

Jákvæð samskipti!

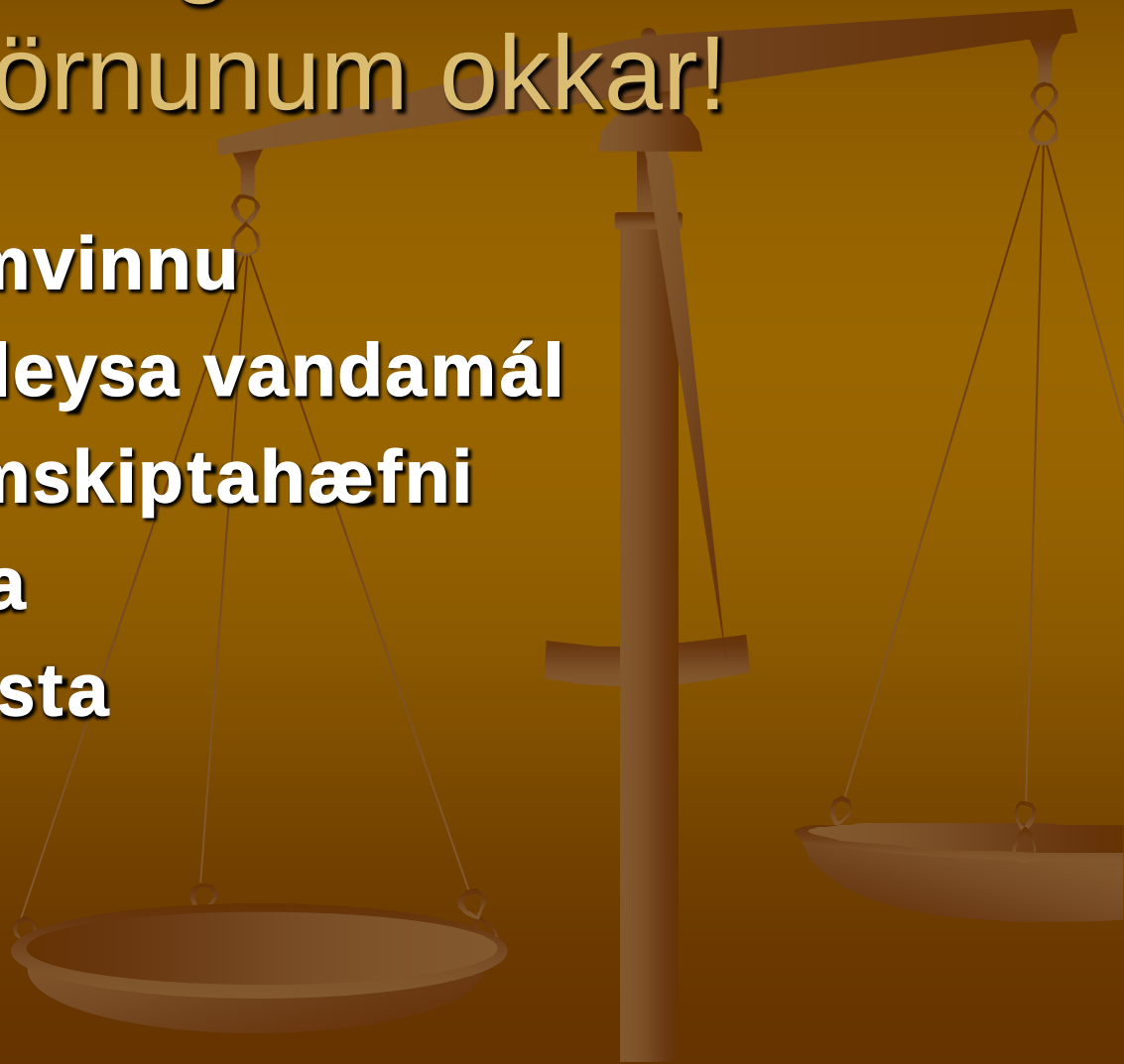
Páll Ólafsson
Félagsráðgjafi

Hvað skiptir mjög miklu máli fyrir okkur -

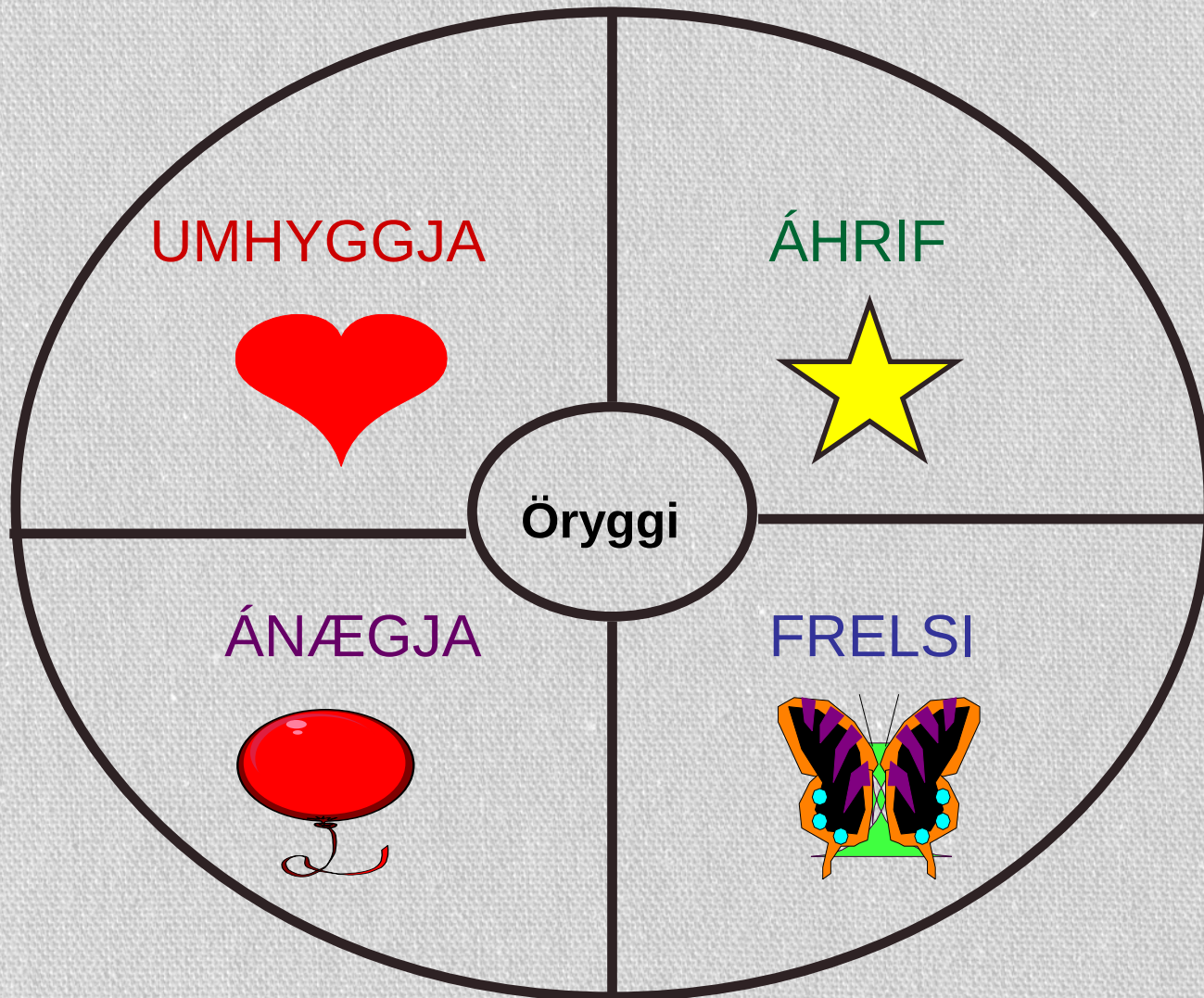
- Hvað gerir okkur hamingjusamari?
- Hvað gerir okkur að betri fjölskyldu?
- Hvað hjálpar okkur til að ganga betur í vinnunni?
- Hvað hjálpar börnunum okkar til að ganga betur í skólanum?
- **GÆÐI MANNLEGRA SAMSKIPTA**
 - magnið af samskiptunum

Við þurfum að kunna sjálf og kenna börnunum okkar!

- **1. Samvinnu**
- **2. Að leysa vandamál**
- **3. Samskiptahæfni**
- **4. Tala**
- **5. Hlusta**



Þetta eru grunnþarfir okkar allra!



Öryggi! (Survival)

- Til að upplifa öryggi, þá þurfum við fatnað, fæðu, húsaskjól, vatn, loft og ljós.
- Fyrst verðum við að sinna líkamlegu þörfum áður en við getum farið að sinna sálrænum eða tilfinningalegum þörfum okkar
- Að uppfylla hinar fjórar þarfirnar hjálpar okkur að vera hamingjusamari.

Ást og umhyggja



- Vilja að öðrum líki við sig
 - Mjög félagslynd
 - Vinir eru mikilvægir
 - Gaman að vinna saman
 - Vinna fyrir kennarann
- Gera mikið til að þóknast öðrum
