvægt að hafa í huga að það sem við getum gert til að auka færni sem þarf til að hafa góða andlega heilsu er jafn mikilvægt fyrir vellíðan okkar og það sem við gerum til að bæta og viðhalda góðri líkamlegri heilsu. Geðheilbrigði snýst um að vera vitrænt, tilfinningalega og félagslega heilbrigð - hvernig við hugsum, finnum og þróum sambönd – ekki bara það að vera laus við geðræn vandamál.

Hvers vegna er geðheilsa ungmenna mikilvæg

Unglingsárin eru afgerandi tímabil í lífi hvers manns. Þroski og umbreytingar í heila á aldrinum 13 til 20 ára eru forsendur verulegra breytinga á vitsmunalegum, tilfinningalegum og félagslegum sviðum lífs unglunga.

Þessar umbreytingar gera ungmennið virkara á mörgum sviðum, tilfinningalega, félagslega, í samskiptum við jafnaldra, í leit að sjálfstæði og að prófa sig áfram. Þessir þættir í lífi ungmennis fela í sér möguleikana á bæði heilsu, vexti og jafnvægi sem og óróleika, ójafnvægi og krísum.

Varðandi tilfinningalíf ungmenna þá eru bæði jákvæðar og neikvæðar hliðar, jákvæðu eru t.d. eldmóður og löngun til að njóta lífsins til fulls. Neikvæðar geta verið tilfinningaþrungin tímabil og miklar skapsveiflur. Félagslega snúa ungmenni sér frekar til jafningja en foreldra sem felur í sér ákveðna hættu á að verða fyrir jafningjaþrýstingi einungis vegna viljans til að falla í hópinn. Það jákvæða er að á þessu tímabili myndast samönd og samskipti sem ungmenni geta nýtt sér til stuðnings. Góð samönd eru einn aðalþátturinn í að halda góðri heilsu, jafn líkamlegri sem andlegri sem og í langlífi og jafnvel hamingju.

Flest ungmenni njóta góðrar geðheilsu, u.þ.b. einn af hverjum fimm glímir við einhverskonar geðheilsuvanda á einhverjum tímapunkti. Þetta tímabil er þegar fólk þróar með sér venjur og skilyrði sem geta leitt til ekki bara vanda á þessum tíma heldur einnig á fullorðinsárum. Raunin er sú að helmingur allra geðrænna vandamála má rekja til 14 ára aldurs. Ef ekki er brugðist við þeim vandamálum þá geta þau leitt til avarlegra raskana síðar. Jafnvel lífshættulegra, þunglyndi, kvíði og fíknisjúkdómar eru stór áhættuþáttur hvað varðar sjálfsvíg. Það jákvæða er að með því að kenna ungmennum hvernig á að bregðast við andlegum erfiðleikum, t.d. góða dómgreind, seiglu og að takast á við vandamál er hægt að undirbúa þau betur og bæta vellíðan þeirra. Þannig er hægt að gera þau hæfari til að búa við góða geðheilsu á fullorðinsárum.



III. Hæfni á unglingsárum

Mikið af getu okkar til að aðlagast og lifa í mannlegu samfélagi felst í hæfni okkar. Að auki má nefna að aðalmarkmið Erasmus+ áætlunarinnar er að auka lykilhæfni “þekkingu, hæfni og viðhorf til persónulegs þroska og ánægju – atvinnuhæfni, félagslega þátttöku og samfélagsvirkni” Það var leiðarljós okkar í sköpun námskráarinnar og borðspilsins. Við viljum með þessu verkefni leggja áherslu á persónulega, félagslega og tilfinningalega hæfni.

Félagsleg og tilfinningaleg hæfni er vísbending um getu einstaklings til að ganga í gegnum þroskaferli á eðlilega hátt. Hvenær sem vandamál eða erfiðar aðstæður koma upp í umhverfinu. T.d. ungmenni á að gera heimavinnu, verður vitni að einelti eða er fórnarlamb eineltis, er aðskilinn frá vini, upplifir að hafa brugðist o.s.frv. Þá er ákveðin félagsleg krafa um að hann eða hún bregðist við með “eðlilegum” hætti. Geri heimavinnuna, standi upp og verji þann sem verður fyrir einelti, verji sjálfan sig gegn einelti, finni sér aðra vini og ráði við neikvæðar tilfinningar og reyni aftur við það sem honum fannst hann/hún hafa brugðist. Hver útkoman verður veltur á hæfni ungmennisins.

Sú hæfni og geta til að takast á við vandamál daglegs lífs sem ungmenni býr yfir er undirstaðagóðrar geðheilsu. Þess vegna geta komið fram neikvæðar afleiðingar þegar vandamál eða aðstæðurnar virðast ófyrstíðanleg. Það er þegar ungmennið upplifir sterkar neikvæðar tilfinningar. (t.d. lömun, ótta, einangrun, sorg, reiði, rofin tengsl o.s.frv.) Þetta getur svo leitt til neikvæðrar hegðunar. (T.d. ofbeldis, sjálfsskaða, að draga sig í hlé, notkunar fíkniefna eða annars konar sjálfseyðileggjandi hegðunar.) Á hinn bóginn má segja að þegar ungmenni ræður við aðstæðurnar eða vandamálið sé hæfni og geta til staðar.

Af þessum sökum er nauðsynlegt að þróa félagslega og tilfinningalega hæfni á unglingsárum. Þær aðferðir sem ungmenni þróa með sér á þessum tíma geta orðið grundvöllur þess að takast á við vandamál og erfiðar aðstæður á eðlilegan hátt. Eftirfarandi hluti handbókarinnar lýsir og útskýrir þá hæfniþætti sem Strong Young Mind námskráin og borðspilið leggja helst áherslu á. Viljum nefna það að þegar við skoðum hvaða þættir væru aðallega að hafa áhrif á líf ungmenna og hverja þarfir þeirra væru þá gerðum við það meðal annars í gegnum rýnihópa. Við litum sérstaklega til tilfinningalegra þátta með áherslu á lífsstíl. Í gegnum rýnihópana fundum við hvaða þættir eru að valda ungmennum vanda og hvaða áskoranir þau eru að glíma við, einnig hvaða neikvæðu afleiðingar það hefur í för með sér ef ungmennin hafa ekki hæfni til að takast á þær áskoranir og vandamál. Þessi vinna leiddi svo til skilgreininga á námsmarkmiðum og þörfum sem við leitumst við að uppfylla með æfingunum í námsskránni og borðspilinu.

1. Tilfinningaleg hæfni

Stundum er þessu lýst sem tilfinningalegri greind (emotional intelligence) (sjá Daniel Goleman), tilfinningaleg hæfni er innri þekking, geta og viðhorf sem gerir einstaklingi kleyft að takast á við allar gerðir mismunandi tilfinninga. Bæði í daglegu lífi svo og þegar viðkomandi gengur í gegnum meiriháttar erfiðleika; jafnt jákvæðar, góðar tilfinningar og neikvæðar, erfiðar tilfinningar.



Strong Young Minds

Tilfinningar eru leið okkar sem lífveru til að meta stöðu okkar í lífinu. Erum við örugg eða ekki? Erum við í tengslum við aðra? Höfum við það sem við þurfum? Er það sem gerist í samræmi við vonir okkar eða væntingar? Það veltur á svörunum við svona spurningum hvernig okkur líður, við gætum fundið fyrir vellíðan sem gefur til kynna að okkur líði vel. Hamingja, gleði, ákefð, ró, þægindi, ástúð, stolt o.s.frv. Við gætum líka fundið fyrir neikvæðum tilfinningum sem gæfi til kynna að okkur vantaði eitthvað, innra með okkur eða í umhverfinu. Ótti, reiði, sorg, skömm, sektarkennd, viðbjóð o.s.frv. Ef við spyrjum okkur spurningarinnar “skiptir þetta einhverju máli fyrir mig?”

Tilfinningarnar sem við finnum geta verið missterkar og í sjálfu sér eru þær hvorki góðar eða vondar. Það hvernig þær birtast okkur í sambandi við hegðun getur stundum valdið vanda, T.d. þegar ótti leiðir til þess að við forðumst aðstæður, reiði leiðir til ofbeldis eða átaka, skömm til félagsfælni o.s.frv. Einnig getur skortur á tilfinningalegri hæfni leitt til þess að við bælum niður “óæskilegar” tilfinningar sem verður til þess að við getum ekki unnið úr okkar reynslu og leiðir til “rangrar” sjálfsmyndar. Þar sem sjálfs ímynd er mjög tengd tilfinningaegri upplifun. Þetta er áberandi á aldrinum 12 til 16 ára, líklegt er á þeim aldri að þetta geti valdið vandræðum þar sem tilhneiging er til sterkra tilfinninga, bæði jákvæðra og neikvæðra og lítil geta til að hava stjórn á viðbrögðum, gera sér grein fyrir orsökum og afleiðingu, innsæi, geta til að nýta sér dómgreind annarra o.s.frv. Við vonumst til að með hópavinnu getum við hraðað þróun og aukið getu ungmennat til að tieinka sér hæfni á þessu sviði.

Í töflunni hér fyrir neðan sýnum við þá hæfni sem við viljum vekja athygli á og tengjum hana við getu, þekkingu og viðhorf. Einnig má sjá þær æfingar í námsskránni sem tengjast viðkomandi hæfni.

Hæfni	Geta, Þekking, Viðhorf	Æfing í Námsskrá
Að skilja og samþykkja tilfinningar	Jákvætt viðhorf til tilfinninga. Almenn og sértæk þekking á tilfinningum, skýringu á tilfinningum, aðlögunarhæfni tilfinninga, áhrif tilfinninga, tengsl við hegðun, tengsl við tiltekna hvata (“hvað lætur mig líða”). Hæfni til að viðurkenna tilfinningar í sjálfum sér og öðrum, til að staðfesta tilfinningar.	Hvað eru tilfinningar? Leigubíll tilfinninga Tilfinningar fyrir dómi
Að tjá tilfinningar eðlilega	Jákvætt viðhorf gagnvart því að vera tilfinningalega opin með þeim sem þú treystir (að geta tjáð tilfinningar á eðlilegan hátt með þeim sem þú treystir, það er ekki í lagi að forðast eða haga sér í mótsögn við eigin tilfinningar). Að þekkja mismunandi leiðir til að tjá tilfinningar (ekki bara á einn sjálfvirkkan hátt). Að gera sér grein fyrir því hvaða áhrif aðstæður og annað fólk hefa á það hvernig maður tjáir tilfinningar sínar. Að gera sér grein fyrir vítahring þess að tjá tilfinningar á “rangan” hátt. Að öðlast getu til að tjá tilfinningar skilmerkilega.	Leigubíll tilfinninga Tilfinningar fyrir dómi
Tilfinningastjórnun	Vald til að breyta og stjórna tilfinningum. Þekking á aðferðum í tilfinningastjórnun (jákvæðir og neikvæðir), hvatar. Þekking á því hvernig hugsanir hafa áhrif á tilfinningar.	Öpp fyrir slæman dag Stígur Hugrekks Keppni raddanna Umhyggjuríkur hugur



Strong Young Minds

2. Lífsstíls hæfni

Lífstíll samanstendur af allskyns hegðunarvali og venjum sem við tileinkum okkur og verða beinagrind að okkar daglega lífi. Hvað, hvernig og hvenær við borðum, hve vel við sofum, hve oft og hvernig við stundum hreyfingu, hvernig við stjórnum tíma okkar, hvernig við tökumst á við slæma ávana. Það eru sterk tengsl á milli lífsstíls og geðheilsu, ójafnvægi hefur slæm áhrif á geðheilsu okkar (t.d. að sofa ekki nóg getur leitt til slæms skaps, að borða ekki nóg getur leitt til pirrings, o.s.frv.) Hæfni sem til þarf kemur fram í töflunni fyrir neðan.

Hæfni	Geta, þekking, Viðhorf	Æfing í námsskrá
Að vera meðvitaður um venjur	Þekking á heilbrigðum lífsstíl og áhrif hans á geðheilsu (borða, sofa, æfa, áhugamál), hvernig á að þekkja slæmar venjur (td skjátími).	Heilsuhjólið Hver vill verða hraustari
Að hafa stjórn á venjum	Hvernig á að breyta venjum eftir þörfum.	Einkaspæjarar Leið til heilbrigðis
Tímastjórnun	Leysa vandamál, forgangsraða og skipuleggja verkefni.	Eisenhower boxið

3. Félagsleg hæfni

Unglingsárin snúast að miklu leyti um samskipti – í skólanum, í fjölskyldunni, í íþróttum, við ástundun áhugamála að vera með vinum sínum, stunda félagslíf o.s.frv. Félagsleg hæfni kemur í ljós þegar umhverfið krefst þess að við tökum þátt og vænst er að við högum okkur á einhvern þann hátt sem er ásættanlegt. Kröfur á ungmennin aukast með aldrinum t.d. tilfinninga sambönd, að takast á við ágreining og ósamkomulag sem oft fylgir tilfinningalegt álag.

Þess vegna er þörf á að tileinka sér nýja hæfni/hæfileika til að takast á við þessar kröfur. Félagsleg aðferðir til aðlögunar og virkni snúast að mestu leyti um að læra af og líkja eftir fyrirmynd – innan fjölskyldu, í vinahópnum eða jafnvel á samfélagsmiðlum/fjölmiðlum. Mögulegir gallar á því geta verið þegar okkur skortir heilbrigðar fyrirmyndir vegna – erfiðra aðstæðna í uppeldi, skorts á nánnum vinasamböndum, andfélagslegra jafningja, lítilla gæða fyrirmynda á samfélagsmiðlum/fjölmiðlum. Þar af leiðir að stundum þarfnast ungmennið annarra leiða til að til að öðlast nýja þekkingu, getu og viðhorfa. Í þeirri von að hann/hún komi auga á kosti þess að að vera félagslega virkur. Einnig þarf að ýta undir jákvæða hæfni/hæfileika til að festa þá í sessi. Þeir verði hluti af eðlilegu hegðunarmynstri viðkomandi.

Verulegur hluti námsskráarinnar og sumir hlutar borðspilsins hafa verið tileinkaðir því að auka félagslega hæfni (aðallega hvað varðar samvinnu og æfingar sem fela í sér samúð/samhug og að sjá hlutina út frá sjónarhorni annarra, o.s.frv.). Sjá töfluna á næstu síðu.



Strong Young Minds

Hæfni	Geta, Þekking, Viðhorf	Æfing í námsskrá
Hvernig náum við markmiðum okkar í samskiptum	Jafnvægi, eigin þarfir miðað við þarfir annarra. Öflug samskipti. Samskipti þarfir. Að taka ábyrgð á hegðun, skilja hvernig það hefur áhrif á aðra.	Umhyggjurík samskipti Ákveðni Skynsamleg sambandsslit Leiðarvísir samkenndar
Að byggja upp sambönd	Hvernig byggir maður upp sanna vináttu (svipuð gildi, traust, nánd) Þróa hugrekki, forvitni, vingjarnlegt viðhorf, vera opin. Að hafa jákvætt viðhorf og læra fyrirbyggjandi hegðun þegar maður hittir nýtt fólk (leita að atburðum, tækifærum, finna sameiginlega forsendur, þekkja takmarkanir).	Umhyggjurík samskipti Ákveðni Að leysa úr ágreiningi Tungumál umhyggju Krukka full af trausti Leiðarvísir samkenndar Leikarar í kvikmynd lífs míns
Að viðhalda og bæta sambönd	Viðhorf til að þróa í samböndum: traust, þolinmæði, fyrirgefningu, samhygð, samúð, virðing. Skilja að sjálfsþekking er mikilvæg í samböndum.	Eisenhower boxið Tungumál umhyggju
Að slíta samböndum	Skilja að það er eðlilegt að samböndum ljúki, sumt fólk getur ekki verið saman, (Við erum fær um að gera okkur grein fyrir því hverjum við getum verið með). Að þekkja einkennin þegar sambandi er að ljúka. Hvernig á að slíta ástar/vinasamböndum af virðingu og með samúð. Hvernig gengur maður í gegnum sambandsslit.	Stólinn Leikarar í kvikmynd lífs míns Skynsamleg sambandsslit

4. Hæfni sem tengist sjálfsmýnd

Samkvæmt kenningu Eriksons um sálfélagsleg þróun eru unglingsárin (12-18 ára) fimmta stigið í þróun sjálfsins, snúast um sjálfsmýnd og óvissu um hlutverk sitt. Þetta þýðir að þessi ár eru tíminn til að reyna á sjálfstæði sitt og þroska sína sjálfsmýnd (hver er ég?).

Skiljanlega er stór hluti þess að þróa sjálfsmýnd sína tilkominn vegna félagslegra tengsla/sambanda. Það er eðlilegt að ungmenni finni fyrir óöryggi og finnist ruglingslegt að finna sinn stað í samfélaginu og sín persónueinkenni. Þar af leiðir að það hvernig viðkomandi gengur að fóta sig á þessum tíma (stundum séð sem krísa) hefur mikil áhrif á líðan og hegðun í framtíð viðkomandi. Að takast ekki að byggja upp “réttu” sjálfsmýnd getur valdið ruglingi varðandi hvaða hlutverk maður hefur og getur komið seinna fram sem viðkomandi sé “leitandi, á reki” – finni fyrir óánægju með starfsval, í samböndum, að vita ekki hvað maður raunverulega vill, vonbrigði, eftirsjá o.s.frv.

Við leggjum mikla áherslu hér á að kanna sjálfsmýndina – Hverju er ég góð/ur í? Hvað líkar mér? Hvað hentar mér ekki? Hvað skiptir mig miklu máli? Hvernig sjá aðrir mig? Hvað á ég sameiginlegt með og hvað greinir mig frá öðrum? Hvernig líður mér með sjálfan mig? Hvað langar mig að gera í framtíðinni? Hvernig get ég skapað mér framtíð úr því sem mér líkar að gera og er góður í? Í raun er það þannig að með því að svara þessum spurningum getur maður skapað samfellda heildarmýnd af sér sem einstaklingi. Reynslan er yfirleitt besti kennarinn ef hún er skoðuð í réttu ljósi.



Strong Young Minds

Það má læra mikið af mistökum og vonbrigðum, en sá lærdómur getur verið erfiður ef ungmennið bregst við með lamandi neikvæðum tilfinningum við því erfiða sem gerist í lífinu.

Borðspilið var hannað til að vekja athygli á því hvernig persónuleg einkenni okkar hafa áhrif á hvernig við bregðumst við og mætum þeim kröfum sem lífið gerir til okkar. Áskoranirnar sem geta verið þrep í átt að nýrri reynslu, tækifærin sem við veljum að nýta okkur eða ekki, það sem gerist í lífi okkar og við höfum ekki stjórn á og krefst þess að við bregðumst við. Í gegnum spilið og í samspili við aðra þátttakendur læra ungmenntin að meta það val sem þau hafa varðandi fjölbreytta kosti spilsins og atburði sem þau geta aðeins brugðist við. T.d. ef þú ert sjálfselskur og velur að hjálpa ekki öðrum þátttakendum þá missir þú ákveðna möguleika. Með því að spila leikinn og ræða síðan um hann eftir á þá eiga þau að geta séð sig á hlutlægara hátt og gert sér grein fyrir því valdi sem þau hafa á eigin sjálfsmynd.

Sú hæfni/hæfileikar sem við þurfum á þessu sviði eru í töflunni hér fyrir neðan:

Hæfni	Geta, Þekking, Viðhorf	Æfing í námsskrá
Sjálfspækning og að samþykkja sig eins og maður er	Þekking á hve flókin sjálfsmynd okkar er (styrkleikar og veikleikar og hvernig það myndar sjálfsmynd okkar). Traust til að biðja um álit annarra. Að viðurkenna að við erum ekki fullkominn.	Johari glugginn Marsbúar heimsækja jörðina Styrkleikar og veikleikar
Sjálfstjáning	Hvað er jafningjaþrýstingur og hvernig getur maður haldið í einstaka hæfileika sína, eiginleika, tilhneigingar. (hvernig getur maður séð það, metið það, nýtt sér það, fengið álit annarra, fundið stuðning, o.s.frv.)	Jafningjaþrýstingur Hinn vinsæli
Að lifa innihaldsríku lífi samkvæmt eigin gildum	Hvernig sjálfsvinna er ævilöng, hvernig maður fer eftir sínum gildum. Hvernig velur maður starfsferil byggðan á áhuga, getu og gildum.	Sá sem stendur mest með sjálfum sér Leiðir til framfara Ikigai



Strong Young Minds

IV. Óformleg menntun

Grunnhugtök og aðferðir

Við notum hér 3 skilgreiningar á menntun sem Coombs kynnti fyrst með Prosser & Ahmed árið 1973 og varð síðar þekkt sem Coombs Typology

Skilgreining (1) Óformlegur lærdómur (**Informal**): "... sannarlega ævilangt ferli þar sem hver einstaklingur öðlast viðhorf, gildi, færni og þekkingu frá daglegri reynslu og menntaáhrifum og úrræðum í umhverfi sínu - frá fjölskyldu og nágrönnum, frá vinnu og leik, frá markaðnum, bókasafninu og fjölmiðlum"

Skilgreining (2) Formleg menntun (**Formal**): "... Hið almenna formlega menntakerfi, frá (leikskóla) grunnskóla til háskóla sem leggur áherslu á fræðilega menntun ásamt með sérhæfðri kennslu í faggreinum"

Skilgreining (3) Óformleg menntun (**Non-Formal Education**): "... skipulögð menntastarfsemi utan formlegs kerfis, hvort sem það er sérstætt eða þáttur í einhverri víðtækari starfsemi, sem er ætlað að þjóna auðkennanlegum nemendahópum og námsmarkmiðum."

Source: <http://infed.org/mobi/what-is-non-formal-education/>

Formleg menntun tengist skólum og menntastofnunum; óformlegt hjá hópum samfélagsins og annarra stofnana; og óformlegt nær yfir það sem eftir stendur, t.d. samskipti við vini, fjölskyldu og vinnufélaga.

Meginmunurinn á milli þessara aðferða er:

Óformlegur lærdómur (Informal) 	Formleg menntun 	Óformleg menntun (Non-Formal Education) 
Frjáls leið	Áætluð	Miðuð við þarfir þátttakenda
Ómælanlegt	Gráður/mat	Sjálfsmat
Ekki skipulagt	Skipulögð	Sveigjanleg uppbygging
Sjálfstýrt	Ein átt (kennari til nemanda)	Þátttakendamiðuð
Ókeypis	Kostar (oftast)	Kostar stundum/stundum ekki
Frjálst flæði	Tímamörk	Mikil aðlögunarhæfni
Sjálfsákvörðun	Skylda	Virk þáttaka
Ekki viðurkennt	Viðurkennt/skírteini	Vottorð/skírteini eftir þáttöku



Strong Young Minds

Allar þessar aðferðir hafa bæði kosti og galla. Oft eru þær samþættar nemendum til hagsbóta. Það er undir hverjum nemenda komið að finna þá aðferð sem hentar honum best (jafnvel þó skyldunám sé í flestum löndum að einhverjum ákveðnum aldri), Það er einnig undir hverjum kennara/leiðbeinanda komið að velja sínar aðferðir. Kennari í skólabekk getur notað óformlegar aðferðir og beðið nemendur um að kynna sérákveðið efni eða ræða við einhvern reynslumeiri um ákveðin málefni.

Mikilvægi óformlegrar menntunar

Menntun er hluti af lífi manns og er stöðug. Stundum sjáum við ekki einu sinni allt það sem menntar okkur og hvernig við lærum nýja hluti, en þetta hjálpar okkur að þróast og verða færari um að takast á við daglegt líf.

Óformleg (Non Formal) menntun er menntun utan formlegra stofnana. Það er menntun sem aðallega er að finna á mismunandi námskeiðum, vinnustofum, ungmennaskiptum, þjálfunum og þar sem þú lærir með því að gera, með því að fylgjast með og vinna með mismunandi aðferðum. Þessi fjölbreytta nálgun í óformlegri menntun tryggir þátttakendum að þeir öðlast vitræna, tilfinningalega og sérhæfða hæfni og færni, hjálpar þeim að þekkja og treysta eðlishvöt sinni og þróa traust á einstökum námsferli þeirra. Aðferðirnar sem oftast eru notaðar eru t.d. upphitunaræfingar, hópavinna, umræður, gagnvirkir fyrirlestrar, hlutverkaleikir, ýmiskonar inni og úti leikir, æfingar o.s.frv.

Það er ekki auðvelt að skilgreina óformlega menntun og henni er yfirleitt lýst á ótal mismunandi vegu. Að okkar mati er þetta ákveðinn námshreyfing sem er afar ólík hinu hefðbundna menntakerfi sem felur í sér öðruvísi nálgun og gerir okkur kleyft að tileinka okkur nýja þekkingu og gildi á skemmtilegan hátt. Hún býður upp á skemmtilega og þroskandi lífsreynslu.

Í nútímasamfélagi er þessi nálgun að öðlast meira gildi, það er viðurkennt á alheimsvísu að menntun sem þessi hefur margs konar kosti. Sérstaklega á þetta við leiðbeinendur sem starfa með ungmennum að mismunandi verkefnum. Við höfum verið að vinna með þessa nálgun í þjálfunum, vinnustofum, námskeiðum og ungmennaskiptum. Þetta er nálgun sem höfðar til ungs fólks í dag og þau eru til í að vinna á þennan hátt. Á sama tíma gefur þetta okkur-leiðbeinendunum tækifæri til að tengjast þeim betur og gefa þeim tæki og tól til að efla sjálfstraust þeirra og gildi og kynna þeim ný tækifæri.

Það er oft erfitt að vekja áhuga ungmenna á að mennta sig umfram það sem þau eru nú þegar að gera í skóla, þeim finnst það yfirleitt vera alveg nóg og það sem boðið er upp á aukalega vera leiðinlegt. Það er okkar reynsla að ungmennum finnst óformleg menntun vera skemmtileg, hún er oft ögrandi og spennandi, að vera virkur þátttakandi on njóta afrakstursins á margan hátt.

Taktu þátt í æskulýðsstarfi, farðu á mismunandi námskeið, þjálfanir, vinnustofur, ungmennaskipti og upplifðu eitthvað nýtt - kraft óformlegrar menntunar, það mun örugglega breyta lífi þínu og gera það innihaldsríkara og skemmtilegra.



Strong Young Minds

Kennslu aðferðir ÓFM

Kennsluáðferðir í óformlegri menntun (ÓFM) einkennast af því að stuðla að gagnvirkri reynslu sem leið til náms. Meginreglan er sú í ÓFM að skila námsefninu á sem skilvirkast hátt og til þess notum við virka þátttöku, jafnræði og umræður, þessi nálgun krefst virkrar hópavinnu þar sem allir eru virkir.

Þess vegna er algengt að ÓFM feli í sér mismunandi leiki, upphitunaræfingar, einbeitingaræfingar, hlutverkaleiki, kynningu á kenningum með krefjandi hætti, örvandi æfingar fyrir einstaklinga og hóp, umræður, hópspæglun og svo mat á námsefninu.

Það er algengt að kennslan fari fram í hring þar sem þátttakendur og leiðbeinandi eru á jafnræðisgrunni. Oft er notuð tafla (flipchart) og algengt er að dreifa blöðum/bæklingum með frekari upplýsingum. Sumar aðferðir eins og að endursegja (nota eigin orð til að útskýra hvað viðkomandi heldur að einhver annar hafi sagt), skýra (reyna að skilja betur eigin skoðanir) eða hvetja (reyna að finna aðra möguleika) geta verið notaðar til að örva hópumræður.

Úr Facilitation Skills and Methods of Adult Education - A guide for Civic Education: Hvað er að leiðbeina? Að leiðbeina þýðir að vinna með fólki með það að markmiði að gera það hæft og valdefla það. Virkur leiðbeinandi hjálpar einstaklingum eða hópum með samskipti þeirra eða umræður til að gera þeim kleift að klára einhver verkefni eða ná einhverju markmiði. Með þessarri leið er fólk hvatt til að deila hugmyndum, og skoðunum og að vera gagnrýnið og uppbyggilegt á sama tíma. Í fullorðinsfræðslu eru leiðbeinendur ábyrgir fyrir því að leiða þátttakendur í gegnum innihaldið og örva þá til náms. Í stað þess að deila bara sinni sérþekkingu notar leiðbeinandi það sem hann veit um þátttakendur til að hjálpa þeim að auka við þekkingu sína með inngripum og leiðsögn. Kennslan og námið á að byggjast á virkri þátttöku, hópavinnu og umræðum. Þannig að leiðbeinandinn hugsar jafnmikið um hvað er verið að kenna og hvernig það er meðtekið.

Samskiptahæfni: Samskipti eru grunnatriði í mannlegum tengslum. Þau eru tvíhliða aðferð að senda frá sér og móttaka merki og upplýsingar. Til að samskipti virki verða bæði sendandi og móttakandi að gera sér grein fyrir og skilja samskiptaaðferðina. Samskipti geta verið bæði meðvituð og ómeðvituð. Samskipti virka ekki ef sendandi og móttakandi túlka boðin á mismunandi hátt, þetta getur leitt til misskilnings eða átaka.

Til að vera góður leiðbeinandi er nauðsynlegt að hafa til að bera góða samskiptahæfni. Slík hæfni er grunnur áhrifaríks samspils milli leiðbeinanda og hóps og til að tryggja að þarfir hópsins, áhugamál og áherslur séu teknar til greina og þeim sinnt. Samskipti geta verið með eða án orða. Með orðum þá eru það ekki eingöngu orðin sem sögð eru sem skipta máli heldur einnig tónn, styrkur og hljómfall ásamt orðavali og talsmáta. Samskipti án orða geta verið andlitssvipur, líkamstjáning, bendingar eða augnsamband. Þetta skiptir oft miklu máli til að gefa til kynna hvað liggur að baki því sem sagt er. Samskipti án orða geta einnig tengst persónuleika og bakgrunni einstaklingsins, til dæmis hvað varðar forsendur eða skynjun með tilliti til kyns, þjóðernis eða félagslegra stöðu.



Strong Young Minds

Hlustunarhæfni: Árangursrík hlustun er grundvallaratriði í góðum samskiptum og því að vera góður leiðbeinandi. Árangursrík hlustun er "virk" hlustun. Þetta þýðir að leiðbeinandi ætti ekki aðeins að hlusta vel á það sem er sagt en einnig vera næmur á hvernig þátttakendur tjá sig. Þetta felur einnig í sér að leiðbeinandinn á ekki einungis að hlusta á það sem sagt er heldur að tryggja að það sé skilið af öllum og að allir þátttakendur séu fullvissir um að það sé hlustað á þá. Virk hlustun hvetur fólk til að taka þátt og það verður tilbúnara til að opna sig. Hún hjálpar til við að skapa skilyrði fyrir opin samskipti og lætur þátttakendum líða eins og þeir séu hluti af heild. Til að fjarlægja hindranir þarf leiðbeinandinn að tryggja þægilegt umhverfi, (næði, lágmarka hávaða og truflun), forðast að dæma eða gagnrýna og vera opin fyrir því hvað þátttakendur hafa fram að færa fremur en að vera upptekinn af því hvað hann telur að eigi að koma út úr æfingunni.

Að hvetja til þátttöku: Eins og fram hefur komið er eitt helsta verkefni leiðbeinanda að tryggja skilvirka þátttöku allra einstaklinga í þjálfuninni. Best er að ná markmiðum nemenda ef allir nemendur eru hvattir til að taka virkan þátt. Það er ekki hlutverk leiðbeinanda að þvinga fólk til að taka þátt og hann/hún er ekki ábyrgur fyrir því sem þátttakandi ákveður að segja eða segja ekki í þjálfuninni. Hins vegar er það ábyrgð leiðbeinanda að skapa umhverfi og andrúmsloft sem hvetur fólk til að taka virkan þátt. Þetta felur einnig í sér að lágmarka neikvæða truflun og alla hegðun sem hindrar virkan þátttöku allra.

Hvernig á að leiðbeina

Til þess að tryggja virka þátttöku í námsferlinu ætti leiðbeinandi að nota blöndu af mismunandi aðferðum. Þjálfunin ætti að vera hönnuð á þann hátt að hún mæti þörfum hvers nemanda með fjölbreyttri nálgun. Innihald hvernar æfingar ætti að stjórna því hvað hentar hverju sinni. Sumir þættir krefjast virks inngríps leiðbeinanda en í öðrum dugar að vera þátttakandi með hópnum öllum. Niðurröðun æfinga ætti að taka mið af því hvaða aðferðum er hægt að beita á hverjum tíma til að bjóða nemendum upp á áhugaverða blöndu aðferða og æfinga, til að forðast að komi tímabil þar sem þeir séu óvirkir.

Fyrirlestrar: Fyrirlestrar eru algengasta aðferðin til að kenna hópum. Leiðbeinandinn setur upp og útskýririr efnið sem á að kenna. Fyrirlestrarformið er gott til að til að miðla miklu magni upplýsinga, staðreynda og hugtaka á skömmum tíma. Það er hægt að nota án tillits til stærðar hóps og virkar vel þrátt fyrir að hópurinn sé mjög stór. Þetta form býður einnig upp á að fá t.d. utanaðkomandi sérfræðinga inn án þess að viðkomandi taki yfir hlutverk leiðbeinandans. Það er samt mikilvægt að fyrirlestrarformið sé ekki ofnotað þar sem virk þátttaka er minni og hvetur ekki til gagnvirkni.



Strong Young Minds

Fyrirlestrar: Mikilvægt er að koma í veg fyrir að fyrirlesarinn einoki æfinguna og það er hætta á að hann/hún þröngvi sínum viðhorfum eða skoðunum upp á þátttakendur. Einnig er hætta á að hraði námsins sé eingöngu undir fyrirlesaranum kominn og ekki sé tekið tillit til þarfa þátttakenda.

Þankahríð: Þankahríð er fljótleg leið til að fá fram hugmyndir, skoðanir og tillögur á opin hátt. Þessi aðferð er notuð til að hvetja þátttakendur til að deila hugmyndum sínum frjálsglega þegar rætt er um ákveðið efni, áskorun eða vandamál. Það mikilvægasta við þankahríð sem leiðbeinadinn þarf ætíð að minnast á er að það er engin rétt eða röng tillaga. Í upphafi er öllum hugmyndum safnað saman án tillits til hvort þær séu skynsamlegar eða hafa eitthvað gildi. Síðan er hægt að hafa aðra umferð þar sem farið er betur ofan í þær hugmyndir sem komið hafa fram. Þankahríð er góð aðferð til að hvetja til þátttöku þar sem hún gefur öllum færi á að koma með hugmyndir og hægt er að fara yfir mikið efni á stuttum tíma. Hún örvar skjóta hugsun, sköpun og ímyndunarafl. Mikilvægt er að leiðbeinandi láti ekki einstaka þátttakendur taka yfir og hvetji alla til að leggja eitthvað til málanna. Heppilegt er að skrifa allar tillögur jafnóðum t.d. á töflu (flipchart) og alls ekki á að gagnrýna, meta eða ritskoða tillögur. Allar tillögur á að skoða á jafnræðisgrunni.

Hringborðsumræður: Allir þátttakendur koma saman til að ræða ákveðin mál og deila sínum skoðunum og áliti. Þessi aðferð býður upp á að allir komi saman og ekki aðeins deili opinskátt sínum skoðunum heldur geti einnig svarað og rætt aðrar skoðanir sem koma fram. Þetta hjálpar leiðbeinandanum að skilja betur þátttakendur og gera sér grein fyrir þaliti þeirra og gildum. Áskorunin við þetta er sú að í stórum hópi er auðvelt að missa fókus á málefninu og þetta getur verið mjög tímafrekt. Einstakir þátttakendur geta yfirtekið umræðuna meðan aðrir verða óvirkir og fer kannskia að leiðast. Það er mikilvægt að kynna í upphafi skýrar grunnreglur (t.d. varðandi tímalengd og virðingu gagnvart skoðunum annarra) og að geta beint umræðunni á rétta braut ef hún leiðist eitthvað annað.

Lítil hópur: Umræður Sérstaklega ef hópurinn er mjög stór getur það verið skynsamlegt að brjóta hann upp í smærri hópa til umræðu. Þetta gefur hverjum þátttakanda betri möguleika og meiri tíma til að leggja sitt af mörkum. Umræður í smærri hópum geta verið ákafari, einbeittari og árangursríkari. Mikilvægt er að tryggja að hópviðræður séu vel skipulagðar, t.d. með því að ráðleggja hópnum að velja formann eða stjórnanda, tímavörð og ritara.

Pallborðsumræður/rökræður: Ein aðferð er pallborð. Hér geta verið valdir þátttakendur eða utanaðkomandi sérfræðingar sem eru í pallborði. Hver þeirra fær tækifæri til að ræða eitthvað sérstakt umræðuefni og hefur til þess ákveðinn tíma, einnig fá þeir tækifæri til að bregðast við framlagi annarra sem eru í pallborðinu. Hægt er að leyfa þátttakendum að taka þátt í umræðunni með spurningum og eigin áliti. Oft eru þeim sem eru í pallborði gefin tími til að undirbúa sig fyrirfram.



Strong Young Minds

Hópavinna/verkefni: Myndun minni hópa til að vinna í ákveðnu verkefni eða umræðuefni er vinsæl aðferð sem er hluti af flestum þjálfunum. Það eykur þátttöku og samskipti, hjálpar þátttakendum að kynnast hvorum öðrum betur, byggja upp sambönd og læra að vinna saman og æfa hæfileika sína. Hóparnir geta annaðhvort unnið í sama verkefni samtímis eða hægt er að deila verkefnum niður á hópa. Síðarnefndu nálgunin er sérstaklega gagnleg ef fjalla á um marga mismunandi undirþætti á sama tíma. Verkefnið/leiðbeiningarnar geta verið skýrt skilgreind þannig að hópurinn þurfi að vinna í fyrirfram skilgreint snið. Að öðrum kosti getur verkefnið verið opið til að gefa hópnum tækifæri til að vinna með efnið á sinn hátt og nýta sér eigin sköpun. Til þess að hóparnir geti unnið á skipulagðan og samræmdan hátt getur verið ráðlegt að hópurinn velji í hlutverk, t.d. formann og ritara. Eftir hópvinna má hver hópur kynna (og ræða) niðurstöðurnar í pallborði. Það er ráðlegt að blanda vel þátttakendum í hópana og varast að hóparnir séu myndaðir á grunni fyrri tengsla. Leiðbeinandinn getur notað ýmsar aðferðir til að velja tilviljanakennt í hóp t.d. með því einfaldlega að telja til að úthluta hópánúmeri.

Hlutverkaleikir: Í hlutverkaleiknum er þátttakandi beðinn um að leika aðstæður í raunveruleikanum sem leið til að takast á við ákveðna áskorun eða vandamál og benda á leiðir til að takast á við það. Þátttakendum eru úthlutað ákveðnum hlutverkum og fá upplýsingar um þann einstakling sem þeir eru fulltrúar fyrir. Hlutverkaleikur getur hvatt til umræðna og skoðanaskipta og býður upp á að viðkomandi geti tileinkað sér önnur viðhorf. Hann er áhrifaríkt verkfæri til að æfa hæfni, breyta um hlutverk, takast á við staðalímyndir og auka víðsýni. Hægt er að hafa hann sem sýningu fyrir aðra í hópnum eða ef um stóran hóp er að ræða er hægt að hafa fleiri hlutverkaleiki á sama tíma. Það er mikilvægt að þeir sem taka þátt séu vel upplýstir fyrirfram um hlutverk sín og að eftir að leik lýkur séu umræður og endurmat þar sem farið er yfir þann lærdóm sem draga má af leiknum. Gefa skal tækifæri til að ræða hvernig fólki leið, hvað þau sáu gerast, hvað þau lærðu og hvað þau myndu gera öðruvísi. Hlutverkaleikur getur reynst erfiður fyrir fólk, getur t.d. vakið upp ýmsar tilfinningar og leitt til misskilnings. Þess vegna þarf leiðbeinandinn að útskýra hann vel í upphafi og leiða umræður á eftir til að stilla þær af. Það á að vera val þátttakenda hvert þeir eru með í hlutverkaleiknum.

Dæmisaga: Í dæmisögu kemur leiðbeinandinn með raunverulegt vandamál (eða tilbúið) t.d. með því að segja sögu eða sýna myndir. Þátttakendur verða síðan beðnir um að takast á við áskoranir eða vandamál sem lýst er í dæmisögunni. Þetta er gagnlegt aðferð til að tengja viðfangsefni þjálfunarinnar við raunveruleikann og hvetur þátttakendur til að þróa betur hugmyndirum lausnir.

Færniþjálfun: Í færniþjálfun fá þátttakendur fá tækifæri til að beita nýjum hæfileikum og fá endurgjöf frá öðrum þátttakanda, hópnum eða leiðbeinanda um árangur þeirra.

Leikir: Leikir geta nýst vel og á margan hátt í þjálfunum, þeir geta verið á ýmsu formi. Þeir hafa skemmtanagildi og geta þess vegna gert námið skemmtilegra og meira spennandi, einng er hægt að nota þá til að bjóta upp einsleitt nám eða til að auka orku þátttakenda með líkamlegri hreyfingu.



Strong Young Minds

Þeir geta einnig aukið traust í hópnum og hjálpað til við að skapa góða liðsheild. Hægt er að nota samkeppnisþátt leikja til að auka áhuga og árvekni í hópnum. Ef hægt er að tengja leikinn við innihald æfingarinnar er hægt að nota leikinn til að minna á það sem nemandinn hefur lært og til að bæta hæfni hans á því sviði sem unnið er með.

Myndir / kóðanir: Myndir, ljósmyndir eða smásögur geta verið notaðir sem kóði til að kynna áskorun eða vandamál sem þarf að leysa. Kóðinn er leið til að koma áskorunum í stuttu og skýru máli til hóps, sem gerir þeim kleift að endurspegla og skoða það til þess að fá nýjar upplýsingar eða færni. Þátttakendur geta til dæmis litið á mynd eða smásögu og þá spurðir hvað þeir sjá á myndinni eða hvað þeir heyrðu í sögunni, hvað það þýðir fyrir þá og hvaða hugmyndir þeir hafa um vandamálið eða áskorunina sem lýst er. Leiðbeinandinn mun í upphafi ekki veita frekari útskýringar eða viðbótarupplýsingar og frekar láta þátttakendur "kanna" hvað þeir fá út úr kóðanum.

2. Að vinna með hóp

Til að nota þessar aðferðir er nauðsynlegt að skilja hvernig maður vinnur með hóp:

Hvað er hópur?

Í félagsvísindum hefur hópur verið skilgreindur sem tveir eða fleiri sem hafa samskipti við aðra, deila svipuðum eiginleikum og sameiginlega hafa tilfinningu um einingu. Hins vegar er nóg af mismunandi skilgreiningum hóps sem nefna mismunandi þætti sem ákveða hvort safn fólks geti verið kallað hópur.

Það er mikilvægt að athuga hvort fólk sem kallast hópur uppfyllir eftirfarandi:

- Eyðar tíma saman
- Á samskipti við hvert annað
- Hefur sameiginlega sögu
- Hefur opin og falin viðmið
- Myndar einhverskonar kerfi, þú getur greint hóphlutverk sem breytast með tímanum
- Hefur sameiginleg markmið sem þróast og er umbreytt í ný verkefni
- Samræmir viðleitni sína til að ná sameiginlegum markmiðum
- Ákveðið um þátttöku sína í starfsemi hópsins
- Á samskipti við hvert annað samkvæmt eðlilegri skilgreiningu
- Hefur sérstaka tilfinningu um að tilheyra öðrum
- Skapa fyrirbæri sem kallast hópsál

Í samhengi við þjálfanir og námskeið er fólk sem hittist bara tengt hvort öðru með því sameiginlega markmiði að læra. Þessi staðreynd færir mismunandi fólk saman og skapar hóp. Fyrir þjálfara og leiðbeinendur er mikilvægt að viðurkenna að þessi hópur er nýtt fyrirbæri sem þarfnast athygli og umhverfis sem hjálpar hverjum einstakling að upplifa öryggi og vera tilbúinn til náms.



Strong Young Minds

Hvað er hópavinna?

Hópavinna er ferli, heildar aðgerðir, hegðun og tilfinningar sem þátttakendur upplifa í hópnum sem hefur áhrif á samskipti þeirra og þróun hópsins. Samspil í hópnum leiðir af sálfræðilegum afleiðingum af veru í hópnum.

(skilgreining á PPS fundi, Poznan Póllandi)

Hópavinna = Að vera í hópi = Samspil í hópi

Það sem hefur áhrif á hópavinnu:

Viðmið, formleg og óformleg
Innihald þjálfunar/vinnusmiðju
Félagsfræðileg uppbygging
Markmið hópsins
Markmið einstaklinga
Gæði samskipta
Hraða þróunar/náms
Viðhorf til breytinga
Þróunarferli/áskoranir
Hlutverk í hópnum

Samhengi/innihald

Áður en þú byrjar að vinna með hópnum er nauðsinlegt að skoða samhengið/innihaldið í því sem á að gera. Fyrri hópupplifun þátttakenda, fagleg nálgun, staður og tími eða hvernig fólk er valið í hópinn hefur oft mikil áhrif á það hvernig hópurinn virkar. Þessir þættir eru oft ekki hafðir nægilega í huga.

Leiðbeinandinn þarf að hafa í huga:

1. Samsetning hópsins
 - Fjöldi, aldur, kyn þátttakenda
 - Þarfir og ástæður þátttakenda
2. Umhverfi:
 - Staðsetning
 - Hvernig getur fólk setið í þjálfun/æfingu
 - Líkamlegt ástand
 - Hvenær og hve lengi þjálfun/æfing fer fram
3. 'i samhengi við einstaklinginn
 - Fyrri reynsla af hópastarfi
 - Fjölskylduaðstæður
 - Þroskaferli í þeirra lífi, hvar eru þeir staddir
4. Faglegt samhengi
 - Hver er viðskiptavinurinn varðandi þessa þjálfun/æfingu
 - Þarfir viðskiptavinarins og þarfir hópsins
 - Þjálfun/æfing á vinnustað/skóla



Strong Young Minds

Þróun hóps:

Hvert hópur þróast í eigin hraða og á meðan á tilveru hans stendur gengur hann í gegnum ýmsa ferla. Hver hópur er einstakur og engir tveir eru eins eða þróast á sama hátt. Hinsvegar er líklegt að hópar fylgi sömu grunnmynstrum í þróun sinni. Hægt er að skipta þróun þeirra í fjögur meginþrep og skilgreina þau.

1. Myndun hóps

- Stefnumörkun
- Að kynnst hvert öðru
- Sameining
- Rannsóknir
- Æska hópsins

2. Stormurinn

- Uppreisn
- Átök
- Sambönd
- Ágreiningur
- Árekstrar
- Krísur
- Hópurinn þroskast

3. Að framkvæma

- Samvinna
- Uppbyggilegt starf
- Hópurinn fullorðnast

4. Að eldast/deyja

- Loka kaflinn
- Ellinn
- Hópurinn kveður

Hlutverk í hópnum

Hlutverk í hópnum eru skilgreind út frá reglum sem skilgreina hvernig einstaklingur í tiltekinni stöðu ætti að haga sér, samkvæmt skyldum og forréttindum sem tengjast þessari stöðu.

Hlutverk eru alhliða, það er að segja, þau koma upp í hverjum hópi, óháð tilgangi þeirra. Að úthluta og samþykkja einstaka hlutverk er mikilvægur þáttur í virkni hópsins. Það virkar í báðar áttir - hópurinn viðurkennir hæfni og eiginleika einstaklingsins sem er ákveðinn í tiltekið hlutverk og á sama tíma finnur einstaklingurinn hlutverk sitt vegna þess að hann gerir ráð fyrir meðvituðum og ómeðvituðum óskum og þörfum. Þetta er tvíhliða ferli. Það er líka athyglisvert að þetta ferli hefst við upphaf hópsins þegar virkur leiðtogi er venjulega að koma fram, sem leiðir verkefnið en öðlast skriðþunga í stormfasa hópsins, þar sem við getum fylgst með öflugustu og stórkostlegustu breytingunum á hlutverkum.



