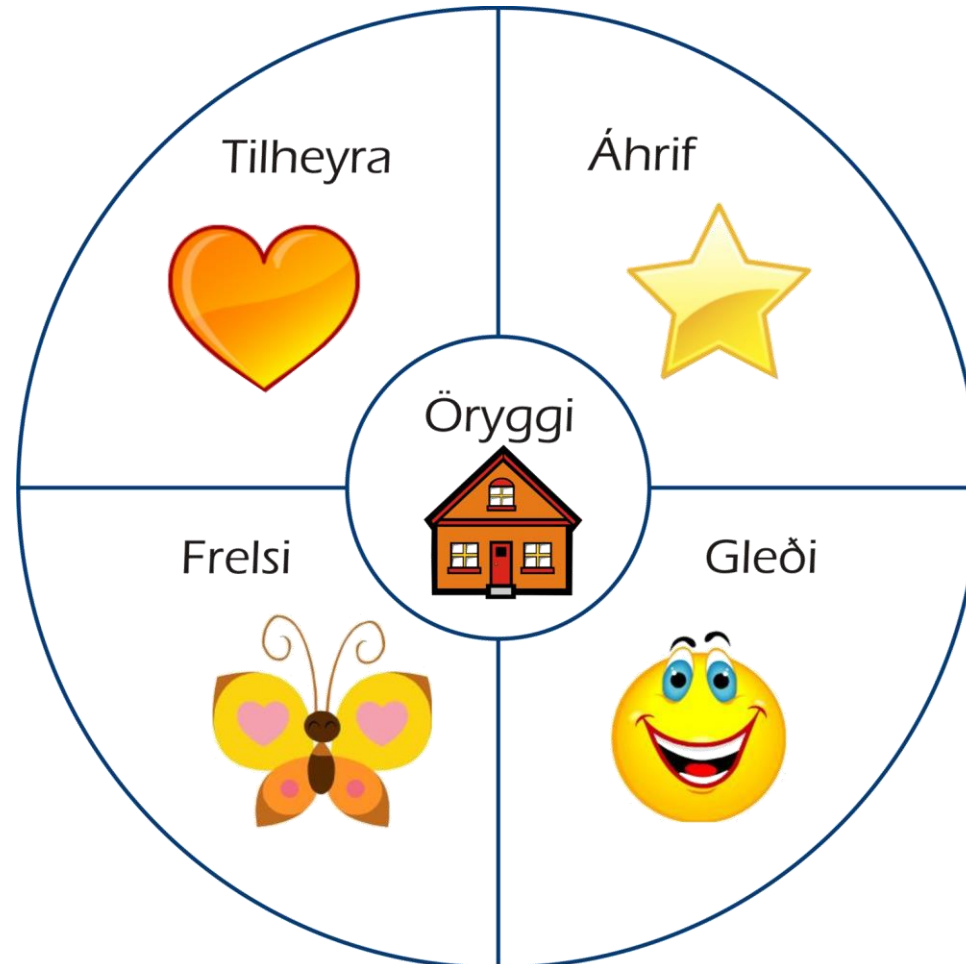


Grunnþarfirnar fimm





Öryggi



Þörfinni fyrir öryggi er aðallega sinnt
heima

Það er þó afar mikilvægt að ég finni fyrir
öryggi í skólanum

Ef öryggisþörfin er ekki í jafnvægi get ég
ekki lært, hegða mér illa eða kjánalega eða
er dapur/döpur

Náðu stjórn á þörum þínum

Markmið er að **hafa stjórn** á
þörfunum.

Geta uppfyllt þær án þess að
ganga á rétt annarra

Áhrif

Hef stjórn

- Skipulegg
- Leysi vandamál
- Hjálpa
- Stjórna öðrum
- Sjálfsörugg(ur)



Hef ekki stjórn

- Ráðrík(ur)
- Slæ, meiði
- Fýlustjórn, þögn
- Frekja
- Mont

Hvað
langar þig
að gera?



Við erum
bæði góð í
þessu



Áhrif



Ég vil ekki vera frekja.
Ég vil hafa stjórn á
stjórnum mínum.

Tilheyra

Jákvætt

- Traust
- Vinátta
- Gefandi
- Umhyggjusemi



Neikvætt

- Meðvirkni
- Tekur þátt í einelti
- Segir ekki sína skoðun
- Gerir allt til að fá að vera með í hópnum

Hjálpar þú

eða

þykist þú ekki sjá og heyra?



Náðu stjórn á hjartaþörfinni og
hjálpaðu þegar þess gerist þörf

Hefur þú stjórn á



þörfinni?