- Yfirfæra hollustuna á vinina!
- Taka þátt í einhverju þrátt fyrir að vera hrædd við það!
- Ekki vera dómharður gagnvart þeim!
- Vertu gefandi – elskaðu þau skilyrðislaust – fyrir það sem þau eru !
- Kenndu þeim að stjórna lífi sínu – má segja nei – ég ræð yfir mínum líkama osfr

Ertu að sinna þér: Hver elskar þig eins og þú ert – hrósar þú maka, vinnufélaga þínum?

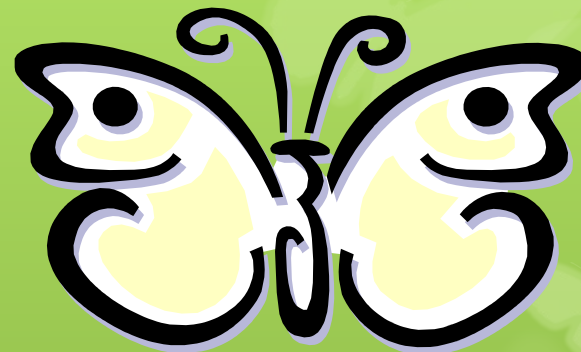
Áhrifavald - Styrkur



- * Vilja hafa stjórnina
- * Vilja vera best
- * Stressast ef mistekst
- * Mjög skipulögð, kerfisbundin
- * Fylgjast vel með áður en þau prófa nýtt

- * Gefa þeim tækifæri til að tjá sig – hafa skoðanir á hlutunum.
- * Gefa þeim hlutverk heima og í skóla – að þeim finnist þau vera til gagns.
- * Gefa tækifæri til að sýna færni sína – með verkum við hæfi – td sjá um yngri systkini.
- * Kenna þeim að það er í lagi að gera mistök.
- * Kenna mun á fífldirfsku og hugrekki – Þurfa mikla aðstoð ef þau eru með námserfiðleika
- * Þú sjálfur: Finnst þér þú vera hæfur sem starfsmaður? Hugsar þú um þig – líkamlega andlega?
 - * Ertu að gera eitthvað sem þú ert góður í?