Strong Young Minds

Í kjölfarið þ.e. framkvæmdafasa hópsins fylgir meiri stöðugleiki í hlutverkum innan hópsins og það gefur færi á betri samvinnu þar sem hver meðlimur veit til hvers er ætlast af þeim.

Samkvæmt skilgreiningum Beene and Sheats á "hóphlutverkum" getum við fylgst með:

Vinnu hlutverkum

Þessi hlutverk tengjast því að vinna verkefni. Þau tákna mismunandi hlutverk sem þarf til að taka verkefni skref fyrir skref frá upphaflegri hugmyndastigi til aðgerða. (Einstaklingar geta uppfyllt mörg þessara hlutverka meðan á verkefni stendur.)

Frumkvöðull – Leggur fram frumlegar hugmyndir eða mismunandi leiðir til að nálgast markmið eða hópvandamál. Sá sem er í þessu hlutverki byrjar oft umræður og færir hópinn í nýjar áttir.

Sá sem leitar upplýsinga – Óskar eftir skýringum á athugasemdum með tilliti til staðreynda. Leitar eftir álit sérfræðinga eða staðreyndum varðandi verkefnið. Ákveður hvaða upplýsingar vantar og þarf að finna áður en haldið er áfram.

Sá sem veitir upplýsingar – Sér um að koma staðreyndum til hópsins. Er litið á hann sem sérfróðan um efnið, deilir eigin reynslu þegar þurfa þykir.

Sá sem óskar álits - Biður um skýringar á gildum, viðhorfum og skoðunum hópsaðila. Sér til þess að mismunandi skoðanir/álit séu höfð til hliðsjónar.

Álitsgjafi - Tjáir eigin hugmyndir og skoðanir um það efni sem verið er að ræða. Kemur oft með álit á því hvað hópurinn ætti að gera.

Sá sem samhæfir - Tekur fyrstu hugmyndir annarra og byggir á þeim með dæmum, viðeigandi staðreyndum og gögnum. Lítur einnig á afleiðingar fyrirhugaðra hugmynda og aðgerða.

Sá sem samræmir – Finnur og útskýrir samhengi hugmynda. Getur dregið saman niðurstöður úr hugmyndavinnu og skilað samræmdri útkomu.

Stefnumarkari – Endurskoðar og skýrir stoðu verkefna. Tekur saman hvað hefur áunnist, hvað er eftir, hvort hópurinn hefur villst af leið og ályktar hvernig hægt er að koamast aftur á rétta stefnu.

Gagnrýnandi/matsaðlili - metur tillögur gegn fyrirfram ákveðnum eða hlutlægum stöðlum. Metur tillögur og lítur á hvort þær séu byggðar á staðreyndum og hvort þær nýtist sem lausnir.

Orkugjafi – Beinir orku hópsins fram á við. Örvar og hvetur hópinn til að halda áfram og framkvæma.

Sá sem sér um hagnýta hlutann – Sér um að allt gangi eðlilega fyrir sig. Hvar fundir eru haldnir eða hvaða þarf til að halda fundi.

Ritari – Hlutverk hans er að vera fundarritari og/eða tímavörður. Skráir hugmyndir og fylgist með því hvað gerist á hverjum fundi.

Persónuleg og félagsleg hlutverk

Þessi hlutverk stuðla að jákvæðri starfsemi hópsins.

Hvetjandi - staðfestir, styður og lofar viðleitni hópmeðlima. Sýnir hlýju og veitir jákvætt viðhorf á fundum.

Sáttasemjari – reynir að jafna ágreining. Leitast við að draga úr spennu og milda ágreining með því að veita frekari skýringar eða nota húnur.



Strong Young Minds

Málamiðlari – Til búinn til að gefa eftir eða breyta stöðu sinni innan hópsins til hagsbóta fyrir hópinn. Leitast við að koma til móts við aðra.

Hliðvörður - Stýrir flæði samskipta. Gengur úr skugga um að allir meðlimir hafi tækifæri til að tjá sig með því að hvetja feimna og rólega meðlimi til að leggja sitt af mörkum með hugmyndir sínar. Takmarkar þá sem eru ráðandi í hópnum og getur lagt til hópreglur eða staðla sem tryggja að allir fái tækifæri til að tjá sig.

Áhorfandi/álitsgjafi - Veitir endurgjöf til hópsins um hvernig hann virkar. Kemur oft í ljós þegar hópur vill setja, meta eða breyta stöðlum og ferlum.

Fylgismaður - samþykkir það sem aðrir segja og ákveða þó að hann hafi ekki stuðlað að ákvörðuninni eða lýst eigin hugsunum. Er óvirkur.

Hamlandi og/eða eigingjörn hlutverk

Þessi hlutverk trufla hópframfarir og veikja samstöðu.

Sá árásargjarni - Gerir persónulegar árásir með því að nota lítillækkandi og móðgandi athugasemdir, til dæmis, "Það er fáránlegasta hugmynd sem ég hef nokkurn tíma heyrt." Aðgerðir hans eru yfirleitt tilraunir til að gera lítið úr öðrum í hópnum.

Blokkari - Andmælar sérhverri hugmynd eða skoðun sem er sett er fram og neitar því að koma með eigin tillögur, til dæmis, "Það er ekki góð hugmynd." Niðurstaðan er sú að hópurinn stöðvast af því að hann kemst ekki framhjá fyrirstöðunni.

Sá sem sækist eftir viðurkenningu - Notir hópinn til að vekja athygli á sjálfum sér. Motar sig af fyrri afrekum og segir óviðkomandi sögur sem mála hann eða hana í jákvæðu ljósi. Notar stundum óviðeigandi aðferðir til að draga athyglina að sjálfum sér t.d. fíflagang, hávaða eða leikaraskap sem trufla vinnu hópsins.

Sá sjálfmiðaði – Notar hópinn sem vettfang til að lýsa persónulegum tilfinningum og aðstæðum. Reynir að koma þessu til skila undir því yfirskini að það sé viðeigandi svo sem „þetta minni mig á þegar“ Mun reyna að tengja það sem er að gerast í hópnum við sitt persónulega líf t.d. þegar einhverjir í hópnum eru ósammála eða rífast getur hann sagt, „þið rífast eins og ég og maki minn“

Truflarinn – Lítur á hópavinnuna sem skemmtun og leið til að sleppa við að leggja sig fram. Truflar aðra með brandörum, gríni og hrekkjum eða með því að fjalla um eitthvað ótengt vinnunni í hópnum.

Stjórnandinn – Reynir að stjórna samtalinu í hópnum og því hvað aðrir gera. Ýkir oft eigin getu og þekkingu og mun reyna að stjórna öllum samtölum með því að þykjast vita meira og hafa betri lausnir en aðrir.

Sá sem getur ekki - Leitast virkilega eftir samúð með því að tjá tilfinningar um vanhæfni. Virkar hjálparvana, sjálfviljugur og ófær um að leggja sitt af mörkum. Til dæmis, "ég get ekki hjálpað þér, ég er of ruglaður og gagnslaus með þetta efni."

Sá sem þóknast/þorir ekki - Gerir tillögur byggðar á því sem aðrir myndu hugsa eða finna.

Forðast að sýna eigin afstöðu og álit með því að nota staðalímyndir t.d. (stjórninni mun ekki líka þessi hugmynd) eða (þú veist hvað birgjar okkar eru lélegir, þeir myndu aldrei geta þetta).

Heimildir:

Hagnýt hlutverk hópsmeðlima,

Höfundar: Kenneth D. Benne, Paul Sheats Group processes.

Intragroup and intergroup dynamics

Brown R,

Groups Oyster C.K,



3. Umræður og hugleiðingar (reflection)

Í óformlegri menntun er lögð áhersla á nemandann og það veltur á honum sjálfum að auka vitund og bæta námsárangur. Til að styðja þetta ferli er algengt að taka tíma til að hafa umræður um námsefnið og vera með bæði einstakling og hóp hugleiðingar (reflection).

Umræður:

Umræður eru lok æfingar, þar sem hópur nemenda endurspeglar hvað gerist í verkefninu og hvað þeir læra með því. Þær eru leiddar af leiðbeinanda sem styður ferlið, spyr tiltekina spurninga og leiðir hópinn til að ná æskilegum niðurstöðum. Þetta er mikilvægt vegna þess að í mörgum verkefnum, sérstaklega í æfingum sem líkja eftir raunveruleikanum, eru þátttakendur ekki meðvitaðir um námið sjálft fyrr en þeir taka tíma til að hugsa um það og ræða það við aðra þátttakendur. Venjulega er það í hluta þegar kemur að Aha augnablikunum, þegar nemandinn verður meðvitaður um námsferlið og árangur sinn. Umræðurnar eru það sem skilur á milli óformlegrar menntunar og einfalds leiks. Ekki er hægt að ljúka æfingu án þessa mikilvæga hluta.

Til þess að skilja umræðuferlið betur er hægt að nota þessar heimildir:
<https://facilitatorsurvivalkit2.webnode.es/training-course/debriefing/>
<http://experience.jumpfoundation.org/what-is-debriefing-and-why-should-we-debrief/>

Hugleiðingar (Reflection):

Það er algengt í óformlegri menntun að gefa nemendum tíma og rúm til að hafa einstaklings eða hóps hugleiðingar á náminu. Það er gert til að meta hvað var gert, þau verkefni sem framkvæmd voru og hverju það hefur skilað til nemandans sjálfs. Það er þá sem nemandi metur eigin námsferil og þar sem hann hefur tækifæri til að breyta markmiðum sínum. Þátttakandinn verður meðvitaður um sína hæfni (þekkingu, viðhorf og færni) sem þegar hefur þróast og þau sem eru að þróast frekar. Það snýst allt um nemandann og vitund hans um námsframvindu sína. Þar sem í óformlegri menntun er ekkert mat gagnvart þátttakendum, en í staðinn eru það þeir sjálfir sem meta eigin þróun þá eru þessar hugleiðingar afar mikilvægar..



Strong Young Minds

Hvernig á að skipta í hóp:

Sumar aðferðirnar krefjast þess að skipt sé í smærri hóp. Það eru margar leiðir til þess, hér eru nokkrar hugmyndir:

Spil

Ákveddu hversu marga hóp þú vilt og hvaða stærð. Til dæmis, ef þú vilt hafa 5 hóp með 5 þátttakendum og velja af handahófi. Taktu þá 5 kónga, 5 ása, 5 gosa, og 5 drottingar (auðvitað þarftu meira en einn spilastokk) og stokkaðu spilin. Deildu þeim út og þá lenda þeir saman sem hafa eins spil.

Bóndabýlið

Þátttakendur fá hver um sig miða með nafni dýrs (kýr, köttur, kjúklingur, hestur osfrv.). Fjöldi mismunandi dýra sem notuð eru fer eftir því hversu marga hóp þú vilt mynda. Þegar þú gefur merki, eiga þátttakendur að byrja að hreyfa sig og framleiða hljóð viðkomandi dýrs. Þátttakendur reyna að finna sinn hóp með því að finna sömu dýr, halda ætti áfram með leikinn þar til allir hafa fundið sinn hóp. Ekki leyfa þeim að tala venjulega meðan á þessu stendur.

Púsluspil

Skerið myndir úr tímariti þannig að það séu eins margar myndir og fjöldi hóp sem þú vilt hafa. Ef þú ert með þema skaltu reyna að finna myndir sem tengjast þemaðinu. Skerið hverja mynd í fleiri stykki (eins mörg stykki og fólk sem þú vilt hafa í hverjum hópi) og blandaðu þeim saman í húfu.

Hver einstaklingur tekur eitt stykki og samstarfsaðilar eru þeir sem hafa stykkinn sem vantar í myndina.

Talning

Klassískasta leiðin til að deila hópum er að telja þátttakendur. Ef þú vilt 5 hóp telur þú upp að 5. Eftir að hver einstaklingur hefur fengið númer 1-5, skaltu biðja þá að finna fólk með sama númer og númerið sem þeir hafa.

Til að gera hlutina meira áhugaverða geturðu talið á mismunandi tungumálum eða látið þau gera mismunandi hljóð. Fyrstu persónurnar munu ákveða hljóðið og síðan mun hinn endurtaka það í sömu röð. Þú getur líka notað ávexti, dýr, liti osfrv.

Minn hlutur

Biddu þátttakendur að láta þig hafa einn hlut sem þeir hafa með sér (það getur verið armband, sími, skór osfrv.) Settu þá í poka. Þegar þú hefur safnað öllum hlutum getur þú skipt þeim eftir því hversu mörg lið þú vilt mynda. Setja hlutina í mismunandi hrúgur og vertu viss um að þú hafir bæði kven og karlkyns hluti (til að tryggja kynjajafnvægi)



Strong Young Minds

Að ná athygli/orkugjafar

Hér getur þú fundið lista með nokkrum aðferðum sem þú getur notað í upphafi fundar til að ná athygli þátttakanda.

Hver er leiðtoginn?

Þátttakendur sitja í hring. Ein sjálfboðaliði yfirgefur herbergið. Eftir að hann faer, velur restin af hópnum "leiðtoga". Leiðtoginn verður að framkvæma ýmsar aðgerðir, eins og að klappa, stappa niður fót osfrv. Sem er leikið eftir af öllum hópnum. Sjálfboðaliðinn kemur aftur inn í herbergið, stendur í miðjunni og reynir að giska á hver er að leiða hópinn.

Hópurinn verndar leiðtogann með því að horfa ekki á hann/hana. Leiðtogi verður að breyta aðgerðum með reglulegu millibili, án þess að verða veiddur. Þegar sjálfboðaliðinn finnur leiðtogann, sameinast þeir hópnum og sá sem var leiðtogi yfirgefur herbergið til að leyfa hópnum að velja nýjan leiðtoga.

Drekar og skildir

Byrjaðu með því að biðja alla að velja hljóðlaust einhvern í herberginu sem er "dreki" og annan sem er "skjöldur" þeirra. Það má velja hvern sem er. Þegar allir hafa valið, segðu þeim þá hreyfa sig en passa upp á að það sé alltaf "skjöldur" á milli þeirra og "drekans"

Eftir nokkrar mínútur stoppa þátttakendur og átta sig á hverjir voru þeirra "skjöldur" og "dreki" Eftir það ættu þeir að leggja hönd á "skjöldinn". Þá ætti að sjást hver er sterkasti skjöldurinn og stærsti drekin með því að telja hendurnar, getur líka spurt hvernig þeim líður í þessum hlutverkum.

.

Símon segir

Leiðbeinandinn segir hópnum að þeir ættu að fylgja leiðbeiningum þegar leiðbeinandinn byrjar kennsluna með því að segja "Simon segir ..." Ef leiðbeinandinn byrjar ekki leiðbeiningarnar með orðunum "Simon segir" þá ætti hópurinn ekki að fylgja leiðbeiningunum! Leiðbeinandi byrjar með því að segja eitthvað eins og "Simon segir klappar höndunum" og klappar á meðan. Þátttakendur fylgja. Leiðbeinandinn eikur hraðann, alltaf að segja "Simon segir" fyrst. Eftir smá stund er "Simon segir" sleppt. Þeir þátttakendur sem gerðu mistök þurfa að hoppa 3 sinnum. Hægt er að halda áfram með leikinn eins lengi og það er skemmtilegt.

Þetta er ekki flaska

Setjið tóma flösku í mitt herbergið. Þú kynnir flöskunna með því að segja "Þetta er ekki flaska". Leikurinn snýst um að þátttakendur koma einn í einu og lætur sem flaskan sé eitthvað annað, hinir eiga að giska á hvað flaskan á að vera t.d. syngja í hana eins og hún sé hljóðnemi, nota hana eins og sturtu o.s. frv.



Strong Young Minds

Litir

Leiðbeinandinn nefnir einhvern hluta líkamans og tengir hann við lit sem finnst í herberginu. Þátttakendur hlaupa til og reyna að koma þeim hluta líkamans á þennan lit t.d. nef á bláan lit. Allir eiga svo að vera í þeirri stöðu þar til annar líkamshluti og annar litur hefur verið nefndur. Einnig má láta þátttakendur ákveða liti og líkamshluta..

Halló Jón

Skiptu þátttakendum í hópa sem eru að hámarki 8 manns. Biðjið þá til að heilsa hver öðrum í hinum 8 manna hópi, einn af þeim. Persóna A byrjar og talar við manneskju B. Persóna B bregst við. Persóna A gerir honum kunnugt um mann C. Viðtalið ætti alltaf að vera:

Persóna A: Halló Jón.

Persóna B: Halló Jón

Persóna A: gaman að hitta þig Jón.

Persóna B: gaman að hitta þig líka Jón

Persóna A: Halló við Jón, Jón. - kynnir mann C

- Samtalið heldur áfram með manneskju B sem kynnir mann C.

Í hvert skipti sem manneskja gerir mistök á hún breyta nafninu sínu með öðru nafni. Frá þeim tíma ætti fólk heilsa honum / henni með því nýja nafni.

Leikurinn heldur áfram þar til flestum nöfnum hefur verið breytt.

Augnsamband

Þátttakendur standa í hring. Hver einstaklingur myndar augnsamband við annan þvert yfir hringinn, þau tvö skipta um stað án þess að rjúfa augnsambandið. Mörg pör geta gert þetta á sama tíma, hópurinn á að ganga úr skugga um að allir séu með. Byrjaðu á að gera þetta í þögn en biðja síðan þátttakendur um að skiptast á kveðjum þegar þau eru í miðjum hringnum.

Mér líkar...

Biddu þátttakendur um að sitja í hring á stólum. Einn þátttakandi stenur í miðjum hringnum og segir hvað honum/henni líkar. Allir í hópnum sem líkar hið sama eiga að standa upp og skipta um stað, ekki má setjast í stólana sem eru sitt hvoru megin. Sá sem verður eftir án stóls á að segja hvað honum/henni líkar.

Spegilinn minn

Skiptu þátttakendum upp í pör. Hvert par ákveður hvort þeirra er spegilinn. Spegilinn á að herma nákvæmlega eftir því hvað fyrirmyndin gerir, helst þannig að ekki verði greint á milli hvor er hvað. Eftir smá stund skaltu láta þau skipta um hlutverk svo hinn aðilinn geti verið spegill.

*Þú getur fundið marga aðra orkugjafa og aðferðir með því að nota eftirfarandi tengla.

Resources:

<https://resourcecentre.savethechildren.net/library/100-ways-energise-groups-games-use-workshops-meetings-and-community>
<https://www.tdminternationalibrary.org/library/games-activities/>



Strong Young Minds

Leiðbeiningar um hvernig vinna á með ungmennum

Unglingsaldurinn er eitt mesta breytingaskeið mannsævinnar á öllum sviðum: líkamlega, félagslega, tilfinningalega og vitsmunalega. Vegna þess geta ungmennti virst vera þversagnakennd í hegðun og viðhorfum og þar af leiðandi erfið í samskiptum. Unglingar leitast við að finna sig á þessum aldri og einnig að passa inn í hópinn og vera viðurkennd af sínum jafningjum. Þeim er tamt að ögra þeim sem eru í valdaaðstöðu í þeirra umhverfi og ekki er óalgengt að þeir komi fram eins og þeir viti allt og kunni, jafnvel þó að á sama tími upplifi þeir reynsluleysi og þörf fyrir leiðsögn. Þeim finnst þeir vera ósigrandi á köflum eins og ekkert slæmt geti komið fyrir þá en einnig óöruggir og jafnvel sýnt sjálfseyðileggjandi hegðun. Vegna þessara þversagna geta samskipti við þá verið mikil áskorun. Okkur finnst nauðsynlegt að mæta þeim þar sem þeir eru staddir. Ens og einn æskuleýðsleiðbenandi sagði „unglingar eru eins og þyngdaraflið – það er mun auðveldara að vinna með þeim en á móti þeim“.

Við gefum hér leiðbeiningar um að vinna með unglingum. Það verður að velja hvað hentar hverju sinni og við hvetjum fólk til að meta ástandið hverju sinni og velja eftir því

*** *Haltu í vald þitt.*** Unglingar reyna oft að ýta á hnappana og fá fram neikvæð viðbrögð, sérstaklega ef þú ert að byrja að vinna með þeim. Þeir geta gert hluti eins og að stríða, óhlýðnast, ekki hlusta, brjóta reglur, ögra og margt fleira. Þú skalt búast við því að þetta gerist, unglingar munu alltaf reyna á þín þölmörk. Reyndu að vera eins rólegur og mögulegt er og ekki taka það persónulega. Því sterkari sem þín viðbrögð eru og því meira uppnám sem þú kemst í þeim mun líklegra er að unglingurinn muni nota þetta í framtíðinni og gera þitt starf enn erfiðara.

*** *Koma á skýrum, réttlátum og sanngjörnum mörkum.*** Mörk eru mikilvæg til að mynda og viðhalda skilvirku og ganglegu sambandi. En vertu viss um að beita þeim í öllum tilvikum, með öllu fólki, þar með talið sjálfum þér. Unglingar munu reyna á mörkin sem þú setur til að sjá hvort þú meirir það sem þú segir og hvað mikið þeir muni komast upp með. Þeir munu einnig prófa til að sjá hversu mikið þeir geta tjáð sig án þess að þú misnotir vald þitt. Forðastu reglur sem eru ekki algerlega nauðsynlegar til að koma á öruggum og sveigjanlegum grundvelli. Ef þeir vilja sitja á jörðinni á meðan þeir tala við þig, leyfðu þeim þá að sitja á jörðinni.

*** *Viðalda húnor og sýna samúð.*** Í vægum aðstæðum, svaraðu með brosi fremur en rífrildi. Segðu við sjálfan þig: "þar byrjar hann aftur" og haltu áfram æfingunni. Sýnið samúð með því að bregðast ekki illa við í aðstæðum þar sem ekki verður mikil truflun. Sýnið skilning á því að unglingurinn er að reyna að skapa sér pláss og reyna að ná athygli jafningja sinna, þetta er eðlilegt og þáttur í þroskaferli hans.

*** *Minntu þig á þeirra áskoranir.*** Þegar unglingur veldur þér uppnámi, dragðu djúpt andann og reyndu að fjarlægja þig aðeins. Reyndu að gera þér í hugarlund hverskonar áskoranir það eru sem valda því að hann hagi sér á þennan hátt. Að sýna samúð þýðir ekki að þú samþykkir viðeigandi hegðun. Hins vegar getur það hjálpað þér að tengjast þeim og ná meiri árangri.



Strong Young Minds

*** Gefðu þeim pláss.** Leyfðu þeim að fá pláss til að tjá sig án þess að dæma þá, jafnvel þótt þú sért oft ekki sammála. Ef þú sérð þá í uppnámi eða í neyð, gefðu kost á að tala við þig, en ekki krefjast þess og láttu þá koma til þín þegar þeir eru tilbúnir. Þegar þeir koma til þín skaltu hlusta án athugasemda að minnsta kosti um stund, eins og þú myndir gera með vini. Leyfa þeim að finn til öryggis með þér. Forðastu að leiðbeina þeim um það sem þeir ættu eða ætti ekki að gera. Þeir munu gera það sem þeir vilja engu að síður og þú munt aðeins auka fjarlægðina milli þín og þeirra.

*** Vertu á sama stigi.** Unglingar eru mjög viðkvæmir fyrir valdatilburðum og hafa tilhneigingu til að hafna því strax. Forðastu að prédika eða koma með klisjur t.d. "Vegna þess að ég segi það" og alltaf útskýra hvers vegna það myndi hjálpa þeim að gera eitthvað, láttu þá ákveða hvort þeir vilja gera það eða ekki. Ef þeir koma með algenga frasann "Þú veist ekki hvernig það er", leyfðu þeim þá að njóta vafans og vertu forvitinn um hvað er gerast hjá þeim. Forðastu að miðla eigin reynslu frá þínum unglingaárum, það mun ekki gagnast þér.

*** Byggja upp traust.** Þegar unnið er með unglingum er traust nauðsynlegt. En unglingar munu ekki treysta þér strax eða hleypa þér inn í líf sitt. Hafðu í huga að þeir gætu hafa haft slæma reynslu af fólki í valdastöðum eða fullorðnir í lífi þeirra brugðist þeim. Sýndu hvað gerir þig öðruvísi og gerðu það á áþreifanlegan hátt. Stattu alltaf við það sem þú segir og ef það er ekki mögulegt útskýrðu þá af hverju það er ekki hægt.

*** Spurðu hvernig gangi.** Sýndu áhuga á því sem er að gerast í þeirra lífi áður en þú byrjar æfinguna. Margir unglingar haga sér eins og þeir gera og neita að taka þátt vegna þess að þeir trúa því að fullorðnum sé alveg sama. Ekki vanmeta það að tengjast unglingunum – fyrir þeim eru sambönd og samskipti mjög mikilvæg og ef það er í lagi þá nærðu árangri. Ef þeir telja að þú hafir áhuga á þeim, berir virðingu fyrir þeim og hlustir á hvað er að gerast hjá þeim þá eru mun meiri líkur á að þeir vilji hlusta á hvað þú hefur fram að færa.

*** Vertu þú sjálfur.** Þú þarft ekki að vera töff. Unglingar leita að áreiðanleika og eru mjög viðkvæmir fyrir fólki sem reynir of mikið að falla í kramið. Vertu einlægur og heiðarlegur, en ekki taka þig of alvarlega. Einnig, ekki vera hræddur við að sýna tilfinningar þínar eða vera að minnsta kosti svolítið kjánalegur stundum. Auk þess að tengjast betur er þetta góð leið til að hjálpa unglingum að æfa samkennd sína.

*** Sýndu traust.** Ekki halda að unglingar séu of ungir og óreyndir til að ná árangri, skilja, líða eða jafnvel þjást. Ef þú gengur út frá einhverri staðalímynd um unglinga er líklegt að þú lendi í því sama hjá þeim. Unglingar eru oft óöruggir og það eitt að einhver fullorðinn treysti þeim getur haft mikil áhrif. Jafnvel þegar þeir haga sér ekki vel eða eru ögrandi, gefðu þeim þá eitthvað lítið hrós til að sýna þeim að þér sé ekki alveg sama.

*** Leggðu áherslu á jaðarinn.** Oftast nota unglingar truflun sem leið til að fá athygli þína eða jafningja þeirra. Að hunsa þessa þörf mun ekki koma í vag fyrir það, en það er líklegt að það geri það verra sérstaklega ef unglingurinn er leiðtogi í hópnum gæti hópurinn fylgt á eftir. Þegar unglingur er truflandi, gefðu honum tækifæri til að fá athygli með því að gefa honum hlutverk eða verkefni sem veitir einhverja stjórn og ábyrgð.



Strong Young Minds

*** Gefðu þeim valkosti.** Unglingar reyna að þróa sjálfstæðistilfinningu og sig sem einstaling og vilja frekar hafa stjórn á ákvörðunum sínum en að fylgja leiðbeiningum fullorðinna. Leyfðu þeim að koma með hugmyndir eða gefðu þeim marga valkosti þegar það er hægt og þá munu þeir frekar vilja taka þátt í æfingunni.

*** Notaðu dægurmenningu.** Flestir unglingarnota ákveðna tónlist, tísku, fræga manneskju og/eða aðrar menningarímyndir til að kanna og tjá sjálfsmynd sína og tilfinningu sína um hver þau eru. Vertu opin að ræða um þetta, jafnvel þótt þú hafir ekki skoðun eða kunnir ekki að meta það. Viðurkenndu að þetta er óaðskiljanlegur hluti af lífi unglinga og nota þa' til að mæta unglingunum þar sem þau eru.

*** Fordastu að gera þau barskjölduð.** Unglingar eru mjög viðkvæmir um hvernig þau birtast jafningjum sínum - þeir vilja ekki að það sé gert grín að þeim eða þeir komi út á neikvæðan hátt það dregur úr líkum þeirra á því að vera samþykkt í hópnum. Fordastu að skilja þau of mikið frá hópnum eða hafa þau í aðstæðum sem gera þau berskjölduð. Þegar þú notar hlutverkaleik eða leipætti getur það verið öruggara að vinna í litlum hópum, frekar en sem einstaklingar.

*** Viðurkenndu tilvist tækninnar.** Tækni og farsímar eru daglegur hluti lífsins fyrir unglinga á 21. öld og jafnvel þó að það líti út eins og farsímar séu límdir við þá þýðir það ekki að þeir geti ekki verið afkastamiklir. Ekki líta á það sem neikvætt og reyndu að nýta tæknina til að gera unglingana virkari

*** Vertu tilbúinn að sleppa.** Ef það er eitthvað í gangi hjá þeim mun vera erfiðara fyrir þig að þá til að taka þátt í verkefninu. Hins vegar getur það verið gott tækifæri til að sýna þeim að þú sért þarna fyrir þau en ekki bara til að sinna þínum verkefnum. Unglingum finnst oft að eitthvað sé gert við þá frekar en fyrir þá. Vertu forvitinn, tilbúinn til að hlusta og ræða við þau ekki gera lítið úr þeirra upplifun, segðu kannski eitthvað eins og “það lítur út fyrir að þú sért í uppnámi, ég get alveg skilið að þér líði þannig að þú viljir ekki taka þátt í dag” Hafðu í huga að oft koma mikilvægir hlutir upp þegar ekki er verið að einblína á ákveðin vandamál, vertu opin fyrir hverju því sem kann að koma upp.



Strong Young Minds

Sjálfsmynd

VI.Sjálfsmynd



Marsbúar í heimsókn

Strong Young Minds

Tímalengd
Fjöldi
Tegund æfingar

15 mín

8-30

Upphitun, sýnikennsla



- Blöð, númeruð frá 7 til x (X er aldur yngsta þátttakanda)
- Karton (flip-chart) eða tússtafla og tússpennar

Námsmarkmið:

Að þátttakendur velti fyrir sér hvað þeir geta kennt öðrum, að þátttakendur verði meðvitaðir um styrkleika sína.

Að þátttakendur geri sér grein fyrir að þeir búa yfir mikilvægri færni og þekkingu.

Að þátttakendur verði meðvitaðir um að aðrir búi yfir þekkingu og færni.



Leiðbeiningar:

1. Uppsetning rýmis:

A) Þátttakendur sitja á stólum, í hálfhring, og snúa að leiðbeinandanum.

B) Í upphafi æfingar mynda þátttakendur tvær raðir þar sem þeir eru hlið við hlið (öxl í öxl). Raðirnar snúa beint á móti hvorri annarri með um eins metra millibili.

2. Kynning

Þessi æfing snýst um þá færni sem við höfum og getum deilt með öðru fólki. Við höfum öll mismunandi hæfileika og færni, sumt er eitthvað sem aðeins við erum góð í, annað er færni sem við búum mörg yfir. Getið þið komið með dæmi um hluti sem þið eruð góð í eða færni sem þið búið yfir sem aðrir vita ekki af eða eru ekki að æfa? (Stuttar umræður - við viljum skoða færni sem viðkemur íþróttum, skóla, áhugamálum, vísindum, samskiptum og samböndum, heimilisstörfum o.fl. Gott er að koma með einföld dæmi í umræðunum, jafnvel eitthvað sem hljómar kjánalega, eins og að spila Mario Brothers, að fara með tungubrjót mjög hratt eða að búa yfir fánýtum fróðleik). Öll dæmin eru svo skrifuð á kartonið eða tússtöfluna.

3.Æfingin:

Skref 1. Leiðbeinandi biður þátttakendur að mynda tvær raðir sem snúa á móti hvorri annarri. Þátttakendur standa öxl í öxl í hvorri röð fyrir sig og eru beint á móti öðrum þátttakanda (1-2 mínútur).

Skref 2. Röðin vinstra megin við leiðbeinandann verða jarðarbúar. Röðin sem er hægra megin verða geimverur (marsbúar, júpíterar, plútóbúar - eða frá hvaða plánetu sem ykkur lystir).



Marsbúar í heimsókn

Strong Young Minds

Skref 3. Hver jarðarbúi fær eitt blað án þess að kíkja á númerið á blaðinu. Þegar hver jarðarbúi er búinn að fá afhent blað hefur viðkomandi eina mínútu til þess að hugsa um færni, hæfileika eða þekkingu sem viðkomandi hafði á þeim aldri sem stendur á blaðinu. Þessi færni, hæfileiki eða þekking verður að vera eitthvað sem væri gott að búa yfir fyrir einhvern sem er að heimsækja jörðina í fyrsta skipti. Þegar þessu er lokið hafa jarðarbúar eina mínútu til þess að kenna geimverunni sem þeir snúa að þessa færni, hæfileika eða þekkingu.

Skref 4. Þegar mínúta er liðin verða hlutverkaskipti þar sem leiðbeinandi segir: “Nú munuð þið skipta um hlutverk þannig að geimverur verða jarðarbúar og öfugt. Verkefnið er það sama - hver manneskja fær eitt blað með númeri og hefur eina mínútu til þess að hugsa um færni, hæfileika eða þekkingu sem þið bjugguð yfir á þeim aldri sem stendur á blaðinu og sem myndi gagnast einhverjum sem væri að heimsækja jörðina í fyrsta skipti. Þegar allir eru búnir að fá hugmynd hafa þeir eina mínútu til þess að kenna geimverunni á móti sér þessa færni”.



4. Umræður í lokin:

Hvaða færni, hæfileika eða þekkingu kennduð þið geimverunum?

Hvaða færni, hæfileika eða þekkingu hafið þið lært sem eru áhugaverðir eða komu á óvart?

Hvernig var það að finna færni sem þið gætuð kennt geimverunum? Var það auðvelt? Krefjandi?

Haldið áfram með næstu æfingu, Styrkleikar og veikleikar.

Gott að hafa í huga:

Lítið rými: Þátttakendur para sig saman og dreifa úr sér í herberginu í staðinn fyrir að mynda raðir.

Margir þátttakendur: Hægt er að mynda fjórar raðir þar sem tvær snúa á móti hvor annarri.



Styrkleikar og veikleikar

Strong Young Minds

Tímalengd

30 min

Fjöldi

8-25

Tegund æfingar

Umræður, einstaklingsvinna



- Blöð fyrir alla þátttakendur
- Penna
- Töflu eða stórt blað, og tússpenna
- Post-it miða

Námsmarkmið:

Að skilgreina styrkleika sína og veikleika, og ákveða hvaða þætti þau vilja þróa.
Að bera kennsl á styrkleika sína og persónuleg markmið sem er ekki búin að þróa.
Að skilja að hægt sé að vinna með hæfileika sína og styrkleika, og þróa áfram.



Leiðbeiningar

1. Uppsetning rýmis:

Stór hringur.

2. Kynning á æfingunni (5 mín):

Eins og við höfsum séð áður er hver manneskja með einhverskonar hæfileika, suma höfum við unnið með meira en aðra. Það er hægt að tileinka sér hæfileika og kenna öðrum að nýta sömu hæfileika, og við getum lært af öðrum. Í dag ætlum við að ræða hæfileikana og ímyndum okkur þá á línu.

Ekki svo góð	Ágæt í	Mjög góð
Spila körfubolta	Að elda	Að hlusta á aðra

Þið sjáið að í þessu dæmi þá eru hæfileikarnir ekki flokkaðir í hólf, þetta er mjög sveigjanlegt og getur því færst til og frá eftir því sem þú bætir þig eða ekki.

Á hvaða sviði í okkar lífi erum við að nýta okkar hæfileika? (Smá umræður sem snerta: skóla, fjölskyldu, vini, samskipti, áhugamál, íþróttir)

Hægt er að nota töfluna í viðhengi við framhald æfingarinnar.



Styrkleikar og veikleikar

Strong Young Minds

3.Æfingin:

Núna gerið þið ykkar eigin skala.

Skoðið hólfin 5 og veljið 3 hæfileika fyrir hvert fólk, eitt fyrir “ekki svo góð”, annað fyrir “ágæt í” og síðasta í “mjög góð”. Þar sem þið veljið í “ekki svo góð” á að vera eitthvað sem þið kannist vel við og viljið vinna með og bæta ykkur í. Í lokin ættuð þið að vera komin með 15 hæfileika eða hæfni skipt á milli allra hólfa. Þið hafið 10 mínútur í að gera þessa æfingu. Ef gefst nægur tími er hægt að skipta þátttakendum niður í minni hópa og hvetja þá til þess að deila með hópnum hvað þau skrifuðu niður. Ef of lítill tími þá er hægt að fá nokkra sjálfbodaðliða til að deila með hópnum frá sínu blaði.



4. Umræður í lokin:

Hvernig líður ykkur eftir að hafa skoðað hæfileikana ykkar?
Hvaða flokk fannst ykkur erfiðast að fylla í? (ekki svo góð, ágæt, mjög góð)
Uppgötvuðuð þið eitthvað nýtt um ykkur sjálf?
Hvar og hvernig lærðuð þið það sem þið eruð best í og hafið unnið mest með?

Hvað getið þið gert til þess að bæta ykkur á þeim sviðum sem þið hafið unnið minnst með? (Ef þau koma ekki með neinar hugmyndir getur þú minnt þau á æfinguna á undan, með Marsbúunum, og spurt hvað gerðist í þeirri æfingu og hvernig lærðu þau eitthvað nýtt?)

Auka:

Til að gera heima;

Hvetja þátttakendur til þess að gera stærri lista heima. Í næsta tíma væri þá farið yfir það hverjir fundu flesta styrkleika, og í kjölfarið að ræða um að það tekur tíma að kynnast sjálfum sér og það þarf að leggja vinnu í verkið.

Hvetja þátttakendur til þess að eiga samræður um hvaða leiðir sé hægt að fara til þess að vinna með sína hæfileika. Hægt er að skipta þeim upp í tvo hópa og gefa ráð til hvors annars hvaða leiðir séu mögulegar til að vinna með sína hæfileika.

Tips:

Hægt er að nota post-it miða til þess að skrifa hæfileika niður og færa þá til og frá á skalanum.



Strong Young Minds

Sjálfsmynd

Styrkleikar og veikleikar

Styrkleikar og veikleikar Sniðmát:

Svið lífsins / Geta	Lítill	Miðlungs	Mikil
Skóli			
Fjölskylda			
Sambönd			
Áhugamál			
Íþróttir			



Johari glugginn

Strong Young Minds

Tímalengd
Stærð hóps
Tegund æfingar

50 min
8-24
Hópavinna, umræður,
einstaklingsvinna



- Undirbúið spegilmynd Johari á stórt blað eða upp á töflu til útskýringar
- Post-it miðar (Klippa í þrjá búta)
- Pennar

Námsmarkmið;

Að skoða og kanna sjálfsmynd okkar og finna út hvað við vitum um okkur sjálf, einnig að læra eitthvað nýtt um okkur sjálf frá öðrum.
Að endurspeglar sjálfsmynd annarra og gefa endurgjöf.
Hvatning til þess að vera meðvituð um sjálfið og að endurspeglun er leið til uppbyggingar.



Leiðbeiningar

1. Uppsetning rýmis:

stór hringur við borð, eftir kynninguna á æfingunni að skipta niður í minni hópa og sitja í hring.

2. Kynning (5 min):

Ég býð ykkur að skoða ykkur sjálf í gegnum glugga. Þessi gluggi er skiptur í fjögur hólfi, og geymir mismunandi skilaboð sem lýsa ykkur:

- Opið hólf - Það sem þú veist um þig og aðrir vita um þig,
- Blint hólf - Það sem þú veist ekki um þig en aðrir vita um þig,
- Falið hólf - Það sem þú veist um þig en aðrir vita ekki
- Hið óþekkta - Það sem þú veist ekki um þig og aðrir vita ekki um þig

Umræður á töflu;

Hverskonar lýsingarorð getum við sett í Johari gluggann? (Fyrir leiðbeinanda, það getur verið t.d. ástríða, ótti, áhugamál, geta, styrkleikar, eiginleikar, gildi o.s.f.v)

3.Æfingin

Skref 1: Skiptið hópnum niður í 4-6 manna hópa.

Skref 2: Teiknið ykkar eigin Johari glugga og skrifið á post-it miða 10 lýsingarorð sem skilgreina ykkur í opna hólfið, og 10 lýsingarorð í falda hólfið. Fyrir falda hólfið skuluð þið skrifa á hliðina á miðanum með líminu þannig að miðinn snúi niður og það sjáist ekki hvað var skrifað.

Ábending: (Ef hópurinn er ekki vanur sjálfsskoðun er hægt að nota lista yfir lýsingarorð í viðhengi)



Johari glugginn

Strong Young Minds

Skref 3: Deilið með hópnum ykkar því sem þið settuð í opna hólfið, og ef þið eruð tilbúin til sýnið þá einn miða úr falda hólfinu.

Skref 4: Skrifið á post-it í öðrum lit að minsta kosti eitt lýsingarorð um hvern einstakling í hópnum, eitthvað sem þú heldur að einstaklingurinn viti ekki um sjálfan sig. Setið miðann í hið óþekkta hólfi hjá einstaklingnum.

Skref 5. Skoðið miðana sem þið fenguð frá hinum, og færið þá yfir í opna hólfið ef þið fenguð eitthvað sem þið vitið um ykkur nú þegar, en setið miðann í blinda hólfið ef það kom ykkur á óvart sem þið fenguð.

***Auka**

Í skrefi 5 er einnig hægt að mæla með því að það sem kom á óvart og fór í blinda hólfið sé eitthvað sem þau vilja trúna um sjálfan sig, eða sem þau vilja tileinka sér um sjálfan sig. Þetta er sniðugt að bæta inn í fyrir þá sem eru að auka sjálfstraust og eru að vinna með það.

4. Umræður í lokin;

Hvernig fannst ykkur að gera þessa æfingu?

Á hvaða sviði varstu með flest lýsingarorð?

Var eitthvað sem kom þér á óvart?

Hvaða tilfinningu fékkstu og hvernig leið þér þegar þú skoðaðir hvert hólfi fyrir sig? (fyrir leiðbeinanda: skoðaðu eitt í einu og bíddu eftir svörum)

Hvernig getur það hjálpa þér að skoða Johari gluggann?

Myndirðu vilja færa eitthvað úr einu hólfi í annað? Ef já, hvaðan og hvert? Og hvers vegna ættir þú eða einhver annar að vilja gera það?

Í hvaða hólfi myndirðu vilja hafa flest lýsingarorð? Hvers vegna?

Hvernig færum við lýsingarorðin á milli hólfa? (skoðu eitt hólfi í einu) Hvernig færum við lýsingarorð í opna hólfið úr hinum? Hvernig færum við lýsingarorð í falda hólfið? En blinda hólfið? Eða hið óþekkta? Hvað setur lýsingarorðin í þessi hólfi?

Auka fyrir áhugasama;

Gerið lista með 40 lýsingarorðum sem eiga við þig (þú getur einnig fundið lýsingarorð á netinu). Reynið að setja þau í Johari gluggann. Gerið lista yfir lýsingarorð sem þið mynduð vilja sýna öðrum oft.

Unnið eftir;

<https://www.businessballs.com/self-awareness/johari-window-model-and-free-diagrams-68/>

<http://www.storyboardthat.com/articles/b/johari-window>



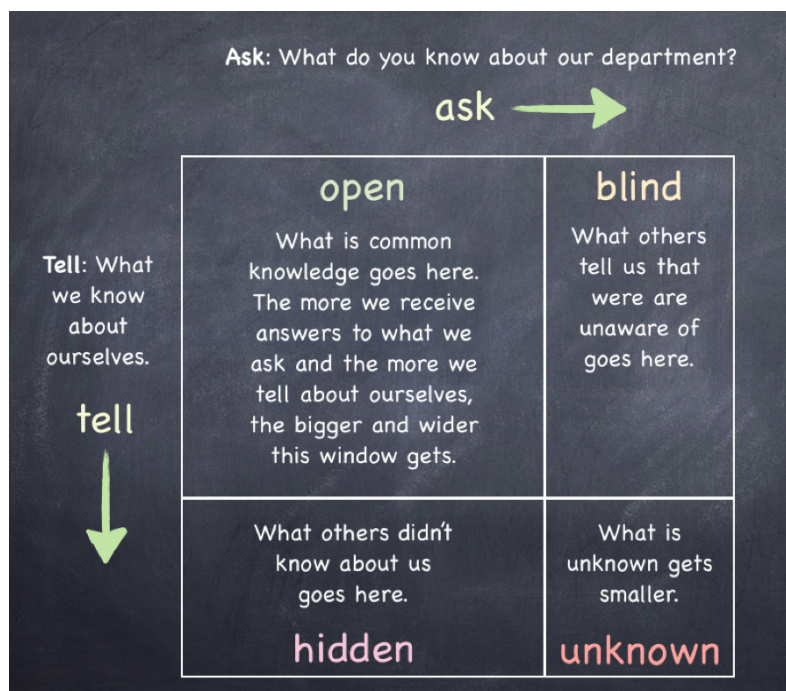
Sjálfsmynd

Johari glugginn

Strong Young Minds

Johari glugginn samanstendur af 55 lýsingarorðum sem geta átt við þátttakendur

afslöppun	góðmennska	kemur sér á framfæri	samúðarfull/-ur	traustverð/-ur
áreiðanleiki	greind	kjáni	samþykkt	trúuð/-aður
eftirtektarsemi	hjálpsemi	klár	sjálfsmeðvitund	umhyggja
feimni	hlédraeg/-ur	kröftug/-ur	sjálfstæði	vingjarnleg
félagslynd/-ur	hlýja	kvíði	sjálfsöryggi	virðuleiki
fróð/-ur	hógværð	leitandi	skipulagni	vitur
full hugsjóna	hugrekki	margslungin	skynsemi	væntumþykja
fær	huguð/-aður	móttækileg/-ur	stolt	völdug/-ur
gefandi	hugvitssemi	orðheppni	stress	þolinmæði
glaðlyndi	hvatvís	ró	sveigjanleiki	þroski
gleði	íhugul/	rökrétt/-ur	tilfinninganæm/-ur	þögul/-l





Sá sem stendur mest með sjálfum sér

Strong Young Minds

Duration
Stærð hóps
Tegund æfingar

50 min
8-25
umræða, einstaklings
vinna



- Spurningar á stóru blaði/tússtöflu
- Óútfyllt forsíða af tímariti
- Pennar, blýantar
- Dreifa blöðum með dæmum af tilvitnunum

Námsmarkmið

Að bera kennsl á persónuleg gildi

Að finna leiðir þar sem persónuleg gildi geti komið fram í daglegri hegðun



Leiðbeiningar

1. Uppsetning rýmis:

Best ef að þátttakendur sitja í stórum hring.

2. Kynning:

Þú ert 25 ára og þú ert á forsíðu tímarits sem heitir “Sá sem stendur mest með sjálfum sér”. Þú varst beðin um að vera á þessari forsíðu vegna þess að þú ert búin að vera að lifa lífinu eins og þú raunverulega vilt. Hvað þýðir það? Fólk sem lifir eins og það raunverulega vill, er fólk sem lifir lífinu samkvæmt sínum eigin persónulegu gildum. Persónuleg gildi koma þá fram í þeirra hegðun og hvernig þau hugsa.

Til dæmis, hvers konar hegðun sýnir fólk sem að hefur persónulegt gildi að sýna þrautseigju? (það er gildi sem að fólk hefur sem að vill ekki gefast upp of auðveldlega og heldur áfram að reyna þrátt fyrir að mistakast nokkrum sinnum).

Fólk er hamingjusamara ef að því tekst að lifa samkvæmt sínum persónulegu gildum

3.Æfingin:

Skref 1: Ritstjóri tímarits tekur viðtal við þig um hverskonar lífi þú hefur verið að lifa til þess að vera sú manneskja sem að stendur mest með sjálfum sér.