Frelsi

Hef stjórn

- Sköpunargleði
- Sama hvað öðrum finnst
- Jákvæðni
- Opin(n)
- Sterk sjálfsmynd



Hef ekki stjórn

- Kæruleysi
- Skrópar
- Skilar ekki verkefnum
- Virðir ekki tímamörk
- Axlar ekki ábyrgð

Mér finnst svo gaman í fótbolta. Að spila fótbolta veitir mér frelsi.

Það veitir mér frelsi að fá að ráða í hvaða föt ég fer.



Frelsi



Ég vil hafa stjórn á fiðrildinu mínu.

Þess vegna veit ég að ég get stundum fengið að ráða og stundum ekki.

Ég verð að sýna ábyrgð og gera það sem er rétt



Hef stjórn

- Gerir gott úr hlutunum
- Hjálpssemi
- Fyndin(n)
- Þakklæti
- Áhyggjuleysi

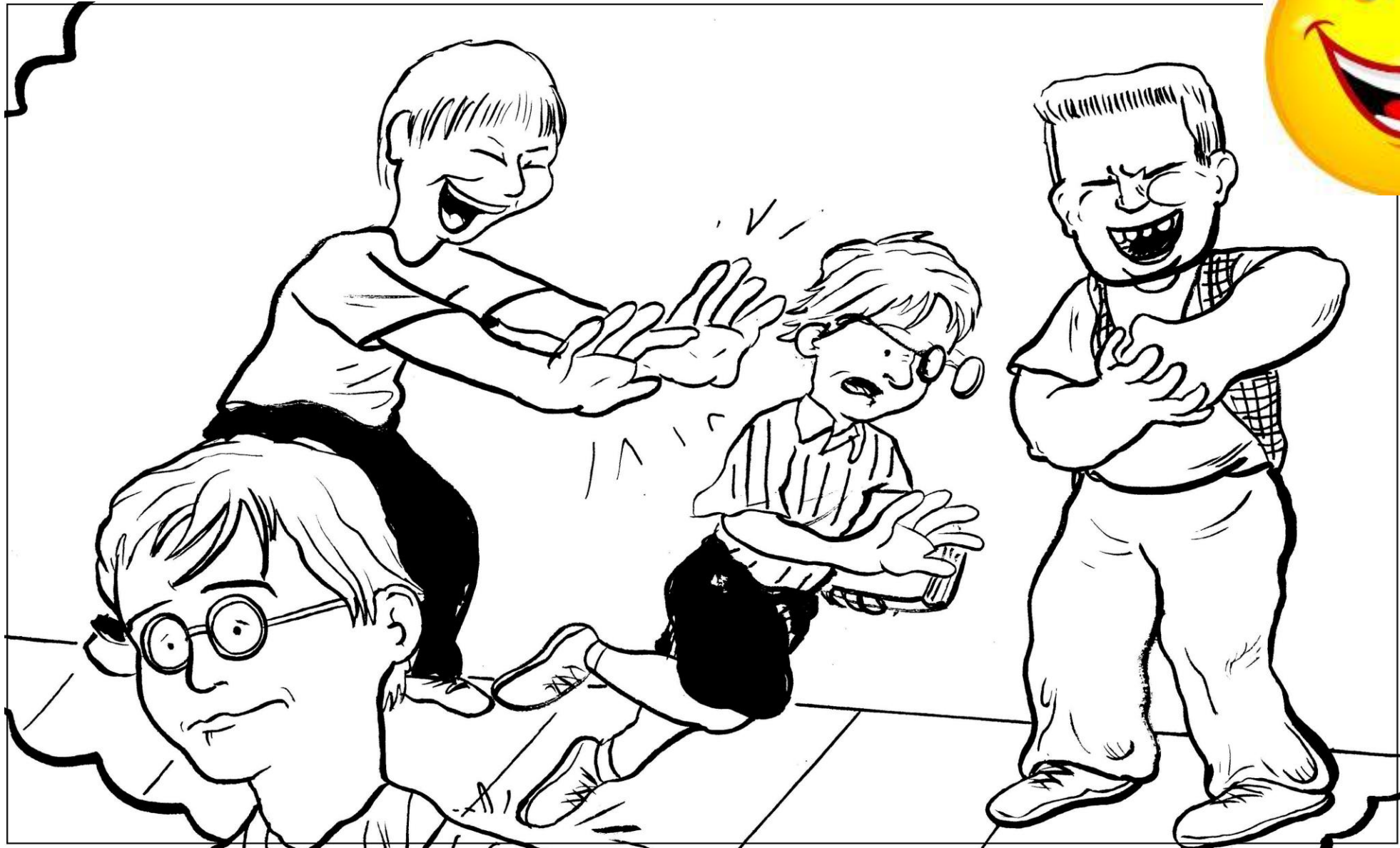
Gleði



Hef ekki stjórn

- Gefst upp
- Kærulaus
- Áreytir aðra, einelti
- Stríðir um of
- Gerir lítið úr öðrum
- Skemmtir sér á kostnað annarra