Frelsi og sjálfstæði



- Vill velja
- Þarf að vera á ferðinni
- Gaman af tilraunum
 - Breyta verkefnum
- Sama hvað öðrum finnst
- Til í alla nýja og spennandi hluti

- Leyfa þeim sjálfum að velja td hvað verður í matinn – hvert er farið osfr.
- Hjálpa þeim að meta árangur sinn sjálf – hvað fannst þér ganga vel – já ég er sammála því.
- Gefa þeim möguleika á að geta hreyft sig td á ferðalögum eða um helgar – ganga, skokka .
- Kenna mun á hættu og spennu – hraðakstur, netnotkun
- Frelsi frá að vera stjórnað – yfir í – frelsi til að verða eitthvað

Ég vil losna undan tuðinu í þér – hvað myndir þú velja ef ég væri ekki hér til að segja þér það?

Þú sjálfur: ertu stundum þú sjálfur – ekki bara starfsmaðurinn – heldur fullorðins eitthvað?

GLEÐI OG ÁNÆGJA

- ✖ Þrá gleði – elska að skemmta sér! Eru stríðin!
 - ✖ Vilja fá að njóta vinnunnar – skólans
 - ✖ Alltaf gaman, líka að láta illa
 - ✖ Gaman að spila, bandarakarlar, fíflast mikið
 - ✖ Eru einbeitt – skemmtileg
 - ✖ Eru vitur – fást við stóru spurningarnar
-
- ✖ Gefa tækifæri á að leika leiki – td í sumarbústaðnum, heima
 - ✖ Spila Bingó, félagsvist, jungle speed osfr
 - ✖ Spila spil sem krefjast hreyfingar s.s. Twister, feluleik,
 - ✖ Gefa þeim tækifæri á að segja brandara, sögur td. við matarborðið.
-
- ✖ Kenna þeim mun á stríðni og einelti



Þú sjálfur: áttu stundum gleðilega stund með öðrum – færðu að vera skemmtilegur?

Áhrif



Þú getur verið svona heima!

Umhyggja



Ánægja



Áhrif



Umhyggja



Ánægja



Frelsi



En svona í vinnunni!



Áhrif



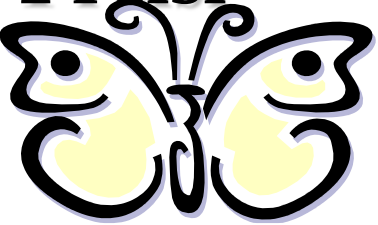
Umhyggja



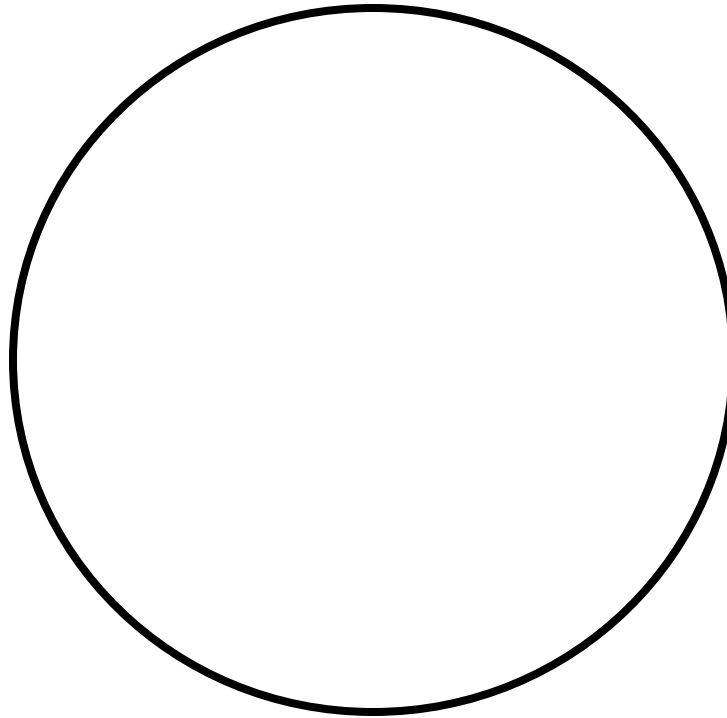
Ánægja



Frelsi



Hvernig ert þú?



heima, í skólanum, með vinum, í vinnunni o.s.fr.

Hvað gerir þú til að uppfylla þarfir þínar?

- Umhyggja
 - Fara í búðir með vinum, Bjóða fólki í mat
 - Sitja með konuna í fanginu og horfa á mynd
- Áhrif
 - Æfa fótbolta, Fara í vaxtarrækt
 - Fara út að ganga með konunni og hundinum
- Ánægja
 - Dansa, Fara í tölvuleik
 - Segja konunni frá skemmtilegu atviki í vinnunni
- Frelsi
 - Vera einn í heita pottinum, horfa á mynd
 - Fara í bíltúr án barnanna – og þegja
- Hver er mikilvægasta þörfin þín?

* Setjið skýr mörk og ákveðið réttlátar afleiðingar

* Ræðið hvers vegna lög og reglur eru til

* Útivistartími - hámarkshraði

* Hugsum um mat, svefn og hreyfingu

* Of lítill svefn - Of mikill sykur

* Notum viðeigandi orð

* Ef þú hættir ekki þá hendi ég þér út!

* Þú getur bara búið annarsstaðar!

* Ég þoli þig ekki!

* Verndun okkur fyrir ástandinu

* Friðhelgi heimilisins

* ÖRYGGI

- * Tölum saman!
 - * Hvernig fjölskylda viljum við vera?
- * Gefum okkur tíma!
 - * Tvær mínútur minnst til að hlusta á börn.
- * Verum ábyrg!
 - * Hrósum öðrum en notum hrósið rétt
 - * Sjáum barnið – en ekki hegðunina
- * Opnum fyrir samskipti!
 - * Spurðu sjálfan þig skiptir þetta raunverulega máli?
 - * Segðu já eins oft og þú getur
 - * Ef getur ekki sagt “Já” segðu “Já ef...”
 - * Ef þú segir “nei”; ekki breyta því.