Þátttakendur fá afhenta óútfyllta forsíðu af tímariti (hægt að nota A4 blað eða fylgiskjalið) og þau fylla út forsíðuna með sínum svörum við eftirfarandi spurningum, sem leiðbeinandi skrifar á stórt blað eða á tússtöflu sem þau sjá vel:

- a) Hvers konar manneskjur átt þú í mikilvægum samböndum við (hvernig týpur þau eru, hverjir eru þeirra helstu kostir).
- b) Segðu frá þeim athæfum sem þú verð mestum af þínum tíma í að stunda. (hvað gerir þú, hvernig láta þessi athæfi þig líða, hvað líkar þér best við í að stunda þau ofrv)



Sá sem stendur mest með sjálfum sér

Strong Young Minds

c) Í hvaða aðstæðum eða stöðum hefur þér liðið best, sáttust/sáttastur og mest lifandi? (lýstu þessum aðstæðum eða stöðum: umhverfið, fólkið sem var með þeir ofl)

Skref 2: Með svörin sem þú gafst í huga í viðtalinu, að þá skaltu núna búa til þrjú persónuleg mottó eða slagorð (í mestalagi fimm orð hvert), sem að getur verið leiðarvísir fyrir líf eins og þú hefur lifað og lýstir í viðtalinu. Þegar þú gerir þetta að þá er gott að þú einblínir á mikilvægustu þættina sem að þú tjáðir í hverju svari. Dæmi: Ef að þú lýsir því í einu svarinu að þú hafir lagt mikla áherslu á að vera góður og sannur vinur/vinkona og lagt jafn mikla áherslu á að eiga virkilega góða vini sem koma vel fram við þig og ef þú telur að vinátta sé eitt af þínum mikilvægustu gildum að þá gæti mottóið þitt verið “Traustur vinur getur gert kraftaverk”.

Skref 3: Deildu með hópnum hvað stendur á þinni forsíðu. En aðeins ef þú vilt það. Þú getur deilt öllu eða sumu eða engu. Valið er algjörlega þitt.

Skref 4: Það síðasta sem þú þarft að gera er að setja tiltil á forsíðuna, sem að lýsir þér og viðtalinu. Titillinn á ekki að vera meira en fjögur orð.



4. Umræður í lokin:

1. Hvernig var að svara spurningunum í viðtalinu? En að búa til mottóinn? En að búa til forsíðuna?
2. Vill einhver deila með okkur þeirra forsíðu og eða mottóum? Vill einhver gefa okkur dæmi?
3. Takið ykkur smá stund í að skoða forsíðuna ykkar, titilinn, og lesa aftur yfir mottóinn.
Hvaða orð standa uppúr og ykkur finnst kraft mikil? Hvaða gildi sjáið þið í því sem að þið skrifuðuð?
4. Hvaða athæfi eða hegðun sem þið lýstuð í viðtölunum passar við mottóinn sem þið skrifuðuð?
5. Hversu mikill munur er á milli þess hvernig þú skrifaðir um lífið þitt í viðtalinu og hvernig þú ert að lifa þínu lífi í alvörunni? Er eitthvað sameiginlegt? Getur þú fundið einhverja hegðun sem þú ert að gera sem passar við gildinn sem að þú fannst fyrir sjálfan þig?
6. Hvað getur þú gert til þess að lifa meira í samræmi við þín gildi?



Leiðir til framfara

Strong Young Minds

Tímalengd

10 min

Stærð hóps

8-25

Tegund æfingar

umræða, hópvinna,
einstaklingsvinna



- 10 mismunandi aðstæður
- A4 blað, penni
- Tússpennar, Tússtafla / Stórt blað

Námsmarkmið

Markmið þessarar æfingar er að íhuga þá hæfileika, þekkingu og viðhorf sem þátttakendur geta þróað með sér með því að taka þátt í mismunandi æfingum. Að kanna mismunandi æfingar sem geta hjálpað ungu fólki að þroskast persónulega og faglega (þar meðtalið er sjálfbodastarf) Að geta borið kennsl á hvað var lært í þeim æfingum sem að þátttakendur voru í.



Leiðbeiningar

1. Uppsetning rýmis:

Raða á þátttakendum í hring fyrir kynninguna á verkefninu, og svo skipt niður í 5 hópa fyrir æfinguna.

2. Kynning:

Stutt umræða til að safna saman skoðunum þátttakenda með spurningum eins og:

“Hvað þýðir færni?”

“Hvernig vitum við hvort einhver sé fær?”

Þrír aðalþættir færni eru:

- Viðhorf - Skilningur á lífinu, hugsunarháttur
- Hæfni - Hlutir sem við getum gert
- Þekking - Upplýsingar sem einhver hefur

Til að hjálpa þátttakendum að skilja muninn geturðu teiknað Óla prik á töfluna/blað. Viðhorfið seturðu næst hjartanu, hæfni við hendur og fætur, og þekkingu við höfuðið. Það er líka gott að gefa skýrt dæmi. (Ef einhver er fær í íslensku þarf viðkomandi að hafa: þekkingu á málfræði og orðum; hæfni til að hlusta og skrifa; viðhorf sem leyfir viðkomandi að tala í hóp, að bæta sig, að reyna eitthvað nýtt).

Af hverju er þetta módel svona mikilvægt? Það er mikilvægt vegna þess að það getur stýrt framförum okkar. Fyrsta skrefið er að skilgreina hvað í fari okkar við viljum þróa áfram. Eftir það getum við brotið þá hæfileika eða færni niður í þessa þrjá þætti sem við ræddum um áðan. Næst, finnum við æfingar eða samhengi sem geta hjálpað okkur að byggja upp þá færni.



Leiðir til framfara

Strong Young Minds

Í raunveruleikanum er samt erfitt að aðskilja þættina þrjá til að einbeita sér að einum - æfing sem á að þjálfa þekkingu mun líklegast líka hafa áhrif á viðhorf.

Við getum líka farið í hina áttina með þetta - við getum byrjað á æfingunum sem við erum að gera, skilgreint þættina sem að hjálpa okkur að þróa færni hjá okkur og byrjað þar. Það kemur á óvart hversu margt við getum þróað með okkur í æfingum sem að virka einfaldar.

3.Æfingin:

Skref 1

Skiptu hópnum í 5 minni hópa. Hver hópur mun fá mismunandi aðstæður ungs fólks sem er að gera ólíka hluti (t.d. sjálfböðavinna, hljómsveitameðlimur, er í bókaklúbb, og fleira). Hver hópur fær 10 mín til að ræða aðstæðurnar og bera kennsl á hvaða hæfni, viðhorf og þekkingu einstaklingarnir í aðstæðunum þróuðu með sér í kjölfar þess sem það upplifði.

Skref 2

Hver hópur kýs fulltrúa og aðstæður til að kynna fyrir stóra hópnum, auk niðurstöðu umræðu litla hópsins

Skref 3

Eftir hverja kynningu verða stuttar umræður með áherslu á spurningar eins og:

Hvernig komust þið að þessari niðurstöðu?

Áttuð þið von á þessari niðurstöðu?

Skref 4

Þátttakendur fá 10 mín til að íhuga eitthvað eitt sem þeir eru að gera samhliða skóla þessa dagana og eiga að bera kennsl á hvaða hugarfar, færni og þekkingu (ASK) þeir eru að þróa með sér.



4. Umræður í lokin:

Hefurðu fundið eitthvað sem nýtist þér til að þroska hugarfar, færni og þekkingu sem þú hafðir ekki séð fyrir þér áður (úr dæmunum á pappír og þau sem félagar þínir gáfu)?

Hvaða hæfileika langar þig að þroska? Hvers vegna?

Hverjar af æfingunum sem hafa verið ræddar geta hjálpað þér að ná þessum þroska?

Hvaða öðrum æfingum/upplifunum gætirðu tekið þátt í til að þroska með þér þessa hæfileika?

Hvað hindrar þig í að taka þátt í fleiri viðburðum? Hvers vegna? Hvað geturðu gert í málinu?

Geturðu gefið dæmi um annað sem gæti hjálpað þér að þroska hæfileika þína?



Leiðir til framfara

Strong Young Minds

5. Viðhengi:

Aðstæður;

1. 1.Krummi er 17 ára menntaskólanemi. Hann fer alla föstudaga eftir hádegi og alla laugardaga og er sjálfbóðaliði góðgerðasamtaka sem elda fyrir alvarlega veikt fólki og eldri borgara. Seinnipart föstudags hittist hópurinn til að undirbúa matseðil laugardagsins. Fyrr í vikunni höfðu allir í hópnum kannað hvaða rétti þau gætu eldað í miklu magni og hvaða grænmeti væri ferskt þennan árstíma. Eftir að hafa borið saman bækur sínar og valið uppskrift fara þau saman að versla í matinn. Krummi sér venjulega um að kaupa unnar vörur, því honum finnst skemmtilegt að bera saman verð og lesa innihaldslýsingar, til að velja það sem er bæði gott og ódýrt. Á föstudögum skipta þau með sér hlutverkum fyrir laugardaginn; einhver þrifa og undirbúa hráefni, aðrir skera niður grænmeti, enn aðrir elda, og þeir sem eru eftir fara með matinn á borðið til fólksins. Yfirleitt skiptast þau á hlutverkum svo að hver sjálfbóðaliði fær að prufa önnur hlutverk.

Laugardags morguninn hittist hópurinn, byrjar að undirbúa eldamennskuna og um hádegi er yfirleitt hægt að bera matinn fram. Ef það er eitthvað eftir er það gefið til heimilisláusra eða í dýraathvarf.

2. Jonna er 16 ára. Hún er í framhaldsskóla og fer í samræðuhóp á erlendum tungumálum hvert fimmtudagskvöld í menningarsetri. Það eru allskyns hópar og Jonna tekur þátt í þýsku hópnum. Í hennar hóp eru fólk á bilinu 14 til 33 og eru misjafnlega á veg komin í þýskunni. Í hverri viku velja þau samærðu þema, og á hvert og eitt að undirbúa eitthvað til að deila varðandi þemað, t.d.: álit, lífsreynsla, markmið og fleira. Miðað er við að hópurinn tali einungis þýsku á meðan á tímanum stendur og ef einhver skilur ekki orð eða hugtak þá hjálpar hópurinn viðkomandi með því að: nota önnur orð, benda á hlutinn, nota látbragð til þess að sýna hugmyndina o.s.f.v. Jonna tjáir sig mikið með líkamanum á hverjum degi, og þá sérstaklega í tungumála hópnum svo fólk á auðvelt með að skilja hana. Undafarið hefur Jonna vingast við elstu konuna í hópnum, hún er ný og er með litla kunnáttu í þýsku miðað við hana. Jonna hjálpar henni stundum með að finna efni, hvetja hana í samræðunum, og stundum hittast þær utan hósins og gera eitthvað saman og æfa þýskuna samtímis.



Leiðir til framfara

Strong Young Minds

5. Viðhengi:

Aðstæður;

3. Alex er 18 ára og hann hefur verið hluti af nútíma danshópi í meira en tvö ár. Það eru um 10 manns í hópnum eins og er. Sum þeirra eru ný, aðrir hafa hætt, en hann ákvað að halda áfram því hann nýtur þess að dansa. Þar sem hann er kominn með góða reynslu þá koma nýjir meðlimir oft og leita til hans um ráð og leiðbeiningar. Hann hjálpar þeim af ánægju. Hópurinn hittast tvisvar í viku, á miðvikudögum og laugardögum og eru á æfingu í um það bil þrjá tíma í senn. Þau eru með fyrirliða í hópnum, en venjulega koma þau hvert og eitt með hugmynd af danssporunum til að byggja upp dans rútnuna. Það sem Alex líkar mest eru "frjálsu stundirnar" í dans rútnunni þar sem hver meðlimur setur inn eitthvað óvænt. Þetta gerir hverja og eina sýningu einstaka. Hópurinn er nú þegar kominn með nafn, búning og flippaða andlits málningu. Þau eru oft að dansa fyrir hátíðir í bæjarfélögum og á viðburðum í skólanum svo margir þekkja þau. Stundum taka þau þátt í viðburðum í öðrum borgum og fyrir nokkru tóku þau þátt í keppni í Austurríki.

4. Andrea er 17 ára nemi sem hefur alltaf haft gaman af bókmenntum. Síðan hún var lítil hefur hún haft mikinn áhuga á að lesa barna bækur með ömmu sinni og afa, og síðar meir fór hún að safna ævintýrum og skáldsögum, og smátt saman var hún komin með gott safn af bókum. Heppilega þá er hún með góðann bókmenntakennara, kennara sem tekur eftir nemendum með sérstaka hæfileika og reynir að hjálpa þeim að sjá hvað í þeim býr. Andreu var hrósað í tíma fyrir ritgerðir sínar, og ljóð, en að auki færði hún kennaranum eitt af ljóðunum sínum. Hún var ekki viss hvort hún ætti að gefa kennaranum það, en ákvað að taka af skarið. Kennarinn hvatti hana til þess að skrifa og yrkja meira og jafnvel fara í ljóðahóp sem kennarinn starfrækir í skólanum. Eftir það mætir hún aðra hverja viku í ljóða hópinn þar sem hún hittir hæfileikaríka rithöfundar á hennar aldri og hefur myndað venskap með öðrum sem deila sömu ástríðu af bókmenntum og ljóðum. Í hópnum var hún bæði hlustandi á það sem þau voru að yrkja, og hún deildi hennar eigin ljóðum svo voru umræður á eftir um hugmyndir og þemu tengd þeirra áhugamálum og þeirra hugmynd af bókmenntum. Eitt sinn stakk Andrea upp á að hafa viðburð og sýna nemendum í skólanum hvað þau væru að skapa. Hópurinn, ásamt kennaranum, lögðu mikið í viðburðinn, sem gekk mjög vel og þeim fannst samnemendurnir kunna að meta þau.



Leiðir til framfara

Strong Young Minds

5. Viðhengi:

Aðstæður;

5. Andri er 16 ára og hefur alltaf haft mikinn áhuga á náttúru. Hann bað alltaf foreldra sína um að fara með honum í ferðir út í náttúruna. Honum fannst gaman að skoða í kringum sig, fylgjast með náttúrunni og leið eins og hann væri mjög rólegur og slakur í náttúrunni. Fyrir ekki svo löngu síðan fór hann með bekknum í ferðalag og tjölduðu upp í fjöllum, á stað sem ferðamenn fara oft á en hann hafði aldrei farið þangað áður. Hann varð mjög vonsvikinn að sjá allt ruslið sem ferðamennirnir skildu eftir. Hann var miður sín, kvartaði um þetta í smá tíma, en morguninn eftir vaknaði hann á undan öllum og fór að tína saman ruslið í stóra svarta ruslapoka. Tvær stelpur úr bekknum hans vöknudu og spjölluðu við Andra, eftir að hann útskýrði fyrir þeim að "þú verður að vera sú breyting sem þú vilt sjá", byrjuðu stelpurnar að hjálpa honum. Fljótlega var næstum allur bekkurinn að hjálpa Andra og um hádegi var allt svæðið orðið hreint og ruslið komið á sinn stað.

Í þessari ferð fékk Andri þá hugmynd að stofna vistfræðihóp í skólanum. Honum datt í hug að þannig gæti hann fengið saman alla nemendur sem hafa áhuga á náttúrunni og farið saman í ferðir sérstaklega til þess að tína upp rusl á ferðamannastöðum, en líka til þess að mynda vinatengsl þar sem þau ættu þetta stóra áhugamál sameiginlegt. Með aðstoð kennarans varð þessi hugmynd að veruleika. Andri heldur núna utan um hópinn og skipuleggur reglulega ferðir. Það eru þegar 10 nemendur í hópnum hans sem eru orðin mjög góðir vinir.

6. Anna er 16 ára framhaldsskóla nemi. Hún hefur lengi haft mikinn áhuga á kvikmyndum og bíói. Hana hefur alltaf langað til að deila ástríðu sinni því henni finnst að myndir geti haft áhrif á hvernig maður sér hlutina, þær efli samkennd og geti hjálpað við að sjá raunveruleikann frá öðru sjónarhorni.. Hún hefur alltaf haft mikinn áhuga á sálfræðilegri hlið kvikmynda og undafarið hefur hún verið að tala við sálfræðikennarann sinn um að skipuleggja bíókvöld þar sem þáttakendur (nemendur, en ekki bara úr þeirra skóla) myndu horfa saman á mynd og eiga síðan samræður um megin þema myndarinnar, persónurnar og hugmyndir sem fram koma í henni.

Anna fékk hjálp frá tveimur áhugasömum vinum með þetta og þau auglýstu viðburðinn í hverfinu. Þau hengdu upp plagöt og sendu út boð á samfélagsmiðlum. Í hverri viku velur Anna nýja mynd og ræðir valið við kennarann sinn



Leiðir til framfara

Strong Young Minds

5. Viðhengi:

Aðstæður;

7. Danni er 16 ára. Hann hefur prófað ýmsar íþróttir, en fann aldrei hvatninguna að stunda þær reglulega, þrátt fyrir að vera með fullt af orku sem hann þurfti að fá útrás fyrir. Í sumarfríinu náði frændi hans að plata hann í að koma með sér á klifurnámskeið rétt fyrir utan bæinn. Það kom honum á óvart hversu hræddur hann varð við að klifra upp klettinn, en hann komst samt alltaf uppá topp. Nokkrir þátttakendur vildu halda áfram að æfa, þannig þau ákváðu að hitta leiðbeinandann í innanhús klifur í bænum. Hann ákvað að taka þátt og borgar þátttökugjald til klifurhússins. Tvisvar í viku, eftir skóla, hittir hann vini sína og þau reyna við nýjar leiðir og tækni í klifur.

Honum finnst þó skemmtilegast um helgar þegar þau fara í göngur í gil og klifra. Hann fær alltaf gæðahúð þegar hann er kominn uppá topp sem er ólíkt nokkru öðru. Undafarið hefur leiðbeinandinn verið að hjálpa honum að tryggja aðra sem eru að klifra og halda þeim öruggum á meðan æfingunni stendur, stundum gerir hann þetta fyrir vini sína.

8. María er 15 ára og hefur mikla ástríðu fyrir tónlist. Hún hefði viljað spila á hljóðfæri en foreldrar hennar höfðu ekki efni á því.

Samt sem áður fannst henni gaman að forvitnast um ýmisskonar tónlist, og sumt sem var ekki þekkt, hún sækir þekkingu á allskyns stílum í tónlist og hefur sett saman stórt safn af allskyns lögum. Stundum býður hún vinum sem deila áhugamálinu að kíkja til sín. Þau hlusta á marga mismunandi tónlistarmenn, eiga samræður um bakgrunn þeirra, ímynda sér hvernig líf þeirra er sem tónlistarmaður, hvernig þeim leið og hvað þau voru að ganga í gegnum þegar þau sömdu þessi lög.

Nýlega urðu þau meðlimir hóps sem spilar saman á hljóðfæri, jafnvel þótt hvorki María né vinir hennar hafa lært á slíkt og þau fóru að læra að halda takti með því að nota afrískar trommur. Stærsta áskorunin var að halda takti með hinum sem voru að spila og halda sér við taktinn þeirra. Stundum gera þau tónlist úr ýmsum hlutum eins og bollum, kössum og áhöldum.



Leiðir til framfara

Strong Young Minds

5. Viðhengi:

Aðstæður;

9. Lára er 18 ára og ákvað bjóða sig fram sem sjálfbóðaliði í leikhúsi bæjarins sem sætisvísa. Áður en leikritið hefst þá er hún að vísa gestum til sætis, vísa fólki að fatahenginu og að öðrum stöðum í byggingunni. Hún er sér líka um að dreifa bæklingum. Nokkrum sinnum á ári er leikhúsið með stóra viðburði t.d. opið hús og Galakvöld.

Henni finnst gaman að vera sjálfbóðaliði á þessum viðburðum, vegna þess að henni finnst fleira fólk ætti að fara í leikhús og upplifa fegurðina sem fylgir því. Hún leggur hart að sér við að auglýsa viðburðina, dreifir auglýsingum, aðstoðar leikarana við kynningar undir beru lofti og auglýsir líka á samfélagsmiðlum. Daginn sem viðburðurinn er hjálpar hún við uppsetningu á sviði, og fær því að hitta marga af leikurunum áður en þeir fara á svið.

10. Palli er 17 ára og hefur mikinn áhuga á vísindum. Honum hefur alltaf þótt gaman af að uppgötva reglurnar sem stýra hinu náttúrulega umhverfi, hvernig ýmis fyrirbæri birtast, hvernig atóm byggja upp sameindir og hvernig sameindirnar byggja ápreifanleg efni. Fyrir nokkrum mánuðum síðan byrjaði hann að bjóða sig fram á náttúrufræðisafni. Hlutverk hans er að sýna krökkum sem heimsækja safnið litlar vísindatilraunir, eins og eldfjöll, að blanda saman efnum, og vinna með þyngdaraflið. Sumar tilraunirnar lærði hann af starfsfólki safnsins, en hann skoðaði líka internetið og fann margar aðrar. Eftir að stinga upp á þeim við starfsfólkið voru sumar þeirra samþykktar og stuttu seinna fékk hann það sem þurfti til að útfæra þær.

Á hverjum sunnudegi skipuleggur safnið viðburð þar sem krakkar geta spilað vísindatengd borðspil. Þar sem Palla þykja borðspil skemmtileg varð hann heillaður af hugmyndinni og hjálpar stundum við skipulag viðburðanna. Hann þarf að stilla umhverfinu þannig að henti spilaskap, kynna spilið sem á að spila, fara yfir reglurnar og svara spurningum krakkanna.



Ikigai

Strong Young Minds

Tímalengd
Stærð hóps
Tegund æfingar

50 mín
5-30
umræður, einstaklingsvinna



- Ikigai líkan á töflu til útskýringar
- A4 blöð með útprentað ikigai líkani
- Blöð, pennar

Námsmarkmið

Þátttakendur nýta sér þetta tól til þess að finna jafnvægi milli þess sem þau hafa ástríðu fyrir, hverju þau eru góð í, það sem þeim finnst að heimurinn þarf, og hvað þau geta fengið laun fyrir þegar skoðað er framtíðar starfsferil.

Að skilja á hvaða hátt mismunandi svið í lífinu tengjast.

Að þróa hæfileika til þess að þekkja sína ástríðu,

Þátttakendur nota þetta tól til að finna jafnvægi milli þess sem þeir hafa ástríðu fyrir, hverju þeir eru góðir í, hvað heimurinn þarfnast, og hvað þeir geta fengið laun fyrir, til þess að velja næstu skref.

Að skilja hvernig ólíkir hlutar lífsins tengjast.

Að þróa hæfileikann til að bera kennsl á ástríðu sína, tilgang, starfsferil, og köllun með því að svara spurning um um sig.



Leiðbeiningar

1. Uppsetning rýmis:

Þátttakendur sitja í hring ef hægt er, með möguleika á að skrifa í stílabók/á óútfyllt form sem þeim eru afhent.

2. Kynning:

Sýndu þátttakendum Ikigai líkanið (formið með 4 hringi - sjá meðfylgjandi)

og sýndu líkanið á stóru blaði eða töflu. Útskýrðu að IKIGAI er "ástæðan til að fara á fætur á morgnanna", vegvísir í lífinu, leið til að nýta getu þína, áhugamál og hæfileika á sem bestan hátt. Ef lífið væri appelsína er ikigai leiðin til að fá sem mestan safa úr henni. (2-3 mín)

3. Æfingin:

Skref 1. Finndu ástríðu þína, í hverju þú ert góð/-ur.

Segðu þátttakendum að þú ætlir að vinna í að fylla út formið. Minntu þá á að finna ástríðu sína í fyrri verkefnum (gildi og þroskaleiðir) og hvað þeir eru góðir í (styrkleikar og veikleikar), hvað þeir eru færir í, eða fáðu þátttakendur til að eyða smá tíma til að finna svörin. Segðu þeim svo að skrifa svörin niður á litla miða (post-it), með eins fáum orðum og hægt er. Til dæmis: skrifa sögur - hlusta á fólk - hugsa um blóm - hárgreiðsla - fótbolli - og svo frv (10 mín).



Ikigai

Strong Young Minds

Skref 2. Það sem heimurinn þarfnast.

Leiddu umræður um hvernig hægt er að finna hvað heimurinn þarfnast (sjá skjal í fylgigögnum). Hvar er hægt að finna vandamál (t.d. fréttir, heimildamyndir, persónuleg reynsla, reynsla vina og vandamanna, og svo frv) og hvernig hægt er að finna mögulegar leiðir til lausna. Eftir umræðurnar biddu þátttakendur um að skrifa á miða hvað þeim finnst vanta í heiminn með tilliti til gildanna sem þeir hafa, með eins fáum orðum og hægt er. Til dæmis: forritun - þróa gervigreind - áhrifavaldur á samfélagsmiðlum - og svo frv. (5 mín)

Skref 3. Hvað hægt er að fá laun fyrir?

Biddu þátttakendur um að kasta fram hugmyndum, tveir og tveir saman, um eitthvað sem þeir hafa séð fólk fá greitt fyrir og þeir hafa áhuga á - þetta þarf ekki að vera tæmandi listi, bara nokkrar hugmyndir til að koma umræðunni af stað. Biddu þá um að skrifa niður starfsheiti á miða. Til dæmis: kennari - lögfræðingur - klæðskeri - og svo frv. (5 mín)

Skref 4. Fylltu út Ikigai formið.

Biddu þátttakendur um að setja miðana í hringina á IKIGAI forminu sem þeir fengu afhent. Hugmyndin er að uppfæra miðana þannig að þeir tilheyri ekki bara einum hring.

Fyrsta Stig

T.d. þetta er eitthvað sem ég hef gaman af, en ég er ekki góður í því, heimurinn þarfnast þess ekki, og ég get ekki fengið borgað fyrir það.

Annað Stig tilheyrir tveimur hringjum

T.d. þetta er eitthvað sem ég hef gaman af, ég er góður í því, heimurinn þarfnast þess ekki, og ég get ekki fengið borgað fyrir það og líka skilgreina það (t.d. ástríða, köllun, starfsferill, og fleira)

Þriðja Stig tilheyrir þremur hringjum

Þetta er eitthvað sem ég hef gaman af, ég er góður í því, heimurinn þarfnast þess, en ég get ekki fengið borgað fyrir það

IKIGAI er svo Fjórða Stig.

Skref 5: Biddu þá um að byrja að setja miða þar sem þeim dettur í hug og ákveða svo hvort það sé skynsamlegt að uppfæra hann. T.d. gæti fótbolti eitthvað sem einhver heldur að hann sé bara góður í og hafi gaman að, en áttar sig svo á því að hann gæti fengið borgað fyrir að spila fótbolta. Svo þetta er Þriðja Stig og á heima á mörkum þriggja hringja (góður, gaman að, borgað). (10 mín)



Ikigai

Strong Young Minds



4. Umræður í lokin:

Hvernig leið þér á meðan æfingunni stóð?

Hvað var erfiðast í ferlinu?

Hvað var auðveldast?

Gastu uppfært miðana þína?

Hvernig hjálpaði þetta þér að velja starfsferil? Fékkstu einhverjar nýjar hugmyndir varðandi hann?

Hvernig geturðu þróað færni (ASK - Attitudes, Skills, Knowledge) sem þú þarft fyrir framtíðarstarf?

Heimild:

<http://theviewinside.me/what-is-your-ikigai/>

Ítarefni

Hvers þarfnast heimurinn? Hvernig getum við komist að því?

Leitaðu að vandamálum. Hvar geturðu fengið upplýsingar um þau? T.d. horfa á fréttir, heimildarmyndir, persónuleg reynsla, reynsla vina og vandamanna, og svo frv.

Veldu það, eða þau, vandamál sem þú telur mest áríðandi og skilgreindu það. Hvað er vandamál? Það gæti verið eitthvað sem vantar, eða andstæðan, eitthvað sem ofgnótt er af. Það getur verið eitthvað sem veldur neikvæðum afleiðingum fyrir jörðina og/eða mannkynið.

Hvað getum við gert?

Brjóttu vandamálið niður í smærri hluta og reyndu að finna mögulegar orsakir. Það er líklega ekki bara ein eða tvær, heldur margar. Skoðaðu hvernig þær tengjast innbyrðis. Skoðaðu sviðin sem orsaka vandamálin (t.d. menntun, samgöngur, umhverfi, menning, og fleira).

Hvað næst?

Hugsaðu um mögulegar lausnir. Hvað er í broddi fylkingar í dag? Hvað er fólk að gera núna til að reyna að leysa vandann? Hvað virkar núna? Er hægt að nýta eitthvað af því sem verið er að gera núna til að leysa vandann? Hvað virkar ekki? Hvað er hægt að endurbæta og hvernig? Hvernig aðila þarf til þess?!

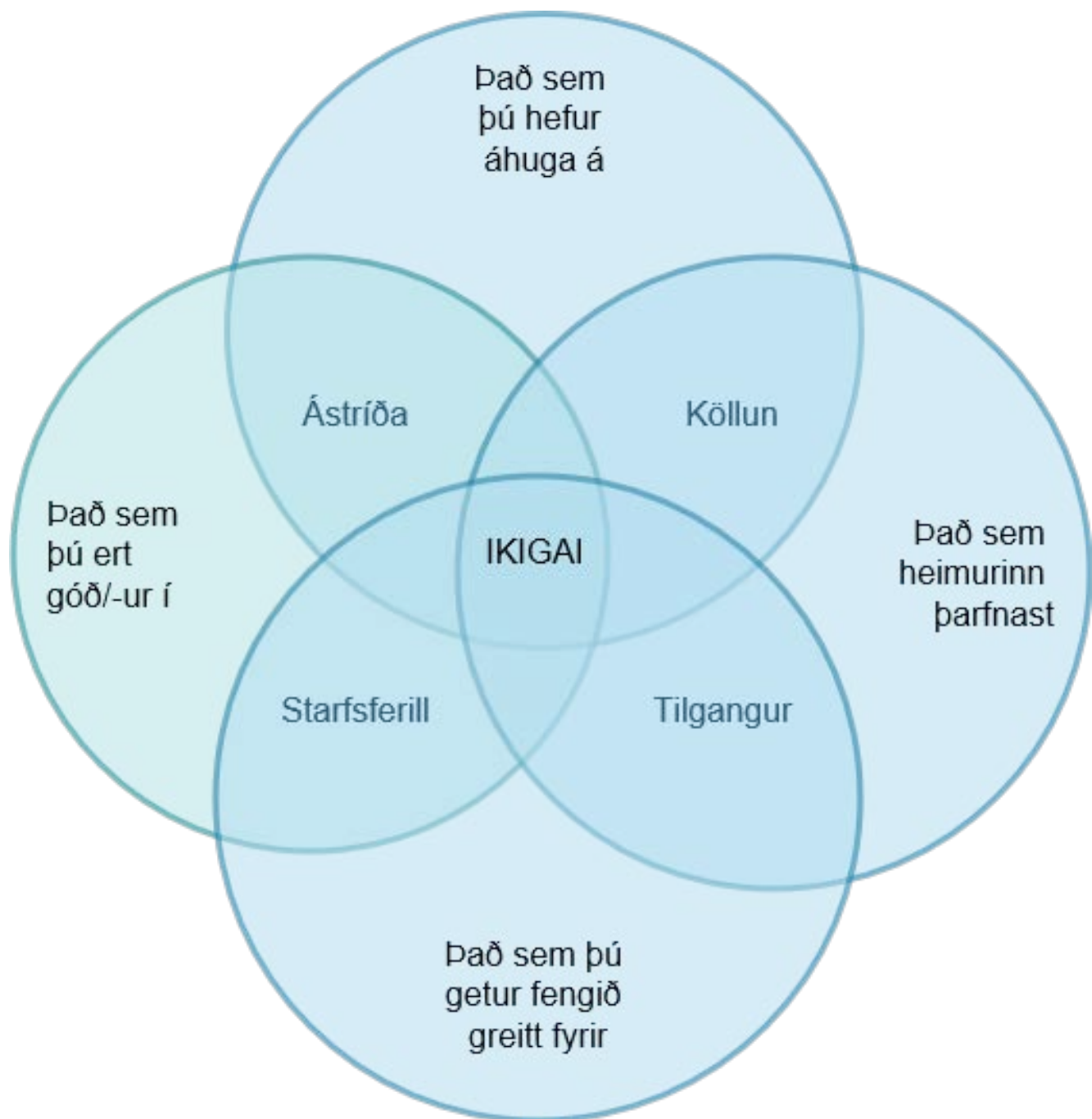
Markmiðið er ekki að unglingarnir þurfi að koma fram með lausn á vanda heimsins akkúra núna, heldur að læra að hugsa þannig að þau geti borið kennsl á vanda og lausnir í framtíðinni.



Strong Young Minds

Sjálfsmynd

Ikigai





Tímalengd
Stærð hóps
Tegund æfingar

50 min

5-30

Umræður: Sýrja hópinn og
frá svör frá þátttakendum
og einstaklingsvinna



• Heilsuhjólið (viðauki)
prentað út fyrir hvern þátttakanda
• A4 blöð, penna og tússpenna

Námsmarkmið

Að skilja þörfina til að hafa jafnvægi á mismunandi sviðum í lífi okkar.

Að þekkja venjur sem mynda lífstílinn

Að greina á milli heilbrigða og óheilbrigða venja



Leiðbeiningar:

1. Uppsetning rýmis:

Þátttakendur sitja í hring svo þeir geti allir séð leiðbeinanda og á töfluna

2. Inngangur:

Heilsa okkar fer eftir lífstíl okkar og hvernig jafnvægið er á mismunandi sviðum innan okkar lífstíls. Við getum séð fyrir okkur þessi mismunandi svið í þessu hjóli (Leiðbeinandi sýnir hvernig heilsuhjólið lítur út á töflu (flipchart)).

Hver eru þau svið í okkar lífi sem stuðla að heilsusamlegum lífstíl? (Athugið fyrir leiðbeinanda: Listinn ætti að innihalda; næringu, svefn, hreyfingu, tómstundir/frítíma, félagsleg tengsl og aðrar hugmyndir frá þátttakendum). Við getum verið meira eða minna ánægð með hvernig mismunandi svið í okkar lífi eru háttað.

(Á meðan þessu stendur útskýrir leiðbeinandinn á stóru blaði (flipchart) með dæmum og einkunn).

3. Æfingin:

Skref 1: Nú munið þið vinna að eigin hjóli, á blaði sem ég dreifi til ykkar. Við hvern hluta af hjólinu skaltu skrifa nafn viðkomandi sviða í þínu lífi.

Skref 2: Metið ánægju þína á hverju sviði. Gefið hverjum hluta í hjólinu tölustaf, 1 til 10 (1 óánægja - 10 ánægja). Til að ákvarða hversu ánægð/ur með hvert svið skaltu hugsa um núverandi stöðu, hve ánægð/ur ertu í dag með ákveðið svið og bera saman hvar myndir þú vilja vera. Dæmi, ef þú notar helgarnar í tómstundir og það er þú ert ánægð/ur með það þá myndir þú gefa því 10 stig, en ef þú finnur þig vera að vinna heimavinnuna þína allan daginn á laugardegi þá myndir þú setja 6 stig í tómstundir



Skref 3: Til þess að sjá myndrænt stöðuna hvernig þú metur lífstíl þinn skaltu teikna línu sem tengir mismunandi svið þín saman, eins og sýnt er í dæminu (vera búin að gera línu á milli á sýnidæmi á töflu). Markmiðið er að sjá á blaðinu ákveðið form sem táknar heilsuhjólið þitt.



4. Umræður í lokin:

Hvernig leið þér á meðan æfingunni stóð?

Hvað fannst þér erfiðast að gera? Voru eitthverjir þættir auðveldir fyrir þig?

Hvaða hlutar hjólsins eru metnir hæst hjá þér og hver eru lægst?

Hversu jöfn eru svæðin á hjólinu?

Ef þetta hjól væri hjólið sem myndi flytja okkur áfram í gegnum lífið, hversu vel myndi það styðja okkur og bera?

Hvað getum við gert til þess að auka ánægju okkar á mismunandi sviðum í lífinu?

Hvað getur þú gert til þess að bæta við stigum á ákveðnum svæðum á hjólinu?



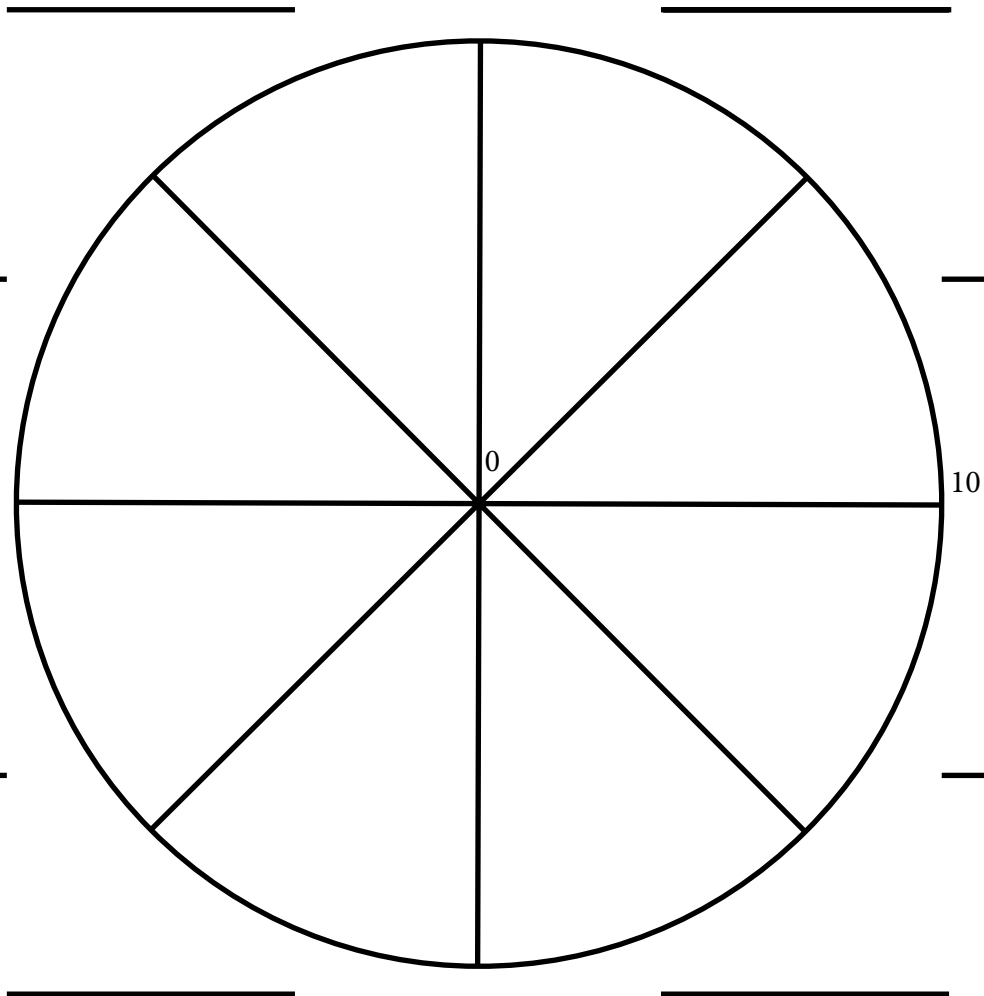
Sjálfsmynd

Heilsuhjólíð - viðhengi

Strong Young Minds

Nafn: _____

Dagsetning: _____





Tímalengd
Stærð hóps
Tegund æfingar

20 min
8-26
Umræður, að vinna í
pörum



- blöð, pennar
- túss

Námsmarkmið:

Að hjálpa þátttakendum að gera sér grein fyrir því hvernig venjur og lífstíll tengist
Að gefa þátttakendum verkfæri til þess að draga úr óhjálplegum venjum.
Að auka trú þátttakenda á getu sinni til þess að breyta venjum.



Leiðbeiningar:

1. Uppsetning rýmis:

Þátttakendur sitja, helst í hring.

2. Kynning:

Lífstíll okkar samanstendur af mörgum venjum, sumar eru hjálplegar og aðrar óhjálplegar (t.d. reykingar eða óreglulegur svefn). Venjurnar ákvarða að miklu leyti jafnvægi í Heilsuhjólinu okkar.

3.Æfingin:

Skref 1. Skoðaðu Heilsuhjólið þitt. Veldu eitt svið sem er þér mikilvægt og skorar einna lægst.

Skref 2. Hugsðu um hvar þú myndir vilja vera á þessu sviði. Skrifaðu niður hvernig draumaaðstæður myndu líta út, nefndu dæmi (t.d. “Ég myndi vilja stunda þessa íþrótt reglulega”).

Skref 3. Hugsðu um hvernig þú getur gert draumaaðstæðurnar að veruleika. Hvaða óhjálplegu vana þarftu að hætta að gera og hvaða hjálplegu vana þarftu að innleiða í líf þitt?

Skref 4. Nú skaltu velja óhjálplegan vana sem þú vilt hætta til þess að bæta skorið þitt á því sviði sem þú valdir þér.



Strong Young Minds

Skref 5. Þátttakendur para sig saman, þar sem annar þeirra er einkaspæjari og hinn er í yfirheyrslu. Spæjarinn spyr hinn aðilann spurninga sem munu hjálpa honum að skoða og greina óhjálplega vanann:

“Hvenær stundar þú þennan vana?”

“Hvar stundar þú þennan vana?”

“Hver er venjulega með þér þegar þú stundar þennan vana?”

“Hvar lærðir þú að þennan vana?”

“Hvernig veistu að þú getur framkvæmt þennan vana?”

“Hvað færðu út úr þessum vana? Gefur hann þér eitthvað?”

Næst skipta þátttakendur um hlutverk og endurtaka æfinguna.

MIKILVÆGT: Leiðbeinendur verða að biðja spæjarana um að mæta þeim sem svarar af mildi og dæma hvorki svörin né þeim sem svarar.



4. Umræður í lokin:

Hvernig var að gera þessa æfingu?

Hvernig var það að vinna tvö og tvö saman og að hlusta og deila með hinum?

Hvernig var að einblína á einn ákveðinn vana? Gætuð þið haldið áfram og deilt fleiru?

Gastu svarað öllum spurningunum?

Hvað lærðir þú sem getur hjálpað þér með vanann?

Hvað langar þig að gera í vananum sem þú valdir þér?

Og af hverju?



Sjálfsmynd

SSvefn, hreyfing og mataræðive

Strong Young Minds

Tímalengd 50 min
Stærð hóps 8-30
Tegund æfingar Hugmyndavinna, hópavinna, einstaklingsvinna.



- Upplýsingatexti
- tússtafla/stórt blað, spurningar fyrir keppni
- tússpennar

Námsmarkmið:

Að kynna grunnhugmyndir um mikilvægi næringar, hreyfingar og góðrar svefn rúttinu.

Að þátttakendur skilji tengslin milli geðheilsu annars vegar og næringar, hreyfingar, og svefns, hins vegar.



Leiðbeiningar:

1. Uppsetning rýmis:

Þátttakendur mynda hring. Gott er að hafa nægt pláss svo það sé möguleiki á að vinna í smærri hópum.

2. Kynning:

Við munum skoða leiðbeiningar sem munu hjálpa okkur að koma inn góðum svefnvenjum, hreyfingu og mataræði.

3.Æfingin:

Skref 1. Skiptu þátttakendum í þrjá hópa.

Skref 2. Hver hópur fær upplýsingatexta (einn hópur fær texta um mataræði, annar um hreyfingu og þriðji um svefn) - en allt tengist þetta geðheilsu. Hver hópur hefur 10 mínútur til þess að lesa efnið vel.

Skref 3. Nú munu hóparnir taka þátt í spurningakeppni þar sem þeir svara spurningum sem eru byggðar á efnið sem lesið var. Hægt er að fá 1-3 stig fyrir hvert rétt svar, það fer eftir því hversu nákvæm svörin eru. Hóparnir gefa hver öðrum stigin og meta hversu nákvæm svörin eru. Hóparnir gefa sjálfum sér ekki stig.

Nú spurningar eru í keppninni (sjá meðfylgjandi skjöl). Hver hópur tilnefnir fulltrúa sem svarar fyrir hópinn. Það er þó í lagi að halda hópinn, fulltrúinn þarf ekki að standa einn. Það má útnefna nýjan fulltrúa fyrir hverja spurningu.

Skref 4. Hrósðu öllum hópum fyrir þátttöku og greindu frá sigurvegurum.



4. Umræður í lokin:

1. Hvernig þótti ykkur að fá þessar upplýsingar? Hversu mikið af þessu vissir þú nú þegar?
2. Hvaðan fékkstu svona upplýsingar áður? Hvernig veistu hvort þær séu réttar?
3. Hversu mikið af þessu ertu að nýta þér í daglegu lífi?
4. Hversu mikið af þessu ertu að nýta þér í daglegu lífi?

Heimavinna:

1. Fylgstu með daglegum venjum þínum í eina viku.

Svefn (hversu margar klukkustundir sofið er, hvenær er farið að sofa, hvenær er farið á fætur, hvernig líðan er eftir svefn)

Mataræði (hvað þú borðar dagsdaglega og hvenær)

Hreyfing (hve mikið þú hreyfir þig á hverjum degi, hvaða hreyfing er stunduð)

2. Finndu app fyrir síma eða tölvu til þess að hjálpa þér að halda utan um og fylgjast með þessum nýju venjum (fjöldi hitaeyninga, svefn, hreyfing) og notaðu það í eina viku.

Leiðbeinandi getur endurtekið spurningarnar sem ræddar voru áður (sjá undir 'Umræður í lokin') seinna meir og hvatt þátttakendur til þess að deila því hvernig gekk og hvað þau lærðu af þessu.

Heimildir:

Upplýsingar fyrir leiðbeinanda:

<https://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/problemsanddisorders/eatingwellandmentalhealth.aspx>

<https://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinfo/treatments/physicalactivity.aspx>

<https://www.neurocorecenters.com/10-facts-might-not-know-sleep-mental-health/#4eBuSQsfwOz6ghgo.97>



Strong Young Minds

Viðhengi:

Spurningar fyrir spurningakeppni

1. Það er heilbrigt að leggja sig og það hjálpar þér að endurnærast.
2. Hreyfing/íþróttaiðkun tekur langan tíma og gerir þig þreytta/-n það sem eftir er dags.
3. Sykurríkt millimál hjálpar mér að hugsa.
4. 8 tíma svefn er 8 tíma svefn óháð því hvenær þú ferð að sofa.
5. Besta hreyfingin næst á líkamsræktarstöð.
6. Hvaða áhrif hefur næring á heilann?
7. Að horfa á sjónvarpið í rúminu hjálpar þér að sofa betur.
8. Hvaða áhrif hefur hreyfing á geðheilsu?
9. Ef það er hollt þá má ég borða helling af því.