Náðu stjórn á gleðipörfinni





Ábyrgð



Við náum stjórn
á gleðipörfinni
og
erum góð við alla



Tilheyr

Jákvætt: Ég hef þörf fyrir að eiga góðan vin/góða vini og vera með þeim. Mér finnst gott þegar vinir mínir sýna að þeir vilja vera með mér. Ég svík ekki vini mína en hlusta, sýni skilning og hjálpa.

Neikvætt: Mér sárnar þegar mér er haldið utan við hópinn – mér finnst ömurlegt að fá ekki að vera með, þá segi ljótt og baktala.



Gleði

Jákvætt: Ég er hress og finnst gaman að koma öðrum til að hlægja. Ég er þakklát(ur) og reyni að gera gott úr hlutunum þegar illa gengur.

Neikvætt: Ég verð að vera fyndin(n). Ég geri grín að öðrum, pirra og lítillækka aðra.



Áhrif

Jákvætt: Ég vanda mig og vil gera vel, ég læri heima til að ganga vel í skólanum og ég hjálpa öðrum ef þeir vilja. Mér líður vel þegar ég hef stjórn á hlutunum.

Neikvætt: Mér finnst erfitt að mistakast og fá ekki að ráða. Þá líður mér illa og þá hegða ég mér illa, verð reið(ur), meiði aðra og særi, fer í fýlu... Ég stressast auðveldlega t.d. fyrir próf



Frelsi

Jákvætt: Ég er áhyggjulaus og kvíði ekki fyrir neinu. Mér finnst gaman að skapa og búa til eitthvað nýtt og prófa eitthvað nýtt.

Neikvætt: Ég er kærulaus, skila ekki verkefnum, týni hlutum, kem of seint. Ég sýni öðrum óvirðingu með því að virða ekki tímamörk og gera bara það sem hentar mér.

Skilur þú útundan?

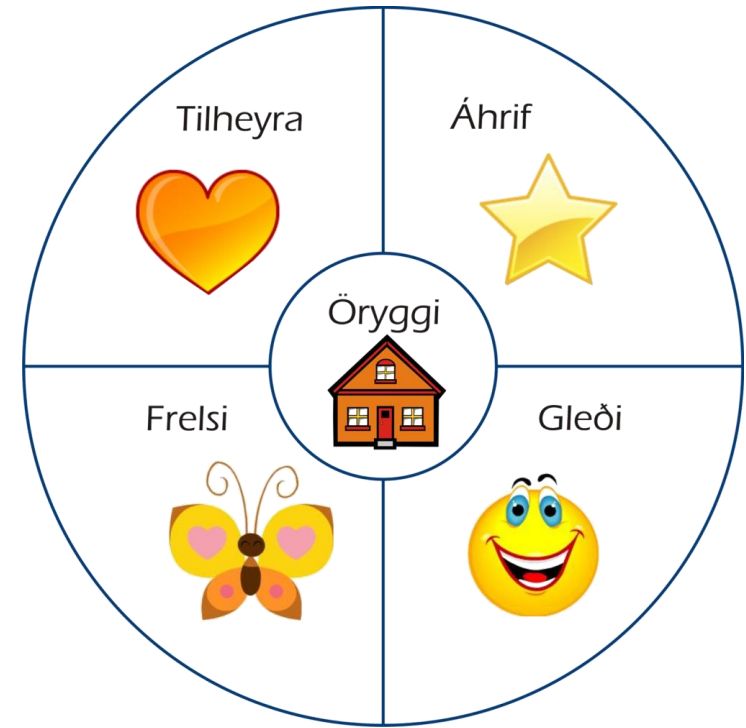


Sýndu ábyrgð

Ljót orð
geta sært



Ábyrgð



Ég ber ábyrgð á því sem ég segi
Ég ber ábyrgð á því sem ég geri



Þetta eru engin geimvísindi

$$E = mc^2$$

**Ég ber ábyrgð á því
sem ég segi**

Ég er góð/góður í

3. bekkur

Ég er góð(ur) í:

