

## SJÁLFSMYND - 4. BEKKUR

### Markmið:

- Börnin kynnist **grunnhugmyndum um sjálfsmynd**.
- Börnin skilji að sjálfsmynd snýst um það hvernig þau **meta sig sjálf** í samskiptum við aðra.
- Börnin finni sínar **jákvæðu hliðar** og geti fundið jákvæðar hliðar hjá öðrum.
- Börnin skilji mikilvægi þess að **bera virðingu** hvert fyrir öðru og geri sér grein fyrir að þau hafa áhrif á sjálfsmynd og líðan hvers annars.

### Tímaáætlun:

- Um það bil 40-80 mínútur, mögulegt að velja um þrjár leiðir:
  1. Kenna í tveimur samliggjandi kennslustundum, samtals 80 mínútur.
  2. Skipta fræðslunni upp í tvær 40 mínútna kennslustundir.
  3. Styttri útgáfa sem tekur 40 mínútur.

### Kennslugögn:

- Teningurinn, 6H heilsunnar.
- Tafla og túss.
- A3 - Veggspjaldið: SJÁLFSMYND.

### Verkefni fyrir börnin:

- Verkefnablaðið „STYRKLEIKAR“ til ljósritunar fyrir hvern og einn.
- Verkefnablaðið „SJÁLFSMYND“ A5 blöð prentuð út í lit tvö á hverju A4 blaði og klippt í sundur.

### Bakgrunnur (til umhugsunar fyrir fræðara):

Í þessari fræðslu er lögð áhersla á sjálfsmynd, það hver við erum og hvers virði við erum í tengslum og samskiptum við aðra. Mikilvægt er að hafa í huga að sjálfsmyndin mótast frá fæðingu og út lífið og því er aldrei of seint að vinna með hana. Á fyrstu árum ævinnar hafa foreldrar/forráðamenn sterkustu áhrifin á sjálfsmynd barnanna, síðar taka kennarar og félagar við ásamt öðrum þáttum samfélagsins. Allt sem við tökum til okkar í gegnum lífið hefur áhrif á þessa mynd. Hvort sem hún er raunhæf eða ekki þá leiðir hún okkur í gegnum daglegt líf og hefur áhrif á það sem við gerum (allt frá fatavali að makavali). Þeir sem við berum mesta virðingu fyrir hafa sterkustu áhrifin á sjálfsmynd okkar, bæði til hins betra og til hins verra. Sjálfsmynd spáir vel fyrir um líðan og það hvernig fólk tekst á við erfiðleika í lífinu.

# HÁMINGJA

## I. TILLAGA AÐ KENNSLUAÐFERÐ (80 MÍN SAMFLEYTT)

- **Almennar umræður um sjálfsmynd:** Byrja fræðsluna á að hengja upp veggspjaldið SJÁLFSMYND og fá almenna umræðu um sjálfsmynd út frá atriðunum 5 á veggspjaldinu.
- **Finna eigin styrkleika:** Fá börnin til að finna styrkleika sína með því að vinna verkefnablaðið STYRKLEIKAR.
- **Tjá sig um eigin styrkleika:** Biðja börnin um að segja bekknum frá þeim styrkleikum sem þau fundu (því sem þau skrifuðu á blaðið) og *fræðari* skrifar þá jafnóðum á töfluna (gott er að kennarinn sé með í þessari vinnu). Mikilvægt er að börnin geti lesið orðin af töflunni.
- **Finna fleiri styrkleika:** Fá a.m.k. 10 jákvæð atriði á töfluna. Ef sá fjöldi náðist ekki í liðnum hér að ofan er hægt að fara í hugarflug með börnunum. Fræðari getur hjálpað til og hér koma nokkur dæmi: Dugleg, klár, listrænn, góður vinur, traust, skemmtilegur, snyrtileg, stilltur, hjálpleg, fyndinn, flott, frábær, góður, gefandi, smart, skapandi, hreinskilin, einlægur. Gott er að hafa í huga að styrkleikar okkar geta legið á ólíkum sviðum.
- **Finna styrkleika annarra:** Fá börnin til að finna eitthvað jákvætt í fari hvers annars. Verkefnablaðinu SJÁLFSMYNDAR er dreift til barnanna og þau skrifa nafn sitt á framhliðina. Því næst eiga þau að láta blaðið sitt ganga hring um stofuna (mikilvægt að skólahjúkrunarfræðingur stjórnir þessu vel) og leyfa bekkjarfélögum að skrifa eitthvað jákvætt um eiganda blaðsins aftan á það, af töflunni (þannig er hægt að tryggja að aðeins jákvæð atriði rati á blöðin). Þegar blaðið er komið hringinn geta börnin lesið hvað bekkjarfélagar þeirra skrifuðu jákvætt um þá.
- **Speglun:** Að lokum eru börnin beðin um að setjast í hring og taka SJÁLFSMYNDAR-blaðið með sér. Því næst er hægt að gefa hverju og einu barni tækifæri til að tjá sig um það sem bekkjarfélagarnir hafa skrifað á blaðið, t.d. hvað hafi komið þeim á óvart og hvaða jákvæða þátt þau eru ánægðust með að sjá á blaðinu sínu (látið orðið ganga hringinn svo allir fái tækifæri til að tjá sig en enginn er neyddur til að svara ef hann vill það ekki).
- **Verkefni:** Börnin fara með bæði verkefnablöðin heim til sín og eru hvött til þess að sýna foreldrum sínum blöðin og ræða um þau. Fréttabréf til foreldra útskýrir þetta nánar fyrir foreldrunum.



## II. TILLAGA AÐ KENNSLUAÐFERÐ (2 X 40 MÍN)

### FYRRI HLUTI:

- **Almennar umræður um sjálfsmýnd:** Byrja fræðsluna á að hengja upp veggspjaldið SJÁLFSMYND og fá almenna umræðu um sjálfsmýnd út frá atriðunum 5 á veggspjaldinu.
- **Finna eigin styrkleika:** Fá börnin til að finna styrkleika sína með því að vinna verkefnablaðið STYRKLEIKAR.
- **Tjá sig um eigin styrkleika:** Biðja börnin um að segja bekknum frá þeim styrkleikum sem þau fundu (því sem þau skrifuðu á blaðið) og *fræðari* skrifar þá jafnóðum á töfluna (gott er að kennarinn sé með í þessari vinnu). Mikilvægt er að börnin geti lesið orðin af töflunni.
- **Finna fleiri styrkleika:** Fá a.m.k. 10 jákvæð atriði á töfluna. Ef sá fjöldi náðist ekki í liðnum hér að ofan er hægt að fara í hugarflug með börnunum. Fræðari getur hjálpað til og hér koma nokkur dæmi: Dugleg, klár, listrænn, góður vinur, traust, skemmtilegur, snyrtileg, stilltur, hjálpleg, fyndinn, flott, frábær, góður, gefandi, smart, skapandi, hreinskilin, einlægur. Gott er að hafa í huga að styrkleikar okkar geta legið á ólíkum sviðum.
- **Höldum áfram í næsta tíma:** Láta börnin vita að haldið verði áfram í næsta tíma. Skrifu orðin niður til að geta notað þau áfram í næsta tíma.