*** ÁST OG UMHYGGJA**

- * Njótið morgnana – finnið tíma á kvöldin
 - * blóm og kerti á morgnana, spila saman á kvöldin
 - * Fjölskyldudagar, kósíkvöld, slökkva á sjónvarpinu
- * BORDIÐ ALLTAF SAMAN
 - * eldið sem oftast saman
- * Munið eftir að hlæja – nota húmor
 - * pið voruð einu sinni börn - unglingar
- * Ekki bera heim þjáningar fullorðinsheimsins
 - * kvart og kvein á að skilja eftir á tröppunum

* **ÁNÆGJA OG GLEÐI**

*Festumst ekki í hversdagsleikanum

* Upplifum lóðréttan púlsa á láréttu lífslínunni okkar

*Má borða ís á mánudögum?

* Þú mátt ráða hvað er í matinn

*Má tjalda á stofugólfinu?

* Fjörferðir, bíltúrar

*Má gera ekki neitt?

* Förum við einhverntíman út úr rammanum?

* Verðlaunum við einhverntíman án ástæðna!

*Gerum eitthvað skemmtilegt saman!

* Það er val að njóta lífsins - að sjá björtu hliðarnar

*FRELSI OG VAL

*Gerðu eitthvað sem þú ert góður í!

*Finndu styrkleika barnsins!

*Hjálpaðu barninu til að geta sigrað

* En mundu að sigrar eru mismunandi

*Öll börn eru góð í einhverju

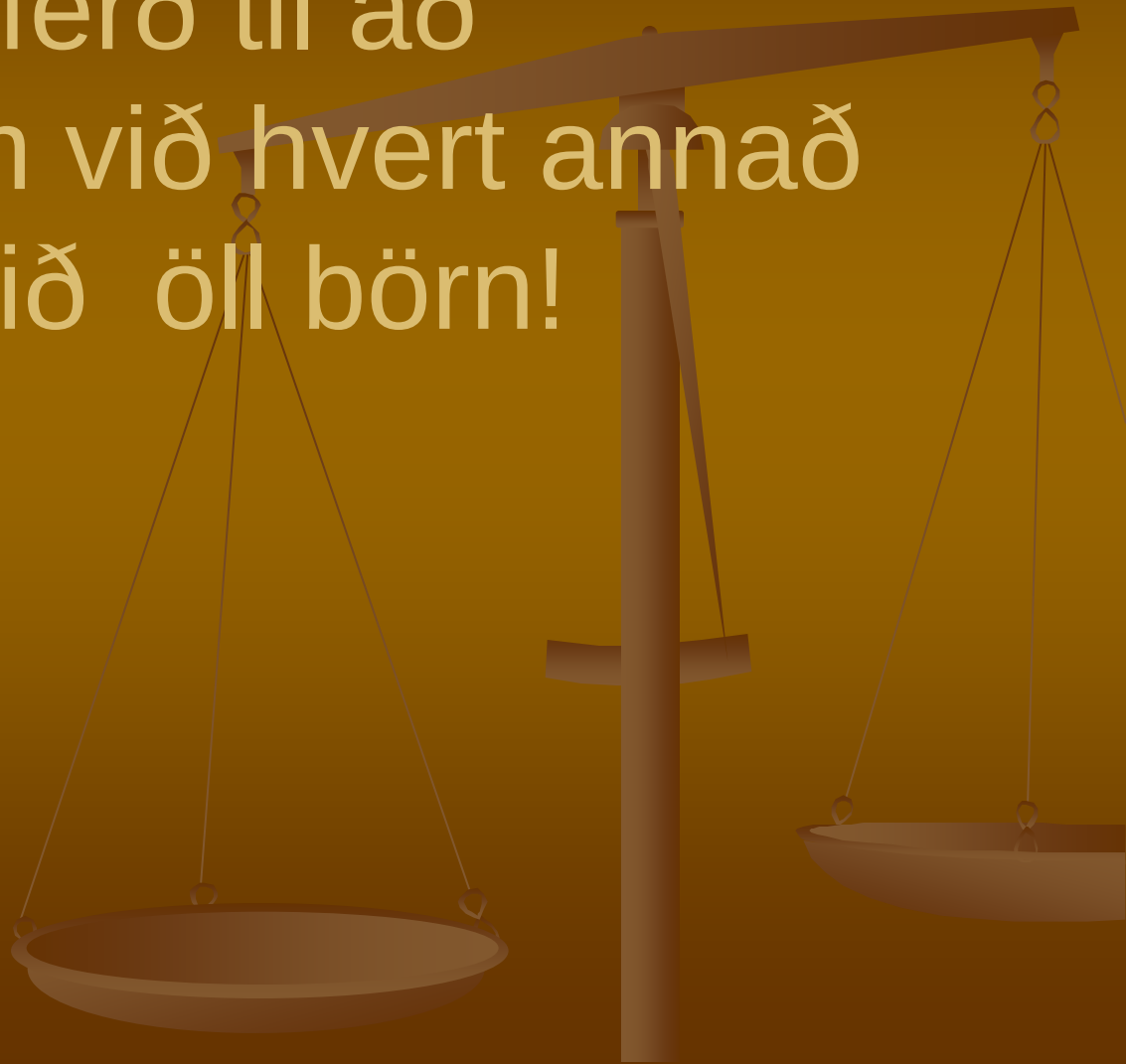
*Taktu ábyrgð á hegðun þinni!

*Ekki refsa – sekta – kaupa – múta

*Notaður reglur skynsamlega og hrósaðu varlega

***ÁHRIF OG VÖLD**

Við þurfum að velja rétta
aðferð til að
koma fram við hvert annað
og við öll börn!





EKKI REFSA!



- Þú átt ekki að – hrópa eða benda
- Þú skalt ekki segja – ef þú gerir þetta.....þá
- Afleiðingin er - uppreisn - puttinn upp
 - » og það er ekki þumallinn!
- Barnið segir – mér er alveg sama!
- Barnið endurtekur brotin -
hefnir sín, kennir öðrum um!