Mataræði

Að velja heilbriggt mataræði getur verið áskorun í nútímasamfélagi. En, þegar ákveðið hefur verið að tileinka sér heilbriggt mataræði eru ýmsar leiðir færar til þess að aðstoða mann við að halda sér á réttri braut

- Ef þú ert óviss, getur þú leitað til einhvers sem er fullorðinn og veit eitthvað um heilbriggt mataræði.
- **Hafðu í huga að mataræði einhvers annars þarf ekki endilega að henta þér.**
- **Aldrei svelta þig til þess að reyna að léttast. Þú skalt heldur ekki reyna að léttast** með því að skipta mat út fyrir töflur, próteinstykki eða annað nema þér hafi verið ráðlagt það sérstaklega. Þú gætir skaðað þig og endað með því að bæta á þig meiri þyngt eftir á. /jójó).
- Að því gefnu að læknir hafi ekki fyrirskipað það (sumir sjúkdómar krefjast breytinga á mataræði) þá þýðir heilbriggt mataræði fyrir þína þyngd, aldur, hæð og heilsu ekki endilega að þú þurfir að fylgja stífu matarplani. Það er hins vegar gott að fylgja almennum lýðheilsuþætti um mataræði sem þú aðlagar að þínum þörfum.
- Mataræði og geðheilsa hafa áhrif á hvort annað. Allar breytingar á mataræði (t.d. að hætta að borða eða borða meira en áður) gæti verið merki um breytta líðan (t.d. að nú upplifi maður aukna streitu eða depurð). Við notum oft mat til þess að hafa áhrif á líðanina okkar, í staðinn fyrir að hugsa um mat sem næringu. Við gerum það vegna þess að það dreifir huga okkar og er huggandi á ákveðinn hátt - en það getur verið hættuleg gildra því þannig lærum við ekki hjálplegar leiðir til þess að takast á við tilfinningar okkar og við gætum upplifað neikvæðar afleiðingar (eins og að borða mikið af óhollum mat).
- Fyrst að geðheilsa og mataræði eru tengd hvort öðru þá getur þú bætt geðheilsu þína með mataræði - á jákvæðan, meðvitaðan hátt. Það er, þú nærir líkama þinn með mat sem sýnir að þér þykir vænt um sjálfa/-nn þig, að þú sinnir þínum grunnþörfum og berð virðingu fyrir þér.

Viðmið/leiðbeiningar

- Fyrsta skrefið er að verða meðvitaður um helstu fæðuflokka og hversu mikið við þurfum úr hverjum þeirra: prótein (egg, kjöt, mjólkurafurðir, baunir, hnetur), kolvetni (ávextir, grænmeti, korn, sykurl, baunir, hunang), fita (olíur, fita úr kjöti og mjólkurafurðum, hnetur), vítamín, vatn og steinefni.
- **Dæmigerður diskur af hollum mat gæti litið út svona: hálfur diskur af grænmeti/ávöxtum, ¼ próteingjafi og ¼ kolvetni.**
- Reyndu alltaf að velja sem mest af óunnum mat og hægt er, borðaðu mat sem er náttúrulegur og reyndu að forðast mat sem er framleiddur í verksmiðjum, eins og nammi. Þetta gæti þýtt það að borða jarðarber í staðinn fyrir jarðarberjaís eða nammi með jarðarberjabragði, soðin hrísgrjón í staðinn fyrir hrísmjólkureftirrætt o.s.frv. Því meira sem þú borðar af unnum mat því minna af vítamínum eru í honum. Matur sem er framleiddur í verksmiðjum inniheldur líka mikið af aukaefnum sem eru ekki góð fyrir líkamann. Þau gætu bragðast vel í nokkrar mínútur en líkaminn þarf að losa sig við þau. Veldu alltaf hreinan mat fram yfir skyndibita eða unnin mat.



Strong Young Minds

- Borðaðu reglulega. Vendu þig á að borða á ákveðnum tímum og reyndu að takmarka millibita. Á þennan hátt getur þú stjórnað svengdinni betur og haldið orkumagninu í jafnvægi yfir daginn. Líkaminn mun ekki æpa á þig vegna skorts á mat né springa vegna þess að hann borðaði of mikið af mat - þannig að líðanin þín mun ekki sveiflast eftir þessu.
 - Reyndu að hlusta á líkamann þinn og taka eftir því hvernig hann bregst við ákveðnum mat. Reyndu svo að gera breytingar eftir því sem líkaminn er að segja þér. T.d. að takmarka ákveðna fæðu á morgnana ef hún gerir þig syfjaða/n.
 - Morgunmatur! Að sleppa morgunmat eða **drekka bara kaffi getur orðið að slæmum ávana** því þá ertu að keyra líkamann án eldsneytis. Þetta getur haft áhrif á skapið - sem getur verið ein ástæða þess að þú ert ekki morgunmanneskja.
-
- Borðaðu léttan kvöldverð fyrir svefn og forðastu að borða tveimur tímum áður en þú ferð í háttinn, til þess að trufla ekki svefninn.
 - Það er mikilvægt að muna að heilinn í okkur þróaðist í þá átt að sækjast í **óhollan mat (sykur, fitu, salt)** vegna þess að það var mikilvægt svo við kæmumst af úti í náttúrunni. Í þá daga var erfitt að finna mikið af sætum og feitum mat þannig þegar forfeður okkar komust yfir slíkt góðgæti var mikilvægt að þeir reyndu að borða eins mikið og þeir gátu. Vandamálið er að í nútímanum er þessi matur ekki sjaldgæfur lengur - við getum nálgast hann hvenær sem er, hann er tiltölulega ódýr og matvælaðnaðurinn nýtir sér það að við sækjumst í þennan mat. Þannig að gott er að hafa í huga að við sem manneskjur bregðumst við sætum og feitum mat eins og við gerðum í fortíðinni (heilinn gefur okkur skilaboð um að við eigum að borða mikið af þessu) en við getum notað rökhugsun til þess að skipuleggja máltíðir og velja og hafna eftir því sem er skynsamlegt.



Hreyfing

Flestir vita að reglubundin hreyfing er góð fyrir líkamann. En hreyfing er líka ein áhrifaríkasta leiðin til þess að bæta geðheilsu okkar. Reglubundin hreyfing getur haft mjög jákvæð áhrif á það hvernig okkur líður. Hún minnkar líka streitu, bætir minnið, bætir svefninn og léttir lund. Þú þarft ekki endilega að vera í crossfit til þess að græða á hreyfingu. Rannsóknir benda til þess að hófleg hreyfing geti haft mikil áhrif til batnaðar. Allir geta lært að nota hreyfingu sem tæki til þess að líða betur, óháð aldri og formi.

Hver er ávinningurinn af hreyfingu fyrir geðheilsuna?

Fólk hreyfir sig gjarnan reglulega vegna þess að því fylgir vellíðan. Því finnst það oft hafa meiri orku yfir daginn, það á auðveldara með að einbeita sér, sefur betur og hefur jákvæðari viðhorf til sjálfrar sín og lífs síns.

Hreyfing losar endorfín, sem er hormón í heilanum sem eykur vellíðan. Hreyfing getur líka verið til þess að dreifa huganum, gefur þér tækifæri til þess að gleyma þér í æfingum og kúpla þig út úr daglegum hamstri.

Líkamleg áreynsla hjálpar okkur að slaka á og losar streitu í vöðvunum. Vegna þess að líkaminn og hugurinn er samtengd þá líður okkur betur andlega þegar okkur líður vel líkamlega.

Reglugleg hreyfing er ein auðveldasta og áhrifaríkasta leiðin til þess að **auka einbeitingu**, áhugahvöt, bæta minnið og léttja lundina. Hreyfing eykur dópamín, serótónín og norepinephrine í heila - en öll þessi efni hafa áhrif á athygli okkar og einbeitingu.

Annar andlegur og tilfinningalegur ávinningur af hreyfingu

Skarpari hugsun og minni. Ásamt því að láta okkur líða vel hjálpar endorfín okkur líka að einbeita okkur og við upplifum okkur skarpari þegar við tökumst á við verkefni. **Hreyfing örvar líka myndun nýrra heilafrumna og dregur úr hrörnun líkamans.**

Betra sjálfsálit. Regluleg hreyfing er fjárfesting í líkama okkar, huga og sál. Þegar hreyfing verður að vana getur hún haft bætandi áhrif á það hvað okkur **finnst um okkur sjálf**, svo við upplifum að við séum **sterk og valdamikil**. Okkur finnst við oft líta betur út og okkur finnst við hafa áorkað einhverju, jafnvel þó markmiðin sem við settum okkur varðandi hreyfingu séu lítil.

Betri svefn. Jafnvel lítil hreyfing að morgni eða seinnipartinn getur hjálpað okkur að stjórna svefnmynstri okkar. Ef þú ert meira fyrir að hreyfa þig að kvöldi geta slakandi æfingar, teygjur eða jóga auðveldað svefn.



Strong Young Minds

Meiri orka. Að ná púlsinum upp nokkrum sinnum í viku mun gefa þér meiri orku. Þú getur byrjað á því að hreyfa þig í bara nokkrar mínútur á dag, og svo bætt við eftir því sem þú finnur að orkan er að aukast.

Meiri seigla. Þegar við stöndum frammi fyrir krefjandi andlegum eða tilfinningalegum aðstæðum í lífinu getur hreyfing verið hjálplegt bjargráð. Í staðinn fyrir að sækja t.d. í áfengi, vímuefni eða önnur óhjálpleg bjargráð sem láta okkur líða verr til langs tíma. Regluleg hreyfing hefur **einnig bætandi áhrif á ónæmiskerfið** og dregur úr áhrifum streitu.

Þú þarft ekki að verja mörgum klukkutímum í hreyfingu, vera með ræktarkort, kófsvitna eða hlaupa marga kílómetra. Þú færð allan góða andlega og líkamlega ávinninginn bara með **miðlungsáreynslu í 30 mínútur, fimm sinnum í viku**. Að hreyfa sig tvisvar sinnum í 15 mínútur eða jafnvel þrisvar í 10 mínútur getur líka virkað alveg jafn vel.

Öll hreyfing er betri en engin hreyfing

Ekki fallast hendur ef þér þykir þetta yfirþyrmandi. Jafnvel bara nokkrar mínútur af hreyfingu eru betri en engin hreyfing. Ef þú hefur ekki tíma fyrir 15 eða 30 mínútna hreyfingu, eða ef líkaminn þinn segir þér að stoppa eftir 5 til 10 mínútur, þá er það allt í lagi. **Byrjaðu með 5-10 mínútna æfingu og bættu svo hægt og bítandi við tímann.** Því meira sem þú hreyfir því því meiri orku hefur þú, þannig á endanum muntu verða tilbúinn til að bæta aðeins við þig. **Lykilatriðið er að skuldbinda sig til þess að hreyfa sig aðeins meira - hversu lítil sem skrefin eru** - flesta daga. Þegar hreyfingin er orðin að vana getur þú bætt við tímann eða prófað aðrar tegundir hreyfingar. Ef þú stendur við þessa skuldbindingu muntu sjá hvernig hreyfingin fer að borga sig.

Þú þarft ekki að þjást til þess að sjá árangur

Rannsóknir sýna að miðlungsáreynsla hentar best fyrir flesta. Miðlungsáreynsla merkir:

1. Að andardrátturinn er aðeins örari en venjulega en þú missir ekki andann. Þú ættir að geta spjallað við aðra manneskju en ættir erfitt með að syngja lag.
2. Að þú finnur fyrir meiri hita í líkamanum en ekki of miklum og þú ert ekki kófsveittur.

Að komast yfir það sem hindrar hreyfingu

Örmögnun. Þegar þú ert þreyttur eða stressaður liður þér kannski eins og hreyfing muni bara gera illt verra. En sannleikurinn er sá að hreyfing er öflugur orkugjafi. Rannsóknir sýna að regluleg hreyfing getur **dregið allverulega úr þreytu og aukið orkuna**. Ef þú ert **virkilega þreyttur, lofaðu þér að fara í 5 mínútna göngu**. Allar líkur eru á að þú getir gengið í fimm mínútur aukalega.

Vonleysi. Ef þú ert ekki vanur/vön hreyfingu, **byrjaðu rólega og hreyfðu þig stuttan tíma í einu**.



Svefn, hreyfing og mataræði

Strong Young Minds

Sársauki. Ef þú ert með heilsufarsvanda, fötlun eða meiðsli sem skerða hreyfigetu þína, talaðu við lækinn þinn um hvernig þú getur stundað **hreyfingu á öruggan hátt**. Þú skalt ekki hundsá sársauka, heldur frekar gera það sem þú getur, þegar þú getur. Skiptu æfingunni upp í styttri, örari æfingar ef það hjálpar, eða prófaðu að hreyfa þig í vatni til þess að minnka óþægindi í vöðvum eða liðamótum.

Slæmt sjálfsálit. Ert þú þinn verstí gagnrýnandi? Þá er tími til kominn að reyna nýjar leiðir til þess að hugsa um líkamann þinn. **Það skiptir ekki máli hvað þú ert gamall/gömul þungur/þung eða í hvernig formi þú ert, það er fullt af fólki eins og þú sem hefur það að markmiði að auka hreyfingu sína.** Reyndu að umkringja þig fólki sem er í sömu sporum og þú. Farðu í hóptíma með fólki sem er í allskonar formi. Að ná jafnvel smæstu markmiðum þínum varðandi hreyfingu mun auka sjálfsálit þitt.

Hreyfðu þig á þeim tíma dags sem þú hefur mesta orku

Það gæti verið að þú hafir mesta orku strax á morgnana áður en þú ferð í vinnu eða skóla, eða í hádeginu eða á lengri æfingum um helgar. Ef depurð og kvíði eru að draga úr áhugahvöt þinni og orku, prófaðu þá að dansa við skemmtilega tónlist eða einfaldlega fara í stutta gönguferð. Jafnvel stutt, 15 mínútna ganga getur hjálpað þér að dreifa huganum, bæta líðanina og auka orkuna. Þegar þú byrjar að hreyfa þig og þér fer að líða aðeins betur muntu upplifa það að þú hafir meiri stjórn á velferð þinni og heilsu. Þú gætir jafnvel haft orku til þess að hreyfa þig í lengri tíma eða af meiri ákefð - með því að ganga lengra, skokka örlítið, hjóla o.s.frv.

Önnur hvetjandi ráð til að halda áhuganum

Einbeittu þér að hreyfingu sem þú hefur gaman af. Allt sem fær þig til að hreyfa þig telst með. Það gæti t.d. verið að kasta Frisbí með hundinum þínum eða vini, að ganga hring í Kringlunni og skoða búðargluggana eða að hjóla út í búð

Láttu þér líða vel. Vertu í þægilegum fötum og veldu þér stað sem þér finnst róandi og orkugefandi. Það gæti verið inni í herbergi heima hjá þér, úti í náttúrunni eða á grænu svæði í borginni.

Verðlaunaðu þig. Hluti af verðlaununum fyrir það að ljúka æfingu er hversu mikið betur þér mun líða eftir á, en það hjálpar alltaf til ef maður leyfir sér að fá einhver smá verðlaun fyrir að hreyfa sig. Verðlaunaðu þig með góðum þeyting (smoothie), eða með því að fá að horfa á einn þátt enn í upphalds sjónvarpsseríunni þinni.

Gerðu hreyfingu að félagslegri athöfn. Að hreyfa sig með vini eða maka gerir æfinguna ekki bara **skemmtilegri** heldur getur það líka hvatt okkur að standa við hreyfingaráætlunina okkar. Þér mun líka líða betur heldur en ef þú æfir einn/n. Ef þú ert að upplifa vanlíðan er félagsskapurinn oft alveg jafn mikilvægur og hreyfingin sjálf.



Strong Young Minds

Auðveldar leiðir til þess að hreyfa sig án þess að fara í ræktina

Hefurðu ekki tíma fyrir 30 mínútna jóga eða hjólatúr? Hafðu ekki áhyggjur. **Hugsaðu um líkamlega hreyfingu sem lífsstíl frekar en eitt stakt verkefni.** Skoðaðu daglega rútínu hjá þér og finndu leiðir til þess að lauma hreyfingu þar inn, smá hér og smá þar. Vantar þig hugmyndir? Við höfum hugmyndir.

Í vinnunni og á ferðinni. Farðu ferða þinna hjólandi eða gangandi í staðinn fyrir að taka strætó. Taktu stigann í staðinn fyrir að fara með lyftunni. Gakktu kröftuglega á strætóstoppistöðina og farðu svo út einu stoppi á undan. Farðu í stuttar, kröftugar göngur í pásunum þínum

Bara til gamans. Dansaðu við tónlist, farðu niður í fjöru eða gakktu á fjöll, gerðu léttar teygjur meðan þú horfir á sjónvarpið, spilaðu fótbolta í skólanum, æfðu sjálfsvarnariþróttir, dansaðu, stundaðu jóga.



Svefn

Hvað eru svefnvenjur?

Af hverju er mikilvægt að vera með góðar svefnvenjur?

Að sofa vel er mikilvægt fyrir bæði andlega og líkamlega heilsu. Góður svefn eykur afköst og almenn lífsgæði.

Af hverju er mikilvægt að vera með góðar svefnvenjur?

Að sofa vel er mikilvægt fyrir bæði andlega og líkamlega heilsu. Góður svefn eykur afköst og almenn lífsgæði.

Hvernig get ég bætt svefnvenjur mínar?

Eitt af því mikilvægasta varðandi svefnvenjur er að sofa hæfilega mikið, ekki of lítið og ekki of mikið. Góðar svefnvenjur geta falið í sér:

- **Að leggja sig ekki lengur en 30 mínútur á daginn.** Það að leggja sig bætir ekki upp fyrir góðan nætursvefn. Hins vegar getur stuttur lúr hjálpað til við að bæta líðan, einbeitingu og frammistöðu okkar.
- **Forðastu að neyta örvandi efna eins og koffíns og nikótíns stuttu fyrir svefn.** Áfengisneysla á kvöldin hefur einnig áhrif á svefn seinni hluta nætur.
- **10 mínútna hreyfing, eins og að ganga eða hjóla, bætir svefngæði**
- **Forðist áreynslumiklar æfingar stuttu fyrir svefn.**
- **Forðastu þungan mat rétt fyrir svefn.** Einnig er gott að forðast gosdrykki, sterkan mat, steiktan, fituríkan og súran mat rétt fyrir svefn vegna þess að neysla á þessu getur leitt til brjóstsviða og rofið svefn.
- **Fáðu nægilega mikið sólarljós yfir daginn** og stjórnaðu birtunni heima hjá þér. Það að vera í birtu yfir daginn og dimma ljósinn á kvöldin hjálpar til við að viðhalda reglulegum svefntíma.
- **Komdu á reglulegri slökunarrúttinu fyrir svefninn.** Þetta hjálpar líkamanum að skynja að það er kominn háttatími. Þetta gæti falið í sér að fara í heita sturtu eða bað, lesa bók eða gera léttar teygjuæfingar. Ef það er hægt, reyndu að forðast tilfinningalega erfið samtöl, kvikmyndir og annað rétt fyrir svefn.
- **Passaðu að svefnherbergið sé notalegt.** Sofðu á dýnu sem hentar þér og þér finnst þægilegt. Passaðu að það sé hvorki of heitt né of kalt í herberginu. Forðastu að vera með síma, tölvu eða sjónvarp þar inni og slökktu á skærum ljósum. Íhugaðu að nota myrkvargardínur, augn grímu, eyrnatappa, rakataeki og róandi tónlist (eins og haföldur, rigningu eða slökunartónlist) til þess að gera svefnherbergið meira notalegt og auðvelda þér að sofna.



Tímalengd 30 min
Stærð hóps 8-25
Tegund æfingar Umræður, einstaklingsvinna



- Blöð, pennar,
- tússpennar
- óútfylltar aðgerðaráætlanir.

Námsmarkmið:

Að aðstoða þátttakendur við að taka stjórn á eigin venjum og bæta þannig lífstíl sinn.
Að læra að nýta sér vísbendingar úr umhverfinu og verðlaun til þess að byggja upp góða vana.
Að auka trú þátttakenda á getu sína til þess að innleiða nýjar venjur með því að nýta sér vísbendingar úr umhverfinu og að einblína á hvað viðkomandi græðir á nýja vananum.



Leiðbeiningar:

1. Uppsetning rýmis:

Þátttakendur sita í hring með blöð og skriffæri

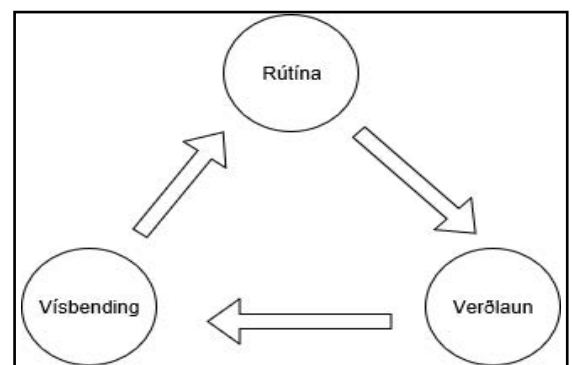
2. Kynning:

Leiðbeinandi kynnir hugmyndina þegar við framkvæmum vana verður taugabrautin sem styður þann vana sterkari og fljótari að senda taugaboð. Hægt er að líkja þessu við gönguleiðir sem eru farnar oft, miðað við þær sem eru farnar sjaldnar eða aldrei. Taugabrautir í heilanum okkar geta meira að segja orðið að hraðbrautum ef við stundum einhverja hegðun reglubundið í langan tíma, sem er markmiðið, ef við viljum verða góð í einhverju, eins og íþrótt eða námsgrein.

Til þess að koma á nýjum vana er gott að hafa eftirfarandi:

- Upplýsingar um hvernig vaninn er æfður.
- Ástæðu (þörf) fyrir að æfa vanann (t.d. til þess að tengjast öðrum, til að slaka á, til að fá meiri orku)
- Trú á það að þú getir komið á nýjum vana.
Hvatning annarra, uppbyggileg gagnrýni og það að hafa tekist eitthvað áður fyrr getur aukið þessa trú.
- Umhverfi: Að setja upp vísbendingar í umhverfinu sem auðvelda þér að muna eftir að æfa vanann (t.d. að koma heim minnir á að æfa vanann, sjá tölvuna.
- Aðgerðaráætlun: Hvenær, hvernig og með hverjum ætla ég að æfa þennan vana?
- Verðlaun: Hvað græði ég á þessum vana?

(t.d. ég slaka á, finn fyrir vellíðan, finnst ég vera virk/ur eða hef meiri orku)



Til þess að breyta vana, verðum við að halda inni gömlum vísbendingum úr umhverfinu og halda áfram að verðlauna okkur en setja inn nýja rútinu.



Leið til heilbrigðis

Strong Young Minds

Þátttakendur munu deila vana sem þeim langar að innleiða í líf sitt, hvað hjálpar þeim að muna eftir að æfa vanann, hvað þeir græða á honum og mögulegum hindrunum sem gætu komið upp.

3.Æfingin:

Þátttakendur fá útfyllt blað með aðgerðaráætlun (sjá viðhengi).

Þátttakendur velja vana sem þeir vilja koma á og fylla út aðgerðaráætlunina með þennan vana í huga. Þar að auki þurfa þeir að skrifa niður (eða teikna) það sem þeir þurfa til þess að geta farið sína leið til heilbrigðis



4. Umræður í lokin:

Hvernig leið ykkur á meðan æfingunni stóð?
Hvernig var að skipurleggja í kringum vanann sem þig langar að koma á?
Hvað var erfiðast? Hvað var auðveldast?
Hvað mun hjálpa þér að innleiða þennan nýja vana?
Hefur þú eitthverntímann skoðað venjur þínar á þennan hátt? Hvernig getur þú nýtt þér þetta verkfæri?
Hefur þú komist að einhverju nýju um gamla vana?
Hvernig getur þú nýtt þér þetta í þínu lífi?

Heimavinna auka:

Finndu þér einhvern (vinur, ættingi, félagi) sem getur hjálpað þér að fylgjast með hvernig gengur að fara eftir aðgerðaráætluninni um að innleiða nýja vanann.



Strong Young Minds

AÐGERÐARÁÆTLUN

1. Hvaða nýja vana vilt þú koma á?

2. Hvar getur þú fengið upplýsingar um hvernig þú æfir nýja vanann?

3. Hvenær ætlar þú að æfa vanann? Tilgreindu hversu oft, hvaða daga og hvenær dags þú ætlar að æfa nýja vanann.

4. Hvar ætlar þú að æfa nýja vanann? Úrskýrðu eins nákvæmlega og þú getur.

5. Með hverjum muntu æfa nýja vanann?

6. Hvað græðir þú á nýja vananum?

7. Hvaða hindranir gætu staðið í vegi fyrir því að koma á þessum vana?

8. Hver getur hjálpað þér að fylgjast með hvernig gengur að æfa nýja vanann? Finndu einhvern sem getur hjálpað þér og láttu viðkomandi vita af aðgerðaráætluninni.



Tímastjórnun - Eisenhower boxið

Strong Young Minds

Tímalengd
Stærð hóps
Tegund æfingar

50 min
8-25
einstaklingsvinna,
hópavinna, samræður



- A4 blöð, post-its
- Blöð með Eisenhower rammannum á hverju borði
- Flauta eða annað til að tilkynna stöðvaskipti

Námsmarkmið

Að kenna þátttakendum að forgangsraða verkefnum í samræmi við mikilvægi þeirra og hversu áriðandi þau eru.

Að greina helstu hluti daglegrar rútínu og tímann sem þeir taka.

Læra að nýta sér verkfæri sem hjálpar manni að forgangsraða verkefnum.



Leiðbeiningar

1. Uppsetning rýmis:

Fjórar stöðvar með borði og stólum.

2. Kynning :

Hversu mörg ykkar þekkið þessar aðstæður:

- Í lok dags geturðu ekki rifjað upp nákvæmlega hvað þú varst að gera,
- Þú finnur ekki tíma til þess að gera sem þig langar,
- Þú hefur allt of mörg verkefni sem þú getur ekki klárað í tæka tíð.

Eisenhower fyrrum forseti Bandaríkjanna, lifði mjög framkvæmdamiklu lífi. Honum tókst að koma fjölda leiðandi og vitrænum hlutum í framkvæmd samhliða því sem hann stundaði ýmis áhugamál. Þekktasta leiðin hans til að koma hlutum í framkvæmd er þekkt sem Eisenhower boxið og er svo einfalt að þú getur byrjað að nota það strax.

Með því að nota boxið hér fyrir neðan skiptir þú verkefnunum þínum niður eftir fjórum möguleikum:

- Áriðandi og mikilvægt (það sem þarf að gerast strax)
- Mikilvægt en ekki áriðandi (það sem þú setur á dagskrá seinna).
- Áriðandi en ekki mikilvægt (það sem þú biður aðra um að gera)
- Hvorki áriðandi né mikilvægt (það sem þú sleppir)

Áriðandi verkefni eru þau sem þú þarft að bregðast við: tölvupóstur, símtöl, SMS, fréttir. En mikilvæg verkefni eru þau sem tengjast langtíma markmiðum, gildum og tilgangi.



Tímastjórnun - Eisenhower boxið

Strong Young Minds

3. Æfingin:

Skref 1: Fáðu þátttakendur til að gera lista yfir öll þau verkefni sem þau þurfa að gera í vikunni, taka skólann með, heimavinnu, áhugamál, félagsstarf og fleira.

Skref 2: Biddu þátttakendur að teikna Eisenhower boxið á blað (eða nota viðhengið).

Skref 3: Skiptu hópnum niður í fjóra hópa.

Skref 4: Þegar þau eru komin í hópa við borðin finnur hver hópur fyrir sig einn fjórðung af Eisenhower boxinu

Þeirra æfing er að fylla upp í þann fjórðung sem þeim var úthlutaður og ræða við hina í hópnum.

Þau þurfa að rökræða ákvarðanir sínar (þetta er mjög mikilvægt vegna þess að...). Á 8 mínútu fresti gefðu þá merki um að hópanir eigi að færa sig um borð (velja vinstri eða hægri og halda sig við það), og fylla upp í næsta hólf Eisenhower boxins.

Eftir að þau hafa skipt fjórum sinnum um borð þá eiga öll hólfin í boxinu að vera útfyllt. Biddu þátttakendur að setjast með þér í hring.



4. Umræður í lokin:

"Hvernig var að skipuleggja verkfnin ykkar í hólfin 4? Auðvelt/erfitt?"

"Hvernig hjálpaði það þér að forgangsraða verkefnunum?"

"Hvað finnst ykkur um niðurstöðunar? Er eitthvað sem kom á óvart?"

"Hvernig getið þið nýtt ykkur þetta verkfæri í daglegu lífi?"

"Af hverju er tímastjórnun mikilvæg?"

"Hvaða önnur tól hafið þið í handraðanum til að hjálpa ykkur í tímastjórnun?"



Eisenhower boxið tafla

Eisenhower boxið	Áríðandi	Ekki áríðandi
Mikilvægt	GERÐU ÞETTA NÚNA	SKIPULEGÐU ÞAÐ (Finndu tíma fyrir það í dagskránni)
Ekki mikilvægt	MIÐLAÐU ÞVÍ ÁFRAM (Hver getur gert þetta fyrir þig?)	GLEYMDU ÞVÍ (Slepptu þessu)



Strong Young Minds

VII. Tilfinningar



Hvað eru tilfinningar?

Strong Young Minds

Tímalengd
Stærð hóps
Tegund æfingar

10-15 min
5-30
Umræður



- Flipchart pappír
- Tússpennar

Námsmarkmið

Að hvetja þátttakendur til þess að huga að tilfinningum. Skoða fyrir sér hvernig tilfinningar birtast og hvernig við getum borið kennsl á þær og skilið þær auðveldlega.

Að læra um tilfinningar: Hvað eru tilfinningar, hvernig birtast þær og hvernig vinnum við með þær? Að þekkja okkur sjálf og okkar þarfir.



Leiðbeiningar

1. Uppsetning rýmis:

Best væri að hafa þátttakendur í hring.

2. Kynning

Spurðu þátttakendur „Hvernig líður ykkur ákkurat núna“, á þessu andartaki, og bíðið eftir svörum frá hópnum. Þú getur spurt þau aftur „Hvernig leið ykkur þennan morguninn“, „Hvernig leið ykkur í gærkveldi?“. Ef þau nefna fáar tilfinningar eða engar, leiðbeinið þeim áfram á eftirfarandi hátt: „Reynum að finna nokkrar tilfinningar. Getið þið greint einhverjar tilfinningar sem þið finnið fyrir ákkurat núna. (þurfa ekki að vera stórar eða miklar tilfinningar). Kanski finnur þú fyrir reiði, leiða, forvitni, gleði, kvíða, ótta, von o.s.frv“. Hinkraðu svo aftur eftir svörum frá hópnum.

„Við tölum almennt ekki mikið um tilfinningar. Yfirhöfuð tölum við það lítið um tilfinningar að við eigum oft í erfiðleikum með að greina þær þegar við finnum fyrir þeim. Í dag munum við ræða aðeins um tilfinningar og hvers vegna er mikilvægt fyrir okkur að tala um þær“.

3. Æfingin:

Skref 1. Skrifðu orðið „TILFINNINGAR“ á miðju á pappírstöflu (flip chart) eða stórt blað og leggið það á gólfid.

*

Ef fleiri en 10 þátttakendur, notaðu fleiri blöð í þessa æfingu. Þú ættir að hafa 10 þátttakendur á hvert blað.

Skref 2. Biddu þátttakendur að hugsa um þetta orð, um tilfinningar í sjálfu sér. „Hvað eru tilfinningar?“



Hvað eru tilfinningar

Strong Young Minds

Skref 3. Gefðu þeim tússpenna og biðjið þau um að skrifa orð eða teikna myndir sem koma upp í huga þeirra, til að skýra hvernig þau skilja tilfinningar. Gefðu þeim 5 mínútur í að skrifa niður allt sem þeim dettur í hug þegar þau hugsa um tilfinningar.

Skref 4. Taktu svo upp blaðið frá gólfinu og lestu upp nokkra af þeim hugmyndum sem komu fram. Mótið niðurstöðu: „Tilfinningar eru margþættar eins og kemur fram hérna á blaðinu”. Þær eru flóknar og byggjast á huglægri reynslu hvers og eins og þess vegna er oft erfitt að greina þær. „En við vitum að þær snúast um hvað við finnum fyrir”.

Gott að hafa í huga:

Nýtið þessa æfingu sem kynning á næstu æfingum í þessum kafla. “Í næstu æfingum munum við einblína á dýpri skilning á tilfinningum og hvernig við vinnum með þær”.



Strong Young Minds

Bílferð tilfinninga

Tímalengd

Stærð hóps

Tegund æfingar

40-50 min

10 til 30

Hlutverkaleikur



- Tafla
- tússpennar

Námsmarkmið:

Að læra um tilfinningar: Hvað eru tilfinningar, hvernig þær birtast og hvernig við vinnum með þær?

Að hjálpa þátttakendum að skilja þeirra tilfinningar.



Leiðbeiningar

1. Uppsetning rýmis:

Fyrst er setið í hring.

Settu einn stól fremst í stofunni fyrir leigubílstjórann. Legðu svo 3 stóla fyrir aftan leigubílstjórann og einn við hliðina á honum, það verða sæti fyrir farþega. Restin af hópnum mun sita í hálfhring svo þau geta auðveldlega fylgst með æfingunni.

Á meðan þú útskýrir reglurnar, þá getur þú skrifað þær upp á töflu, eða prentað þær út og rétt 5 sjálfboðaliðum þær.

2. Kynning:

“Við ætlum að fara í leik sem kallast “Bílferð tilfinninga”. Þessi hlutverkaleikur getur hjálpað okkur að skilja tilfinningar betur. Fyrst þarf ég að fá 5 sjálfboðaliða og svo mun ég útskýra hvernig leikurinn fer fram.

“Við munum líka þurfa lista yfir tilfinningar. Hvaða tilfinningar þekkið þið?” Gerðu lista yfir að minnsta kosti 10 tilfinningar sem þátttakendur stungu upp á. Veldu tilfinningar sem þau þekkja og skrifaðu þær niður á sitt hvort blaðið eða post-it miða. Í heildina áttu að vera með 10 miða með tilfinningum.

3. Æfingin:

skref 1. Útskýrðu hlutverkin: Það mun vera einn leigubílstjóri og 4 farþegar. Hver farþegi mun tákna tilfinningu. Þau þurfa að leika samkvæmt tilfinningunni. Leigubílstjórinn mun ekki fá tilfinningu.



Bílferð tilfinninga

Strong Young Minds

Skref 2. Það eru mjög auðveldar reglur: Farþegar fara upp í leigubílinn einn í einu. Hver farþegi kemur inn í bílinn á 2 mínútu fresti. Um leið og farþeginn sest upp í bílinn þarf leigubílstjórinn að herma eftir tilfinningu farþegans (án þess að vita nákvæmlega hvaða tilfinning það er). Það skiptir ekki máli hvor þeirra hefur samræður, en vera viss um að þau séu að leika eftir tilfinningunni.

Skref 3. Þegar næsti farþegi kemur inn í bílinn, þá þarf leigubílstjórinn og fyrrum farþegi að greina nýju tilfinninguna og eiga samræður eins og þau finna öll sömu tilfinningu og þessa “nýju” tilfinningu. Nýji farþeginn má sýna ef hann vill hinum farþeganum tilfinninguna á miðanum, en ekki má sýna hana til leigubílstjórans. Þetta heldur svona áfram þar til allir farþegar eru komnir upp í bílinn.

Skref 4. Þegar síðasti farþeginn er kominn í bílinn og er búinn að vera í bíltúr í 2 mínútur þá mega fyrrum farþegar láta leigubílstjórann vita að þau vilja fara komast á leiðarenda. Fyrsti farþeginn fer fyrst út, leigubílstjórinn kveður alla farþega þegar þeir fara úr bílnum. Bæði leigubílstjórinn og farþegar kveðja farþeganna uppá kurteisi og kveðja í sama tón og tilfinning farþegans sem er að fara. Leigubílstjórinn má geta á tilfinninguna t.d.: ef tilfinningin var “leið/-ur” hún eða hann geta sagt “Ég er svo leið/-ur að kveðja þig”.

Skref 5. Ef sjálfbóðaliðar skilja leikreglurnar og þeirra hlutverk, þá getur þú gefið þeim 2 mínútur til þess að undirbúa sig: hvað þau munu segja í leigubílnum, hvernig þau leika os.fr.v.

Skref 6. Vertu viss um að restin af hópnum eru með hlutverk: fáðu þau til þess að vera meðvituð um hvað gerist á meðan æfingunni stendur og geta sín á milli hvaða tilfinningu er verið að leika og skrifa þær niður. Annað sem þau geta gert er að skrifa niður hvernig þau sjá hlutverkin leika tilfinninguna, hegðun, hvernig þeim leið og hugsuðu á meðan tilfinningunni stóð.

Skref 7. Þegar sjálfbóðaliðanir eru tilbúnir, þá getur þú startað æfingunni með þessu: “Leigubílstjórinn er á venjulegum vinnudegi, að keyra um bæinn. Eftir að hafa verið að keyra í einhvern tíma, er viðskiptavinur/farþegi sem lítur út fyrir að vera tilfinningaríkur, hann er við götuna og veifar í átt að leigubílnum til að stoppa. Bílstjórinn stoppar og farþeginn fer inn í bíl. Um leið og farþeginn er sestur tekur leigubílstjórinn eftir tilfinningu farþegans, þeir tala saman og láta eins og þeir séu báðir að finna fyrir þessari ákveðnu tilfinningu.”

Skref 8. Þegar leikurinn byrjar þá byrjaru að taka tímann. Það er gott að nota skeiðklukku til að mæla hvenær hver farþegi sest inn í bíl og til að vera viss um að hver og einn fái 2 mínútur. Vertu vakandi yfir þörfum þátttakenda og flæði æfingarinnar. Ef þau eru í stuði og vilja leika aðeins meira, þá er í lagi að halda aðeins áfram og ekki stoppa eftir 2 mínútur. Ef þátttakendur eru ekki að skilja hvað þeir eiga að gera eða eiga erfitt með að komast í karakter, þá getur þú hvatt næsta farþega að koma upp í bílinn til að halda leiknum líflegum.

Skref 9. Fáðu þátttakendur til þess að tjá sig og tala eitt í einu svo að allir skilji hvað fer fram í bílnum og að greina tilfinninguna, einnig til þess að passa upp á flæðið að sterk tilfinning eins og t.d. reiði yfirtekur ekki aðra.



Bílferð tilfinninga

Strong Young Minds

Auka:

- * Fáðu auka sjálfbóðaliða til þess að vera útvarp í bílnum. Þetta hlutverk getur látið vita þegar næsti farþegi á að koma upp í bílinn, einnig má líka (en ekki of oft), syngja lag eða segja frá fréttum sem tengjast tilfinningum sem eru í gangi í bílnum.

Leikreglur í stuttu máli;

Farþegar fara einn í einu upp í bílinn, byrja strax að leika tilfinninguna og hefja samræður við bílstjóra, muna bílstjórinn má ekki vita tilfinninguna.

Eftir 2 mínútur kemur næsti farþegi inn og taka upp samræður með nýju tilfinningunni. Aðrir farþegar mega vita tilfinninguna en ekki bílstjórinn.

Þegar allir farþegar eru komnir inn og 2 mínútur liðnar frá síðasta farþega, þá má fyrsti farþegi fara úr bílnum.

Muna að kveðja farþeganna í sama tón og tilfinning farþegans, bílstjórinn má segja tilfinninguna í setningu þegar hann kveður.



4. Umræður í lokin:

Hvernig leið ykkur á meðan æfingunni stóð?

Fannst ykkur auðvelt eða erfitt var það að leika þá tilfinningu sem þið fenguð úthlutað?

Hvað með tilfinningar frá öðrum farþegum?

Fannst ykkur erfitt eða auðvelt að skipta á milli tilfinninga?

Hvaða tilfinning var auðveldust að leika? En sú sem var erfiðust? Afhverju haldið þið að það var þannig?

Hvað með þá sem voru að fylgjast með? Náðuð þið að geta á eitthverjar tilfinningar? Hvað hjálpaði ykkur að giska á tilfinningar?

Við skulum skoða hverja tilfinningu, frá þeirri sem var auðveldust til erfiðust og hugsa um hvernig þið tileinkuðu ykkur hana. Fyrsta tilfinningin, hvað sögðu þið eða gerðuð til þess að sýna þessa tilfinningu? (Skrifaðu á töfluna fyrir

Heimildir

<http://teenshealth.org/en/teens/understand-emotions.html?WT.ac=ctg>

<https://www.cognitivehealing.com/depression/learn-how-to-identify-and-express-your-feelings/>



Bílfærð tilfinninga - viðhengi

Strong Young Minds

1. Forsendur atburða

Tilfinningar geta annað hvort verið viðbrögð við einhverju í umhverfinu eða við einhverju innra með okkur. Þeir hvetja, eða kalla fram tilfinningar. Hugsanir einstaklingsins, hegðun og líkamleg viðbrögð hvetja tilfinningar. (Einhver setur höndina aftan á hálsinn á mér og ég fann fyrir ótta og reiði). Þú gætir haft sjálfvirka tilfinningu án þess að hugsa um það t.d. „Ég finn fyrir væntumþykju þegar ég sé köttinn minn“.

Hver er kveikjan eða hvað kallar það fram? Forsendur atburða getur verið eitthvað sem gerist í núinu (samskipti við einhvern, að missa eitthvað, líkamleg veikindi, fjárhagsáhyggjur). Forsendur atburða getur líka verið minning, hugsun eða jafn vel önnur tilfinning (t.d. Við skömmumst okkar fyrir eitthvað, en verðum líka reið fyrir það að skammast okkar). Þegar við stýrum tilfinningum okkar þá er mikilvægt að geta greint forsendur atburða.

2. Túlkun atburðar eða reynslu

Flestir atburðir útfrá okkur kalla ekki fram tilfinningar. Heldur er það túlkun atburðarins sem kallar fram tilfinningu/ar.

Atburður: Það eru þrumur og eldingar.

Túlkun: Ég hef heyrt að fólk hafi dáið vegna eldingar

Tilfinning: Hræðsla

Atburður: Ég sé Maríu á tónleikum með Bylgju eftir að hún lofaði að fara með mér.

Túlkun: Maríu er alveg sama um mig.

Tilfinning: Sorg

Atburður: Ég sé Maríu á tónleikum með Bylgju eftir að hún lofaði að fara með mér

Túlkun: María er að reyna að hefna sín á mér

Tilfinning: Reiði

Sérðu að tilfinningin kemur á eftir túlkuninni sem á sér stað, eftir að þú hefur hugsað um þær ástæður sem eru fyrir því að eitthvað er að gerast?

3. Breytingar í líkamanum og tilfinningar

Tilfinningar hafa áhrif á hvernig líkaminn breytist, svo sem spennu og slökun í vöðva, breyting á hjartslætti, líkamshiti, hækkaður eða lækkaður blóðþrýstingur osfrv. Þú tekur eftir því til dæmis þegar þú ert hræddur eða kvíðinn þá finnur þú fyrir spennu í líkama þínum og hjartað fer að slá hraðar. Einnig getur þú fundið fyrir munnþurrki, náladofa eða skjálfta í höndum. Þegar við finnum fyrir sorg sem dæmi, getur þú fundið fyrir minni orku, aukin eða minnkuð matarlyst eða þú sefur lítið eða mikið.

Stundum á fólk erfitt með að taka eftir breytingum á líkamanum. Til að stjórna tilfinningum okkar er mikilvægt að vera nokkuð góður í að skynja hvað er að gerast í líkamanum. Ef við eigum það til að slökkva á líkamskynjun okkar þá getur þetta verið erfitt? Hins vegar er það lært og við getum aflært það með því að þjálf okkur í að vera meðvitaðri um líkama okkar.

Einnig eru breytingar í andliti og líkamshita, sem hægt er að sjá utanfrá. Til dæmis, með reiði:



Bílferð tilfinninga- viðhengi

Strong Young Minds

kjálki, kinnar og enni spennast, gnístir tönnum, spennem hnefa eða förum í líkamstöðu eins og við séum að fara að ráðast á einhvern. Þegar við erum sorgmædd, eigum við það til að lækka axlirnar og skreppur saman. Rannsakendur trúa því að breytingar í andlitsvöðvum spila mikilvægan þátt í að valda tilfinningum. Vertu meðvitaður um breytingar í andlitsvöðvum þegar þú ert að upplifa tilfinningar.

5. Atburðir hvata

Tilfinningar fela í sér það sem við köllum atburðir hvata. Mikilvægt hlutverk tilfinninga er að kalla fram hegðun. Til dæmis ef við finnum fyrir reiði, mun sú tilfinning kalla fram þá hegðun að flýja eða berjast. Eða ef við finnum fyrir ótta, mun sú tilfinning kalla fram þá hegðun að flýja eða fela sig

Atburðurinn sjálfur, baráttan eða að flýja er ekki hluti af tilfinningunni, en hvötin til að gera aðgerðina, en hvötin til aðgerða, tilfinningin er það sem hvetur þig til þess að gera aðgerðina er talin vera hluti af tilfinningunni.

Ef við erum reið útí einhvern, gætum við fundið fyrir þeirri hvöt(löngun) til þess að öskra á viðkomandi. Þessi hvati er hluti af reiði tilfinningunni en ekki að öskra á aðilann. Að öskra er hegðun en þarf ekki endilega að birtast, þó svo að þú finnir fyrir reiðinni.

Hvernig hjálpar það okkur að skilja tilfinningar okkar?

1. Eitt mikilvægasta hlutverk tilfinninga er að láta okkur vita af því að eitthvað sem við (ekki) þurfum er (ekki) fyrir hendi. Þær reyna að segja okkur mikilvæg skilaboð sem við og til þess að fá skilaboðin, þurfum við að skilja tilfinninguna. Til dæmis, ef enginn kemur í afmælisveisluna okkar, þá getum við orðið döpur og það segir okkur að það er mikilvægt fyrir okkur að hafa fólk í kringum okkur þegar við eigum afmæli. Að fylgjast með hugsunum sem fara í gegnum huga okkar gæti hjálpað okkur að skilja afhverju okkur líður á ákveðinn hátt og hjálpað okkur að greina þær aðstæður sem eru mikilvægar fyrir okkur að hafa fólk í kringum okkur.

2. Til að eiga samskipti við aðra þá er mikilvægt að tilfinningar séu tjáðar. Ef við vitum ekki eða skiljum ekki hvernig okkur líður, getum við ekki tjáð þær nákvæmlega og kemst það ekki til skila hvað er mikilvægt fyrir okkur. Til dæmis, ef enginn kom í afmælisveisluna mína, þá getum við tjáð okkur á margskonar hátt þannig að aðrir skilja á öðruvísi vegu: „Það kom enginn í afmælisveisluna mína“ v.s. „ég varð smá reiður þegar enginn kom í afmælisveisluna mína“. v.s. „Ég var mjög reiður þegar enginn kom í afmælisveisluna mína. Hvernig dirfast þau að kalla sig vini mína“ v.s. „Ég var mjög sár því enginn kom í afmælisveisluna mína að ég vildi ekki einu sinni smakka kökuna“. Hver þessara setninga senda mismunandi skilaboð. Stundum, ef við höfum ekki lært að tjá tilfinningar okkar, þá getur verið að þótt við höldum að við séum að eiga samskipti, en kannski er hin manneskjan ekki að ná því sem við erum að segja. Þetta getur leitt misskilnings ykkar á milli.

3. Að skilja hvenær og hvernig tilfinningar okkar birtast getur hjálpað okkur að sjá fyrir og undirbúa svör eða viðbrögð okkar. Til dæmis, ef þú verður oftast reiður ef einhver öskrar á þig,



Bílferð tilfinninga- viðhengi

Strong Young Minds

Þú veistu líka að blóðþrýstingur þinn hækkar og þú hefur þá hvöt til þess að öskra til baka. Ef þú veist að það að öskra til baka mun veita þér slæmar afleiðingar, þá getur þú ákveðið frekar að fjarlægja þig úr aðstæðunum eða farið inn á t.d. baðherbergi í 5 mínútur til að ná að róa þig. Ef þú ert meðvitaður um hvernig tilfinningar birtast og hvernig þær hafa áhrif á þig eru meiri líkur á því að þú getir stigið inn og stjórnað þeim.

4. Tilfinningar okkar hafa áhrif á hugsanir okkar, líkamlega virkni og hegðun. Stundum getum við fundið fyrir áhrifum í nokkra stund. Stundum geta áhrif tilfinningu verið kveikja af sömu tilfinningu aftur og aftur. Ef við getum greint kveikjuna á tilfinningu okkar, sem getur verið hugsun, getum við haft áhrif á hvað kemur eftir á. Til dæmis, ef við lendum í því að rífast við vin okkar og við verðum döpur. Þá geta alls konar hugsannir farið um hugann, eins og „engum líkar við mig“ en við getum minnt okkur á að „ég er einungis að hugsa þetta því að ég er dapur núna, það þarf ekki að vera í raun satt“.