### SEINNI HLUTI:

- **Styrkleikar:** Taka upp þráðinn þar sem frá var horfið. Skrifu jákvæðu atriðin frá seinasta tíma á töfluna.
- **Finna styrkleika annarra:** Fá börnin til að finna eitthvað jákvætt í fari hvers annars. Verkefnablaðinu SJÁLFSMYND er dreift til barnanna og þau skrifa nafn sitt á framhliðina. Því næst eiga þau að láta blaðið sitt ganga hring um stofuna (mikilvægt að skólahjúkrunarfræðingur stjórnir þessu vel) og leyfa bekkjarfélögum að skrifa eitthvað jákvætt um eiganda blaðsins aftan á það, af töflunni (þannig er hægt að tryggja að aðeins jákvæð atriði rati á blöðin). Þegar blaðið er komið hringinn geta börnin lesið hvað bekkjarfélagar þeirra skrifuðu jákvætt um þá.
- **Speglun:** Að lokum eru börnin beðin um að setjast í hring og taka SJÁLFSMYNDAR-blaðið með sér. Því næst er hægt að gefa hverju og einu barni tækifæri til að tjá sig um það sem bekkjarfélagarnir hafa skrifað á blaðið, t.d. hvað hafi komið þeim á óvart og hvaða jákvæða þátt þau eru ánægðust með að sjá á blaðinu sínu (látið orðið ganga hringinn svo allir fái tækifæri til að tjá sig en enginn er neyddur til að svara ef hann vill það ekki).
- **Verkefni:** Börnin fara með bæði verkefnablöðin heim til sín og eru hvött til þess að sýna foreldrum sínum blöðin og ræða um þau. Fréttabréf til foreldra útskýrir þetta nánar fyrir foreldrunum.

# HAMINGJA



## III. TILLAGA AÐ KENNSLUAÐFERÐ (40 MÍN – STYTT ÚTGÁFA)

- **Almennar umræður um sjálfsmynd:** Byrja fræðsluna á að hengja upp veggspjaldið SJÁLFSMYND og fá almenna umræðu um sjálfsmynd út frá atriðunum 5 á veggspjaldinu.
- **Finna eigin styrkleika og segja frá þeim:** Biðja börnin um að hugsa um hvaða styrkleikum þau búa yfir með því að spyrja þau hverju þau séu góð í og segja bekknum frá þeim. Skólahjúkrunarfræðingur eða kennari skrifar þá jafnóðum á töfluna. Mikilvægt er að börnin geti lesið orðin af töflunni. Gott er að hafa í huga styrkleikar okkar geta legið á ólíkum sviðum.
- **Fá a.m.k. 10 jákvæð atriði á töfluna.** Fræðari getur hjálpað til og hér koma nokkur dæmi: Dugleg, klár, listrænn, góður vinur, traust, skemmtilegur, snyrtileg, stilltur, hjálpleg, fyndinn, flott, frábær, góður, gefandi, smart, skapandi, hreinskilin, einlægur.
- **Finna styrkleika annarra:** Fá börnin til að finna eitthvað jákvætt í fari hvers annars. Verkefnablaðinu SJÁLFSMYND er dreift til barnanna og þau skrifa nafn sitt á framhliðina. Því næst eiga þau að láta blaðið sitt ganga hring um stofuna (mikilvægt að skólahjúkrunarfræðingur stjórni þessu vel) og leyfa bekkjarfélögum að skrifa eitthvað jákvætt um eiganda blaðsins aftan á það, af töflunni (þannig er hægt að tryggja að aðeins jákvæð atriði rati á blöðin). Þegar blaðið er komið hringinn geta börnin lesið hvað bekkjarfélagar þeirra skrifuðu jákvætt um þá.
- **Speglun:** Að lokum gefur skólahjúkrunarfræðingurinn hverju og einu tækifæri til að tjá sig um það sem bekkjarfélagarnir hafa skrifað á blaðið t.d. hvað hafi komið þeim á óvart og hvaða jákvæða þátt þau eru ánægðust með að sjá á blaðinu sínu (þeir sem vilja segja frá mega rétta upp hönd).
- **Verkefni:** Börnin fara með bæði verkefnablaðin heim til sín og eru hvött til þess að sýna foreldrum sínum blöðin og ræða um þau. Fréttabréf til foreldra útskýrir þetta nánar fyrir foreldrunum.