- ýtir þér út úr kúlunni!





EKKI SÆRA!

- Þú mátt ekki prédika eða kenna barninu um
- Ekki segja - Hvers vegna gerðir ÞÚ þetta?
- Barnið fer bara að – fela, ljúga, neita osfr
- Barnið segir bara – fyrirgefðu, ég lofa, ég skal aldrei..
 - börn læra lítið á því að segja fyrirgefðu
- Niðurstaðan er “Lítið sjálfstraust”





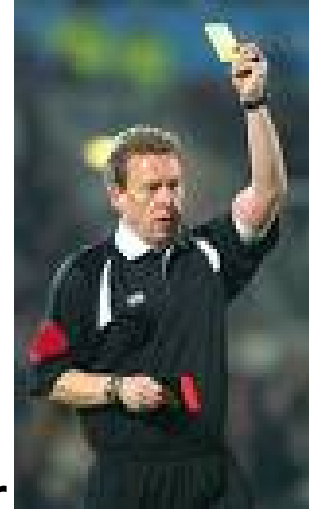
EKKI AFSAKA!

- Þú skalt ekki - afsaka barnið
- Ekki segja - Þú gerir það fyrir MIG að hætta þessu
 - Við erum vinir er það ekki
- Barnið verður – ósjálfstætt – háð öðrum
- Ef þú ætlar svo að taka á málunum þá segir barnið
 - Hvað er að - ég hélt að við værum vinir!
- Niðurstaðan er “Veik sjálfsmynd barns”



PLEASE
OBSERVE
RULES
THANK YOU

JÁKVÆTT EFTIRLIT!



- Farðu varlega með – Talningar og mælingar
- Hafa hlutina einfalda – 5 reglur – vita afleiðingar
- Þú segir einfaldlega
 - Hver er reglan?
 - Getur þú gert það ?
 - Takk fyrir!
- Vandinn er að börn aðlagast reglum og spyrja
 - Hvað mikið – hvað lengi – af hverju
- Afleiðing er að börn “Einblína á afleiðingarnar”
 - » en gleyma orsökinni!

Stutt inngrip – gott að nota!



Er í lagi með það sem þú ert að gera núna?

Hvað áttu að vera að gera núna?

Þú virðist vera í vandræðum.
Hvernig get ég hjálpað þér?

Hvað get ég gert til að hjálpa þér svo þú getir --?

Hvenær ertu tilbúinn að byrja?

Hver er reglan?

Viltu finna betri leið?
Hvernig get ég hjálpað þér?

Er það sem þú ert að gera núna til að hjálpa eða hindra?



Samvinna



- Þú skalt – Hlusta, spyrja spurninga og horfa!
- Þú getur sagt –
 - Hvernig erum við sem fjölskylda, hvað vilt þú að aðrir segi um þig
- Það á að styrkja börn, bæta sjálfstraust þeirra!
- Þú vilt að barnið segi:
 - Hvað get ég gert til að laga þetta – bæta fyrir það sem ég.....
- Niðurstaðan er að barnið byggi sig UPP
 - » ekki brjóta það niður!
- Mikilvægt að hafa á hreinu!
 - Hvernig er þín mynd af góðu samkomulagi við barn?
 - Hvað getur þú gert?
 - Hverjum getur þú í raun og veru stjórnað?



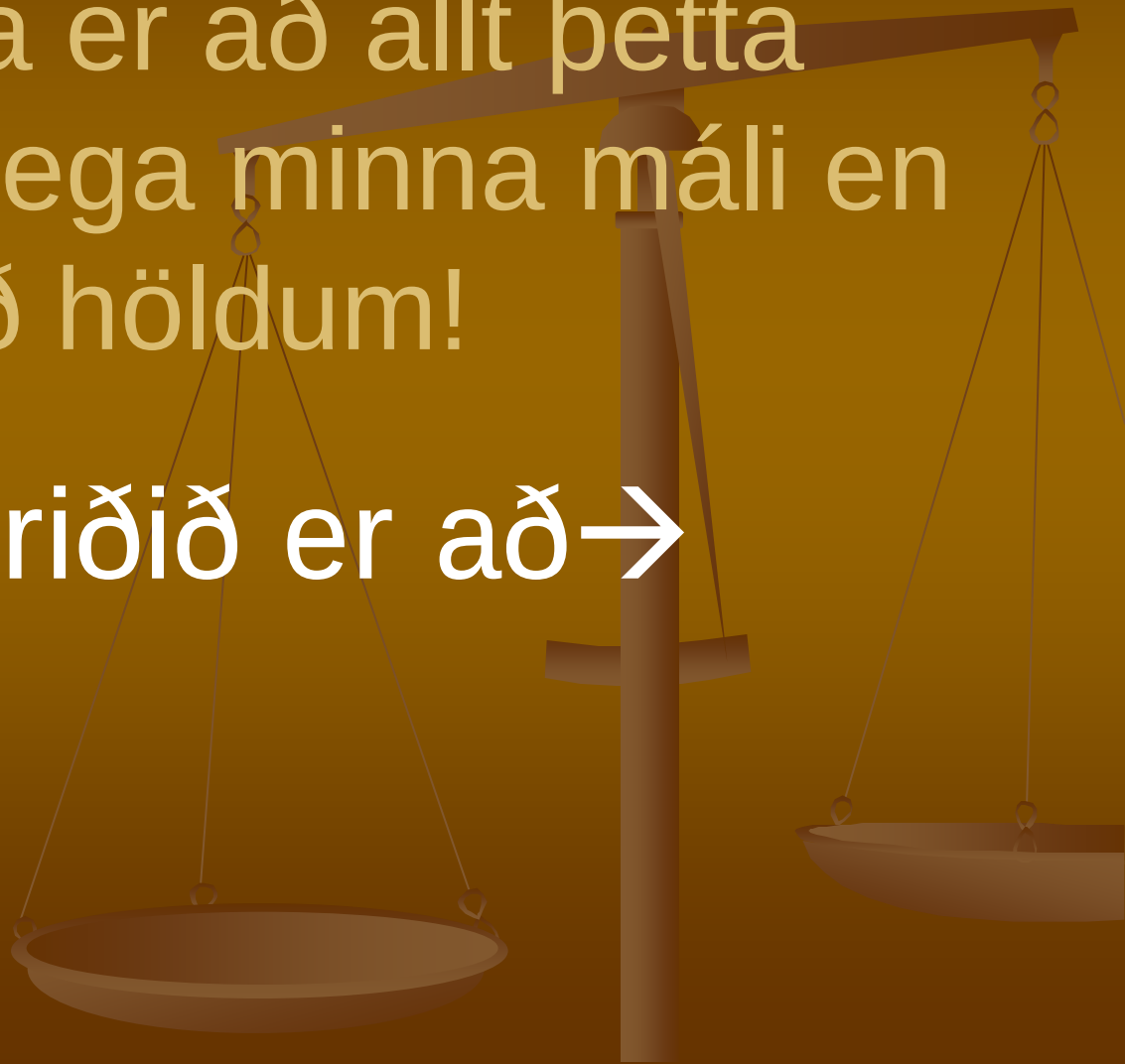
Sjálfuppbygging – þú segir!