5. Stundum finnur fólk fyrir tilfinningum þegar það finnur fyrir tilfinningu – til dæmis, þú gætir fundið fyrir reiði en einnig fundið fyrir skömm af því þú ert reiður, eða finnur fyrir fleiri en einni tilfinningu á sama tíma, eins og reiði og sorg þegar einhver deyr eða fer frá þér. Þetta gerir hlutina aðeins flóknari, til að vita hvorra tilfinninguna þú ættir að takast á við. Þetta getur valdið ringulreið, sem getur hvatt til annarra tilfinninga, þar til að þér finnst upplifunin yfirþyrmandi.



Réttarhöld tilfinninga

Strong Young Minds

Tímalengd
Stærð hóps
Tegund æfingar

50 mín
9-30
hlutverkaleikur, hópavinna,
samræður



- Flipchart pappír með leiðbeinandi spurningum
- Upplýsingar fyrir þjálfara (sjá viðhengi)

Námsmarkmið

Að hjálpa þátttakendum að skilja kosti þess að hlusta á tilfinningar sínar og sættast við að það eru bæði jákvæðar og neikvæðar tilfinningar. Hvetja þátttakendur til þess að vinna sem hópur, sýna hvort öðru virðingu og hlusta á skoðanir annara.



Kynning:

1. Uppsetning rýmis:

Best væri að hafa þátttakendur í hring.

2. Kynning:

Minntu þátttakendur á fyrri æfingar um tilfinningar. Ef þetta er fyrsta æfingin sem þú tekur með þeim, opnaðu þá umræður um tilfinningar og gefðu dæmi.

Byrjaðu svo umræður til þess að hvetja þátttakendur til að deila hugmyndum sínum:

1. Afhverju höfum við tilfinningar? Þær virðast valda okkur miklum vandræðum stundum. Myndum við vera betur sett án þeirra?
2. Er einhver leið þar sem tilfinningar geta hjálpað okkur?

Aðferð:

Kynntu æfinguna: “Þið hafið margar áhugaverðar hugmyndir um tilfinningar, sem ég er viss um að geri ykkur að góðum lögfræðingum þegar þið takið tilfinningarnar fyrir dómi.

Í næstu æfingu, langar mig að biðja ykkur um að ýminda ykkur að við séum í framtíðinni og í samfélagi okkar þá eru tilfinningarnar í hættu, einhver óprúttinn aðili hefur sent út tilkynningu um að útrýma tilfinningum til þess að gera fólk að skynsamlegum verum. Hins vegar, þá hafa tilfinningar fylgt okkur lengi svo við vitum að það væri ekki sniðugt(æskilegt) að þurrka þær út. Dómstóll var settur upp og við höfum tækifæri til að verja þær. Sett var upp mál fyrir hverja tilfinningu til þess að hægt sé að færa rök fyrir þeim og afhverju við þurfum þær í okkar lífi. Svo við ætlum að skipta okkur í hópa og verja tilfinningar okkar og finna sönnun fyrir því afhverju við þurfum þær í lífi okkar.”

3. Æfingin

Skref 1. Skiptu þátttökenndum í hópa, minnst 3 þátttakendur. Deildu niður eftirtöldum tilfinningum niður á hópanna: ótti, reiði, sorg, gleði, stolt, skömm. Ein á hvern hóp.



Réttarhöld tilfinninga

Strong Young Minds

Skref 2. Útskýrðu fyrir þátttakendum hvað þau eiga að gera: “hver hópur er ábyrgur fyrir einni tilfinningu. Þið verðið að hugsa um þá tilfinningu sem þið fenguð úthlutað, og koma með rök fyrir því afhverju og hvernig þessi tilfinning er gagnleg í lífi okkar. Munið samt að kenningar eru ekki alltaf mest viðeigandi þegar kemur að því að verja ákveðin mál, heldur raunverulegir atburðir og reynsla er meira sannfærandi. Þess vegna er sniðugt að leita inn á við, í líf ykkar og líf fólksins í kringum ykkur til að sýna fram á að tilfinningin eigi rétt á sér. Fáid dæmi frá hverjum og einum úr ykkar hópi”.

Segðu þátttakendum: “Hugið um raunverulegar aðstæður þar sem þú eða einhver sem þú þekkir hefur fundið tilfinninguna, safnið dæmum frá öllum meðlimum hópsins, ræðið dæmin og reynið að svara þessum tveimur spurningum við hvert dæmi. Skriðið niður svörin ykkar á blað sem sönnun fyrir gagnsemi tilfinninganna í lífi fólks.”

(1. Rök fyrir tilfinningunni. 2. Raunverulegar aðstæður.)

Skref 3. Gefðu þátttakendum 15 mínútur til að ræða dæminn og setja niður rök á blöðin.

Skref 4. Eftir 15 mínútur, biðjið hvern hóp að velja fulltrúa sem mun lesa rökin og berjast fyrir tilfinningunni.



4. Umræður í lokin:

1. Hvernig var það að vinna rökin? Var það auðvelt eða erfitt að finna hvernig tilfinningar hjálpa í ákveðnum aðstæðum?
2. Hver var auðveldasta tilfinningin til að verja? Hver fékk mestu rökin? Hvað var erfiðasta tilfinningin til að verja, með minnstu rökin? Afhverju haldið þið að það hafi verið?
3. Hvernig hjálpar þetta okkur í daglegu lífi að þekkja tilfinningar okkar og geta hjálpað okkur eða ekki?
4. Hvað getum við tekið með okkur út í daglegt líf frá þessari æfingu?

Gott að hafa í huga:

* Skiptu í hópa út frá heildarstærð hópsins, tímamarkar og fjölda tilfinninga sem þú vilt ræða. Þú getur haft fleiri hópa með færri einstaklingum ef þú vilt svo þau ná að ræða fleiri tilfinningar eða færri hópa og fleiri einstaklinga. Hafðu í huga að því fleiri hópar, því meiri tími tekur það þegar hver hópur ræðir um rökin sem þau komust að í lokinn. Á sama tíma ef hópurinn er lítill, og það er bara hægt að skipta í 2 eða þrjá hópa getur þú látið hvern hóp fá fleiri en eina tilfinningu á hvern hóp.

* Það er mikilvægt að velja bæði jákvæðar og neikvæðar tilfinningar til að láta hópanna fá.

Eftir umræður í lokin mælum við með að gefa þátttakendum blaðið í viðhengi um tilfinningar.



Réttarhöld tilfinninga - viðhengi

Strong Young Minds

Tilfinningar okkar og viðbrögð

Það er ástæða fyrir því að mannfólk (og önnur spendýr) hafa tilfinningar. Við getum ekki (og viljum ekki) losna við þær. Við þurfum þær til þess að lifa af. Tilfinningar verða til í huga okkar og líkama og þær undirbúa okkur undir aðgerðir – við upplifum þær eins og hvöt, hvatningu til að gera eitthvað, vegna þess að þær virkja okkur á ákveðinn hátt sem er okkur mikilvæg til þess að leysa ákveðnar þrautir sem okkur eru eðlislegar.

Tilfinning	Hver eru viðbrögð okkar?	Hvað gerum við?
Ótti	Svar við ógn í lífi okkar, heilsu eða vellíðan	Flýja fá hættu
Reiði	Svar við þegar markmiðum okkar er ekki náð, þegar ráðist er á okkur (eða aðra sem eru okkur mikilvægir)	Sjálfsvörn, stjórn
Viðbjóður	Svar við aðstæðum eða hlutum sem eru móðgandi eða gera skaðað okkur.	Afneita eða fjarlægja okkur frá einhverjum hlut, atburði eða aðstæðum
Sorg	Svar við missi einhvers eða eitthvað sem er okkur mikilvægt, og að markmiðum var ekki náð	Hvað er einhvers virði og vinna að markmiðum ; að geta beðið um hjálp
Sektarkennd	Svar við ákveðnum gjörðum okkar sem hafa leitt okkur í að stíga yfir gildi okkar	Gjörðir og hegðun er líkleg til að laga það sem gert var
Skömm	Viðbragð við þeim eiginleikum sem við höfum sem einstaklingur sem eru ekki viðurkennd af samfélaginu okkar	Fela þá eiginleika ef þeir eru sýnilegir, reyna að leiðrétta þá
Afbryðisemi	Svar við aðra sem ógna að taka í burtu samand eða annað sem er okkur mikilvægt	Vernda það sem við höfum
Öfund	Svar við að fá eða hafa hluti sem við höfum ekki en viljum eða þurfum	Vinna hart að því að fá það sem aðrir hafa
Ást	Svar við fjölgun og að lifa af	Vera í kringum aðra og tengsl við annað fólk
Hamingja	Svar við góðum hlutum sem gerast í lífi okkar, við fólk sem við elskum og þeim félagslega hóp sem við erum partur af	Höldum áfram að gera það sem eykur ánægju okkar

Hins vegar er vandamálið að við bregðumst ekki við hlutlægum veruleika, heldur veruleikanum í huga okkar. Við eigum til að ýkja ógnir, skynja að það sé ógn þegar í raun það er engin ógn, sjá fyrir okkur einhvern missi í framtíðinni sem svo gerist ekki og svo framvegis. Hugur okkar er ekki spegill raunveruleikans – við getum samt þjálfað okkur í að vera eins nákvæm og mögulegt er en það mun alltaf breytast eða brenglast að einhverju leiti.



Strong Young Minds

Stígur Hugrekks

Tímalengd

50 min

Stærð hóps

5-30

Tegund æfingar

hlutverkaleikur, sýnikennsla



- Spjöld með persónum
- Spjöld með aðstæðum (fyrir leiðbeinanda)

Námsmarkmið

Að bera kennsl á skaðlegar leiðir sem ýta oft undir það að við forðumst tilfinningar (misnota eitthver efni, kenna öðrum um, kvarta um það t.d.)

Að skilja að hugrekki hjálpar manni að takast á við tilfinningar sem eru óþægilegar.

Að tileinka sér uppbyggjandi leiðir til þess að takast á við tilfinningar (greina ástandið, ræða um það við vin, vinna úr því t.d.)



Leiðbeiningar

1. Uppsetning rýmis:

Þessi æfing krefst nóg pláss fyrir þátttakendur til þess að standa í röð hlið við hlið með bakið upp við vegg og snúa öll fram í átt að leiðbeinandanum. Auðvelt væri að gera æfinguna utandyra.

Aðlögun fyrir minna rými: Ef ekki gefst færi á góðu rými fyrir æfinguna er einnig hægt að gefa þátttakendum blað og penna með tölum niður frá 1 - 10 og þau gera hring yfir þær aðstæður sem þau myndu taka skref fram á.

2.Æfingin:

Skref 1: Biðjið þátttakendur að mynda beina línu með bakið við vegginn.

Skref 2: Réttið hverjum og einum þátttakanda blað af handahófi með upplýsingum um eina persónu úr listanum. Vertu viss um að þú hefur prentað út nógu margar persónur fyrir þátttakendur. Ef það eru fleiri en 15 þátttakendur þá getur þú prentað út þá sömu tvisvar til þrisvar sinnum.

Skref 3: Biðjið þátttakendur að lesa persónunnar og reyna að tengjast persónunni eins og þau geta. “ Þið hafið í höndunum lítinn texta um persónu. Ekki sýna neinum blaðið, en lesið vel og vandlega yfir og ímyndið ykkur í smá stund að þið séuð þessi persóna. Hugsið með ykkur hvað þessi manneskja myndi hugsa, hvernig tilfinningar þið mynduð finna fyrir, hvað þér myndi líka við og ekki, hvernig myndir þú hegða þér? Reyndu eins og þú getur að setja þig í spor þessara manneskju þar sem þú ert að fara vera hún í þessari æfingu.”



Strong Young Minds

Stígur Hugrekks

Skref 4: Gefið 2-3 mínútur til umhugsunar, eftir þær segið þá frá leikreglum. “Persónan sem þið eruð núna, er að fara að takast á við aðstæður sem ég mun nú lesa upp. Í hvert skipti, þurfið þið hvert og eitt ykkar að ákveða hvort ykkar persóna hefur hugrekkið í það að takast á við aðstæðurnar. Ef svar ykkar er já(að þau hafa hugrekkið) þá tekur þú eitt skref áfram, ef svarið er nei, þá munt þú standa í stað.

Skref 5: Lestu aðstæðurnar yfir eina á eftir annari, og leyfðu þátttakendum að fá nokkrar sekúndur á milli aðstæðna í að hugsa sig um hvort þau taka skref áfram eða ekki.

Skref 6. Í lokin eftir að hafa lesið upp allar 10 aðstæðurnar, biðjið þátttakendur að skoða herbergið í kringum sig og sjá hvar aðrir standa miðað við sjálfan sig.



3.Umræður í lokin:

Hvernig leið ykkur á meðan æfingunni stóð?

Í þessum aðstæðum (Leiðbeinandi getur valið nokkrar æfingar af listanum til þess að taka sem dæmi) , hvaða persóna þurfti hugrekki til þess að taka skrefið? Útskýrið.

Var auðvelt að taka þessa ákvörðun hvort þú ættir að taka skref áfram eða ekki? Hvernig tókstu þessa ákvörðun?

Þegar við lítum yfir aðstæðurnar, þegar þið þurftuð að taka ákvörðun um það hvort persónan ætti að taka skrefið eða ekki. Hvernig hugsuðust þið um hugrekki á þessari stundu? Hvað er hugrekki? Getið þið tekið dæmi úr ykkar daglega lífi?

Miðað við það sem við höfum núna rætt um, mynduð þið breyta einhverjum af ykkar skrefum?

T.d. taka auka skref áfram, eða standa í stað, jafnvel taka skref til baka?

Hvernig getur það hjálpað okkur að takast á við tilfinningalegar aðstæður með hugrekki?

Þegar við hugsum um aðstæður í okkar lífi og það sem við erum hrædd við. Hverjir eru kostirnir við það að takast á við aðstæður með hugrekki.

Gott að hafa í huga í umræðu:

Auka um hugrekki:

Það eru til margar tegundir af hugrekki. Hér fyrir neðan eru nokkur dæmi um hvernig sé hægt að sýna hugrekki.

(1) Að stíga inn í óttann. Hugrekki er ekki til án ótta, þú berst ekki við skrímsli ef það er ekki til staðar.

(2) Að þrauka þrátt fyrir erfiðleika. Að standa upp eftir að þú fellur, halda áfram þrátt fyrir að þér mistakist. Þegar þú upplifir erfiða tíma þá verður þú meira var við staðreyndina að lífið getur líka verið erfitt. Hugrekki þýðir það að halda áfram og ekki vera ógnað af þeirri staðreynd.

(3) Að fara krefjandi leiðina, að velja það að takast á við áskorunina og læra af því, í stað þess að velja auðveldu valkostinn. ‘Enginn sársauki, enginn árangur’ eins og máltakið segir. Hugrekki kemur oft fram í því að taka þá áhættu að mæta áskoruninni, til þess að læra og þroskast sem manneskja fyrir vikið.



Stígur Hugrekks

Strong Young Minds

(4) Að standa upp fyrir það sem þú veist að er rétt eða að gera það sem þér finnst réttast að gera, jafnvel þótt þú ert ekki viss hvernig það mun enda. Stærstu hetjurnar tóku slaginn af því þær trúðu á eitthvað. Ekki bara af því að þær voru vissar um að komast út úr baráttunni með líf sitt.

(5) Að stíga út úr þægindarrammanum, að sleppa tökunum á því sem þér líður þægilega með í þeim tilgangi að stækka þægindarramman. 'Við getum ekki uppgötvað ný lönd nema við höfum hugrekkið í að sigla frá höfninni'. - Lord Chesterfield ('Man cannot discover new oceans unless he has the courage to lose sight of the shore.' — Lord Chesterfield)

(6) Að takast á við erfiðleika með stolti og heiðarleika. 'Það er engin þörf fyrir það að skammast sín fyrir að gráta, það er vitað að með tárur kemur hið mikla hugrekki, að hafa hugrekki til þess að þjást'.

Góð ráð

Vertu viss um að á meðan æfingunni stendur eru allir þátttakendur hljóðir og að þeir taka æfingunni alvarlega. Hvattu þau til þess að vera í hlutverkinu allan tímann. Ef þátttakendur spyrja spurninga á meðan æfingunni stendur, hvattu þau til þess að finna svörin sjálf, að taka skref (eða ekki) miðað við þeirra persónu.

Ef þú hefur auka tíma, þá getur þú bætt við aðstæðum til að lesa upp. Reyndu að gera aðstæður sem eru raunverulegar og miðað við hópinn sjálfan og hvað þau takast á við í daglegu lífi.

Einnig er hægt að búa til fleiri persónur miðað við þeirra aðstæður og hvað þau takast á við í daglegu lífi.

Persónur og aðstæður- viðhengi

1. Persónurnar sem þátttakendur fá glíma við margvíslegan ótta, svo sem ótta við átök, óttast að verða sörgmædd, vera varnarlaus o.s.fr.v. eða þeim líkar ekki við að vera í tilteknum aðstæðum.
2. Aðstæðurnar sem leiðbeinandinn les upp eru í sérstöku samhengi sem myndu valda viðkomandi óþægindum miðað við eiginleika viðkomandi persónu.



Strong Young Minds

Stígur Hugrekksis - viðhengi

Stígur Hugrekksis Persónur

1. Hræðslan við að valda foreldri vonbrigðum. Foreldrar þínir leggja mikla áherslu á það að þú náir góðum einkunnum og að þú stundar gott félagslíf. Undanfarið hefurðu byrjað að þóknast fólki sem þér líkar ekki mjög við, einungis til þess að vera vinsæl/l. Þú gafst líka upp á ástríðu þinni, að spila á flautu, vegna þess að foreldrar þínir telja það ekki nýtast þér í framtíðinni og þú ættir að einbeita þér meira að því að læra.

2. Hræðslan af því að vinsælu bekkjafélagar þínir geri grín af þér/hafna þér. Þú ert alltaf að reyna að ganga í augun á skólafélögum/samstarfsaðilum þínum á allann þann mögulega hátt sem þú getur. Þú eyðir miklum tíma á morgnanna í að gera þig til, og þú skrópar stundum í tíma til að sýna að þú ert töff, sem skapar oft vandræði í kringum þig. Þú eyðir peningum í dýr föt/snyrtidót og fleira sem þú þarft ekki raunverulega á að halda og þú eyðir nánast öllum kaffihléum með vinsæla fólkinu sem reykir.

3. Hræðslan við neikvæðar tilfinningar og að líða óþægilega. Þú forðast það að vera ein/einn og að hafa ekkert að gera, af því þá fer þér að leiðast og þér finnst það óþægilegt. Þegar þú ert einn/ein, þá eyðir þú fullt af tíma í að skoða facebook, spjalla við fólk á netinu eða að spila tölvuleiki. Nýlega tókst þú upp á því að reykja af því að margir hafa sagt þér að það getur róað þig niður og þér finnst það töluvert betra heldur en að gera ekki neitt.

4. Hræðslan við myrkrið. Þér finnst það mjög óþægilegt að vera ein/einn í myrkrinu. Þegar byrjar að myrkva og fjölskyldan þín er ekki heima, þá kveikir þú öll ljós í húsinu, og kveikir á sjónvarpinu til þess að hafa einhver hljóð í gangi. Stundum hringir þú í vini þína og spjallar við þá þar til fjölskyldan þín kemur heim, sem að tekur oft 1-2 tíma.

5. Hræðslan við að tala fyrir framan stóran hóp af fólki. Þú réttir yfirleitt aldrei upp hönd til að svara spurningu kennaranna jafnvel þótt að þú vitir svarið, því ef þú myndir rétta upp höndina til að svara spurningunni þá værir þú í sviðsljósinu og allir að horfa á þig og ert hrædd/hræddur um að verða þér að fifli. Hjartað þitt slær hratt og þú verður mjög rjóð/rjóður í andlitinu þegar þú talar fyrir framan aðra, svo að þú kemur þér frá því eins mikið og hægt er.

6. Hræðslan við að tala við manneskju sem hefur völd. Kennarinn þinn sem er mjög strangur, og þegar hann gerir mistök við útreikning á prófinu þínu þá þorðir þú ekki að leiðrétta hann, jafnvel þótt bekkjafélagar þínir hvöttu þig til þess. Þegar þú þarft að tala við einhvern fullorðinn á skrifstofunni, eða einhvern sem er yfirmaður, þá biður þú alltaf einhvern annan að gera það fyrir þig og kemur með afsakanir til að koma þér undan því.

7. Hræðslan við að taka próf. Kvöldið fyrir próf, þá ertu alltaf mjög stressuð/stressaður og kvíðinn, þú sefur mjög illa, og ert að velta mikið fyrir þér hvaða spurningar geta komið á prófinu og hvernig þú mögulega myndir svara þeim. Þú eyðir einnig öllum pásam í skólanum fyrir prófið til þess að fara yfir efnið. Þú ert oft mjög hrædd/hræddur þegar þú ferð inn í aðstæður þar sem þú þarft virkilega að standa þig. Þú hefur oft sleppt því að mæta í próf sem voru í erfiðum áföngum, en á endanum hefur þú alltaf þurft að taka þau hvort sem er.



Strong Young Minds

Stígur Hugrekkis - viðhengi

8. Hræðslan við höfnun/ að hætta með kærustunni/kærastanum. Makinn þinn gerir grín af þér fyrir framan vini ykkar og tekur ekki upp hanskann fyrir þig þegar ekki er komið vel fram við þig. Jafnvel þótt þetta fari í taugarnar á þér þá segir þú ekki frá því, af því þú heldur að makinn þinn verði reiður og myndi hætta með þér og byrja með annari/öðrum. Þú gerðir einu sinni tilraun til þess að segja honum, en var gert lítið úr þér í staðinn og sagt að þú værir ekki með góðann húmor.

9. Hræðslan við að vera ósammála vinum þínum. Vinir þínir slúðra talsvert, og stundum ertu ekki sammála þeim, sérstaklega þegar þau tala illa um félagi þína. Þrátt fyrir það þá ertu að slúðra með þeim svo þau fari ekki á bakvið þig og byrja að tala illa um þig. Þetta fer í taugarnar á þér, og þú vilt geta verið félagi þeirra sem þau eru að slúðra um.

10. Hræðslan við að vera í sundfötum fyrir framan aðra. Vinir þínir fara oft saman í sund. Þér finnst gaman að fara í sund og værir til í að fara með þeim, en þú ferð oftast ekki með þeim af því þegar þú fórst einu sinni þá var bent á þig og gert grín af fæðingarblett sem þú ert með á bakinu. Síðan þá hefur þú verið mikið að hugsa um að allir myndu stara á þig þegar þú ferð í sund.

11. Hræðslan við að velja vitlaust eftir grunnskóla. Þú ert á síðasta ári í grunnskóla og allir eru að spyrja þig hvaða framhaldsskóla þú ætlar að fara í. Þú sérð alla í kringum þig vera búnir að taka þessa ákvörðun og byrjuð að undirbúa sig. Þú svarar öllum að valið þitt á að koma á óvart, þegar þú í raun veist ekkert hvað þú ætlar að velja. Foreldrar þínir eru hámenntuð bæði (lögfræðingur og læknir), og þér líður eins og þú þurfir að velja svipað og þau til þess að standast kröfur.

12. Ótti við átök. Þú átt erfitt með að segja nei ef einhver biður þig um að gera eitthvað fyrir sig, jafnvel þótt þér finnst það út í hött og að fólk sé mögulega að nota þig. Þú vilt ekki sýna það að þú verður pirruð/pirraður yfir því og að rifrildi myndu fara af stað, því þá mun fólk fara að tala illa um þig og þú þolir það ekki.

13. Hræðslan við að þyngjast um nokkur kíló. Þú hugsar mikið um og telur kaloríurnar sem þú borðar. Þú skoðar þig oft í speglinum, og skoðar hvort fötin þín láta þig líta út fyrir að vera stærri. Þú vigtar þig daglega. Vinir þínir eru endalaust að gera grín af öðrum sem passa ekki inn í ykkar vinahóp samkvæmt þeirra stöðlum svo að þú reynir eins og þú getur til þess að passa inn í hópinn þeirra.

14. Hræðslan við að standa þig ekki nógu vel. Í íþróttatíma þegar allir eru að spila blak, þú sest á bekknum af því þegar þú þreytist aðeins þá áttu það til að missa boltann. Félagar þínir virðast betri í þessu en þú og þú vilt ekki láta gera grín af þér fyrir að spila ekki nógu vel. Þú tekur yfirleitt ekki áhættuna ef þú ert ekki viss um hvort að þú myndir standa þig nógu vel í leiknum..

15. Hræðslan við að sýna hvernig þér líður. Foreldrar þínir rífast mjög oft. Stundum þegar þú kemur í skólann líður þér ekkert alltof vel vegna þess, en þú segir engum frá því og þú sýnir engum hvernig þér líður. Í staðin þá slærðu þessu upp í grín, hlærð með öðrum og gerir grín af öðrum samnemendum, en þú átt erfitt með að halda andliti og láta engan sjá hvernig þér líður í alvöru.



Strong Young Minds

Stígur Hugrekks - viðhengi

Aðstæður

1. Á skólatöflunni þá sérð þú tilkynningu um áheyrnarprufur fyrir dansgrúppuna í skólanum og þú ákveður að sækja um. Það að dansa hefur alltaf verið brennandi áhugamál fyrir þig þegar þú varst yngri, en það krefst tíma frá skólanum og í þokkabót finnst vinum þínum ekki kúl að fara í dansgrúppuna.
2. Besti vinur þinn segir þér frá því að foreldrar hans eru að skilja og er mjög viðkvæmur fyrir því að segja frá þessu og fellir nokkur tár. Nokkrir úr vinsæla hópnum byrja að benda á vin þinn og fara að hlæja af ykkur. Þú tekur utan um vin þinn og segir þeim að hætta að hlæja.
3. Þú hefur bætt örlítið á þig eftir jólin og kærasta/kærasti þinn var að bjóða þér í sundparty með vinsælu vinum hennar/hans. Þú samþykkir að fara og finnur til þín flottustu sundföt.
4. Þú ferð í útilegu með vinum þínum og nóttin er að skella á. Einn vina þinna hverfur allt í einu ogallirfaraaðleitaafhonum. Þaubiðjaþigumaðveraeftrítjaldinutilöryggisefaðvinurinnskilar sér aftur. Þú samþykkir að bíða.
5. Vinir þínir bjóða þér með á kaffihús á spurningarkeppni. Þú hefur aldrei farið á svona spurningarkeppni áður en vinir þínir fara mjög oft. Þau segja að það sé mjög skemmtilegt svo að þú ákveður að skella þér.
6. Stærðfræðikennarinn þinn reynir að sannfæra þig um að keppa í stærðfræðikeppni skólanna Hann segir að þetta mun hjálpa þér mjög í framtíðinni en þér finnst ekki gaman í stærðfræði, og þér líður eins og þetta sé stefna sem þú ætlar þér ekki að fara þannig að þú afþakkar þetta boð.
7. Þú hefur nýlega fundið þér nýtt áhugasvið, og það skiptir þig miklu máli að halda náttúrunni hreinni. Þú fannst tækifæri hjá samtökum um að vera sjálfbóðaliði í skórækt og að hreinsa til í náttúrunni. Foreldrar þínir segja þetta vera of tímafrekt af því þetta er ekki alvöru starf heldur sjálfbóðaliðastarf, en þú ákveður samt að fara.
8. Af þú er mjög veikur og í hvert skipti sem þú ferð til hans í heimsókn verður þú mjög leið/leiður. Það er erfitt fyrir þig að sjá hann í þessu ástandi. Nokkrir vinir þínir segja þér að vera ekki að fara í heimsókn til hans af því það er óþægilegt fyrir þig, en þú ferð samt til hans vikulega.
9. Þér finnst mjög gaman að yrkja ljóð og þú varst að byrja í ljóðagruppu í skólanum. Þau hafa ljóðakvöld einu sinni í viku þar sem meðlimir geta lesið upp ljóðin sín fyrir alla. Þú hefur ákveðið að lesa upp þitt ljóð á næsta ljóðakvöldi.
10. Það var ný manneskja að byrja í bekknum sem er mjög óvinsæl, á enga vini og það sem verra er að það er gert mikið grín af henni. Henni finnst þú mjög áhugaverð manneskja og myndi vilja vera vinur þinn svo hún býður þér í afmælið sitt. Hún sagði að mamma hennar eldar ofboðslega góðan mat og ætlar að hafa fullt af mat í boði í afmælinu. Þú samþykkir boðið og mætir í afmælið.



Öpp fyrir slæmann dag

Strong Young Minds

Tímalengd
Stærð hóps
Tegund æfingar

50 min
6-30
samræður, hópavinna,
hugmyndavinna



- Blöð til útréttingar
- flipchart blað
- litir - túss

Námsmarkmið

Að skilja langtímaáhrif slæmra og hjálplegra bjargráða.

Að hjálpa þátttakendum að hugsa og finna ný bjargráð sem þau geta nýtt sér ef þau eiga slæman dag.

Að kenna ungmennum að nýta sér öðruvísi bjargráð í krefjandi aðstæðum.



Leiðbeiningar

1. Uppsetning rýmis:

Eftir að hafa kynnt æfinguna þá skiptir þú þátttakendum í þrjá hóp og hefur stöðvar með góðu bili á milli þeirra (í sitthvoru horninu í stofunni). Það er betra að hafa borð fyrir hvern hóp, en geta einnig settið á gólfinu í æfingunni.

2. Kynning:

Kynntu æfinguna með því að ræða við þátttakendur um hvað bjargráð eru og hvernig þau geta nýst okkur í daglegu lífi. Gefðu þeim nákvæmt dæmi sem þau geta tengt við og átta sig á mikilægi þess hvernig að vita hvernig maður kemst yfir hindranir sem við öll verðum fyrir í lífinu. Hérna er dæmi um hvernig þú getur kynnt þessa aðferð:

“Við öll þurfum eitthverntímann alveg örugglega að takast á við erfiði, vandamál, krefjandi aðstæður á okkar lífsleið. Það er hluti af lífinu sem ekki verður komist hjá. Þannig að við þurfum að læra hvað við getum gert á svoleiðis tímum og hvernig við höldum okkar geðheilsu þar til við náum jafnvægi aftur. Það getur líka ýmislegt gerst sem er ekki í okkar höndum, sem við ráðum ekki við. Stundum getum við haft áhrif á það (t.d. Hversu mikinn tíma þú eyðir í fótboltaæfingar/læra fyrir próf), en sumt getum við ekki haft áhrif á (t.d. Ef það rignir mikið sama dag og fótboltamótið er/ef þú verður fyrir óhappi á hjólinu þínu á leiðinni í prófið og kemst ekki á réttum tíma) Málið er það að við erum ekki alltaf við stjórnvölinn yfir því sem kemur fyrir okkur, en við stjórnnum því hvað við gerum þegar það gerist fyrir okkur, hvernig við bregðumst við þegar það gerist fyrir okkur. Þetta hjálpar okkur að vera meira við stjórn í okkar lífi, af því smátt og smátt lærum við það að stundum er lífið ekkert dans á rósum, og getur verið ósanngjarnt, en ef við erum með bjargráð sem við tileinkum okkur og sem við treistum á, þá er ég tilbúin að takast á við það sem kemur.

Í dag ætlum við að ræða akkúrat þetta: Að hafa ákveðna stjórn af okkar viðbrögðum í ýmisskonar aðstæðum. Við köllum þetta að BJARGRÁÐ og hverju getum við stjórnað? Við getum reynt að einbeita okkur að vandamálinu og hafa heilbriggt viðhorf gagnvart því og reynt að stjórna því hvernig það kemur út, eða við getum reynt að einbeita okkur að því hvað við hugsum, tilfinningar og hefðum, og reynt að aðlaga sig vandanum á heilbrigðan og skynsaman hátt.



Öpp fyrir slæmann dag

Strong Young Minds

3. Æfingin:

Skref 1: Skiptu þátttakendum niður í þrjá hóp og gefðu hverjum hóp flip chart blað og þrjá tússliti (mælum með að gefa öllum hópum sömu liti t.d. Svartann, grænan og bláan).

Skref 2: Kynntu fyrir þeim hugtakið um farsíma snjallforrit: Við erum flest öll að nota snjallsíma þessa dagana og þeir virðast bjóða uppá allskonar forrit sem hægt er að nýta sér. Þannig ef við ímyndum okkur að það sé flokkur í app store eða google play sem heitir Öpp fyrir slæman dag, sem er með sérstök öpp sem eru hugmyndir sem við getum nýtt okkur ef við eigum slæman dag. Flip chart blaðið fyrir framan ykkur er skjár á símanum ykkar eins og þið sjáið, hann er auður, þannig við ætlum að bjóða app store fleiri öpp í flokkinn.

Skref 3: Útskýrðu skýrt reglur æfingarinnar: Ímyndið ykkur að þið eigið slæman dag (skiptir ekki máli ástæðan) og ræðið ykkar á milli hvaða bjargráð myndu hjálpa ykkur að takast á við aðstæðurnar (t.d. Teikna, hlusta á tónlist, spjalla við vin eða sumir velja óhjálpleg bjargráð eins og t.d. Einangra sig, reykja, festast í tölvuleik eða yfir sjónvarpinu o.s.f.v.). Hver valmöguleiki gæti þér fundist vera hjálplegur, og getur valið það sem þér finnst virka sem app í app store. Þið ræðið um öpp ykkar á milli áður en þið setið þau niður á blaðið, samt sem áður þurfið þið ekki að vera öll sammála um appið, en það gæti verið hjálplegt fyrir suma en þó ekki fyrir alla, sem er allt í lagi. Þið teiknið upp merkið eða lógó á appinu, skrifið nafnið á það og stutta lýsingu á hvað appið gerir og hversu hjálplegt það er (t.d. Að mála er gagnlegt til þess að tjá tilfinningar sem ekki er hægt að setja í orð). Þið þurfið að skrifa mjög skýrt svo aðrir skilja hvað appið er um. Skiljið eftir pláss á milli appa sem þið gerið af því það verður gert meira við appið þegar lengra dregur inn í æfingunna. Þið hafið 15 mínútur.

* Vertu viss um að þau fara ekki að rífast yfir hugmyndum hvors annars, minntu þau á að hver hugmynd má fara niður á blaðið, svo framalega sem þátttakandi finnst það vera hjálplegt bjargráð til þessa að komast yfir erfiðan dag.

* Hvettu þátttakendur til að eyða ekki of miklum tíma í að teikna eða skrifa, hugmyndin er sú að hafa stuttar lýsingar og aðeins gera það sem er mikilvægt að komi fram með hverju appi.

Skref 4: Eftir 15 mínútur, gefðu þá merki um að allir eiga að stoppa og útskýrðu hvað gerist næst: Nú erum við komin með nokkrar hugmyndir af öppum, og nú ætlum við að skipta blöðunum þannig þið fáið að sjá hvað hópurnir við hliðina á ykkur gerði. (getur svissað blöðunum klukkuhringinn t.d.)

Skref 5. Vertu viss um að hver hópur fær blaðið frá hópnum sem situr þeim næst

“Núna eru þið komin með ný öpp fyrir framan ykkur. Nú gerir þið umsögn eða athugasemd á öppin, alveg eins og þið mynduð gera við venjuleg öpp sem þið eruð að prófa. Ef þú hefur prófað þetta app áður (þetta bjargráð), skrifaðu þá undir appinu hvort þetta hafi virkað fyrir þig, hvernig það virkar, hvað þarf til, hvað eru kostir/gallar við appið á langs eða skamms tíma, hvað þarf að hafa athyglina við o.s.f.v. Ef þú hefur aldrei áður notað þetta bjargráð, þá getur þú samt gefið umsögn eða athugasemd hvort þú heldur að þetta myndi virka fyrir þig, einnig er hægt að gefa umsögnum einkunn frá 1-5 (notið annan lit í umsagnir). Þið hafið 10 mínútur í þessa æfingu.”

* Vertu viss um að hver þátttakandi taki þátt í æfingunni, það þurfa ekki allir að samþykkja umsögnina, en hver skoðun skiptir máli og því er sniðugt að nota einkunn á umsögn með.



Öpp fyrir slæmann dag

Strong Young Minds

Skref 6. Eftir 10 mínútur, gefðu merki og skiptu blöðunum aftur í sama hring og áður. Nú eiga allir að vera með ný öpp fyrir framan sig.

“Nú eruð þið aftur kominn með ný öpp fyrir framan ykkur, en það er nú þegar búið að gefa þeim umsögn þannig við erum að fara að skoða öppin í heildina. Lesið yfir öppin og umsagninar, og hafið í huga ykkar eigin reynslu af þessum bjargráðum, og nú getið þið gefið hverju appi stjórnur frá 0-5 miðað við hvað ykkur finnst um appið. Þið hafið 5 mínútur í þessa æfingu.

*Bjóddu þeim að nota aðra liti: einn lit fyrir það app sem þau hafa notað, annan lit fyrir þau sem þau hafa ekki prófað. Hægt að taka dæmi á töflunni

Skref 7: Þegar 5 mínútur eru liðnar, gefðu merki og skiptu blöðunum aftur sama hring og áður þannig nú ætti hver hópur að vera kominn með sitt blað í hendurnar.

“Nú eruð þið kominn með ykkar eigin öpp fyrir framan ykkur. Þið getið lesið umsagnirnar og skoðað stjórnurnar, rætt ykkar á milli og komist að niðurstöðu um hvað notendum finnst um ykkar öpp. Þið munuð svo kynna öppin ykkar og niðurstöður á tveimur mínútum. Gott er að velja eitt til tvö öpp til þess að kynna fyrir hópnum, sem notendum fannst nothæf, sem þau gerðu fleiri stjórnur við frekar en þau sem fengu færri stjórnur. Þið hafið 5 mínútur til þess að ræða í hópnum hvaða app þið veljið. Munið það þarf ekki að velja öll öppin, heldur skoðið vel hvað umsagnirnar og stjórnurnar segja.

Skref 8: Eftir 5 mínútur biðdu þá hvern hóp að kynna sín öpp og hvaða niðurstöðu þau komust að. Hver hópur fær 2 mínútur til að kynna öppin.



4. Umræður í lokin:

1. Hvernig fannst ykkur ganga í þessari æfingu? Hvernig gekk að finna bjargráð, deila þeim með hópnum, skrifa umsögn og gefa einkunn?
2. Lærðuð þið eitthvað nýtt? Lærðuð þið ný bjargráð sem þið vissuð ekki af áður? Eða kannski þið lærðuð að eitthvað bjargráð er ekki eins hjálplegt og þið hélduð? Funduð þið bjargráð sem er kannski skaðleg fyrir þig til lengri tíma? (t.d. Að reykja).
3. Getið þið gefið dæmi um eitthvað af þessum öppum sem er hægt að nýta sér í daglegu lífi? Eitthver bjargráð sem þú myndir vilja nota oft?

Gott að hafa í huga:

*Í síðasta skrefinu, þá getur þú spurt þátttakendur um hugmyndir af alvöru öppum sem þau nota sem bjargráð. Ef engin, þá getur þú beðið þau að athuga í símanum sínum hvort það séu eitthver. T.d.: hugleiðingarapp, hreinsa hugann app, eða app til þess að skipurleggja sig betur.

*Ef gefst tími þá getur þú beðið þátttakendur að kynna fyrir hópnum öppin sem þau fundu í símanum. Hægt er að hafa atkvæðisgreiðslu að þátttakendur rétta upp hönd ef þau myndu vilja nýta sér þetta app sem bjargráð.



Öpp fyrir slæmann dag - viðhengi

Strong Young Minds

Í lokin réttu þeim blað með bjargráðum, sem þau geta nýtt sér í framtíðinni ef þess þarf. Næst þegar þið hittist getur þú einnig haft umræður um þessi bjargráð og hvað þau lærðu af þeim.

Bjargráð og skammtíma/langtíma afleiðingar

Að einblína á tilfinningar		
Bjargráð	Skammtíma afleiðingar	Langtíma afleiðingar
Slökunar aðferðir og líkamleg æfing (dregur úr styrkleika tilfinninga á borð við ótta, reiði, stress, þrýstings og fleira)	Slökun, léttir, losun af álagi á líkama og sál. Undirbýr hugann fyrir heilbrigð bjargráð (og ef mögulegt, að leysa úr vandanum) - það kemur með auðveldlega, getur breytt því hvernig þú horfir á hlutina.	Þú lærir að óttast ekki mögulegar aðstæður, af því að þú veist að þú getur þolað stressið sem gæti komið (nú nýtir slökunina). Þér líður minna hjálparvana, þú gefur öðrum ró og öryggis tilfinningu og minnkar spennu í þínum samböndum.
Breyttu því hvernig þú hugsar um vandamálið	Breytir því líka hvernig þér líður um vandamálið. Lætur þér líða við stjórn. Gefur þér færi á að horfa á aðstæðurnar hlutlaust og finna viðeigandi lausn (eða samþykka að það er enginn lausn og þú getur tekist á við það)	Þú aðlagar þig að hlutlausum, rökréttum raunveruleika og hættir að bregðast við heiminum í hausnum á þér (þar sem lítil vandamál geta umturnast og orðið stórslys). Gefur þér góðar innri leiðir til að stjórna tilfinningum þínum.
Sættu þig við og þoldu neikvæðar tilfinningar og skuldbindur þig til að gera það sem er rétt í stöðunni	Þér líður enþá illa (hræðsla, sorg, reiði eða annað), en getur hætt að berjast á móti því og leyft tilfinningunum að líða hjá (sem þær munu gera). Þú heldur stjórninni með því að stjórna gjörðum þínum og leyfir tilfinningunum að vera: þú leyfir öldunni að ganga yfir en drukknar ekki í henni.	Gefur þér öryggis tilfinningu, stjórn. Veitir þér tækifæri til þess að aðlagast fjölbreyttum erfiðleikum í lífinu. Byggir upp traust fólks í þinn garð af því að þú gerir það sem er rétt, ekki það sem er auðvelt. Byggir upp jákvæða sjálfsmynd fyrir þig og aðra.
Leiddu hugann að einhverju öðru sem er jákvætt eða ólíkt (eins og að tala við vini, fara í bað, fara út að labba, vinna að einhverju öðru)	Gefur þér svigrúm og tíma til að byggja sjálfsöryggi, slakar á huga þínum og líka, færð huggun/ró, og getur safnað orku til þess að takast á við vandamálið eða þola aðstæðurnar. Vandamálið er enn til staðar en þú einblínir í burtu frá því og sérð að lífið er mun meira en bara það.	Byggir sjálfsöryggi. Byggir félagsleg tengsl. Dregur úr hjálparleysi og vonleysi fyrir framtíðar vandamálum. Þú byrjar að koma fram við sjálfa/n þig eins og góðan vin.
Notaðu listsköpun til að tjá þig og vinna úr hlutum (eins og skapandi skrif,dans, söngur, mála, fönndra og fleira)	Gefur þér gott tungumál fyrir tilfinningar. Leyfir þér að vinna í gegnum tilfinningar svo að tilfinningarnar geta liðið hjá á heilbrigðari máta. Gefur þér tilfinningunna að þú sért við stjórn.	Byggir sjálfsöryggi og sjálfsþekkingu. Stækkar heiminn þinn.



Öpp fyrir slæmann dag - viðhengi

Strong Young Minds

Forðast tilfinningar með því að reykja, drekka, nota eiturlyf, stundar fjárhættuspil eða önnur ávanabindandi hegðun (t.d. versla af ópörfu, tölvuleikir, ofát)	Gefur þér ákveðinn léttir, leyfir þér að gleyma í smá tíma vandamálinu. Neikvæðar afleiðingar vegna ávanabindandi hegðun: þú tekur ekki þátt í daglegri rútínu, þú ert hvatvís og tekur fljótt ákvarðanir og ert alveg sama, líffræðilegar afleiðingar: þynnka, niðurtúr, slappleiki, peninga missir t.d.	Þú lærir ekki að takast á við vandamálið sjálft, þannig að þú þarft að takast á við það síðar: síðar munt þú finna fyrir jafnvel meiru vonleysi eða hjálparleysi og vandamálið verður stærra. Þú finnur fyrir skömm og hugsar minna um sjálfan þig. Þín hegðun hefur áhrif á sambönd og fólkið í kringum þig.
Hafðu áhyggjur/hugsaðu stanslaust um vandann aftur og aftur	Gefur þá rangmynd að þú sért að “leysa úr” vandanum - í hausnum á þér. Þú hugsar upp allskonar aðstæður og heldur að þú sért við stjórn af því þú ert að “undirbúa þig” (en þú getur ekki haft stjórn á útkomu þess sem þú hugsar. Að hugsa er ekki það sama og að gera). Þetta veldur spennu, kvíða, pirring. Dýpkar neikvæðar tilfinningar (sorg, ótta, reiði, skömm) af því þú ert föst/fastur í aðstæðunum í huganum.	Lætur þér að lokum líða eins og þú sért stjórnlaus í hugsun og tilfinningum. Leysir ekki raunverulega vandann. Bætir við fleirum ímynduðum vandamálum. Lætur þér líða lamaðari/lömuðum, getur ekki tekið ákvarðanir, vanvirkni og ótti.
Kenndu þér um/ gagnrýndu sjálfa/n þig	Gefur þér einhvern létti af því að þú hefur fundið þann sem er “sekur”. Byr til kvíða, sorg, skömm. Þú upplifir minnimáttarkennd og finnst þú einskis virði. Þú hegðar þér á hátt sem eykur vandann (þar sem þú ert vond/ur að gerir þú hluti sem að vont fólk gerir). Þú einblínir á gallana þína, í stað þess að einblína á að þetta séu óviðráðanlegar aðstæður eða hegðun sem að getur verið bætt í framtíðinni.	Gefur ekki möguleika á breytingu. Lætur þig horfa niður á sjálfa/n þig og þú óttast áskoranir. Þú byrjar að forðast aðrar aðstæður í fortíðinni og lærir ekki hvernig þú getur raunverulega tekist á við þær.
Kenndu öðrum um/ gagnrýndu aðra	Gefur þér einhvern létti af því þú hefur fundið þann sem er “sekur”. Hefur áhrif á samböndin þín. Þú getur ekki tjáð þarfir þínar eða langanir á skilvirkan hátt. Þú finnur fyrir sárri tilfinningu, ert reið/ur, kvíðin, ekki örugg/ur með öðrum.	Þú tekur ekki ábyrgð á þínum hluta vandans. Þannig að þú gætir þurft að horfast í augu við sama vandamálið í framtíðinni, þar sem þú hefur ekki lært af fortíðinni. Þessi ávani ýtir fólki í burtu. Byggir upp fyrirlitningu sem leyfir þér ekki að treysta fólki að fullu eða að leyfa þér að vera alveg í sambandi með þeim.