1. Mér líkar ekki hvernig við tölum saman – hvernig ég kom fram við þig
2. Minn hluti af vandanum er
 - a. Ég var með upplýsingar sem þú varst ekki með
 - b. Ég var þreyttur og var að fara of bratt í málið
 - c. Ég var ekki skýr á því hvað ég vildi
 - d. Mín upplifun var önnur en þín
3. Næsta skipti ætla ég að

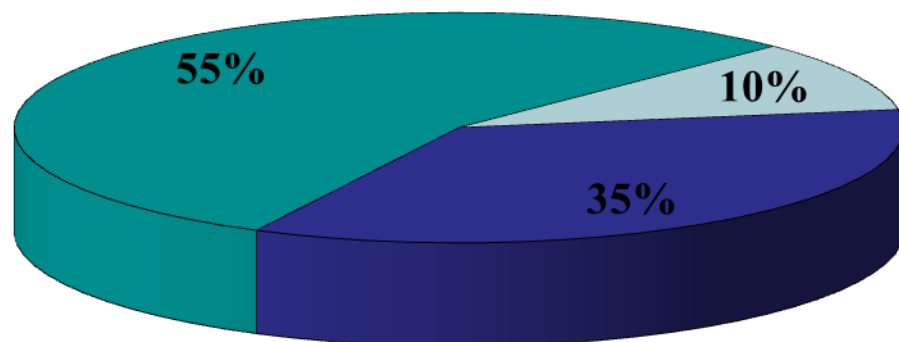
Ef barnið segir – já sko þú klúðraðir þessu ---- þá segir þú – „viltu bara segja mér hvað ég klúðraði þessu mikið eða viltu laga þetta! Það vil ég!“

Það flotta er að allt þetta
skiptir eiginlega minna máli en
við höldum!

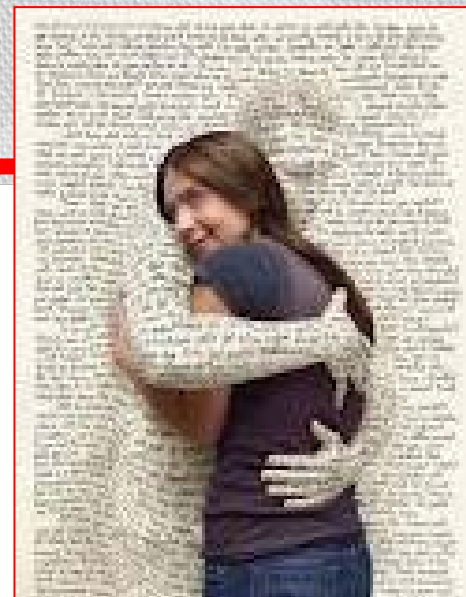
Aðalatriðið er að →



Það er ekki mikilvægast hvað þú segir!
Heldur hvernig þú segir það!