Öpp fyrir slæmann dag - viðhengi

Strong Young Minds

Að einblína á vandamál		
Bjargráð	Skammtíma afleiðingar	Langtíma afleiðingar
Að meta aðstæðurnar á hlutlausan hátt (hvað myndi myndarvélin taka upp?)	Hefur skýra mynd af því sem er að gerast. Ert tilbúinn/nn að leysa vandamálið (ekki hægt að leysa það sem þú skilur ekki). Hefur skilning á öllum þáttum málsins (dregur úr því að skella skömm á sjálfan þig eða aðra, hafðu skilning á flækjustigi)	Læra af erfiðleikum Lærðu um sjálfa/n þig (sjálfsþekking) Lærðu hvernig þú lendir ekki aftur í sömu aðstæðum af því að þú skilur hvað orsakaði því
Hugsa um mismunandi leiðir til að leysa vandamál	Lætur þér líða eins og þú sért við stjórn, að hafa getuna til þess að hjálpa þér sjálfri/ sjálfum og öðrum. Þér líður ekki eins og þú sért föst/fastur í aðstæðunum. Þú getur fundið frumlegar lausnir.	Lærðu um hvað þú getur gert (lausnir sem passa þér og þinni getu) og hvað þú getur ekki gert (til dæmis: þú getur ekki óskað þess að vandamál hverfi) - einblíndu á það sem þú getur gert. Dregur úr vonleysi tilfinningu og hjálparleysi þegar þú stendur frammi fyrir erfiðleikum og vandamálum, vegna þess að þú veist að þú ert ekki föst/fastur.
Biðja um hjálp til að finna leið úr/lausn eða koma á breytingu	Þér líður minna eins og þú sért ein/einn í einhverju. Þú gefur sjálfum þér tækifæri til þess að taka á móti huggun eða sefjun þegar þú þarft á því að halda.	Þú byggir sterkari félagsleg tengsl. Þú byggir traust á öðrum. Þú prófar framtíðar sambönd - hverjum getur þú treyst og hver mun ekki vera stuðningur.
Tala við manneskju sem hefur bein áhrif á aðstæðurnar	Leyfir þér að tjá þarfir þínar, metur sjálfan þig, valdeflir sjálfa þig.	Lærir hvernig þú getur metið fólk og lærir að semja og ræða um hluti til þess að þínar þarfir séu virtar.
Reyna að gera allt fullkomið	Gæti veitt þér hrós og viðurkenningu frá öðrum en lætur þig finna fyrir kvíða og spennu. Þú einblínir of mikið á niðurstöðurnar og nýtur þess vegna ekki leiðinnar að niðurstöðunum. Þú getur ekki gert allt fullkomið og þú munt finna fyrir óhamingju.	Lætur þig efast um sjálfa/n þig og gagnrýna sjálfa/n þig fyrir mistök. Þú einblínir á viðurkenningu frá öðrum í stað þess að horfa á þína eigin þróun. Kvíði getur hlaðist upp, þú finnur fyrir meiri og meiri ótta við áskoranir (sérð áskoranir eins og ógn við sjálfið þitt.)
Fresta eða forðast aðstæðurnar algjörlega	Gæti létt á þér um skamma stund. Þú gætir einblínt á eitthvað sem er léttara að hugsa um (eins og tölvuleiki eða að hanga í símanum þínum) og gleymt aðstæðunum um stund.	Vandamálið mun koma aftur, af því þú hefur ekki horfst í augu við það. Þegar það kemur aftur mun þér líða mun meira hjálparvana og kvíðinn eykst.



Öpp fyrir slæmann dag - viðhengi

Strong Young Minds

Ákveða að þetta er í raun ekki vandamál og draga úr mikilvægi þess	Gæti létt á þér og gert byrðina auðveldari.	Ef þú ert að forðast vandann eða bæla hann niður, mun vandinn koma aftur og jafnvel í annarri mynd.
Sýna árásgirni, nota hótanir, þvinganir eða aðrar ofbeldisfullar leiðir til að komast úr aðstæðunum	Gæti látið þér líða kraftmeiri. Gæti látið þér líða eins og þú sért að losa út reiði og pirring. Ýtir öðru fólki í burtu (líka þeim sem vilja hjálpa þér). Erfitt fyrir aðra að sýna þér samkennd og veita þér stuðning ef þú sýnir árásgirni.	Þú missir félagsleg tengsl. Þú hefur í rauninni ekki tekist á við vandamálið. Þú gætir upplifað þig stjórnlause/nn af því að þú hefur ekki lært að stjórna tilfinningum þínum. Þú upplifir samviskubit/skömm yfir því að hafa valdið fólki sársauka og byrjar að líta niður á sjálfa/nn þig.
Vera vanvirk/ur, láta aðra gera allt, búast við að aðrir lagi vandamálið	Þú gætir upplifað skammvinna öryggistilfinningu. Mögulega verður vandinn leystur (samkvæmt því sem öðrum finnst að sé lausnin). Þú finnur fyrir létti frá erfiðleikunum.	Lausnir annarra gætu ekki verið réttu lausnirnar fyrir þig. Þú lærir ekki að takast á við vandann sjálf/ur, þannig að þú gætir upplifað stress og finnur fyrir ótta við áskoranir í lífinu. Þú gætir horft niður til sjálfs þíns (finnst þú ekki eins góð/ur og aðrir). Gætir orðið háðari öðrum og fundið fyrir hræðslu við að missa tengsl, þannig að það myndast spennan í samböndum þínum.
Ljúga, svindla, fela vandamálið frá öðrum	Veitir þér færir til þess að horfast ekki í augu við afleiðingar vandans, þannig að þú finnur fyrir einhverjum létti. Lætur þig finna fyrir stressi og kvíða (hvað ef þeir finna þetta út?). Gætir þurft að ljúga meiri til að halda áfram að fela lygina.	Þú horfist ekki í augu við aðstæðurnar, þú tekur ekki ábyrgð, þannig að þú lærir ekki að takast á við raunveruleikann. Þú tekur áhættuna að missa traust annarra. Að fela eitthvað lætur þig finna fyrir meiri og meiri skömm - og þér byrjar að líða illa með sjálfa/nn þig.



Strong Young Minds

Keppni radðanna

Tímalengd

40 - 50 min

Stærð hóp

6-30

Tegund æfingar;

spuni, leikur



- Spjöld með röddum, Pappír, Pennar
- Púsl, spilastokkur eða vöfundarhús til útprentunar (sjá viðhengi)

Námsmarkmið

Að skilja hvernig örökréttar hugsanir hafa áhrif á líðan okkar og í daglegu lífi.
Að skilja kostina á jákvæðu sjálfstali



Leiðbeiningar

1. Uppsetning rýmis:

Þátttakendum er skipt í 3 hópa. Það þarf að setja eitt borð fremst kennslustofunni svo allir þátttakendur sjá og 2 stóla stillt upp beint fyrir framan hópinn sitthvoru megin við borðið.

2. Kynning:

Segðu þátttakendum að þessi æfing er til þess að prófa þau í keppni og þrautin er auðveld. Þú ræður hvað þú lætur þau gera: Leysa púsluspil, ráða úr vöfundarhúsi (sjá meðfylgjandi), eða byggja kastala með spilastokki. Vertu viss um að þau geta gert þrautina aftur án þess að það hefur áhrif t.d.: ef þú ákveður að nota vöfundarhúsið, næsti þátttakandi á ekki að sjá leiðina sem fyrrum aðili gerði (ef hann skildi hafa lokið þrautinni). Ef þú notar spilastokk þá hefur það engin áhrif á næsta aðila sem leysir þrautina (þetta snýst um samstillingu, ekki skipulag)

3. Æfingin:

Skref 1. Skiptu þátttakendum í 3 jafna hópa. Þú getur skipt þeim í hóp af handahófi með því að númera þau, eða getur nýtt þér leiðir til að skipta þeim í hópa (sjá dæmi í kafla fyrir í bókinni um hópa skiptingu).

Hópur 1 verður gerandinn

Hópur 2 verður rökrétt rödd

Hópur 3 verður örökrétt rödd



Keppni raddanna

Strong Young Minds

Skref 2. Leiðbeinandi biður einn þátttakanda úr hverjum hóp um að koma fremst í stofuna. Biddu hina þátttakendurna að fylgjast með þessum þremur sem eru að gera æfinguna og að hafa í huga hvernig þeim líður á meðan æfingunni stendur (hvernig beita þau sér, hvernig er tóninn í röddinni þeirra o.s.f.v) og hvernig þau framkvæma æfinguna (þá sérstaklega gerandinn, mun hann leysa þrautina eða hvað?). Þú getur hvatt þau til þess að skrifa niður hvað þau taka eftir og hvað þau hugsa, þetta hjálpar með samtalið í lok æfingarinnar.

Skref 3. Leiðbeinandi réttir hóp 2 (rökrétt rödd) spjöld með jákvæðum hugsunum (ein setning á hverju spjaldi) og réttir síðan hóp 3 (órökrétt rödd) spjöld um neikvæðar hugsanir. Segðu mjög skýrt og greinilega; núna eruð þið komin inn í huga gerandans og eruð hugsanirnar hans á meðan hann gerir þessa æfingu. Við viljum sjá hvernig þið getið aðstoðað hann, eða ekki. Til þess að æfingin gangi upp, þá þarf að segja einungis nákvæmlega það sem stendur á spjaldinu, og ekkert meira. Þegar ég gef merki þá megið þið byrja.

Skref 4. Gerandinn má setjast hjá borðinu og honum til hliðar stendur rökrétta hugsunin, og á hinni hliðinni stendur órökrétta hugsunin. Leiðbeinandinn segir gerandanum að hann fái hámark 2 mínútur til þess að leysa úr þrautinni (mátt sveigja tímann, fer eftir erfiðleika þrautarinnar). Byrjaðu að taka tímann og gefðu merki.

Skref 5. Gefðu merki til rökrétta hugsuninni að byrja að lesa upp sýnar hugsanir, og að lesa bara það sem stendur á blaðinu. Vertu viss um að þau segja ekkert meiðandi eða særandi. Eftir 4-5 skilaboð getur þú gefið órökrétta röddinni merki um að byrja að segja sínar hugsanir. Eftir 4-5 skilaboð biður þú aftur rökrétta hugsuninni að byrja. (Þú mátt leika þér með þetta, hvort sem þú vilt að þau lesa upp á sama tíma, eða skiptast á að lesa eina hugsun í einu). Þú heldur áfram ar til tíminn er búinn. Á meðan, vertu viss um að þeir sem eru að fylgjast með eru að horfa á æfinguna og punkta niður hjá sér.

Skref 6. Eftir að tíminn er liðinn, þá biðuru þátttakendur að fara aftur í hópana sína og biður næstu þremur að koma fremst í stofuna. Þú getur boðið fleiri þátttakendum frá rök og órökrettu röddinni að vera með og “ bjóða fram” fleiri hugsanir á meðan æfingunni stendur. Með þessu færðu þá sem eru að fylgjast með til að sjá hvor röddin hefur meiri áhrif á gerandan: Klárar hann þrautina ef hún eða hann hefur sterkari rökrétta rödd? Hvað með ef gerandinn heyrir bara órökrétta röddina tala?

Endurtakið þar til allir eða flestir þátttakendur hafa prófað æfinguna.

Skref 7. Skiptu um hlutverk í hópunum. Gerandinn verður að rökrétta röddinni, rökrétta röddin verður að órökrétta röddinni og órökrétta röddin verður gerandinn. Þá hefst æfingin aftur

Skref 8. Skiptu um hlutverk í síðasta skiptið, vertu viss um að allir hóparnir hafa prófað hlutverkin.



Keppni raddanna

Strong Young Minds

Gott að hafa í huga:

Þú getur lengt eða stutt þessa æfingu eins og þú vilt miðað við hvaða þraut þú gefur gerandanum. Ef þú kýst að nota spilastokk og byggja kastala, þá er oft gott að sýna þeim mólél í upphafi æfingarinnar (t.d. tveggja hæða kastala) sem þau ættu að byggja. Ef þú lætur þau leysa pússluspil, vertu viss um að þú hefur nóg af púslum. Sama gildir um völuuuarhús, að prenta út nóg af eintökum.

Þú getur stjórnað tímanum líka miðað við erfiðleikastig þrautarinnar. Hún ætti ekki að vera of auðveld, en ekki of erfið fyrir þau að leysa.

Æfingin UMHYGGJURÍKUR HUGUR beintengist þessari æfingu. Hún hjálpar þátttakendum að læra að nýta sér rökréttu og umhyggjuríku röddina.



4. Umræður í lokin:

Hverju tókuð þið eftir þið sem voruð að fylgjast með æfingunni?

Hvernig leið ykkur að vera í hverju hlutverki fyrir sig? Hvert var ykkar upphalds hlutverk?

Afhverju líður ykkur betur í því hlutverki?

Kannist þið við eitthvað af þessum skilaboðum? Hafiði heyrt þetta áður? Hvar?

Hvaða rödd hafði mestu áhrif á ykkur? afhverju ?

Hvaða rödd ættum við að fylgja oftast? afhverju?

Getum við breytt þessum röddum eitthvað sem eru alltaf í kollinum á okkur? Hvernig?

Auka fyrir heimavinnu:

Skrifaðu niður allar þær hugsanir sem koma upp í huga þér á næstu dögum. Einblíndu á þær hugsanir sem koma upp þegar þú nærð að klára eitthvað verkefni (t.d. heimavinna, læra undir próf, tiltekt). Eru þetta rökréttar eða órökréttar hugsanir? Eftir að þú metur þær, reyndu að breyta órökréttu yfir í rökréttar og umhyggjuríkar hugsanir.

Byrjaðu í dag, þá er auðveldara að grípa þær og skrifa þær niður. Ef þér tekst það, þá munt þú svo sannarlega auka hæfni þína í að framkvæma hin ýmis verkefni



Keppni raddanna -viðhengi

Strong Young Minds

Rökréttar / Jákvæðar hugsanir:

Koma svo, þú getur að minnsta kosti reynt!
Það er alltaf áskorun að takast á við ný verkefni
Það skiptir engu máli hverjir eru að fylgjast með - einbeittu þér bara að því sem þú ert að gera.
Ekki hafa áhyggjur af útkomunni, njóttu þess að takast á við þetta!
Þú höndlar það sko alveg ef það verða mistök.
Það er betra að reyna og mistakast heldur en að reyna alls ekki
Það er allt í lagi þó þetta gæti verið smá erfitt
Allir verða svolítið óöruggir ef þeir standa í stað, haltu bara áfram!
Reyndu að hafa bara gaman af þessu!
Leggðu áherslu á nútíðina, ekki hugsa of mikið um það sem aðrir munu hugsa um þetta í framtíðinni
Leggðu áherslu á reynsluna sem þú færð af þessu, ekki hafa áhyggjur af skoðunum annara

Órökréttar / Neikvæðar hugsanir:

Það er ekki einu sinni þess virði að reyna
Einhver hefði sko verið búinn með þetta núna
Annað fólk er að fylgjast með og heldur að þér muni mistakast
Ertu viss um að þú náir að gera þetta? Hvað skildi fólk halda ef þér mistekst?
Að mistakast er ekki í lagi! Höndla það ekki!
Þú hefðir aldrei átt að segja já við þessu
Ef þér finnst þetta erfitt, þá er það merki um veikleika
Þetta er bara erfitt fyrir þig – gefstu upp.
Þessu ætti að hafa verið lokið núna!
Ímyndaðu þér hvað fólk mun hugsa eftir þetta. Hvernig þau munu horfa á þig!
Ég velti því fyrir mér hvað aðrir munu hugsa!



Umhyggjuríkur hugur

Strong Young Minds

Tímalengd
Stærð hóps
Tegund æfingar

40 - 50 min
6-30
Sýnikennsla



• Blöð og pennar

Námsmarkmið

Að þátttakendur þrói getu til þess að eiga uppbyggjandi sjálfstal.
Hvetja þátttakendur til að vera meðvituð um sína gagnrýnis rödd.
Að byggja upp umhyggjuríka sýn og sjálfstal fyrir erfiða tíma.



Leiðbeiningar

1. Uppsetning rýmis:

Best er að þátttakendur sita á stólum í hring.

Kynning:

Allir setjast í hring fyrir fyrsta partinn. Leiðbeinandinn segir frá; Við erum öll með þessa rödd sem dæmir hvað við gerum. Hugurinn okkar getur verið okkar versti óvinur, getur látið okkur líða illa og getur haft áhrif á hvernig verið erum í daglegu lífi. Stundum þegar við gerum mistök eða klúðrum einhverju, þá bíður þessi rödd eftir því til þess að tala okkur niður og er eins og biluð plata að minna okkur á hvernig “hvernig gat ég mögulega klúðrað þessu? Vissi ég ekki betur? Asni, asni asni!!” Hvernig væri það ef þessi rödd myndi hljóma öðruvísi? Kanski talar hún í einlægari, skilningsríkari, hjálpsamari tón? Við skulum prófa að vera þannig rödd og sjá hvað gerist.

2. Æfingin:

Skref 1. Leiðbeinandi: Biður þátttakendur að loka augunum og reyna að slaka á. Mig langar til þess að biðja ykkur um að rifja upp þegar þessi gagnrýna rödd var til staðar. “Manst þú eftir atviki þegar hlutir fóru ekki alveg á þann veginn sem þú ætlaðir þér, þar sem þú kanski gerðir mistök, fékkst lægri einkunn en þú ætlaðir þér, jafnvel lentir í rifrildum.. Manstu eftir þessari endurteknu spólu sem lék um í huga þér, þessi týpiska ræða. Manstu hvaða orð voru notuð, hvernig röddinni var beitt, hvernig hún talaði við þig. Skrifaðu niður á blaðið fyrir framan þig hvað röddin er að segja, og skrifaðu nákvæmlega hvað röddin segir við þig. Ekki skrifa nafn þitt á blaðið. Þú hefur 10 mínútur til þess að gera þessa æfingu.”



Umhyggjuríkur hugur

Strong Young Minds

Skref 2: Taktu saman blöðin sem þau skrifuðu á og legðu þau á borð og fáðu sjálfboðaliða til að koma að borðinu og lesa upphátt hvað stendur á blaðinu. Sjálfboðaliðinn má lesa upp fleiri blöð en eitt, og getur líka beðið um fleiri sjálfboðaliða. Á meðan sjálfboðaliðinn les upphátt frá blaðinu eiga þátttakendur að loka augunum og hlusta vandlega á skilaboðin og ímynda sér að þetta sé þeirra gagnrýna rödd að tala. Á meðan sjálfboðaliðinn les upp af blaðinu, biddu hann eða hana að reyna eins og þau geta til þess að beita röddinni með auðmýkt.

Skref 3: Eftir að hafa lesið upp miðana, spyrjið þátttakendur hvernig þeim leið á meðan æfingunni stóð. Hvað þeim fannst um röddina og hvernig þau myndu bregðast við ef eitthver utanað komandi myndi tjá sig svona við þig. Myndi það hjálpa ykkur að nota svona sjálfstal í erfiðum aðstæðum?

Þú hefur val um að eiga lengri samræður við þátttakendur eftir upplestur miðanna. Vertu viss um að rugla miðunum vel áður en það er lesið þá upp og að þú hefur nægann tíma fyrir það (getur einnig valið helming miðanna til að lesa upp).

Skref 4: Legðu alla miðanna til hliðar fyrir seinni helming æfingarinnar. Þá kemur að umhyggjuríku röddinni. Biddu þátttakendur að loka aftur augunum og hugsa um sömu mistök og þau hugsuðu um áður. Gefðu þeim nokkrar sekúndur og lestu svo upp:

“Hugsðu með ykkur hvað þið eruð að dæma ykkur sjálf út frá. Kanski mistök, einhverju sem þú gleymdir að gera, eitthvað vandræðalegt sem þú gerðir. Hugsðu svo að einhver vinur þinn sem þú hefur þekkt lengi, vinur sem veit allt um þig og þekkir þig mjög vel, þekkir þína styrkleika, veikleika og þykir afskaplega vænt um þig. Vinur þinn veit að þú ert bara manneskja, manneskja sem gerir stundum mistök, en er mjög skilningsríkur og umhyggjusamur og tekur á móti þér alveg eins þú ert. Hann veit að þú stjórnar ekki alltaf hvað þú gerir og stundum framkvæmir þú eitthvað vegna aðstæðna, að einhver skoraði á þig kanski. Hugsðu um þennan vin og reyndu að ímynda þér andlitið hans í huganum. Hvernig lítur þessi vinur út? Hugsðu núna um hvað vinur þinn hefur séð og upplifað með þér sem þú hugsaðir um áðan. Hvernig myndi vinur þinn bregðast við, hvað myndi hann segja? Hvernig myndi hann beita röddinni sinni? Skrifðu á blað hvað hann myndi segja við þig um þetta sem gerðist. (10 mínútur í heild).“

Skref 5: Þegar þátttakendur eru búnir að skrifa á blaðið, á bjóðið þeim að para sig saman (oft er betra að hafa tvo saman sem þekkjast eða ná vel saman). Þegar allir eru búnir að para sig saman skiptast þau á miðum og lesa upp fyrir hvort annað miðann. Hvattu þau fyrst til þess að lýsa rödd vinar síns fyrir hvort öðru og hvernig vininum líður gagnvart þeim.

Þegar þau byrja, þá lesa þau og hlusta á skilaboðin svona:

Manneskja A lokar augunum og ímynda sér að þau eru í slæmu aðstæðunum sem hún/hann hugsaði um fyrr í æfingunni

Manneskja B les skilaboðin, hægt og rólega og af virðingu. Manneskja A hlustar og ýmindar sér röddina á vininum vera að tala við sig.

Skref 6. Þegar þau eru búnir að lesa upp miða hvors annars fáðu allan hópinn saman í hring fyrir umræður.



Strong Young Minds

Umhyggjuríkur hugur



3. Umræður í lokin:

Leiðbeinandi leiðir umræður;

Hefðir umræður með að spyrja hvernig þeim leið að heyra umhyggjuríku röddina, hvað þeim fannst um hana og hvort hún var hjálpleg miðað við gagnrýnu röddina.

Hvernig var það að vera umhyggjuríka röddin fyrir vin þinn? Afhverju heldur þú að þér leið þannig?

Hvernig var það að heyra uppbyggilega gagnrýni frá vini þínum? Hvernig leið þér á meðan?

Hvaða rödd líkar þér meira við? Þessi gagnrýna rödd eða sú umhyggjuríka? Afhverju?

Hvað getum við gert til þess að heyra umhyggjuríku röddina oft?

Talar þú svona venjulega til sjálfs þíns? Notar þú umhyggjuríkt sjálfstal eða gagnrýnið óuppbyggjandi sjálfstal?

Hversu krefjandi er það fyrir þig að nota sjálfstal sem er uppbyggjandi og umhyggjuríkt í þinn garð?

Hvað takið þið með ykkur eftir þessa æfingu?

Gott að hafa í huga:

- Hægt er að bæta við í umræður að spyrja þátttakendur um uppbyggileg skilaboð sem leiðbeinandi safnar saman upp á töflu, og bíður þátttakendum að skrifa niður á blað, til þess að hafa með sér ef gagnrýna röddin er til staðar í krefjandi aðstæðum.
- Getur einnig spurt þátttakendur hvort þau vilja henda miðunum með gagnrýnu röddinni í ruslið (mikilvægt að fá samþykki allra). Hver og einn þátttakandi getur tekið miða og farið með í ruslið þótt það sé ekki hans eigin miði.

Heimild:

<http://www.cognitivehealing.com/personal-growth/reduce-anxiety-and-depression-by-counteracting-automatic-self-talk/>



Umhyggjuríkur hugur - viðhengi

Strong Young Minds

Auka upplýsingar:

Það getur komið upp að við segjum að gagnrýna röddin sé hjálpleg til að byrja með af því hún sýnir okkur mistökin sem við höfum gert og hvetur okkur til þess að endurtaka mistökin ekki aftur. Í raun, þegar við erum gagnrýnin á okkur sjálf þá líður okkur oft ekki vel, við drögumst niður og förum í vörn, það er oft krefjandi að sjá raunveruleikann eins og hann er og að læra af mistökum. Okkar hvatning minnkar af því við hugsum það versta um okkur sjálf og höldum jafnvel að það er ekki þess virði að breyta neinu.

- Ég er bara svona og get ekki breytt mér. Í staðin, þegar við notum umhyggjuríkt sjálfstal þá skiljum við að við höfum ekki stjórn á öllu, það gera allir mistök og það er í lagi að gera mistök því það gerir okkur að betri manneskjum og maður lærir af þeim. Við tökum frekar utan um okkur sjálf þegar við drögumst niður en eykur hvatninguna til að gera betur og reyna aftur. Við lærum af mistökunum.

Til þess að þjálf okkur upp í að nota umhyggjuríkt sjálfstal, þá þurfum við að vera vakandi yfir því hvenær gagnrýna röddin byrjar að spilast í huganum, taka eftir henni og kalla á umhyggjuríku röddina í staðin. Hægt er að ímynda sér andlitið á vininum sem maður hugsaði um í æfingunni og hvað vinurinn myndi segja. Það verður ekki auðvelt í byrjun af því við erum svo vön gagnrýnu röddinni og þekkjum hana svo vel, og höfum haft hana lengi svo hún verður partur af okkur sjálfum. Það mikilvægasta hér er að skipta henni út fyrir umhyggjuríku röddina. Hægt er að hugsa um þessar báðar raddir sem vöðvar: því meira sem þú notar aðra hvora, því sterkari verður hún, og því minna sem þú notar hina því veikari verður hún. Það skiptir öllu máli að æfa sig, breytingar taka tíma.



Strong Young Minds

VIII. Samskipti



Hraðvinamót

Strong Young Minds

Tímalengd
Stærð hóps
Tegund æfingar

50 min
10-26
að kynnst hvort öðru



- Pappír, penna, túss
- Hraðvinamóts þrautir
- Borð og stóla
- Skeiðklukka

Námsmarkmið

Að hjálpa þátttakendum að þróa samskipta hæfileika.
Að læra mismunandi leiðir til þess að kynnst nýju fólki og mynda nýjan vinskap.
Að gera tilraunir með mismunandi tækni til að mynda nýjan vinskap.



Gott að hafa í huga: Það er gott að tímasetja æfingar sem þarf að undirbúa uppröðun stóla og borða þannig að þær séu á morgnanna eða eftir hlé svo leiðbeinendur geti undirbúið rýmið

Leiðbeiningar

1. Uppsetning rýmis:

Skipurleggið herbergið/stofuna áður en tíminn byrjar: raðið borðum í hring, með tveimur stólum við hvert borð - einn stóll í miðjum hringnum, og annan fyrir utan (sjá meðfylgjandi skjal). Tilgangur þessara uppsetningar er að hafa þáttakendur sitjandi og að þeir snúi hver á móti öðrum.

2. Kynning:

Áður en hafist er handa, fáið þáttakendur til að velta fyrir sér spurningunni:
"Hvað getum við gert saman, og á hvaða staði er hægt að fara og kynnst fólki?"

Þegar þáttakendur svara, skrifið niður á blöð þá staði sem þau benda á og leggið miðana niður á hvolfi á borðin (einn miði á hvert borð). Hugmyndir af stöðum ef þarf að fylla upp í á borðin er hægt að sjá í viðhengi.

Þegar þessu er lokið setjið niður miða með mismunandi verkum (sjá viðhengi) á hvert borð.

3. Æfingin:

Skref 1. Biðjið þáttakendur að setjast við borðin, tvö og tvö, og snúa að hvort öðru, en ekki að kíkja á þrautina strax.

Skref 2. Segið frá uppsetningu Hraðvinamótsins: "Hvert borð sem setið er við er staður sem þið getið hist á. Á hverjum stað, er ákveðin þraut sem þið gerið saman. Þið hafið 5 mínútur á hverri stöð fyrir sig, svo gef ég merki og þið færið ykkur á næsta borð".



Hraðvinamót

Strong Young Minds

Skref 3. Þegar ég gef merki, þá færir hver og einn sig til hægri. Þetta þýðir að sá sem situr fyrir framan ykkur mun færi sig í andstæða átt en þið. Við viljum allir geta hitt sem flesta og prufa eins margar mismunandi þrautir og hægt er.

Skref 4. Um leið og ég gef merki megið þið snúa við þrautunum.

Skref 5. Tími á hverja þraut er 5 mínútur, og gefið merki þegar tíminn er búinn. Endurtakið í 5 skipti.



4. Umræður í lokin:

Þegar Hraðvinamótinu er lokið, færið borðin til hliðar og setjist saman í hring. Spurðu eftirfarandi spurninga og gefðu pláss fyrir hvern þátttakanda til þess að svara

Hvernig leið ykkur á meðan þessu stóð?

Hverjar voru þrautirnar? Reynum að muna (biðjið þátttakendur um að muna eftir verkefnum).

Hvernig voru þrautirnar? Voru þær auðveldar eða krefjandi?

Hvaða þraut fannst ykkur auðveldust og hver var mest krefjandi? (Kanski var auðveldara fyrir þau að gera þraut með öðrum, en ekki svo auðvelt að halda augnsambandi - Hinkraðu með þessa vangaveltu þar til einhver svör hafa komið frá þátttakendum)

Hafið þið gert eitthvað svipað áður?

Hvernig eignumst við allajafna vini?

Getum við nýtt einhvað af þessu sem við lærðum hér í dag (spjöldin með þrautunum) til þess að kynnast nýju fólki? Ef svo er, hvað mynduð þið helst nota í framtíðinni?

Auka spurningar og efni fyrir æfinguna:

Ef þú hefur meiri tíma, þá gætir þú rætt við þátttakendur hvernig það er að hitta nýtt fólk.

Hvernig förum við venjulega inn í þannig aðstæður? Hvernig byrjum við samræður?

Hópurinn er ekki til nú þegar, það erum við sem búum hópinn til, til þess að vera partur af hópnum þarftu að kynnast manneskjum í hópnum, og byrja á einni manneskju í einu. Nú vitum við hvernig við getum byrjað samræður er það ekki? (Minna þau á þrautirnar sem voru á hverju borði).



Hraðvinamót

Strong Young Minds

Gott að hafa í huga:

Að setja upp á töflu útskýringu á hvernig þau færa sig frá borði til borðs.

Notið hljóðfæri t.d. Flautu, bjöllu til þess að gefa merki að skipta um stöð, svo að auðveldara sé að heyra þegar gefið er merki.

Uppsetning, fer eftir rými og fjölda þátttakenda. Hægt er að hafa 3-4 þátttakendur á hverju borði, en þá þarftu að lengja tímann fyrir hvert skipti. Einnig er hægt að raða borðunum saman í lengju í stað hringis, sem oft tekur meira pláss. Ef ekki eru borð á staðnum er hægt að vera standandi.

Ef þú ert með mörg borð, þá getur þú endurtekið leikinn en raðað þeim þannig að það er langt á milli sömu stöðva svo að þátttakendur þurfa ekki að endurtaka sömu stöðina of oft. Það er í góðu lagi ef að þátttakandi fari á sömu stöðina aftur, svo framarlega sem hann er með annan einstakling í þrautinni.

Valfrjálsar æfingar heima:

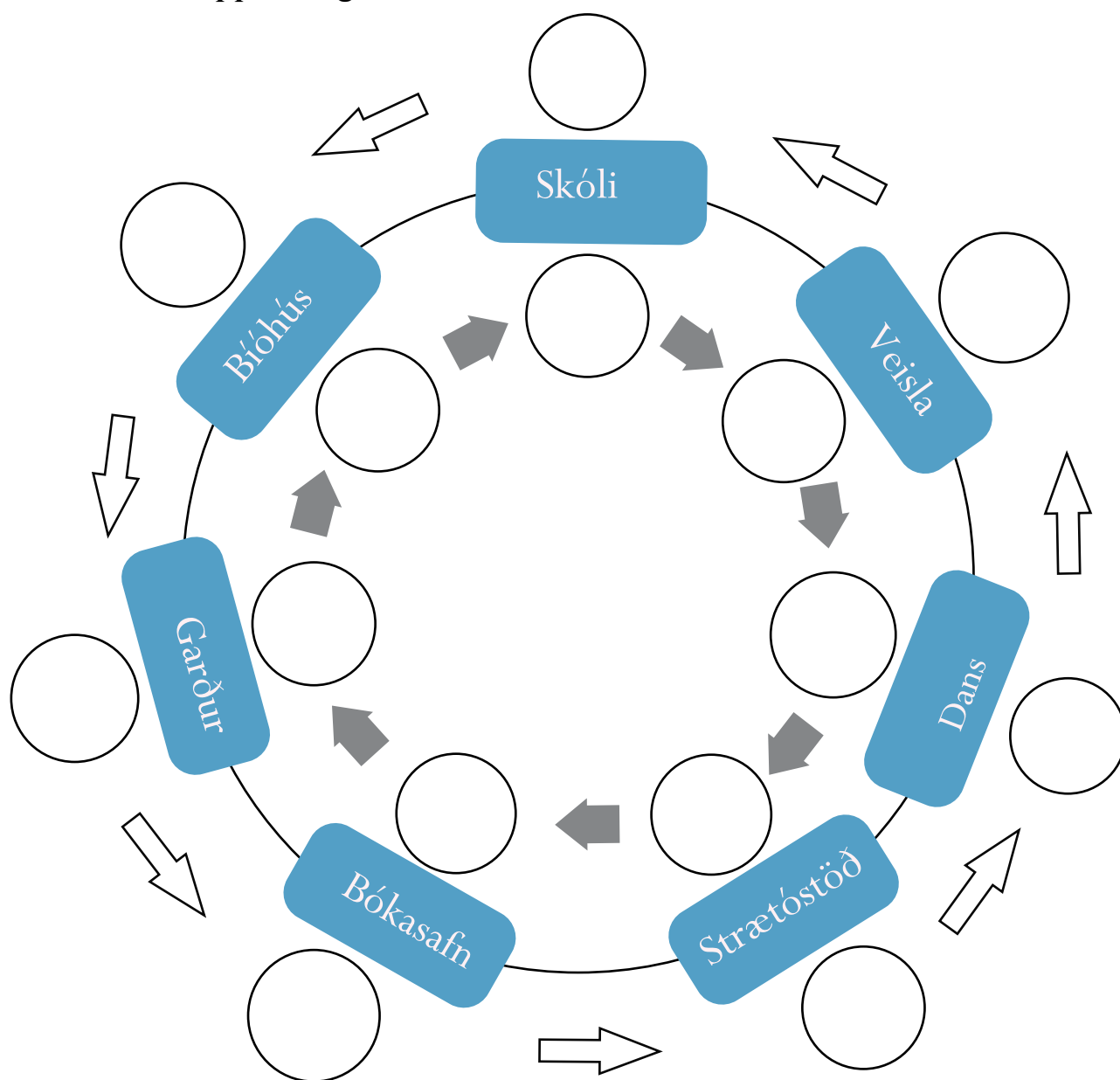
- Kynnast einum nýjum einstakling
- Eiga samræður um tungumál ástarinnar við vini/kæra/-stu og útskýra hver eru þín og biðja viðkomandi að hugsa um sín.
- Horfa á vídeó um tungumál ástarinnar <https://www.youtube.com/watch?v=IijKBFmAZes>



Hraðvinamót

Strong Young Minds

Hraðvinamót uppsetning:





Hraðvinamót

Strong Young Minds

Hraðvinamót - Spjöld

Deildu einhverju persónulegu um sjálfa/n þig:

Ef þú ættir aðeins 24 tíma eftir lifandi, hvað myndir þú eyða tímanum þínum í ?
Ef þú gætir talað við hvern sem er í heiminum, hvað myndir þú segja?
Hvaða ráð myndir þú gefa sjálfri/um þér fyrir 5 árum síðan?
Hvað skiptir þig máli og afhverju?
Hvað myndir þú vilja að aðrir vissu um þig?
Nefndu atriði þar sem einhver hefur sýnt þér kærleik í verki.
Hvað kanntu mest að meta í vinasamböndum?
Hverjir eru þínir draumar?

Hver ert þú ?

Deilið með hvort öðru um eitthvað sem þið hafið gaman af, dæmi:
Áhugamál
Bækur
Myndir
Þættir
Tónlist
List
Íþróttir
matur

Eyða stundum saman:

Gerið lista yfir allt það sem þið gætuð gert saman sem vinir
Dæmi;
Fara í bíó
Kaffihús
Elda saman
Takið fram sem ykkur finnst gaman að gera

Finnið atriði sem þið eigið sameiginlegt og það sem er ólíkt með ykku:

Gerið lista með öllu því sem þið eigið sameiginlegt og líka það sem er ólíkt með ykkur. Dæmi um hliðar sem þið getið rætt um;
Fjölskylda, systkin
Uppáhalds tímar í skólanum
Áhugamál
Tónlist
Framtíðarplön
Frítími



Strong Young Minds

Tungumál umhyggju

Tímalengd

50 min

Stærð hóps

10-25

Tegund æfingar

Hópvinnu, umræður,
hlutverkaleikur



- pappír, pennar
- Stórt pappírsblað (flip chart)
- Óútfyllt skemu
- Plaköt

Námsmarkmið

Að skilja þá mismunandi vegu sem fólk sýnir og veitir umhyggju.

Að átta sig á að fólk sýnir umhyggju sína í sambandi á mismunandi vegu og hægt er að skilja þá eins og mismunandi tungumál.

Að ræða hlutverk þess að kunna tungumál hvors aðila í sambandinu svo sambandið gangi vel upp



Leiðbeiningar

1. Uppsetning rýmis:

Helst hringur þar sem hægt er að skrifa.

2. Kynning:

Leiðbeinandi getur spurt þátttakendur hvort þeir hafi heyrt um tungumál umhyggju (líkurnar eru litlar og það er í góðu lagi)

Leiðbeinandinn byrjar á kynna og setja verkefnið í samhengi, og vekja áhuga.

"Ég veit þið getið áttaði ykkur á því hvort einhverjum er vel við ykkur þegar viðkomandi ýtir á LIKE hnappinn á Facebook eða öðrum samfélagsmiðlum. En hvernig áttið þið ykkur á því augliti til auglits þegar það er enginn LIKE hnappur? Og hefur það einhvern tímann komið fyrir ykkar að ykkur hafi langað til að sýna einhverjum þakklæti en viðkomandi virtist ekki skilja sneiðina? Í dag ætlum við að ræða sérstakt tungumál sem við nýtum okkur til að sýna vinum okkar, fjölskyldu, unnustu/-a að okkur þykir vænt um þau."

Leiðbeinandi sýnir á stóru blaði (flip chart) eða spjöldum öll tungumálin (tungumála taflan) og gefur dæmi úr daglegu lífi (hugsanlega með persónuleg dæmi eins og "Ég knúsa alltaf dóttur mína þegar ég hitti hana, svo það er ein mikilvæg leið sem við sýnum ást og umhyggju þegar við hittumst í lok skóladagsins") Ef þetta er lítill hópur ungs fólks er hægt að biðja þau um dæmi.



Strong Young Minds

Tungumál umhyggju

3. Æfingin:

A. Einstaklingsbundin hugleiðing

Skref 1. Eftir kynninguna lýsir leiðbeinandinn því yfir að þátttakendur eigi að taka þátt í æfingu sem sýnir hvernig þetta á við í þeirra eigin lífi. Þátttakendurnir eru með stóra blaðið eða spjöldin sem voru sýnd hér að framan.

Leiðbeinandinn býður þátttakendunum að hugsa út frá eigin upplifun

- Hugsaðu um fyrri eða núverandi sambönd (vina, fjölskyldu eða ástar). Veldu 3-4 sem eru þér mikilvægust.
- Hvernig sýna þessir einstaklingar þér umhyggju? Hvers vænta þeir af þér? Reyndu að bera kennsl á það tungumál sem þeir nota mest.

Skref 2. Leiðbeinandi afhendir fyrsta verkefnablaðið (sjá meðfylgjandi) og útskýrir fyrir þátttakendum hvernig á að fylla þau út, með áherslu á hegðun. Þrátt fyrir að þetta sé einstaklingsverkefni getur leiðbeinandinn gengið um herbergið og hjálpað eftir þörfum, sérstaklega ef þátttakendur eiga erfitt með að skilgreina hegðunina.

*Það er hægt að vera með umræðuhring eftir einstaklingsvinnuna, bara til að gá hvernig þátttakendum fannst að hugsa um aðra og hvernig þeir sýna umhyggju

Skref 3. Leiðbeinandi spyr "Hvernig sýnir þú öðrum umhyggju? Hvers væntir þú af öðrum? Hvaða tungumál umhyggju notar þú mest?"

Skref 4. Leiðbeinandi afhendir annað verkefnablað (sjá meðfylgjandi) og biður þátttakendur um að fylla það út, í þetta sinn með áherslu á eigin tungumál (þetta er undirbúningur fyrir næsta lið).

B. Framkvæmd

Leiðbeinandi kynnir þennan hluta með því að segja "Í næstu æfingu munum við fá að sjá 'orðaforðann' ykkar í verki"

Skref 1. Leiðbeinandinn biður um nokkra sjálfbóðaliða úr hópnum (innan við helming hópsins). Þessir þátttakendur munu leika dyr og eiga að koma sér fyrir þar sem þeir vilja, en einnig eiga þeir að ákveða hver lykillinn er að dyrunum.

Lykillinn þarf að vera í takt við tungumálið þeirra, en þeir báru kennsl á það hér að framan. Hinir eiga að ganga að dyrunum og reyna að opna þær með því að giska á hver lykillinn er.



Tungumál umhyggju

Strong Young Minds

Dyrnar eiga ekki að tala, en þeim er leyfilegt að gefa vægar vísbendingar til að aðstoða mannfólkið við að finna lykilinn.

Þegar þátttakandi hefur fundið lykilinn og opnað dyrnar tekur hann við sem dyr, velur sér stað og lykil. Sá/sú sem var dyr er nú orðin/-n mennsk/-ur og á að reyna að opna aðrar dyr

Dæmi:

Einhver velur að lykillinn sé knús. Hinir þurfa að reyna ýmislegt, mögulega orð, hljóð, hreyfingar, og annað. 'Dyrnar' þurfa að gefa vægar vísbendingar þegar hinir byrja að reyna. T.d. þegar einhver hreyfir sig geta 'dyrnar' brosað eða kinkað kolli til að hvetja viðkomandi. Þá veit viðkomandi að um hreyfingu er að ræða.



4. Umræður í lokin:

Hvernig leið þér á meðan við vorum að gera æfinguna?

Hvernig lyklar voru valdir?

Hversu auðvelt eða erfitt fannst þér að finna lykilinn? Hver voru auðveldari og hver voru erfiðari? Hvaða aðferð notaðirðu til að finna lykilinn?

Hversu auðvelt eða erfitt er þetta daglega, í raunverulegum samböndum? Hefurðu átt stundir þar sem þú áttir erfitt með að skilja tungumál hins aðilans?

Hvað lærðirðu um sjáfa/-nn þig sem er nýtt og jafnvel óvænt? Hvað um aðra? Uppgötvaðirðu eitthvað nýtt?

Hvernig gæti þetta hafa hjálpað þér í fortíðinni, á stundum þegar þú áttir erfitt með að tjá tilfinningar þínar gagnvart einhverjum eða áttir erfitt með að koma skilaboðunum í gegn?

Heldurðu að þú munir nokkurn tímann nota það sem þú hefur lært í dag? Hvernig?

Ítarefni: The five love languages eftir Gary Chapman

<https://www.parable.com/assets/pcom/files/Excerpt/9780802412713.pdf>



Strong Young Minds

Tungumál umhyggju

Tungumál umhyggju notað af öðrum

Hugsaðu um fyrri og/eða núverandi sambönd (vina, fjölskyldu, ástar) og hvernig viðkomandi sýnir þér umhyggju og til hvers er vænst af þér? Reyndu að bera kennsl á hvaða tungumál viðkomandi notar mest

Hver?	Hvaða tungumál?	Hvernig? Bera kennsl á hegðun	Væntingar
T.d. litla systir mín	Snerting	Systir mín knúsar mig oft og kyssir þegar hún hittir mig heima eftir skóla	Hún býst við að ég sýni henni væntumþykju á sama hátt, með því að vera nálægt henni



Strong Young Minds

Tungumál umhyggju

Hvaða tungumál nota ég?

Eftir að hafa skilgreint tungumál annarra hugsaðu um þig og reyndu að skilgreina hvaða tungumál umhyggju á við þig og hvernig það birtist öðrum. Eftir að hafa skilgreint það reyndu að finna upp á 'lykli' sem opnar fyrir tungumálið þitt og aðrir þurfa að finna í næsta verkefni.

Tungumál umhyggju	Hvernig? Hvað gerir þú?	Lykillinn
T.d. að gera eitthvað fyrir viðkomandi	Á hverjum laugardegi elda ég fyrir kærastann/kærustuna	Elda mat



Strong Young Minds

Tungumál umhyggju

Dæmi um mögulegt deiliefni sem hægt er að prenta og setja á vegginn til að auka skilning

Tungumál umhyggju

Hvaða tungumál	Hvernig tjáð	Aðgerðir	Forðast
Staðfesting	Hvatning, staðfesting, kunna að meta, samkenndi. Virk hlustun	Sendu óvænt skilaboð, SMS, kort. Hvetja af einlægni og oft	Neikvæða gagnrýni, taka ekki eftir og kunna ekki að meta það sem aðrir gera
Snerting	Orðlaust - líkamstjáning og snerting sýna umhyggju og samkennd	Knús, koss, leiðast, sýna umhyggju opinberlega oft. Gera nánd að forgangi	Gleyma að snerta, langur tími án nándar, taka umhyggju illa
Gefa/þiggja gjafir	Hugulsemi, setja makann í forgang, tala markvisst	Gefa hugulsamlar gjafir og gera hluti af hugulsemi, litlir hlutir skipta miklu máli, sýna þakklæti þegar gjöf er þegin	Gleyma sérstökum tilefnum, gera lítið úr gjöfum
Gæðastundir	Órofin og markviss samtöl. Að verja saman tíma maður á mann er mikilvægt.	Mynda einstakar stundir saman, fara í göngur og gera smáhluti saman. Helgarferðir eru stór viðburður	Skortur á athygli þegar tíma er varið saman. Langur tími á milli þess sem tíma er varið saman maður á mann.
Að gera fyrir aðra	Nota aðgerðar setningar eins og "Ég skal hjálpa". Vilja vita að þið eruð saman í liði, gerið hluti saman.	Vinna saman heimilisstörf eða útbúa morgunverð í rúmið. Gera þér far um að hjálpa til við daglega hluti.	Setja beiðnir annarra í hærra forgang, fylgja ekki eftir verkum - stórum sem smáum



"Love is a choice you make everyday."
- Gary Chapman

THE 5 LOVE LANGUAGES

I LOVE YOU!

EXAMPLES:

- Saying "I love you"
- Telling them the reasons you love them
- Encouraging your spouse
- Tell others how great your spouse is
- Notes of appreciation and love
- Send loving text messages
- Compliments
- Acknowledge them when they do good

WORDS OF AFFIRMATION

Expressing your love in sincere words and explaining the reasons why. Saying the words "I LOVE YOU" is important but sharing the reason behind why you love them is most important!

"I can live for two months on a good compliment!"
- Mark Twain



ACTIONS TO AVOID:

- Insults
- Criticism

SAY what you MEAN and MEAN what you SAY!



Best selling author, Gary Chapman, came up with concept of the 5 Love Languages and explains them in his best selling book, "THE 5 LOVE LANGUAGES: THE SECRET TO LOVE THAT LASTS."

Created by Tamara Halder. Information paraphrased from Gary Chapman's website <http://www.5lovelanguages.com>



THE 5 LOVE LANGUAGES

"Love is a choice you make everyday."
- Gary Chapman

PHYSICAL TOUCH

EXAMPLES:

- Cuddling
- Holding hands
- Kissing
- Sexual Intimacy
- Touch them as you walk by
- Playing with their hair
- Rubbing their feet or back
- Massage
- Sitting close on the couch
- Any reassuring touch



Physical presence and accessibility are important. They love to receive hugs, pats on the back, hold hands and just be near others.



ACTIONS TO AVOID:

- Neglect
- Abuse of any kind

Touching with love can be an "emotional life-line" to reach your spouse.



Best selling author, Gary Chapman, came up with concept of the 5 Love Languages and explains them in his best selling book, "THE 5 LOVE LANGUAGES: THE SECRET TO LOVE THAT LASTS."

Created by Tamara Halder. Information paraphrased from Gary Chapman's website <http://www.5lovelanguages.com>



THE 5 LOVE LANGUAGES



EXAMPLES:

- Engagement ring
- Flowers
- Trinket with their favorite TV show, animal or band on it
- Memento from a meaningful date
- Bring home their favorite treat
- A trip to a place they've always wanted to go
- Anything they have ever talked about wanting
- The gift of yourself

The best gifts are the ones that are the most meaningful. If you struggle to know what gift to get then just ask! Ask their friends, ask their family members, ask them!

"Love is a choice you make everyday."
- Gary Chapman

RECEIVING GIFTS

Gifts and gestures show that you are known, loved and cared for. They thrive on the thoughtfulness and effort behind a visual representation of love.

It's the thought that counts!



ACTIONS TO AVOID:

- Missing birthdays or anniversaries
- Thoughtless Gifts



Best selling author, Gary Chapman, came up with concept of the 5 Love Languages and explains them in his best selling book, "THE 5 LOVE LANGUAGES: THE SECRET TO LOVE THAT LASTS."

Created by Tamara Halder. Information paraphrased from Gary Chapman's website <http://www.5lovelanguages.com>



THE 5 LOVE LANGUAGES

"Love is a choice you make everyday."
- Gary Chapman

QUALITY TIME

EXAMPLES:

- Going for a walk and talking about your day
- Meeting for lunch
- Taking a weekend trip away
- Spending time with the children
- Preplanned thoughtful date
- Family vacation
- Quality conversation
- Gardening together
- Working out together
- Cooking together

Spending time together while being present and giving your full undivided attention. Turn off the televisions and put the phones away and be present.

**Love really is
spelt T-I-M-E!**



A SUCCESSFUL QUALITY TIME ACTIVITY:

- 1** One or both of you **WANT** to do it
- 2** The other person is **WILLING**
- 3** You both know that you are **EXPRESSING** your **LOVE** to each other through this activity

ACTIONS TO AVOID:

- Distractions
- Postponed Dates
- Not Listening



Best selling author, Gary Chapman, came up with concept of the 5 Love Languages and explains them in his best selling book, 'THE 5 LOVE LANGUAGES: THE SECRET TO LOVE THAT LASTS.'

Created by Tamara Halder. Information paraphrased from Gary Chapman's website <http://www.5lovelanguages.com>



THE 5 LOVE LANGUAGES

"Love is a choice you make everyday."
- Gary Chapman

ACTS OF SERVICE

EXAMPLES:



- Doing the dishes or laundry
- Washing their car
- Running Errands for them
- Fixing things around the house
- Helping them with a project
- Doing things without being asked
- Sacrificing what you want to do for them

The things you do to ease the responsibilities and burdens of others. It means a lot when someone goes out of their way to do something for someone else especially when it's a sacrifice.

Actions speak louder than words!

Acts of Service can be misinterpreted. Communication is Key; ask them how they would like to be shown love!

ACTIONS TO AVOID:

- Laziness
- Broken Commitments
- Making more work for them



Best selling author, Gary Chapman, came up with concept of the 5 Love Languages and explains them in his best selling book, 'THE 5 LOVE LANGUAGES: THE SECRET TO LOVE THAT LASTS.'

Created by Tamara Nalder. Information paraphrased from Gary Chapman's website <http://www.5lovelanguages.com>



Strong Young Minds

Krukka full af trausti

Tímalengd
Stærð hóps
Tegund æfingar

50 min
8-30
umræður,
einstaklingsvinna



- Tússpennar, Pennar, hvít blöð
- Flipchart pappír/tafla
- Lituð blöð/litaðir post-it miða
- plast glös (eitt fyrir hvern þátttakanda)

Námsmarkmið

Að skilja hvað felst í því að byggja upp traust og það sem er mikilvægt í því ferli.
Skilningur á mikilvægi þess að hafa traust í samböndum.
Að bera kennsl á mikilvæga þætti til þess að byggja upp traust.



Leiðbeiningar

1. Uppsetning rýmis:

Stólar í hring, mikilvægt að þátttakendur geta skrifað.

2. Kynning:

Áður en hafist er handa við þessa æfingu þá kynnir þú efnið og mikilvægt er að búa til jafningjagrundvöll, skilgreina hugtakið 'traust' og skilgreina þarfir sem fólk hefur í samböndum til að öðlast traust.

1. "Í dag ætlum við að tala um eitthvað sem er mikilvægt þegar kemur að samböndum okkar við fólk - **traust**. Við eigum það til að nota þetta orð mikið og segjum að við getum eða getum ekki treyst einhverjum en traust virðist vera þáttur sem ákveður örlög í samböndum okkar. Hins vegar, hvað er traust? Hvað finnst þér það vera? Eða hvenær getur þú sagt að þú virkilega treystir einhverjum?"

Leyfðu þátttakendum að tjá hugmyndir sínar (margir munu líklega nefna, „Þegar þú veist að hinn aðiliinn vill...!, „þegar þú getur búist við að hinn aðiliinn...“). Þá er spyrð þú: „Hvernig getum við VITAÐ að hinn aðiliinn mun gera þessa hluti?“ (sumir munu líklega nefna að þeir hafi séð hinn aðilann gera þetta einhverntímann). Hér þarf leiðbeinandi að leiðbeina við hugmyndir þátttakenda þegar kynnt er skilgreiningu á trausti: „Þið hafið margar góðar hugmyndir, vegna þess að traust er í raun sú tilfinning að VITA eða að vera viss um að hinn aðiliinn muni gera eitthvað sem þú þarft. Og við fáum þessa vissu, þessa tilfinningu að vita, þegar hinn aðiliinn hefur sýnt fram á það áður að hann geri eitthvað sem þú þarft og þegar hann gerir það ítrekað.“

2. Bjóddu þátttakendum að taka þátt í að tjá hugmyndir sín á milli, með því að spyrja: „hverjir eru þeir þættir/þarfir sem eru okkur mikilvæg í samböndum? Þú getur hugsað um sambönd fólks almennt eða sambönd þín við fólk í kringum þig.“

Skrifaðu svörin á töflu eða (flipchart). Segðu þátttakendum: Þetta eru þær þarfir sem fólk getur haft í samböndum.



Strong Young Minds

Krukka full af trausti

3. Æfingin:

Skref 1. Gefðu þátttakendum hvítt blað og penna.

Skref 2. Biddu þátttakendur um að taka 5 mínútur fyrir sig til að hugsa um eitt samband sem skiptir þá máli (það getur verið samand við bróður, föður, bekkjafélaga, besta vin osfrv.) og velja eitthver atriði sem ritað var á töfluna/ (flipchart) sem eiga við þá sjálfa í því sambandi. Biddu þá um að skrifa þættina niður á blaðið.

Skref 3. Kynntu næsta hluta með því að tengja það við kynninguna: „Munið þið hvernig við tölum um traust að það gerist þegar hinn aðilinn gerir ákveðna hluti sem uppfylla okkar þarfir?“ Nú biður þú þátttakendur um að ímynda sér að traust er eins og krukka sem er full af marmarakúlum (spyrja hvort allir vita hvernig marmarakúlur eru, útskýra: harðar litlar kúlur sem erfitt er að brjóta). Við ætlum að setja eina kúlu fyrir hverja þörf sem einstaklingurinn sem við völdum okkur uppfyllir.

Skref 4. Gefðu leiðbeiningar fyrir þessa æfingu: „Við munum nú búa til okkar eigin krukku fulla af trausti, en nota meira handlagari/þæginlegri efni. Ég mun gefa hverju ykkar plast glas og litaðan pappír. Hver og einn hugsar um það samband sem þú valdir fyrr og þarfir þínar sem þú skrifaðir á blaðið. Síðan skaltu skrifa á litaða pappírinn dæmi um eitthvað sem aðilinn sem þú valdir þér áður, hvað hann getur gert til þess að uppfylla þínar þarfir. Það getur verið eitthvað sem hann er er gera núna eða eitthvað sem þér langar til þess að hann geri í framtíðinni, (t.d. að hlusta án þess að dæma – dæmi um hegðun: „ég gerði mjög vandræðalegan hlut og ég sagði vini mínum það. Hann hlustaði á söguna mína án þess að hlægja að mér). Vinsamlegast skrifið eina hegðun á hvern miða. Eftir að þið hafið skrifað á miðanna, búið til kúlu úr miðunum og setjið í plastglasið. Skrifið á eins marga miða og þið getið og við tökum 15. mínútur í þetta.

Skref 5. Láttu þátttakendur fá það sem þarf (plast glös, penna, lituð blöð), passa uppá að allir hafi það sem þarf.

Sjáðu til þess að vera inní hringnum ef einhverjum vantar hjálp.

Eftir að 15. mínútur eru liðnar, biddu þátttakendur að setjast í hringinn aftur fyrir smá umræður



4. Umræður í lokin:

Í umræðunum er hægt að koma með innskot um að hvernig er hægt að öðlast/byggja upp/ missa traust eftir hverja spurningu, en fáðu fyrst hugmyndir frá þátttakendum áður en komið er með innskot.



Strong Young Minds

Krúkka full af trausti

Spurningar:

1. Hvernig leið ykkur að gera traust krúkku?
2. Langar einhverjum að deila einu eða tveimur dæmum sem þið skrifuðu niður?
(Hvað myndi uppfylla ykkar þarfir og byggja upp ykkar traust)

Innskot: Hvert skipti sem aðili gerir þetta (gefðu dæmi frá því sem þau deildu), Við setjum eina kúlu í krúkkuna okkar eða ein miða í glasið okkar. Því fleiri kúlur sem fara í glasið, því fyllri verður hann, sem þýðir að því oftast sem manneskja gerir eitthvað sem skiptir okkur máli því sterkara verður traustið á milli þessarar einstaklinga.

3. Hvernig gerist það ef við missum traust? Gerist það skyndilega eða smám saman?

Innskot: Venjulega er trausti glatað eins og því er byggt upp, smám saman, þegar hinn aðilinn hættir smám saman að gera þá hluti sem skipta okkur máli. Stundum getum við fundið fyrir því að skyndilega er traustið farið, sérstaklega þegar eitthvað sem er afar mikilvægt fyrir okkur vantar eða hinn aðilinn hættir að gera ákveðna hluti eða gera algjörlega andstæðuna. Þetta hefur áhrif á okkur, því að við munum alltaf eftir því ef það var brotið á okkar trausti og við verðum frekar hikandi vegna þess.

4. Hvernig öðlumst við traust aftur? Hvað gerum við?

Innskot: Sannleikurinn er að það er erfitt að endurheimta. Hins vegar er gagnlegt að geta séð að þótt að ein kúla detti út, þá eru en aðrar kúlur sem eru eftir til að styðja við traustið. Það er mikilvægt að muna að það er enginn fullkominn og við getum öll mistök í samböndum okkar við annað fólk, en oftast er mikilvægast að gera réttu hlutina en að gera mistök. Ef hinn aðilinn byrjar að gera aftur það sem þú þarft þá má bæta við kúlu í krúkkuna ykkar sem getur tekið við af þeirri sem glataðist. Þegar við tökum eftir því að við byrjum að missa einhverja þætti sem skipta okkur máli að halda trausti, þá er mikilvægt að taka eftir því að það er að gerast og gera eitthvað í því eins og að tala saman opinskátt en ekki láta það glatast.

5. Hvaða hugmyndir takið þið með ykkur frá þessari æfingu inn í ykkar daglega líf?

Góð ráð fyrir æfinguna:

* Ef þu ert ekki með post-it miða er hægt að láta þátttakendur hafa A4 blað og rífa það niður.



Strong Young Minds

Krukka full af trausti

Heimavinna

Heimavinna fyrir þessa æfingu:

- Kynnstu einu nýjum einstaklingi
- Ræddu um tungumál umhyggju við vini eða maka, útskýrðu fyrir þeim hvernig þú tjáir umhyggju og biddu þá að skoða það hjá sér.
- skoðaðu myndband um tungumál umhyggju á <https://www.youtube.com/watch?v=IijKBFmAZes>



Leiðarvísir samkenndar

Strong Young Minds

Tímalengd
Stærð hóps
Tegund æfingar

45 mín
8-25
samræður, vinna 2-2 saman



- flip chart blað,, undirbúa fyrir kennslutíma (sjá viðhengi)
- pennar

Námsmarkmið

Að æfa virka hlustun og að taka eftir þörfum annara og tilfinninga án þess að trufla eða loka á það.

Að æfa leiðir til þess að komast yfir ágreining á markvissann hátt.

Læra að hlusta og taka eftir þegar hlustað er á hinn aðilann á yfirvegaðan hátt og án þess að dæma.

Að læra að leita meðvitað eftir merkjum um tilfinninguna falda í skilaboðum annara.

Læra virka hlustun

Auka traust og tengingu eða kynni með því að deila viðeigandi og rétt tímasettum smáatriðum um sjálfan þig. (Að læra að gefa ekki upp allar upplýsingar um sjálfan sig við fyrstu kynni, læra að treysta og deila meira smátt samani).



Leiðbeiningar

1. Uppsetning rýmis:

Best er að vera í hring fyrir kynningu.
Í æfingunni sjálfri vinna þau tvö og tvö saman.

2. Kynning:

Leiðbeinandi byrjar á því að kynna leiðarvísinn til samkenndar:

“ Ein af þeim bestu leiðum til þess að byggja upp heilbrigð sambönd við fjölskylduna, vini, samstarfsaðila eða í rómantískum samböndum er að læra hvernig maður getur sýnt samkennd þegar manneskjan deilir eitthverju með þér.

Þetta er leiðin til þess að styrkja tenginguna meira og meira á milli ykkar. Í dag ætlum við að læra leiðir samkenndar. Það eru fjórar stöðvar sem við stoppum við á leiðinni og við ætlum að fara á þær allar í dag.

Leiðbeinandi sýnir leiðarvísinn (flip chart blaðið eða uppá töflu)

“ Ef við ætlum að komast á leiðarenda, þá þurfum við að stilla inn í gps hvert við eigum að fara. Sem þiðir að við þurfum að stilla GPS-inn varlega. Hverjar eru þessar stillingar?

*talar með mjúkri rödd; Jú, fyrst þurfum við að rétta úr okkur (getur sýnt það á meðan þú segir): Verður að líta á skjáinn á gps-inu, ekki láta umhverfið trufla þig eins og t.d. Símann þinn, þú kveikir í forvitni og ert opinn fyrir því að fara þessa leið, sleppur tökunum á líkamanum og finnur fyrir afslöppun, snýrð þér að mér, kinkaðu kolli ef þú ert reiðubúinn og áhugasamur.



Leiðarvísir samkenndar

Strong Young Minds

3. Æfingin:

Skref 1. Leiðbeinandi biður þátttakendur að hópa sig tvö og tvö saman (getur verið sá sem situr við hliðina á, eða vinur).

Einn a að vera sögumaður og hinn á að vera umhyggjan.

Skref 2. Leiðbeinandi útskýrir fyrstu stöðina með teikningu af leið (annaðhvort á flip chart blað eða á töfluna) , gerir box sem táknar fyrstu stöðina og skrifar inn í boxið “Umorða”. Og útskýrir; “ Fyrsta stoppið á leiðinni er hvað við gerum þegar eitthver deilir eitthverju með okkur, við hvetjum hann til þess að gefa sér tíma til að segja frá, og sýnum honum að við erum að hlusta og við skiljum hvað hann er að segja. Hvernig gerum við það? Jú, við umorðum, sem þíðir að við endurtökum með því að stikla á stóru hvað hann sagði og spyrjum svo hvort við skildum hann rétt og hvort það sé eitthvað meira sem við náðum kanski ekki alveg.

Til dæmis: A segir; ég átti ömurlega helgi. Ég lenti í rifrildum við foreldra mína og núna leyfa þau mér ekki að fara á körfubolta æfingu af því þú segja að ég ætti að læra meira til þess að fá betri einkunnir. B segir: Ok, þannig að þú áttir í rifrildum við foreldra þína útaf eitthverju og þau vilja að þú lærir í stað þess að fara á æfingu.

Manneskja A leiðréttir eða bætir við ef honum líður eins og manneskja B skildi eitthvað eftir. Manneskja B getur spurt; er eitthvað sem ég gleymdi að nefna? Hef ég nefnt allt það mikilvæga sem þú sagðir?”

Skref 3: Leiðbeinandi biður sögumanninn í hverjum hóp að deila með hinum aðilanum frá reynslu sem þau hafa sterka tilfinningu eftir, getur verið nýlegt dæmi eða eitthvað sem hefur gerst ítrekað, og umhyggju manneskjan á að umorða eftir á það sem sögumaðurinn deildi með honum

(Semsagt að taka fyrstu skrefin í átt að samkennd). Gefðu æfingunni 5 mínútur.

Skref 4: Leiðbeinandinn teiknar í næsta box á leiðina, á flipchart-blaðinu eða töflunni, og skrifar “speglun” í það. Hann lýsir því hvað átt er við með speglun: ‘Næsta skref er þegar við reynum að skilja hvernig hinum aðilanum líður í aðstæðunum sem viðkomandi var að lýsa, við reynum að setja okkur í spor hinnar manneskjunnar og ímynda okkur hvernig það væri að vera í þessum aðstæðum. Við nefnum tilfinningarnar og reynum að vera eins skýr og við getum, við notum tilfinningaorð eins og reiði, sorg, hræðsla, gleði, ánægja, skömm, sektarkennd, halda aftur af sér o.fl. Til dæmis: A segir: “Ég er svo reið við foreldra mína og mig langar ekki að tala við þau aftur því þau vita alveg hvað karfan skiptir mig miklu máli”. B segir: “Það að foreldrar þínir banni þér að fara á körfuboltaæfingu gerir þig reiða vegna þess að karfan skiptir þig máli. Ég get ímyndað mér að þér finnist þau ekki skilja þig fyrst þau refsa þér með þessum hætti”. B getur spurt hvort hann sé að skilja rétt og beðið A um að leiðrétta sig ef hann misskildi eitthvað.





Leiðarvísir samkenndar

Strong Young Minds

A er beðinn um að athuga hvort speglunin passar. A athugar þá hvort að B speglaði tilfinningar A eða hvort að B sagði bara frá því hvernig honum/henni myndi líða í þessum aðstæðum. Það að segja t.d. “Ég væri sorgmæddur ef ég væri þú” er ekki góð speglun í þessu tilfalli.

Skref 5: Leiðbeinandi biður pörin um að gera eftirfarandi: Persóna B speglar og persóna A athugar hvort speglunin var rétt, ef ekki er A beðinn um að leiðrétta. Gefið um þrjár mínútur í þessa æfingu.

Skref 6: Leiðbeinandi teiknar þriðja boxið á leiðina á töflunni/blaðinu og skrifar “að deila sinni reynslu” inn í hann. Leiðbeinandi lýsir því hvað felst í því að deila: “Eftir að hafa stoppað á stöð 1 og 2 getum við komist á stöðina þar sem við deilum sameiginlegri reynslu, einhverju atviki sem við höfum upplifað sem er eins og það sem hinn aðilinn er að upplifa. Til dæmis: Ég skil hvernig tilfinning það er því einu sinni varð pabbi minn reiður við mig því ég fór ekki út með ruslið og bannaði mér að fara í afmælispartý um kvöldið. Mér fannst það vera mjög ósanngjarnt og vildi ekki tala við hann allt kvöldið”.

Skref 7: Leiðbeinandi biður manneskju B að deila svipaðri sögu og manneskja A sagði frá í skrefi 3. Manneskja A er svo beðin um að stilla GPS mælinn sinn (hafa opna líkamsstöðu, veita hinum aðilanum athygli, kinka kolli o.fl., sjá undir ‘Kynning’). Gefið um þrjár mínútur í þessa æfingu.

Skref 8: Leiðbeinandi teiknar fjórða boxið á leiðina á töflunni/blaðinu og skrifar inn í það “endurskoða” (e. reflection). Leiðbeinandi lýsir því hvað felst í því að endurskoða: “Stundum er hjálplegt að taka skref til baka og skoða hvað gerist í traustu sambandi. Þannig getum við komið auga á hvað það er nákvæmlega sem við þurfum frá öðrum til þess að upplifa tengingu og að aðrir sýni okkur samkennd. Þegar við vitum hvað það er sem við þurfum getum við bent öðrum á það. Það hjálpar að spyrja eftirfarandi spurninga: a) Hvernig var þetta fyrir mig? b) Hvernig leið mér? Það getur líka verið hjálplegt að deila því hvernig manni leið sem manneskju B. Til dæmis: A segir: “Mér fannst gott að finna að það væri hlustað á það sem ég var að segja áður en hin manneskjan deildi sinni eigin reynslu”. B segir: “Já, ég held að ég eigi það til að gera það of sjaldan, af því ég er ekki alltaf að sýna fulla athygli. Ég mun reyna að gera það oftar að hlusta fyrst og deila svo”.

Skref 9: Leiðbeinandi biður pörin að deila því með hvoru öðru hvernig það var fyrir þau að fara í gegnum þessar þrjár stöðvar. Gefið um þrjár mínútur í þessa æfingu.

Skref 10: Leiðbeinandi biður hvert par um að skipta um hlutverk, þannig að manneskja A verður manneskja B og öfugt, og fara í gegnum allar stöðvarnar aftur. Gefið um 15 mínútur í þetta. Minnið þátttakendur á að athuga leiðina á töflunni til þess að rifja upp hvað á að gera.

***Önnur aðferð:** Kynnið allar leiðbeiningar og æfingar í upphafi til þess að trufla ekki ferlið.



Strong Young Minds

Leiðarvísir samkenndar



4. Umræður í lokin:

Biddu alla að sitja saman í hring og spurðu:

Hvernig leið ykkur þegar þið voruð að gera æfingarnar?

Hvernig fannst þér að vera manneskja A? En manneskja B?

Hvaða stöð fannst þér erfiðast að vera á? Af hverju?

Hvaða færni finnst þér þú þurfa að æfa til að ná betri tökum á þessu?

Af hverju heldur þú að það sé mikilvægt að endurskoða og segja öðrum hvað þú þarft til þess að upplifa tengingu og að aðrir séu að sýna þér samkennd?

Hvernig muntu nýta þér þetta í framtíðinni?

Lærðirðu eitthvað nýtt af þessum æfingum?



Strong Young Minds

Umhyggjurík samskipti

Timalengd

50 min

Stærð hóps

6-30

Tegund æfingar

Einstaklingsvinna,
hópavinna



- listi af tilfinningum og þörfum (sjá viðhengi)
- Blaðið af gírafanum (sjá viðhengi)
- Pennar og blýantar

Námsmarkið

Að kenna þátttakendum grunnatriði í samskiptum og persónulegar þarfir á umhyggjuríkan hátt. Hjálpa þeim að skilja mikilvægi umhyggjuríka samskipta.



Leiðbeiningar

1. Uppsetning rýmis:

Þátttakendur sita í hring

2. Kynning:

Kynntu fyrir þeim námsefnið:

Í dag ætlum við að ræða um samskipti. Við erum alltaf að tala um að samskipti sé lykilatriði í samböndum, t.d. Að við þurfum að auka samskipti á milli okkar og hafa þau áhrifaríkari. En hvað þýðir það nákvæmlega að eiga góð samskipti?

2. Æfingin:

Skref 1: Skrifaðu á miðjuna á flip chart blað ‘ góð samskipti’ og spurðu þátttakendur að segja þér hvað kemur upp í hugann hjá þeim þegar þau heyra þessa setningu. Skrifaðu á blaðið stikkorð sem þau svara.

Skref 2: Eftir að hafa skrifað svörin á blaðið, kynntu fyrir þeim hugmyndina að umhyggjuríkum samskiptum:

“Núna ætlum við að ræða um samskipta tækni sem gerir okkur kleift að taka allt til umhugsunar sem þú hefur nefnt í samtalinu. Sú tækni heitir umhyggjurík samskipti og er ein af leiðunum í samskiptum, við notum aðferðina sem heitir gíraffa tungumálið. Afhverju gíraffi? Af því að gíraffinn er landdýr með stærsta hjartað (staðreynd). Með sinn langa háls og hefur góða og skýra yfirsýn. Gíraffinn stendur fyrir samkennd sem er grunnur af umhyggjuríkum samskiptum. Andstæðan við gíraffann er tungumál híenu sem stendur af því að dæma, gagnrýna, niðurlægja og ásaka. Við skulum sjá hvernig tungumál gíraffans lítur út og munin á báðum tungumálum.



Strong Young Minds

Umhyggjurík samskipti

Skref 3: Kynntu á flip chart blaði 4 skref umhyggjuríkra samskipta, þú getur undirbúið blaðið fyrir tímann með því að nota skrefin fjögur í viðhengi. Þú getur einnig prentað blaðið út og rétt þátttakendum eintak.

Útskýrðu öll skrefin fjögur (getur fundið útskýringar í heimildum) . Vertu viss um að þátttakendur skilja skrefin. Þú getur gefið fleiri dæmi ef þörf er á.

Skref 4: Réttu þátttakendum penna og blað og útskýrðu hvað gerist næst:

Núna þegar þið eruð komin með tungumál gíraffans, þá getum við séð hvernig það virkar. Mig langar að byðja ykkur um að hugsa um nýleg rifrildi sem þið lentuð í, eða eitthvað sem var sagt við þig sem enn truflar þig (t.d. Voru foreldrar þínir að biðja þig að þrifa herbergið þitt, eða bekkjarsfélagi gerði grín af þér).

Skrifaðu niður aðstæðunar í fáum orðum efst á blaðið og útskýrðu þær samkvæmt skrefunum fjórum: Skrifðu niður hverju þú tókst eftir, hvernig þér leið og hvaða þörf þú hafðir sem var ekki mætt. Skrifðu svo fyrir neðan beiðni um hvað þú getur sagt í framtíðinni í svona aðstæðum, varðandi það að geta mætt þörfum þínum.

Þið hafið 10 mínútur til þess að gera þessa æfingu.

Skref 5: Eftir 10 mínútur, skiptu þátttakendum í hóp, þrír í hverjum hóp og biddu þau að deila með hópnum því sem þau skrifuðu. Þú getur einnig beðið þau að velja sjálf þrír saman í hóp. “Í hópnum munuð þið deila hvernig þið sjáið aðstæðurnar fyrir ykkur og hvaða beiðni til framtíðar til gerðuð. Þeir sem eru að hlusta í hópnum hafa tækifæri til þess að stuttlega deila því hvernig þeim leið á meðan þau hlustuðu á einstaklinginn útskýra. Á þessari stundu viljum við ekki að þið farið í rökræður um það sem var skrifað niður á blaðið, heldur að einfaldlega deila því hvernig var að hlusta á beiðnina sem var gerð með tungumáli gíraffans. Þið fáið hámark 5 mínútur á mann til þess að deila blaðinu og heyra hvað hinir upplifðu á meðan, þannig allt í allt fáið þið 15 mínútur fyrir þessa æfingu.”

Skref 6: Eftir þann tíma, fáðu þátttakendur til þess að setjast allir saman í stóran hring. Biddu um 2-3 dæmi um hvernig skilaboð gíraffinn var með, og skoðaðu hvort þau hafa skilið æfinguna og hjálpaðu þeim að gera beiðnina ef þau gerðu hana ekki alveg rétt.



Strong Young Minds

Umhyggjurík samskipti



3. Umræður í lokin:

Hvernig leið ykkur þegar notað var tungumál gíraffans?

Hvernig var það að nota tungumál gíraffans þegar við útskýrðum aðstæðurnar og gerðum beiðnina?

Hvað var auðvelt / erfitt við æfinguna?

Hvað haldiði að þið getið gert til þess að nota þessa leið í samskiptum?

Í hvaða aðstæðum í lífi ykkar haldiði að þið getið notað tungumál gíraffans?

Af hverju finnst ykkur það mikilvægt að nota tungumál gíraffans eða umhyggjurík samskipti?

Hverju getur það skilað okkur?

Ályktun: Munið það að nota umhyggjurík samskipti getur aukið líkurnar á því að þörfum okkar sé mætt, meira heldur en að nota óvirkar eða ásakandi leiðir í samskiptum, en það er ekki endilega hægt að tryggja að það muni gerast, þar sem þetta er ákveðið ferli tveggja manneskja og maður getur ekki stjórnað því hvernig aðrir bregðast við. (sjáið viðhengi)

Heimild

Bíómynd með stuttum lýsingum :

<http://www.youtube.com/watch?v=Tpqsjt-913M&feature=related>

<https://www.youtube.com/watch?v=4LuPCAh9FCc&t=2s>

Höfundur umhyggjuríkra samskipta (e.non-violent communication):

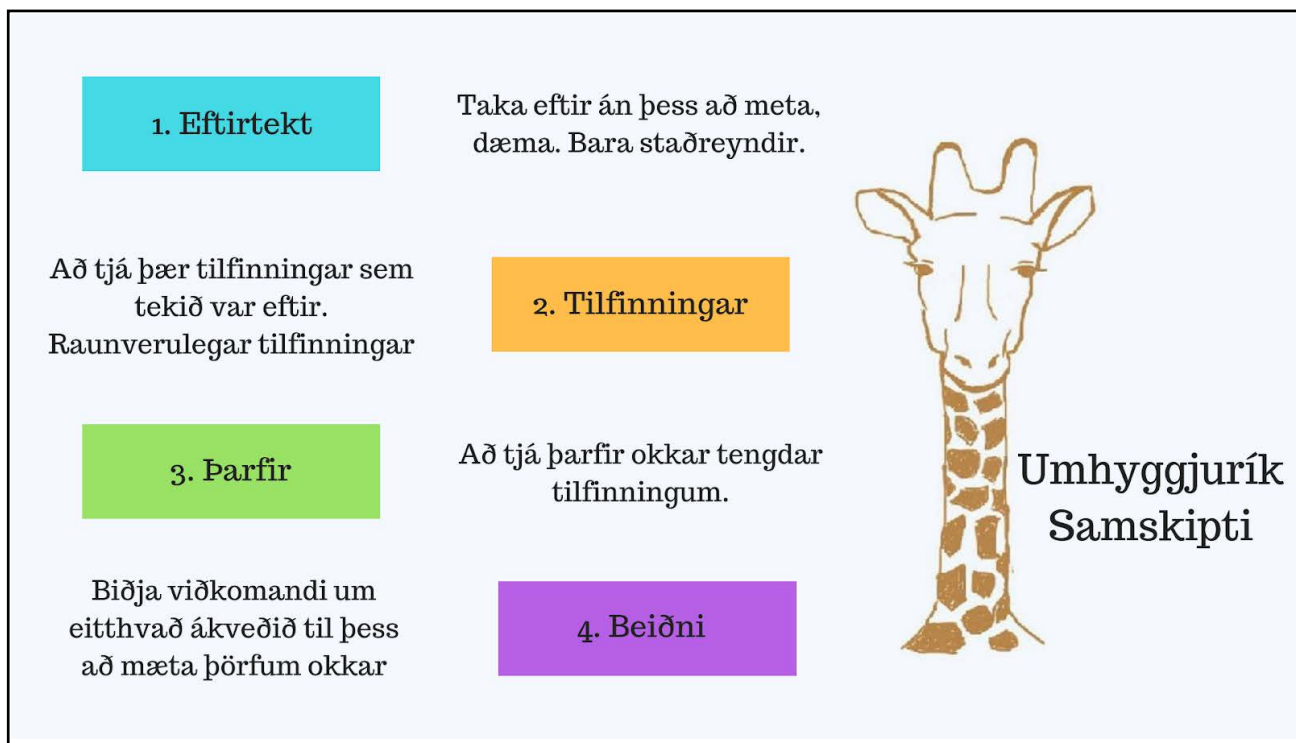
<http://www.cnvc.org/>

<https://www.slideshare.net/hajnali3/nonviolent-communicationalanguageoflifemarshallbroseNberg>



Strong Young Minds

Umhyggjurík samskipti- viðhengi



Hérna eru skrefin fjögur af umhyggjuríkum samskiptum:

- Eftirtekt. Að taka eftir án þess að meta stöðuna, dæma eða túlka. Að taka eftir snýst um það að geta útskýrt aðstæður eins og þú værir að horfa á myndband.
T.d. Þegar ég sagði hæ við samstarfsaðila minn, þá horfði hann í aðra átt (gíraffi).
Samstarfsaðili minn er mjög dónalegur, hann hunsaði mig þegar ég heilsaði honum.(Híena)

- Tilfinningar. Að tjá tilfinningar sem komu með eftirtektinni. Tilfinningar sem eru ekki tengdar hugsunum, skoðunum eða túlkun á hegðun annara

- * Gefðu þátttakendum blaðið með tilfinningunum og þörfum (sjá viðhengi)

T.d. Þegar samstarfsaðili minn leit í hina áttina, þá varð ég pirruð eða pirraður. (gíraffi)

Þegar hann leit í hina áttina þá leið mér eins og hann hafi sýnt mér vanvirðingu. (híena)

Vanvirðing er ekki tilfinning en er eitthvað sem er gert sem við dæmum í huga okkar.

Okkur líður kanski illa, erum reið eða sár sem eru oft afleiðingar af vanvirðingu eða bara sú tilhugsun að manni sé sýnd vanvirðing.

- Þarfir. Að tjá þarfir okkar, tilfinningar sýna okkur hvort okkar þörfum hefur verið mætt eða ekki. Ef við finnum fyrir neikvæðum tilfinningum, getur það þýtt að okkar þörfum hefur ekki verið mætt. Rosenberg segir að mannlegar þarfir svo sem öryggi, skilningur, virðing, hlýja, sjálfræði o.g.d.v. Að greina þarfir okkar er algjört lykilatriði og gefur okkur hugmynd um hvað þarf nákvæmlega að uppfylla.

- * *Minnið þátttakendur að skoða blaðið með þörfunum.

T.d. Ég hef þörf fyrir að mér sé sýnd virðing (gíraffi)

Þú sýnir mér svo mikla vanvirðingu (híena)

Þegar þarfir eru tjáðar óbeint með dómhörku, fólk er líklegra til þess að heyra gagnrýni og bregðast við í vörn og svara í vörn.



Umhyggjurík samskipti- viðhengi

Strong Young Minds

- Beiðni. Biðja viðkomandi um eitthvað ákveðið til þess að mæta þörfum okkar. Að segja skýrt og rétt frá er mjög mikilvægt af því þú vilt að viðkomandi hjálpi þér að mæta þínum þörfum, hann þarf að vita nákvæmlega hvað hann á að gera næst. Jafnframt, ekki rugla saman beiðni við kröfu. Beiðni þíðir að þú ert opinn fyrir því að svarið sé nei, á meðan krafa eða að krefjast eitthvers fela í sér ákveðnar afleiðingar af því að segja nei, eins og refsing. Ef nei er svarið við beiðni frá þér, þá þarftu ekki að gefast upp. Í staðin getur þú sýnt skilning á hvað er að hindra eða koma í veg fyrir að aðilinn segir já og fundið út saman hvernig þetta getur gengið upp. T.d. Það myndi hjálpa mér ef þú segir hæ til baka þegar ég heilsa þér, heldur þú að þú getur gert það? (Gíraffi)
Næst ætla ég ekki að tala við þig fyrr en þú heilsar til baka. (Híena)



Strong Young Minds

Umhyggjurík samskipti- viðhengi

Nokkrar tilfinningar sem við höfum öll



Tilfinningar þar sem þörfum okkar er mætt

Upphrifinn	Fullnægjandi	Gleði	Örfun
Þægindi	Glöð/glaður	Hrærð/-ur	Hissa
Öryggi	Vongóð/-ur	jákvæð/-ur	Þakklát/-ur
Ákafur/Áköf	Innblástur	Stolt/-ur	Snortin/-nn
Orkumikil/-ill	Áhugi	Léttir	traust/-ur

Tilfinningar þar sem þörfum okkar er ekki mætt

Reiði	Draga úr	Vonlaus	Overwhelmed
Ergja	Uppnám	Ópolinmóð/-ur	Undrandi
Áhyggjur	Vandræðaleg/-ur	Pírringur	Tregi
Ringlun	Svekt/-ur	Einmanna	Döpur/-dapur
Vonsvikni	Hjalparlaus	Stressuð/-aður	Óþægindi

Nokkrar þarfir sem við höfum öll



Sjálfstæði

Að velja drauma/markmið/gildi
Að velja leið til þess að uppfylla
sína drauma, markmið, gildi

Að fagna

Celebrating the creation of life and
dreams fulfilled
Að fagna missi: heitt elskuðu,
drauma, t.d. (sorg)

Heiðarleiki

Áreiðanleiki, Sköpunargáfur
Tilgangur , Sjálfsvirðing

Gagnkvæm tengsl

Samþykki, Þakklæti, Nánd
Samfélag, Ýhugun
Framlag til innihaldsríkara lífs
Tilfinningalegt öryggi
Samúð

Að næra líkamann

Andrúmsloft , Hreyfing, æfingar
Vernd frá lífshættulegum hættum í lífinu eins og:
vírus, bakteríur, skordýr, rándýr
Hvöld, Kynferðisleg tjáning
Skjól, Snerting, Vatn
Matur

Leikur

Skemmtun, Hlátur

Andleg samskipti

Fegurð, Samræmi
Innblástur, Regla, Friður

Heiðarleiki (valdeflandi heiðarleiki sem gerir okkur
kleift að læra frá okkar takmörkunum)
Ást, Huggun, Virðing, Stuðningur
Traust
Skilningur



Strong Young Minds

Að leysa úr ágreiningi

Tímalengd
Stærð hóps
Tegund æfingar

25 min
8-25
Umræður,
hlutverkaleikir.



- Skriffæri, pappír
- töflutúss/karton, tússpennar,
- blöð með lýsingu á ágreiningi

Námsmarkmið:

Að þátttakendur fái þjálfun í að leysa úr ágreining á árangursríkan hátt.
Að þátttakendur læri hvernig er hægt að leysa úr ágreining á árangursríkan hátt.
Að þátttakendur læri um ólíkar leiðir til þess að leysa úr ágreining á árangursríkan og uppbyggilegan hátt.



Leiðbeiningar:

1. Uppsetning rýmis

Uppsetning rýmis: Þátttakendur byrja á að vera í hring. Eftir kynninguna mynda þeir smærri hringi og vinna í litlum hópum.

Rými er undirbúið fyrir hlutverkaleiki.

2. Kynning:

Byrjaðu á að kynna efni dagsins: Árekstrar/ágreiningur í samskiptum og hvernig á að leysa þá á árangursríkan hátt. Spurðu þátttakendur:
“Hvernig vitum við að samskiptin eru árangursrík?” (fáðu svör frá hópnum, leiddu þau áfram: er það að vera ánægð/ur með hvernig maður kom fram, að taka tillit til tilfinninga annarra, en án þess að kenna sjálfum sér um, að komast nær því að leysa vandann/að finna lausnir o.s.frv.)

3.Æfingin:

Skref 1. Segðu þátttakendum að þeir séu að fara að læra af hvort öðru um hvernig á að leysa ágreiningsmál eða árekstra í samskiptum. Gefðu þeim eftirfarandi fyrirmæli:

Þið munuð fá í hendurnar lýsingu á aðstæðum þar sem ágreiningur kemur upp. Verkefnið er að búa til leikþátt út frá þessari lýsingu. Hluti af ykkur mun byrja að leika, þangað til að atriðið stoppar. Atriðið mun annað hvort stoppa vegna þess að ég segi “stopp” eða vegna þess að leikararnir eru stopp og vita ekki hvað þeir eiga að gera eða segja næst

Þegar atriðið stoppar mun einhver úr áhorfendahópnum koma og skipta við einn af leikurunum. Nýji leikarinn mun svo reyna að leysa vandamálið á nýjan hátt.



Að leysa úr ágreiningi

Strong Young Minds

Skref 2. Skiptu þátttakendum í fimm manna hópa og dreifðu blöðunum með lýsingunum á ágreiningsmálunum.

Skref 3. Hver hópur hefur 10 mínútur til þess að undirbúa 5 mínútna leikþátt þar sem allir taka þátt, og ágreiningsmálið er leikið.

Skref 4. Fyrsti hópurinn byrjar að leika. Þegar þú sérð að atriðið er farið að fara úr böndunum biddu þá leikarana um að stoppa, og skipta við einhvern af áhorfendunum. Atriðið er byrjað að fara úr böndunum ef leikarar fara að tala um eitthvað annað, byrja að blóta o.s.frv. Það á líka að stoppa atriðið ef þeir festast og vita ekki hvað á að gera, eða ef einhver býðst til þess að skipta við einhvern leikara. Aðilinn sem kemur nýr inn í leikþáttinn getur ekki skipt um aðstæður en getur fundið leið til þess að leysa ágreininginn á árangursríkan hátt. Leiðbeindu þátttakendum um það hvað “árangursrík samskipti” fela í sér í hverjum aðstæðum fyrir sig.



4. Umræður í lokin:

Hvernig leið ykkur þegar þið horfðuð á atriðin? Hvernig leið ykkur þegar þið voruð að leika? Hvernig mynduð þið skilgreina ágreiningsmálin í hverjum aðstæðum fyrir sig? (tilgreinið alla leikþættina sem voru settir upp)

Hvaða niðurstöðu komust þið að í hverjum aðstæðum fyrir sig?

Eru til aðrar mögulegar lausnir til að leysa svipaðan vanda? Hverjar?

Hvað fela árangursrík samskipti í sér í hverjum aðstæðum fyrir sig?

Hvernig mynduð þið nálgast ágreiningsmál í daglegu lífi eftir það sem við höfum rætt og séð í dag?

Tillögur að ágreiningsmálum fyrir leikþættina:

Eftirfarandi eru tillögur að atriðum, sem þú getur breytt eftir því sem hentar og er viðeigandi fyrir þinn hóp:

Atriði 1: Hópur vina er að rífast vegna þess að sumum þeirra þykir mjög gaman að hanga saman heima en hinir vilja miklu frekar fara út í party. (Hlutverk 1: Aðilinn sem er ákafastur í að vera heima. Hlutverk 2: Aðilinn sem er ákafastur í að fara út. Hlutverk 3: Hlutlaus vinur).

Atriði 2: Tveir vinir úr vinahóp eru byrjaðir að reykja. Þeir gera grín að þriðja vininum vegna þess að hann/hún vill ekki prófa. (Hlutverk 1: Einn af vinunum sem reykir. Hlutverk 2: Aðilinn sem vill ekki reykja. Hlutverk 3: Hlutlaus vinur).

Atriði 3: Fjölskylda er að rífast vegna þess að foreldrunum finnst sonur/dóttir þeirra ekki vera að gera sitt besta í skólanum til þess að fá góðar einkunnir. (Hlutverk 1: Foreldri A. Hlutverk 2: Foreldri B. Hlutverk 3: Sonur eða dóttir).

Atriði 4: Þrír vinir ásaka bekkjarfélagan sinn um að stela peningum, nammi og skóladóti frá þeim. (Hlutverk 1: Bekkjarfélaginn sem er ásakaður um að hafa stolið frá hinum. Hlutverk 2: Einn af vinunum sem er að ásaka bekkjarfélagann um að hafa stolið).

Atriði 5: Nemandi í skóla finnst að kennarinn koma illa fram við sig. Viðkomandi finnst að kennarinn sé alltaf að öskra á hann/hana og að kennaranum líki ekki jafn vel við sig og hina krakkana í bekknum. (Hlutverk 1: kennarinn. Hlutverk 2: Nemandi. Hlutverk 3: Hlutlaus nemandi).



Að leysa úr ágreiningi-viðhengi

Strong Young Minds

Forum Leikþættir

Hvernig Forum leikþættir eru oft notaðir

Forum leikþættir eru verkfæri sem hægt er að nota til þess að skoða og æfa hegðun sem fólk getur notað til þess að bæta líf sitt og samskipti. Þetta verkfæri er oft notað sem undirbúningur fyrir ýmiskonar aktívisma og í vinnustofum fyrir fólk sem tilheyrir minnihlutahópum. Leikþættir eru eitt af algengustu verkfærunum sem notuð eru í “Theater of the Oppressed”. Byrjað er á því að undirbúa og leika stuttan leikþátt þar sem tekist er á við aðstæður sem eru hluti af daglegu lífi þátttakenda og enda með því að farið er yfir mörk söguhetjunnar á einhvern hátt eða hún kúguð. Eftir fyrsta leikþáttinn er atriðið endurtekið með einum mikilvægum breytingum: áhorfendur verða þátttakendur og mega á hvaða tímapunkti sem er segja “stopp” og skipta við einn af leikurunum til þess að reyna að breyta útkomunni og leysa vandann. Leikþættir geta á þennan hátt verið æfing í lýðræði þar sem allir hafa rödd og mega og geta gripið inn í.

Markmiðið er ekki að segja öðrum hvað okkur finnst að þeir eigi að gera heldur að uppgötva hvað við getum sjálf gert.

Eitt af því fyrsta sem áhorfendur komast að þegar þeir grípa inn í og verða þátttakendur er að ef þeir grípa ekki inn í aðstæður í sínu daglegu lífi þá breytist ekkert. Annað sem þeir uppgötva er að það skiptir máli hvað er gert, það er ekki nóg að það sé bara eitthvað. Það þarf að vera markvisst. Leikararnir sem eru í hlutverki kúgara munu halda áfram að kúga þangað til þeir eru stöðvaðir - og það er ekki auðvelt. Leikþættir eru því leið til þess að æfa sig og kanna hvaða leiðir virka vel til þess að breyta aðstæðum.

Söguhetjurnar ættu að vera persónur sem allir eða flestir þátttakendur geta tengt við og speglað í sjálfum sér á einhvern hátt, þannig að þegar þeir grípa inn í eru þeir að æfa sig í aðstæðum sem gætu komið upp í raunveruleikanum. Markmiðið er ekki að segja öðrum hvað okkur finnst að þeir eigi að gera heldur að uppgötva hvað við getum sjálf gert.

Leiðbeinandinn er kallaður Jókerinn, en hann ræðir við áhorfendur og leikara allan tímann (bæði á sviði og eftir á). Eftir inngríp í atriðið getur Jókerinn spurt: “Hvernig virkaði þetta?”, “Er þetta raunhæft?”, “Er hægt að gera þetta í daglegu lífi?”

Forum leikþættir voru þróaðir með það í huga að alltaf væri skýrt hverjir tilheyrðu minnihlutahópnum sem um ræðir, hverjir tilheyrðu forrættindahóp og hvað kúgunin fæli í sér. Þessi aðferð var þróuð af Augusto Boal, en hann var í útlegð frá Brasilíu eftir að hafa verið rænt og beittur ofbeldi af brasilískum yfirvöldum. Á þeim tíma voru félagslegar hreyfingar um alla Suður-Ameríku barðar niður af yfirvöldum. Síðan þá hafa forum leikþættir verið þróaðir og þeim breytt svo þeir passi inn í aðstæður víða um heim. Það kemur oft upp eftir að þátttakendur eru byrjaðir að leika hversu flóknar aðstæðurnar eru, þar sem fólk getur bæði verið í minnihlutahóp og forrættindahóp á sama tíma.

Forum leikþættir eru árangursrík leið til þess að æfa fólk í að grípa inn í og til þess að skapa markvissan ramma fyrir félagslegar hreyfingar og aktívisma.



Æð leysa úr ágreiningi-viðhengi

Strong Young Minds

Mögulegar hindranir

Hlutverk Jókersins getur verið snúið. Það er auðvelt að skilja eftir falskar vonir um hvað getur virkað vel eða að falla á tíma þannig að ekki er hægt að klára að leysa úr aðstæðunum þannig að allir séu ánægðir með æfinguna. Jókerinn verður að vera óhræddur við að taka litlar ákvarðanir, eins og hvort aukapersónur eru leyfðar, hversu mörg inn grip eru leyfð, hvenær er viðeigandi að stöðva inn grip þegar það leiðir ekki til neins o.s.frv.

Annað sem gæti komið upp er að leikþættirnir séu notaðir til þess að finna lausnir sem er ekki hægt að framkvæma í daglegu lífi. Markmið leikþáttanna er nefnilega að þátttakendur geti notað aðferðirnar í sínu eigin lífi.

Heimild: <http://beautifultrouble.org/tactic/forum-theater/>



Strong Young Minds

Skynsamleg sambandsslit

Tímalengd
Stærð hóps
Tegund æfingar

50 mín
8-25
Umræður, hópavinna,
hlutverkaleikir,
hugmyndavinna.