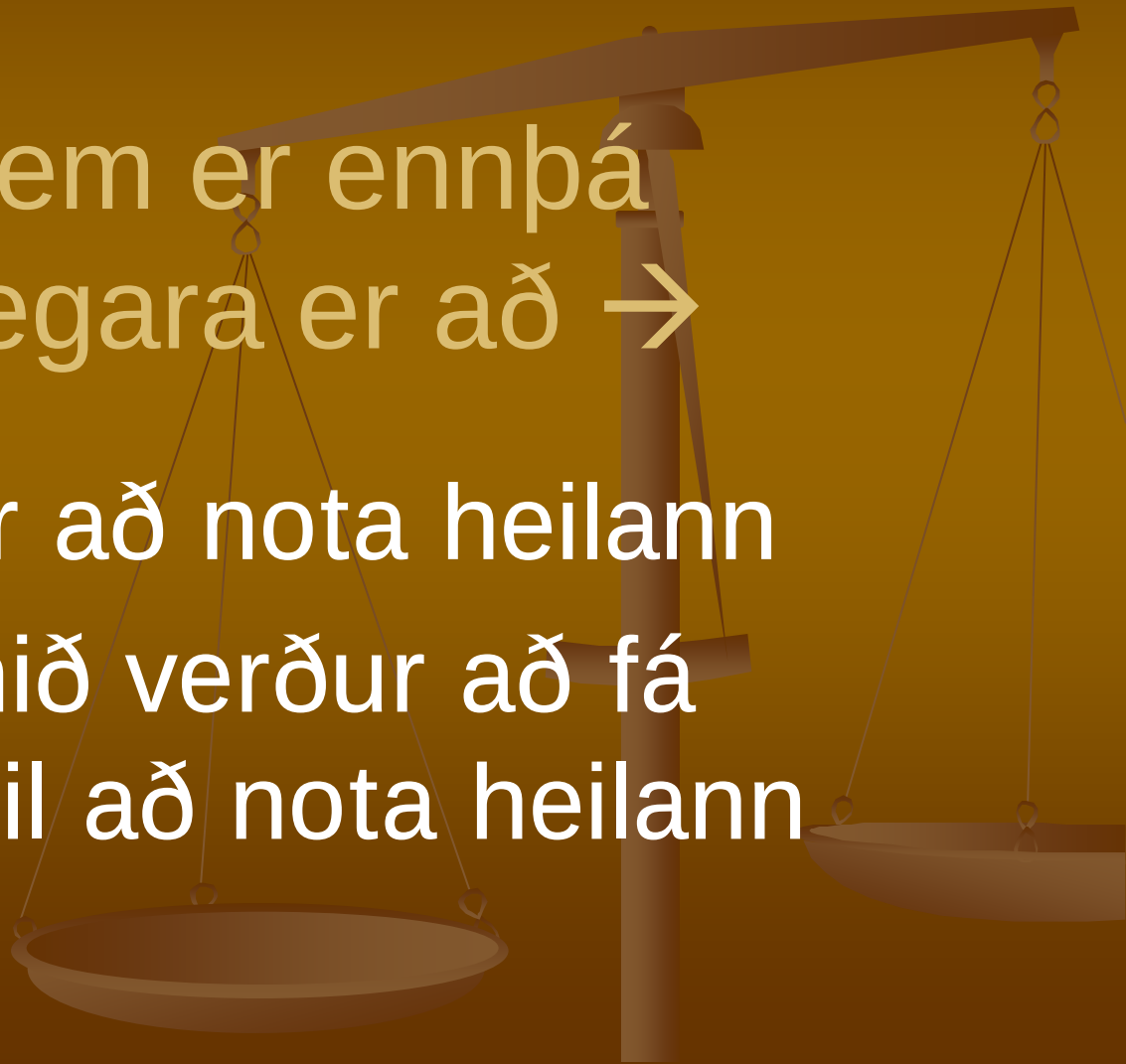


□ ORÐ
■ TÓN
■ LÍKAMSTJÁNING



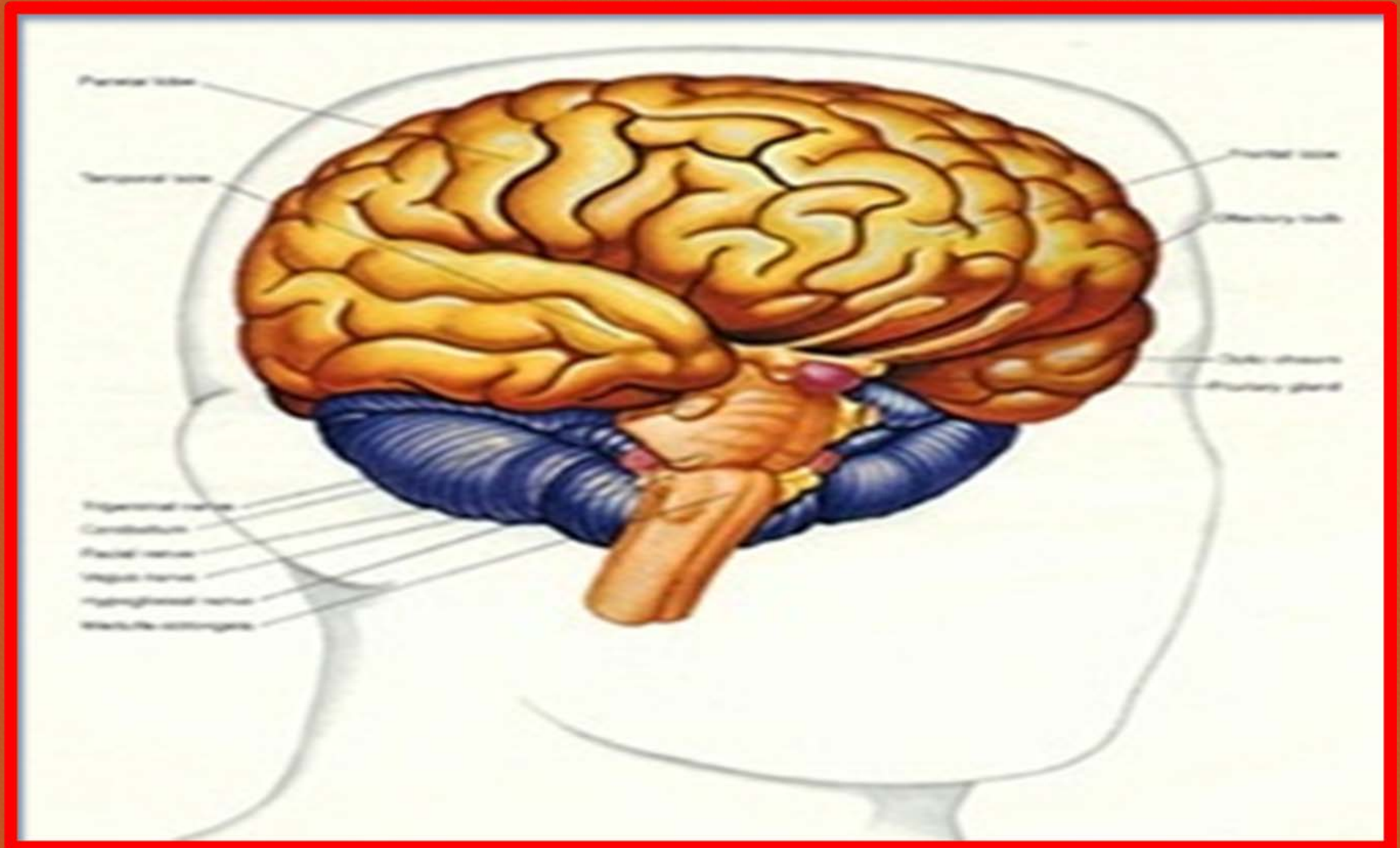
Það sem er ennþá
mikilvægara er að →

þú verður að nota heilann
og barnið verður að fá
tækifæri til að nota heilann



Til þess að geta notað heilann verður þú að róa þig!