- Tússtafla, stórt blað eða karton,
- Tússpennar
- A4 blöð, pennar.

Námsmarkmið:

Að æfa sig að enda mikilvæg sambönd af virðingu og án þess að særa hinn aðilann.
Að læra hvernig á að tjá sig af ákveðni.
Að gera greinarmun á hvaða hegðun er hjálpleg og hvaða hegðun er óhjálpleg þegar kemur að því að enda sambönd.



Leiðbeiningar:

1. Uppsetning rýmis:

Þátttakendur standa í hring, þar sem er pláss fyrir hlutverkaleiki.

2. Kynning:

Leiðbeinandi mun spyrja þátttakendur “Hvað eru sambandsslit?” og “Af hverju verða þau?”

3. Æfingin:

Skref 1. Biddu ungmennin um að kasta fram hugmyndum um aðstæður þar sem:

- 1) Vinátta endar (t.d. eftir svik, árekstra, þegar einstaklingur flytur)
- 2) Ástarsamband endar

Skrifaðu öll svörin á tússtöfluna/kartonið/stóra blaðið. Spurðu ungmennin hversu oft þessar aðstæður hafa komið upp hjá þeim og gerðu lista með algengustu fimm (helst þar sem er um að ræða ástarsambandsslit og vinaslit).

Skref 2. Ræðið stuttlega um hvað er gott að hafa í huga þegar slíta þarf sambandi við einhvern. Spurðu ungmenning um eftirfarandi atriði:

Raddtón, líkamstjáningu

Viðeigandi tjáningu tilfinninga (t.d. að segja “Ég er reið/ur”, en ekki öskra eða slá)

Að forðast að kenna hinum aðilanum um, gagnrýna og dæma (“Þú ert heimsk/ur”), svart-hvítar alhæfingar (“Þú gerir aldrei neitt rétt”)

Að gera sér grein fyrir sameiginlegri ábyrgð, að við erum öll ófullkomin og að stundum pössum við ekki saman.

Þegar þú hefur fengið nokkur stikkorð skrifaðu þau niður á tússtöfluna/kartonið og hafðu það nálægt svo allir sjái.



Strong Young Minds

Skynsamleg sambandsslit

Skref 3. Skrifaðu niður fimm algengustu aðstæðurnar úr hugmyndavinnunni (skref 1) á fimm blöð og biðdu svo um fimm pör af sjálfboðaliðum.

Dreifðu blöðunum til sjálfboðaliðanna og biðdu þau að finna upp á hlutverkaleik/ímynduðu samtali um hvaða leið er “réttu leiðin” (HOW-TO) á að enda sambönd og “ranga leiðin” (HOW NOT TO) að enda sambönd. Þau munu leika fyrir framan hópinn út frá aðstæðunum sem þau fengu á blaði. (t.d. Ef að kærastan flytur til annars lands og kærastinn vill ekki vera í fjarsambandi.)

Skref 4. Biddu sjálfboðaliðanna um að segja hvaða aðstæður eru á blaðinu og leika samtölin fyrir framan hina þátttakendurna. Eftir hvert samtal/leikrit skaltu spurja þátttakendur um að nefna hvað er hjálplegt og óhjálplegt við hegðunina sem kemur fram í samtalinu/leikritinu.



4. Umræður í lokin:

Hvernig leið þér meðan þú varst að leika samtalið/leikritið? Ef þú varst áhorfandi, hvernig heldur þú að leikurunum hafi liðið?

Hver er munurinn á milli hjálplegu og óhjálplegu samtalanna með tilliti til þess hvernig aðilunum líður á meðan?

Hvernig leið þér/Hvernig heldur þú að leikurunum hafi liðið í samtalinu þar sem var sýnd hjálpleg hegðun miðað við í samtalinu þar sem var sýnd óhjálpleg hegðun.

Hvað virkaði vel í jákvæða samtalinu? Hvað gerðu leikararnir til þess að gera samtalið auðveldara, hreinskilnara og ólíklegra til þess að vera særandi?

Hvað var það við neikvæðu samtölin sem gerði samtölin erfiðari, óhreinskilnari og meira særandi? Myndir þú nýta þér þetta í þínu lífi? Hvaða hindranir heldurðu að gætu komið upp?



Strong Young Minds

Leikarar í kvikmynd lífs míns

Tímalengd
Stærð hóps
Tegund æfingar

40 mín
8-25
Umræður, hugmyndavinna,
einstaklingsvinna.



- Skriffæri, pappír
- óútfyllt skema fyrir hvern þátttakanda
- töflutúss/karton

Námsmarkmið:

Að koma auga á hvaða persónulegum þörfum er fullnægt í samböndum.
Að þátttakendur verði meðvitaðir um þá staðreynd að margir ólíkir aðilar geta komið til móts við þarfir manns.
Að breyta hlutverkaskipan fólksins í lífi þínu.



Leiðbeiningar:

1. Uppsetning rýmis:

Þátttakendur mynda hring, mega vera sitjandi, með blöð og skriffæri.

2. Kynning:

“Við erum að fara skipa í hlutverk fyrir mjög sérstaka kvikmynd... kvikmyndina um ykkar eigið líf! Þið vitið, í endanum á kvikmyndum, að þá kemur listi með öllum leikurunum? Ég ætla að biðja ykkur að gera það sama fyrir kvikmyndina um ykkar eigið líf, og að taka fram hver leikur hvaða hlutverk í kvikmyndinni ykkar. Hver gerir hvað, hver mætir ykkar þörfum og á hvaða hátt.

Til dæmis (Þú getur komið með dæmi úr þínu eigin lífi, en þú skalt hvetja þátttakendur til þess að finna upp á hlutverkum sem henta þeim):

Lífvröðurinn (þörfin fyrir öryggi) - X

Aðstoðarmaður jólasveinsins (þörfin fyrir hagnýtan stuðning) - Z

3.Æfingin:

Skref 1. Biddu þátttakendur að nota skemað sem fylgir með æfingunni til þess að finna fólk í sínu daglega lífi og átta sig á hvaða hlutverkum það gegnir.
Gefðu þeim 5-7 mínútur

Skref 2. Biddu þátttakendur um að velja fyrir sér hvaða fólk sé mikilvægt í þeirra lífi og að gefa þeim hlutverk - skráð í eyðurnar á skemanu. Segðu þeim líka að þau megi sjálf finna upp á nýjum nöfnum fyrir persónurnar í sögunni, svo lengi sem nafnið er tengt einhverri ákveðinni þörf sem persónan uppfyllir. Biddu þau líka um að skrifa niður hvaða þörf er um að ræða.
Gefðu þeim aðrar 5-7 mínútur



Leikarar í kvikmynd lífs míns

Strong Young Minds

Skref 3. Í lokin skaltu spyrja hvort einhver vilji deila með hópnum hvaða persónur eru í kvikmyndinni þeirra, og hvaða þarfir þær uppfylla.

Endaðu æfinguna með því að segja:

“Öll tengsl uppfylla ákveðnar persónulegar þarfir: þörf fyrir umhyggju eða ást, að vera mikils metin, þörf fyrir öryggi, skilning, skemmtun o.s.frv. Þrátt fyrir að sérhver manneskja sem við hittum á lífsleiðinni sé einstök þá geta margar ólíkar manneskjur mætt þörfum okkar. Þegar við þurfum að slíta sambandi þýðir það þess vegna ekki að þörfum okkar geti ekki verið mætt annars staðar”



4. Umræður í lokin:

Hvernig var að gera þessa æfingu?

Fannstu fleiri en eina manneskju sem var að uppfylla sömu þörf?

Hvenær er rétti tíminn til þess að skipta út manneskju og setja nýja í hlutverkið?

Hvað lærðiru af þessari æfingu?



Strong Young Minds

Leikarar í kvikmynd lífs míns-viðhengi

Hlutverk	Hlutverk - þarfir - eiginleikar	Manneskjan í þínu lífi (Nafn)	Af Hverju er hann/hún góð/-ur
Sá sem hlustar	Góður í samskiptum Alltaf til staðar Dæmir ekki		
Fyrirmyndin	Áreiðanlegur Hvetur þig í að gera betur		
Sá ævintýragjarni	Alltaf á fullu Hugmyndaríkur Skorar á þig		
Sá sem er vitur	Með reynslu Gefur þér góð ráð Er til staðar þegar þú þarft		
Sá fyndni	Lætur þig hlæja Jákvæður Skapandi		



Stóllinn

Strong Young Minds

Tímalengd
Stærð hóps
Tegund æfingar

10 min
8-25
Umræður,
einstaklingsvinna



- Borð, stóll
- eitthvað þungt (t.d. bækur eða bakpokar)
- blöð, skriffæri

Námsmarkmið:

Að kynna myndlíkingu á þörf jafnvægis eftir sambandsslit

Að hjálpa þátttakendum að koma auga á hvað er mikilvægt fyrir þá til þess að halda sér í jafnvægi eftir sambandsslit.



Leiðbeiningar

1. Uppsetning rýmis:

Best er að þátttakendur standa í hring.

2. Kynning:

Stóllalíkingin

Áður en æfingin er framkvæmt þarf að vera búð að ná í borð og stól með fjórum fótum. Gott er að hafa borðið í miðjum hringnum eða þar sem allir þátttakendur sjá til. Stóllinn er settur ofan á borðið þannig að einn fóturinn á stólnum lendir utan við borðið. Bækur (eða aðrir þungir hlutir) eru settir ofan á stólinn þannig að stóllinn haldist ennþá á borðinu (sjá mynd).

Segðu þátttakendum að þú ætlir að sýna þeim tilraun. Þú lyftir eða færir bækurnar (þunga hlutinn) og breytir þannig jafnvægi stólsins. Stóllinn mun halla í áttina út af borðinu (þar sem fóturinn hangir fram af). Þú spyrð þátttakendur hvað myndi gerast ef þú myndir setja allan þungann á þann hluta stólsins sem hangir fram af borðinu (stóllinn myndi án efa hrynja fram af) - og hvað myndi gerast ef þú settir allan þungann aftur á þann hluta stólsins sem sæti örugglega á borðinu (stóllinn mun vera aftur í jafnvægi).

Eftir að hópurinn hefur áttað sig hvernig á að koma stólnum í jafnvægi skaltu útskýra myndlíkinguna: “Þegar samband endar missum við stuðninginn sem er undir einum fætinum. En rétt eins og stóllinn hefur þrjá aðra fætur sem geta hjálpað honum að vera í jafnvægi þá höfum við önnur svið í lífinu, aðrar hliðar sjálfsins, sem við getum treyst á og þróað til þess að halda andlegu jafnvægi.





Stóllinn

Strong Young Minds

3. Æfingin:

Skref 1. Segðu þátttakendum að hugsa um hvað þessir þrír fætur stólsins gætu táknað, hvaða athöfnum þau geta tekið þátt í og hvaða sviðum lífsins þau geta sinnt til að vera í jafnvægi.

Skref 2. Biddu þátttakendur að skrifa niður þessar athafnir, markmið, svið o.s.frv. á post-it miða

Skref 3. Biddu þátttakendur að skiptast á að lesa upphátt af miðunum og líma þá svo á fætur stólsins.

Möguleg dæmi um svið: Önnur sambönd (bæði ný og gömul), áhugamál, fjölskylda, nám, sjálfsþroski o.s.frv.

Möguleg dæmi um athafnir: Að fara út með vini, spila fótbolta, að prófa nýtt áhugamál, læra nýja hluti o.s.frv.



4. Umræður í lokin:

Þegar allir þátttakendur hafa límt post-it miðana á stólinn, biddu þá um að koma saman í hring aftur til þess að ræða saman í lokin.

Spurðu:

Hversu erfitt var að finna þætti í lífi þínu eða sjálfi sem þú gætir sinnt eða þroskað?

Hvað getum við gert til þess að koma í veg fyrir að stóllinn missi jafnvægið þegar einn af fótum hans hangir í lausu lofti?

Hvað lærðir þú af þessari æfingu og hvað heldur þú að gæti hjálpað þér í framtíðinni?

Æskilegar niðurstöður:

Sjálf manneskju og líf er flókið og það eru margir þættir þess sem hægt er að þroska og sinna sem gætu hjálpað okkur að halda jafnvægi eftir að samband endar.



Strong Young Minds

Jafningjaþrýstingur

Tímalend
Stærð hóps
Tegund æfingar

50 min
8-30
Hlutverkaleikir.



- Blöð, skriffæri, tússpennar
- tvö karton eða stór blöð

Námsmarkmið:

Að læra um jafningjaþrýsting og neikvæðar afleiðingar af því að láta undan honum.
Að sjá dæmi um hvernig þrýstingur frá jafningjum getur birst.



Leiðbeiningar

1. Uppsetning rýmis:

Þátttakendur sitja í hring

2. Kynning (um 5 mínútur):

Biddu þátttakendur um að segja þér hvað þrýstingur frá jafningjum er. Biddu þau um að gefa dæmi úr þeirra eigin lífi eða úr lífi einhverra sem þau þekkja. Í sameiningu skuluð þið búa til stutta skilgreiningu á því hvað þrýstingur frá jafningjum er (sjá heimildir fyrir hugmyndir. T.d. Þegar það er þrýst á mann finnur maður fyrir pressu um að gera eitthvað - hvort sem það er gott eða slæmt. Jafningi er einhver sem er á svipuðum aldri og maður sjálfur. Jafningjaþrýstingur er því sú tilfinning að einhver á svipuðum aldri og maður sjálfur sé að þrýsta á mann að gera eitthvað - hvort sem það er gott eða slæmt).

3. Æfingin:

Skref 1: Láttu hópinn kasta fram hugmyndum um aðstæður úr daglegu lífi þátttakenda þar sem einstaklingur gæti verið beittur þrýstingi af jafningja (t.d. í skólanum, í vinahóp, á netinu o.s.frv.). Skrifðu hverjar aðstæður fyrir sig niður tvisvar sinnum, í örfáum setningum, á sitt hvort blaðið. Haldið áfram að koma með hugmyndir þangað til blöðin eru orðin jafnmörg og hóparnir (sjá næsta skref þar sem skipt er í smærri hóp). Ef hópnum vantar hugmyndir er hægt að nota dæmin úr fylgiskjalinu (gott er að vera búinn að skrifa niður nokkur dæmi fyrir æfinguna - á sitthvort blaðið - og hafa þau klár ef þetta skildi koma upp).

Skref 2: Skiptu þátttakendum í 3-4 manna hóp. Hóparnir eiga að leika aðstæðurnar sem skrifaðar voru á blöðin. Dreifðu blöðunum á hvern hóp þannig að tveir hópar fái sömu aðstæðurnar til að vinna með. Annar hópurinn býr til leikþátt sem endar þannig að einstaklingurinn sem þrýst er á lætur undan en hinn hópurinn býr til leikþátt þar sem einstaklingurinn lætur ekki undan jafningjaþrýstingnum.

Skref 3: Hóparnir leika atriðin sín (um 2 mínútur á hvern hóp). Eftir hvert atriði skaltu biðja hina hópana að benda á hvernig jafningjaþrýstingurinn birtist. Þú skalt líka biðja þau um að nefna kost og ókost við það hvernig aðalpersónan brást við þrýstingnum.



Strong Young Minds

Jafningjaþrýstingur



4. Umræður í lokin:

Hvernig leið þér í þessari æfingu? Af hverju?

Hversu erfitt/auðvelt var það fyrir þig að finna dæmi um þrýsting frá jafningjum fyrir aðstæðurnar á blöðunum?

Ef að einstaklingurinn í dæminu ykkar myndi láta undan þrýstingnum, hverjar yrðu neikvæðu afleiðingarnar? Getur þú nefnt fimm dæmi um neikvæðar afleiðingar?

Hvernig var að fylgjast með því þegar atriðin voru leikin? Hversu oft sjáist þið þetta gerast í ykkar eigin lífi?

Varst þú hluti af þeim sem voru að beita þrýsting?

Hvað lærðir þú af þessari æfingu?

Getur þú komið með dæmi um hvernig jafningjaþrýstingur hafði áhrif á val þitt/vinar þíns og hegðun?

Hvaða tilfinningar getur jafningjaþrýstingur vakið upp hjá manni?

Hvernig getum við tekist á við þessar tilfinningar?

Af hverju haldið þið að fólk láti undan jafningjaþrýstingi?

Getur jafningjaþrýstingur verið jákvæður?

Hvað getur þú nýtt þér úr þessari æfingu í daglegu lífi?

Gott að hafa í huga:

Leggðu áherslu á það að oft gerum við okkur ekki grein fyrir því að verið er að beita okkur þrýsting, eða að við séum að þrýsta á aðra. Undirstrikaðu það að fyrsta skrefið er alltaf að koma auga á þrýstinginn og einungis eftir það getum við stöðvað hann. Segðu hópnum að við látum oft undan þrýstingi vegna þess að við viljum að öðrum líki við okkur eða við viljum vera hluti af hópnum, og að það er mannleg og eðlileg þörf að vilja vera hluti af hóp eða vilja að öðrum líki við okkur. Þó að við látum undan þrýstingi merkir það ekki að við séum veiklunduð eða aum.

Resources

<http://kidshealth.org/en/kids/peer-pressure.html#>

<https://www.thecoolspot.gov/>



Strong Young Minds

Hinn vinsæli

Tímalengd
Stærð hóps
Tegund æfingar

35 min
8-30
umræður, hópavinna
og hugmyndavinna



- Póst it miðar, pennar, blöð
- Tvö stór blöð í formi stelpu og stráks (óútfyllt, hvít),
- Tvö stór blöð í formi stelpu og stráks þar sem búið er að fylla út persónuleikann þeirra

Námsmarkmið:

Að gefa mynd af því hver staðall þess að vera vinsæll er og hvernig þessi staðall berst í gegnum hópþrýstinginn og samfélagsmiðla.

Að skilja mismunandi uppsprettu hópþrýstings af þeim staðal sem ætlast er til að ungmenni lifi eftir í sínu félagslega umhverfi.

Að skilja tenguninga á milli vinsælda og hópþrýstings

Að skilja áhrif samfélagsmiðla sem töl fyrir félagslegan þrýsting



Leiðbeiningar

1. Uppsetning rýmis

Undirbúðu fjögur stór blöð, tvö í formi stráks og tvö í formi stelpu. Einn strákur og ein stelpa ættu að hafa smáatriði eins og augu munn og nef, en ekki hin tvö, af því þau eru bakhlið fólksins.

Á blaðinu með stráknum og stelpunni sem eru með andlit, skrifaðu og festu post it miða með persónueinkennum af þessu fólki. Reyndu að búa til karaktera sem eru ekki algengir, með einkennum og áhugamálum sem gera þau ólík hinu hefðbundna vinsæla fólki. Ekki gefa þeim nöfn sem eru algeng heldur.

Festu saman bakhlið blaðanna þannig það sé hægt að sjá framhlið og bakhlið karakteranna.

2. Kynning;

“Í dag ætlum við að tala um vinsældir. Ég ætla að kynna fyrir ykkur tvo unglinga, strák og stelpu, sem eru ný í skólanum.

Setja blaða unglinga á gólfið og segja við þátttakendurnar “þegar maður er nýr í skólanum, að þá langar manni ofboðslega mikið að passa inni hópinn. En meira en það, manni langar að verða vinsæll. Við ætlum að reyna að hjálpa þeim með það.



Hinn vinsæli

Strong Young Minds

3. Æfingin;

Skref 1. Gefðu þátttakendum penna og post it miða. Biddu þau um að ímynda sér vinsæla manneskju og alla hlutina sem að gerir hana vinsæla, eins og tónlistin sem hún hlustar á, klæðnaður, hvernig hún malar sig, still, tæki sem þau nota, hvaða samfélagsmiðla þau nota, hvaða fólki þau hanga með, hvernig þau tala, persónuleika þættir, hvert þau fara í frí, áhugamál, fyrirmyndir, kvikmyndir og þættir sem þau horfa á og fleira og fleira. Það er örugglega mismunandi eftir því hvort það sé strákur eða stelpa.

Skref 2. Biddu þau um að skrifa á post it miðana mjög ýtarlega hluti sem að þessi vinsæla manneskja gerir eða hefur (t.d hvaða tegund af tónlist hlustar hún á, er hún félagslynd, horfir hún á Game of Thrones og fleira) og líma post it miðana á blaða unglingana sem liggja á gólfinu til þess að gera þessa unglinga vinsæla í skólanum.

Skref 3. Eftir að allir eru búnir að festa post it miðana sína, lestu þá upp (eða fáu sjálfbóðaliða í að lesa upp hvorn unglinginn fyrir sig. Jafnvel hægt að ákveða töff nafn fyrir bæði strákinn og stelpuna

Skref 4. Segðu “núna skulum við koma aðeins nær og sjá hverjir þessi unglingar raunverulega eru, af því að ég veit ekki hvort þið tókuð eftir því, að þið sjáið ekki á þeim neitt andlit, það er vegna þess að þið voruð að festa post it miðana á bakið á þeim” taktu flipchartið og snúðu því við og sýndu þeim hverjir þetta raunverulega eru (við hliðana á því sem þátttakendurnir gerðu) Lestu upp (eða fáðu sjálfbóðaliða til að lesa upp) hvað hefur verið skrifað á fram hlið blaða unglingana. Biddu þau um að ímynda sér, á meðan þau hlusta, hvernig þetta fólk myndi líta út og haga sér í raunverulegu lífi).



4. Umræður í lokin:

Hversu auðvelt eða erfitt var að finna hvað þarf til að vera vinsæll?

Hvernig ákváðuð þið hvaða einkennandi persónuleikaþætti þið gáfuð vinsæla fólkinu? Hvaðan fenguð þið þá, hvernig vissuð þið um þá, hvar hafiði séð þessa tilteknu þætti áður?

Takið þið eftir einhverjum muni á milli vinsælu unglingana og alvöru unglinganna?

Hvernig haldiði að unglingunum tveim líði með svona mikið af post it miðum á bakinu á sér?

Hvað gerist þegar staðalímyndir sem eru þvingaðar á fólk í gegnum félagslegan þrýsting eru ólíkar þeim sanna persónuleika sem einstaklingurinn hefur.

Hvað getur manneskja gert í þannig aðstöðu?

Hvaða lærdóm takið þið með ykkur úr þessari æfingu?



IX. Þegar þú tekst á við erfið mál

Námsskráin sem við hönnuðum hér er hugsuð sem alhliða íhlutun, þetta er námsefni sem er ætlað að bregðast við þörfum meirihluta unglinga og miðar að því að hjálpa þeim að þróa hæfni sem er nauðsynleg fyrir þá að takast á við streitu auka sjálfstæði þeirra.

Hins vegar geta verið tilvik þar sem unglingur stendur frammi fyrir óvæntum eða ófyrirsjáanlegum atburðum þar sem þeir eru vanmáttugir eða að venjulegar aðferðir þeirra virka ekki vel. Þetta getur leitt til óþæginda og erfiðrar stöðu þar sem þörf er á markvissari stuðningi.

Hvernig veistu?

Hjá unglingum getur það verið erfitt að sjá hvort þau sýna "eðlilega táningshegðun" eða merki um andlega erfiðleika. Unglingsárin eru mikið breytingaskeið með miklum hormónabreytingum og líkamlegum breytingum vegna kynþroska. Einnig margar nýjar upplifanir, félagslegar, kynferðislegar og vitsmunalegar sem geta auðveldlega verið yfirþyrmandi. Þessvegna er ekki óalgengt að þessu fylgi t.d. skapsveiflur, kvíði, sorg og reiði.

Hins vegar gæti verið að unglingur sé að upplifa andlegar áskoranir/erfiðleika sem ekki er hægt að skilgreina sem eðlilega unglingahegðun. Hér eru nokkur einkenni sem geta tengst þessu.

* sýna kvíða, reiði, sorg eða aðrar sterkar tilfinningar í lengri tíma (t.d. meira en tvær vikur)

- * er félagslega óvirkur;
- * sýna minni ánægju eða áhuga í daglegu starfi;
- * námsárangur hefur minnkað verulega;
- * skrópar oft;
- * eiga í erfiðleikum með að einbeita sér að námi eða muna verkefni;
- * virðist hafa verulega skerta orku;
- * Er árásgjarnari og bregst harkalega við;
- * Vanrækir persónulegt útlit og hreinlæti, sinnir sér ekki.

Hvað skal gera?

Ef þú tekur eftir einhverjum þessarra einkenna er mikilvægt að ræða fyrst við viðkomandi og láta í ljós áhyggjur þínar, gætir sagt t.d. „ég hef tekið eftir að þig hefur vantað í skólann upp á síðkastið“. Sennilega munu þeir ekki vilja tala um þetta við þig en það er mikilvægt að þú spyrjir. Viðkomandi veit þá að þér er ekki sama og þú ert til staðar ef þeir þurfa á þér að halda. Þú getur einnig boðið þinn stuðning við að finna frekari hjálp til að takast á við vandann.

Á sama tíma, í þessum aðstæðum getur verið þörf á inngripi til að hjápa unglingnum til að takast á við erfiðleikana. Markmiðið er að meta þarfir þeirra og finna aðstoð sem gerir þeim kleyft að takast á við daglegt líf á sem eðlilegastan hátt.



Strong Young Minds

Á þessum tímapunkti getur verið að þú þurfir að beina unglingnum að sérhæfðari aðstoð t.d. stuðningshópum sem leggja áherslu á málefni sem tengjast erfiðleikum þeirra, (þunglyndi, kvíða, félagsfælni o.s.frv.) Stundum er þörf á enn meiri aðstoð og gott er þá að hafa samband við námsráðgjafa, skólasálfræðing eða félagsráðgjafa. Þetta veltur á eðli vandans og því hvað er í boði í skólanum eða samfélaginu.

Það eru mörg tilvik þar sem þú hefur ekki hæfni eða eða getu til að meta þarfir unglings á þessu sviði. Í þessum tilfellum skaltu íhuga að fá foreldra, skólaráðgjafa eða annan sérfræðing sem getur sinnt þessu hlutverki og metið þarfir unglingsins.

Hvað á að hafa í huga ef þú þarft að hafa samband við sérfræðing?

Ef ástand kemur upp þegar þátttakandi stendur frammi fyrir krefjandi/erfiðum tilfinningum og þarfnast hjálpar, er mikilvægt að fylgja þessum leiðbeiningum;;

- Að vera meðvitaður um það ef einhver er að glíma við erfiðar tilfinningar sem þarf að ræða
- Ef þátttakandi sýnir óþægindi vegna þess sem verið era ð ræða eða einhvers sem gerist á æfingunni/ þjálfuninni er mikilvægt að ræða við hann á eftir.
- Mikilvægt að taka hann afsíðis og ræða samén í næði og á öruggum stað.
- Í samtalinu þarftu að nota virka hlustun og tryggja að viðkomandi upplifi sig öruggan vera í augnsambandi og hlusta með hjartanu.
- Við mælum með að þú notir eftirfarandi spurningar:

1.Hvað var það sem lét þig líða svona? Hvað í æfingunni/þjálfuninni?

Það er mjög mikilvægt hér að hlusta á virkan hátt, án þess að svara eða leiðrétta svörin

2. Hvað viltu gera? Telur þú að þú þurfir á frekari stuðning að halda?

- Ef þátttakandi er ekki tilbúinn til að eiga þetta samtal við þig þá er mikilvægt að spyja næstu spurningar, reyna að meta alvarleika málsins.

3. Er einhver sem þú treystir sem þú myndir vilja ræða þetta við og getur stutt þig?

- Ef þátttakandi finnur ekki einhvern sem þeir geta treyst þá er gott að hjálpa þeim að finna einhvern og gefa dæmi t.d. námsráðgjafi, foreldrar eða forráðamaður, eldri systkini, kennari. Einhvern sem getur hjálpað þeim og þau treysta.

- Fyrir stærri mál þarft þú að vera meðvitaður um barnaverndarlög í þínu landi.
- Ef ástandið er alvarlegt t.d. sjálfsskaða eða sjálfsvígshugsanir þarf að tilkynna það til viðeigandi aðila þ.e. þess sem kemur til með að vinna áfram með unglingnum. Mikilvægt er að vinna málið í samvinnu við unglinginn/þátttakandann og styðja hann í að leita sér frekari aðsoðar.



Strong Young Minds

X. Umsagnir um verkefnið!

„Ég er búinn að taka þátt í þessu verkefni um tíma. Ég er búinn að sjá það vaxa og þróast á þeim tíma. Er virkilega stoltur af innihaldinu og æfingunum sem hafa verið skapaðar, held það muni nýtast vel til að kenna ungmennum að kynnast tilfinningum, starfa saman í hóp og virða skoðanir annarra. Ég er mjög ánægður með það sem við höfum fengið hér“.

Þórður, Ísland

"Ég hef tekið þátt í þessu verkefni frá fyrsta degi. Ég tók þátt í öllum fjölþjóðlegum fundum og þjálfuninni í Rúmeníu. Fyrir mig var frábært nám. Ég gat fundið bæði meðan á þjálfuninni stóð og einnig þegar við prófuðum námsskránna í skólum að hún er að virka. Óformleg kennsluaðferð virkar mjög vel fyrir svona nám og passar fullkomlega fyrir aldurshópinn sem við vorum að einblína á."

Kristinn Heiðar, Hugarafli, Ísland

"Ég hef verið þjálfun til að geta hjálfað aðra með mjög góðu efni sem ég held að muni raunverulega breyta lífum. Og ég held að þessu verði hrint í framkvæmd mjög hratt á mörgum stöðum, vegna þess að við þurfum virkilega forvarnir, í stað þess að slökkva elda. Og þetta eru mjög góð verkfæri og þau geta raunverulega hjálpað."

Bruno, Portúgal

„Í nútímasamfélagi er okkur ekki kennt að tala um tilfinningar. Við fáum enga þjálfun í því efni og þess vegna skortir okkur verulega tilfinningagreind. Afleiðingar þess eru þær að við höfum ekki orðafordann, við kunnum ekki að tala um tilfinningar, við oft á tíðum þekkjum þær ekki einu sinni. Við þekkjum t.d. orðið vonbrigði en eigum erfitt með að tengja það við eitthvað sem við finnum það er mjög erfitt. Við verðum að byrja á því að kenna fólki á tilfinningar“

Belen, Spánn



Strong Young Minds

XI. Verkefnið samstarfsaðilar



Hugarafll / Mindpower (Ísland) er félag fólks sem glímur við andlega erfiðleika. Félagið er byggt upp á hugmyndafræði um valdefllngu, bata, jafnrétti og samvinnu milli notenda og sérfræðinga. Meðlimir / notendur í Hugarafll telja um 400-500 manns en virkir notendur um 100-150. Daglega sækja milli 50 og 70 manns Hugarafll og 100-120 á viku.

Markmið Hugaraflls eru margvísleg, þar á meðal:

- Að breyta geðheilbrigðiskerfinu á Íslandi með því að nota valdefllngar - og batanálgun. Að tala um valdefllngu og bata á jákvæðan hátt, ekki með neikvæðri umræðu um stjórnvöld og geðheilbrigðiskerfið
- Búa til vettvang þar sem fagfólk og notendur geta unnið saman á jafnréttisgrundvelli og miðlað reynslu og aðferðum.
- Útrýma fordómum gegn geðsjúkdómum með því að vera sýnilegur í samfélaginu, taka þátt í fjölmiðlaumræðu og vera opin og einlæg um málaflokkinn.
- Að starfa á jafnréttisgrundvelli, enginn hefur meira vald en annar innan félagsins. Allar ákvarðanir um starfsemina eru teknar á fundum þar sem hver meðlimur hefur eitt atkvæði.

Meðlimir Hugaraflls starfa að margskonar verkefnum svo sem: Geðfræðslu í skólum, gefa umsagnir um lög og reglugerðir sem varða geðheilbrigðismál, kynna og byrja á nýjungum eins og Hearing voices (heyra raddir). Starfið byggist að miklu leyti á sljálfbóðaliðum sem sinna ýmsu sem til fellur, sjá um móttöku gesta, sjá um mismunandi hópa og tala um sína reynslu t.d. á málþingum og ráðstefnum.

Dagleg starfsemi fellst meðal annars í að fólk getur komið og unnið í sínum bata á eigin forsendum. Boðið er upp á fjölbreytt hópastarf t.d. Yoga, tónlist, myndlist, umræður um bata, valdefllngu, geðheilbrigði o.s.frv. Hver einstaklingur ber ábyrgð á sínum bata og hvað hann gerir.

Hópurinn frá Hugaraflli hefur starfað á sviði geðheilbrigðis um langan tíma í ýmsum verkefnum, svo sem geðfræðslu, útgáfu, fyrirlesarar, skipulagningu ráðstefna og viðburða. Einnig eru þeir vottaðir leiðbeinendur í eCPR (andlegt hjartahnoð) og hafa þjálfað bæði á Íslandi og erlendis ásamt Daniel Fisher MD. PhD.

Einar Björnsson Reynsla hans er meðal annars: Útgáfumál, útlitshönnun, vefhönnun, verkefnastjórn og eCPR Þjálfun.

Fjóra Kristín Ólafardóttir Reynsla hennar er meðal annars: Verkefnastjórnun, umsjón og kennsla með óformlegum kennsluáðferðum á námskeiðum fyrir ungmenni, alþjóðleg verkefnastjórnun.



Strong Young Minds



Ha Moment, CRL er samvinnuverkefni/félag sem hefur það að markmiði að veita tækifæri til persónulegrar og faglegrar þróunar ungs fólks, æskulýðsleiðbeinanda og fullorðinna um heim allan með þjálfun, ráðgjöf og skipulagningu viðburða, byggt á óformlegu námi. Við leitumst við að búa til námskeið/þjálfanir í menntun fyrir ungt fólk, fullorðna og almenning, með áherslu á félagslega þátttöku, samskipti, samúð, leikjafræði og upplýsingatækni. Helstu aðferðir sem við notum eru Lego Serious Play, Non Violent Communication, Storytelling, Theatre of the Oppressed.

Stofnað í maí 2015, starfsfólk okkar hefur mikla reynslu af óformlegri menntun, í gegnum fyrri störf fyrir önnur félagasamtök, fyrirtæki og sem verktakar. Við höfum 7 virka meðlimi, þar af 3 eru að vinna í alþjóðlegum æskulýðsverkefnum. Starfsfólk okkar hefur reynslu á mismunandi sviðum sem við störfum við: þjálfun, ráðgjöf og viðburði. Við höfum þróað með okkur og öðlast reynslu í áætlanagerð, samræmingu, framkvæmd, mati og miðlun þjálfunarviðburða.

Meginmarkmið okkar er vinna að viðurkenningu á óformlegri menntun og tryggja að færni sé aflað í gegnum hana sem styður persónulega og faglega þróun einstaklinga. Eins og er leggjum við áherslu á eftirfarandi svið og verkefni:

- Nýsköpun í æskulýðsstarfi
- Að skapa og nota borðspil í kennslu
- Að vinna að viðurkenningu á hæfileikum sem fólk öðlast í óformlegu námi með því að nota Open Badges kerfið
- Þróun 360 ° matskerfis til að styðja við (sjálfs) mat á þjálfunartækni og árangri.
- Að búa til kennslumyndbönd fyrir óformlega menntun
- Að þróa kennslufni í átakastjórnun (conflict transformation) og friðaruppbyggingu með borðspilum og samúðaræfingum.
- Að berjast gegn hatursorðræðu og haturshegðun með þjálfun leiðbeinanda úr minnihlutahópum
- Stuðla að bættri umfjöllun um geðheilbrigði í gegnum óformlega menntun

Ha Moment er meira en bara meðlimir okkar. Við byggjum vinnu okkar á hugmyndum um samvinnu sem einkennir fleiri samtök, þjálfara og kennara, hugmyndum um ævilangt nám. Við störfum náið með t.d. Team Mais og Other Signs en með þeim höfum við verið að þróa verkefni um viðurkenningar í aðferðum kenndum við Lego Serious Play. Við störfum með Cascais sveitarfélaginu og ACM stofnuninni um fólksflutninga. Erum mjög tengd Produções Fixe sem hafa framleitt fyrir okkur borðspil, erum hluti af European Badge Alliance og höfum unnið með Badgecraft frá Litháen og notum Open Badges kerfi þeirra í okkar starfi. Í átakastjórnun (conflict transformation) og friðaruppbyggingu störfum við með Narviksenteret-Friðar og stríðssafninu í Noregi og Peace Education Centre RKI frá Finnlandi. Meðlimir okkar eru félagar í International Youth Work Trainers Guild.

Þau okkar sem höfum tekið þátt í þessu verkefni eru Olga Kuczynska, Sérgio Gonçalves, José Branco. Öll alþjóðlegir þjálfarar sem hafa mikla reynslu í óformlegri menntun. Sergio hefur mikla reynslu í markþjálfun, Olga er félagsfræðingur ap mennt og José kemur úr leikhúsinu. Við störfum einnig með Marco Politano hönnuði sem er ábyrgur fyrir útliti þeirra verkefna sem við höfum tekið þátt í.



Strong Young Minds



ASK Yourself (Rúmenía) eru sjálfstæð félagasamtök stofnuð af hópi æskulýðsleiðbenanda sem vildu deila ástríðu sinni á ófromlegri menntun og Erasmus+.

Við viljum hvetja ungt fólk til að reyna nýja og spennandi námsmöguleika, uppgötva sjálf sig, bæta hæfileika sína og gefa aftur til samfélagsins. Við bjóðum upp á stuðning við að finna rétta verkefnið / áskorunina fyrir hvern einstakling og við erum einnig að innleiða verkefni sem byggja á þörfum ungs fólks.

Starfsemi okkar fer bæði fram heima og erlendis. Við gerum verkefni með ungu fólki, fyrir ungt fólk. Við vinnum mikið með ungum nemendum og við skipuleggjum verkefni byggt á þörfum þeirra og áhuga.

Frá 2015 höfum við skipulagt 12 Erasmus+ verkefni. Þau voru framkvæmd í Búkarest, Busteni, 2 Mai, Drobeta-Turnu Severin, Sighisoara og Cluj Napoca. Þátttakendur voru yfir 300 talsins, unglingar og ungt fólk frá allri Evrópu. Það gladdi okkur að geta boðið þeim að taka þátt og við vonum að þátttaka þeirra skili sér í breytingum í þeirra samfélagi. Í okkar starfi reynum við að sameina menntun og félagslega þátttöku. Við höfum verið með vinnustofur í 20 framhaldsskólum, höfum talað við hundruð nemenda og við hvetjum kennara til að nota óformlegar aðferðir í kennslu. Aðal viðfangsefnin hafa verið einstaklingsþroski, að segja sögur, hópapróun, að velja starfsvettfang, heilbrigður lífstíll og menning. Við tökum einnig þátt í að senda ungt fólk og æskulýðsleiðbeinendur til að taka þátt í Erasmus+ verkefnum. Við höfum verið aðilar að meira en 30 verkefnum víðsvega í Evrópu.

Innanlands skipuleggjum við:

- Vinnustofur í framhaldsskólum, síðfangsefnin eru t.d. einstaklingsþroski, að velja starfsvettfang, aukin atvinnutækifæri (að gera ferilskrá, viljayfirlýsingu, hvernig á að haga sér í atvinnuviðtölum), frumkvöðlastarf og samskipti
- Námskeið í að sækja um Erasmus+ styrki, fyrir æskulýðsleiðbeinendur og kennara.
- Störf með munaðarlausum. Við störfum á 2 munaðarleysingjahælum í Búkarest. Sjálfboðaliðar frá okkur fara þangað og hjálpa börnum að gera heimavinnu, taka þátt í hópastarfi og ekki síst glæða hjá þeim von um betra líf.
- Við notum óformlega viðburði til að kenna æskulýðsleiðbeinendum óformlegar kennsluáðferðir. Nokkur dæmi eru: Flash Mobs, Human Library, Living Exhibition og Treasure Hunt.
- Meðlimir okkar hafa tekið þátt í mörgum mismunandi alþjóðlegum viðburðum og skipulagt og haldið vinnustofur fyrir sjálfboðaliðana okkar til að deila þekkingu sinni.

Á þessu verkefni var aðal ábyrgð okkar að leggja til, prófa og lagfæra óformlegar kennsluáðferðir. Við vorum ábyrgir fyrir að safna upplýsingum frá öllum samstarfsaðilum og hanna endanlega útgáfu þessarar handbókar

Fulltrúar okkar í þessu verkefni voru Oana Rizescu og Alexandru Arhire.



Strong Young Minds



Eru óhagnaðardrifin félagasamtök í Cluj – Napoca. Stofnuð árið 2010, við vinnum að bættu geðheilbrigði með:

- Menntun
- Stuðningi til að viðhalda og bæta geðheilsu
- stuðningi til sálræns þroska

Við sjáum fyrir okkur samfélag ber ábyrgð á eigin geðheilsu og þar sem þeir sem lenda í andlegum erfiðleikum fá stuðning í stað þess að vera útskúfaðir. Markhópur nær til allra sem hafa áhuga á að viðhalda eða bæta andlega heilsu sína. Áherslan er lögð á ungt fólk, því fyrir sem við getum kennt fólki að bregðast rétt við því betur undibúin koma þau út í lífið og hægt er að koma í veg fyrir andlega erfiðleika.

Helsta starfsemi sem rekin er af Minte Forte er:

- Ráðgjöf og sálfræðimeðferð;
- Námsviðburði um geðheilbrigði og persónuleg þroskaþemu fyrir almenning;
- Vinnustofur í skólum og framhaldsskólum fyrir félagslega og tilfinningalega þróun barna og unglinga með því að nota óformleg menntun og listir;
- Klettaklífursbúðir fyrir félagslega og tilfinningalega þróun;
- Alþjóðleg verkefni, svo sem þjálfanir, námskeið og stefnumótandi samstarf, ætluð til að bæta vinnuaðferðir og skiptast á góðum starfsvenjum við samtök á þessu sviði

Minte Forte var frumkvöðull menntunarverkefna í geðheilsu í Cluj-Napoca og starf þeirra hefur haft sýnile áhrif á hugarfar fólks með tilliti til andlegrar heilsu. Þau eru að vinna að því að ná markmiði sínu, sem er að minnka fordóma og gera umræðu um geðheilbrigði að eðlilegum hlut. Lokatakmarkið er að fólk geti náð persónulegu jafnvægi og geti búið við góða geðheilsu. Þeir viðburðir sem Minte Forte skipuleggur bjóða fólki þekkingu og stuðning til að geta viðaldið góðu geðheilbrigði og staðið af sér andlega erfiðleika.



Strong Young Minds



Scouts Valencians tilheyrar World Organization of Scout Movement, stærstu æskulýðshreyfingu í heimi og aðalhlutverk þeirra hefur verið í 110 ár, að mennta börn.

Þeir vinna með því að leiðbeina börnum frá unga aldri og veita fræðslu um margvísleg málefni, umhverfismál, gildi, heilsu, atvinnuþátttöku, þroska og fl. Námið er byggt upp á verkefnum og aðferðafræðin er að læra með því að gera.

Aðalfulltrúi þeirra í þessu verkefni er Javier Quilez. Hann býr að mikilli reynslu m.a. að útbúa þjálfunarþrógrömm fyrir leiðbeinendur, útbúa leiki til kennslu, myndbandsgerð og hefur tekið þátt í fjölda Erasmus+ KA2 verkefna. Hann hefur einnig komið að skipulagningu og framkvæmd alþjóðlegra viðburða allt frá árinu 2005. Vegna reynslu sinnar mun hann sjá um að útbúa kennslumyndbönd fyrir verkefnið.

Þeir hafa unnið með óformlega menntun í yfir 100 ár og hafa þróað mikið af efni og upplýsingum og gefið út yfir 200 rit á Spáni. Þeir fundu að það var þörf fyrir nýjar nálganir um geðheilbrigði þegar þeir voru að vinna með unglingum og ungmennum í sínum hópi. Leiðbeinendur voru ekki vel þjálfaðir í að takast á við þessi mál og þörf var á nýjum verkfærum fyrir þá. Scout Valencias fengu til liðs við sig yfir 20 kennara og leiðbeinendur þegar verið var að prófa námsskránna og borðspilið og fengu með því mikilvægar upplýsingar um hvernig best var að gera verkefnið.

Javier Quilez stýrði og samræmdi störf þessra 20 kennara og leiðbeinenda sem á endanum unnu með rúmlega 300 nemendum frá Valencia, Madrid og Castilla y León

Javier Quilez hefur síðan 2005 verið virkur í alþjóðastarfi skáta og hefur verið með í að skipleggja og framkvæma 6 stóra alþjóðlega viðburði og yfir 40 ungmennaskipti, þátttakendur í þeim viðburðum hafa verið yfir 200 000 ungmenni.

Hann hefur verið meðlimur í Scout Valencias síðan 1987 og tekið virkan þátt í alþjóðlegum verkefnum, samskiptum og sköpun verkfæra og bóka í aðferðafræði á landsvísu og á alþjóðavettvangi.

Hann er menntaður grunnskólakennari, waldorf kennari og þjálfari í óformlegri menntun. Hann er vottaður sem þjálfari fyrir þjálfara á Spáni.

Flestir kennaranna hafa verið sjálfbodaliða leiðtogar og / eða æskulýðsleiðbeinendur í meira en 10 ár og þeir hafa allir lokið formlegri menntun á því sviði. Þannig að allir kennarar, leiðbeinendur og æskulýpsleiðtogar hafa allir verið þjálfaðir á mismunandi námsbrautum og allir þessir samtök og stofnanir munu njóta góðs af niðurstöðum verkefnisins.



Strong Young Minds

Við viljum þakka öllum einstaklingum, fræðslumiðstöðum, skólum og samtökum sem tóku þátt í þróunarferlinu í þessu verkefni. Þakka þér fyrir framlag þitt og stuðning á þessum 2 árum verkefnisins..

Sérstakar þakkir:

Portugal:

Mental8Works - <http://www.mental8works.pt/>

Maria Sequeira

Bruno Chibante

Escola Técnica Psicossocial de Lisboa - <http://www.etplisboa.com.pt/>

Maria da Luz

Festival Mental - <http://www.mental.pt/>

Ana Pinto Coelho

Manifestamente

Ana Mina

Ha Moments friends

Marco Politano- board game designer

Martina Politano- board game illustrator

Isabel Moisés Lopes - board game translator

Romania:

Ion Creanga High School:

Maresi Mirela Luminita

Alexandrescu Florica

Catalina Anton

Gorgon Gorgiana Daniela

Al.I.Cuza High School:

Reka Vadasz

Luminita Dragomirescu

Cristina Laura Stefan

Manuela Stefanescu

Paula Malancu



Strong Young Minds

Spain:

IES Andrés Laguna (Sepúlveda),
Colegio Nuestra Sra. del Pilar Escolapios (Soria),
Asociación Promesas (Valladolid),
Colegio La Milagrosa y Santa Florentina (Valladolid),
Colegio Nuestra Sra. del Pilar Salesianos (Zaragoza),
Grupo Scout Resurrección (Alicante),
Grupo Scout Laguna (Valladolid),
Grupo Scout Cruz del Sur (Valladolid),
Nuria López Segura several secondary schools in Elche (Alicante),
Carlos DomPablo Centro juvenil “Villa Paz” from Madrid,
Lorena Álvarez Psychologist of Servicios Sociales de Orense (Galicia),
Belén Fernández del Rincón (youth worker in France)

Ísland:

Grunnskóli Hveragerðis
Unghugar Hugaraflí
Skíðadeild Víkings



Strong Young Minds

For any further information about this manual or about the project, you can contact us at:

Iceland:
Hugarafl/Mindpower
hugarafl@hugarafl.is

Portugal:
Ha Moment
info@hamoment.org

Romania:
ASK Yourself:
contact@askyourself.ro

Minte Forte:
contact@minteforte.ro

Spain:
contact@scoutsvalencians.org