Reyndu aldrei að ræða málin ef þú eða aðrir eru reiðir, hræddir eða æstir



Kælitími!

- Áður en þú reynir að leysa vandamál gefðu þér og hinum aðilanum tíma → kælitíma
- Róa sig niður ef það er reiði, ótti eða æsingur í gangi.
- Verið þolinmóð þar til að fólk er í raun tilbúið til að hugsa og hjálpa.
- Að rjúka í hlutina getur bara gert illt verra
- Flestir hlutir geta beðið í nokkrar mínútur eða jafnvel þar til daginn eftir

Kennið börnum að stjórna sér sjálf!

- Hjálpið barninu að taka ábyrgð á mistökum
- Hughreystið barnið - það er í lagi að gera mistök, mistök eru til að læra af þeim
- Komið barninu í jafnvægi- þú ert ekki sá eini, enginn er fullkominn
- Finnið þörfina- það er ástæða fyrir allri hegðun svo þetta var ekki að ástæðulausu, hefðir þú getað gert eitthvað verra, ef svo er þá getur þú gert betur líka!
- Finnið hvað trúir barnið á - getur þú gert betur, hvernig persóna viltu vera, hvað segir það um þig ef þú bætir fyrir mistökin?

○ Börn eiga að hegða sér að því að þau vilja það sjálf!

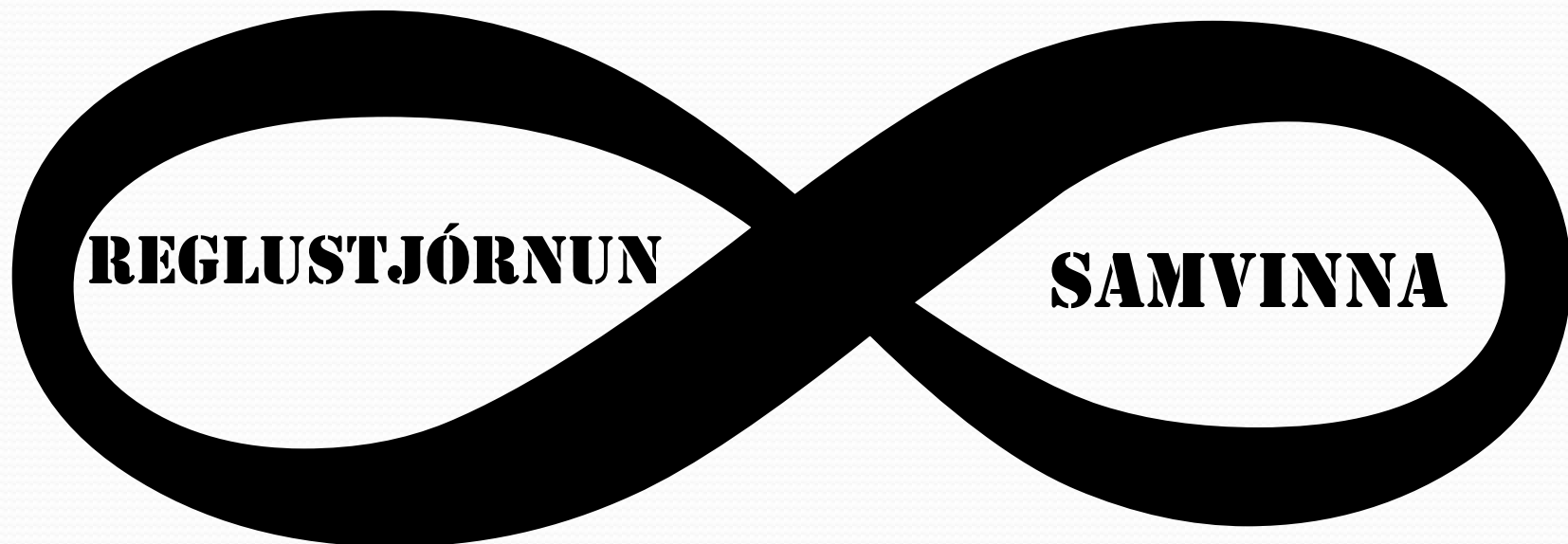
Sjö atriði varðandi kennslu í sjálfsaga!

1. Allir gera mistök
2. Við vitum þegar við gerum eitthvað rangt
3. Skammir/gagnrýni ýta undir að fólk fari í vörn
4. Fólk getur lært betri leiðir
5. Þegar börn fá að vaxa af því að bæta fyrir mistök sín reyna þau ekki að ljúga eða fela þau
6. Að læra sjálfsaga er skapandi ferli
7. Þeir sem fá að byggja sig upp og bæta fyrir verða umburðarlyndari gagnvart öðrum

Skref í átt að samkomulagi!

- Segðu sjálfum þér hver ósk þín er
 - Ekki halda í vanlíðanina, reiðina
- Segðu hinum aðilanum hver ósk þín er
 - Ekki kvarta, ekki nota kaldhæðni
- Hinn aðilinn hlustar, þú hlustar til að skilja
 - Ekki endilega sammála, ekki ögra, ekki ásaka
- Leysið þetta í sameiningu þannig að báðir aðilar fái það sem þeir þarfnast.
 - En kannski ekki það sem þið báðuð um upphaflega

FARA Á MILLI

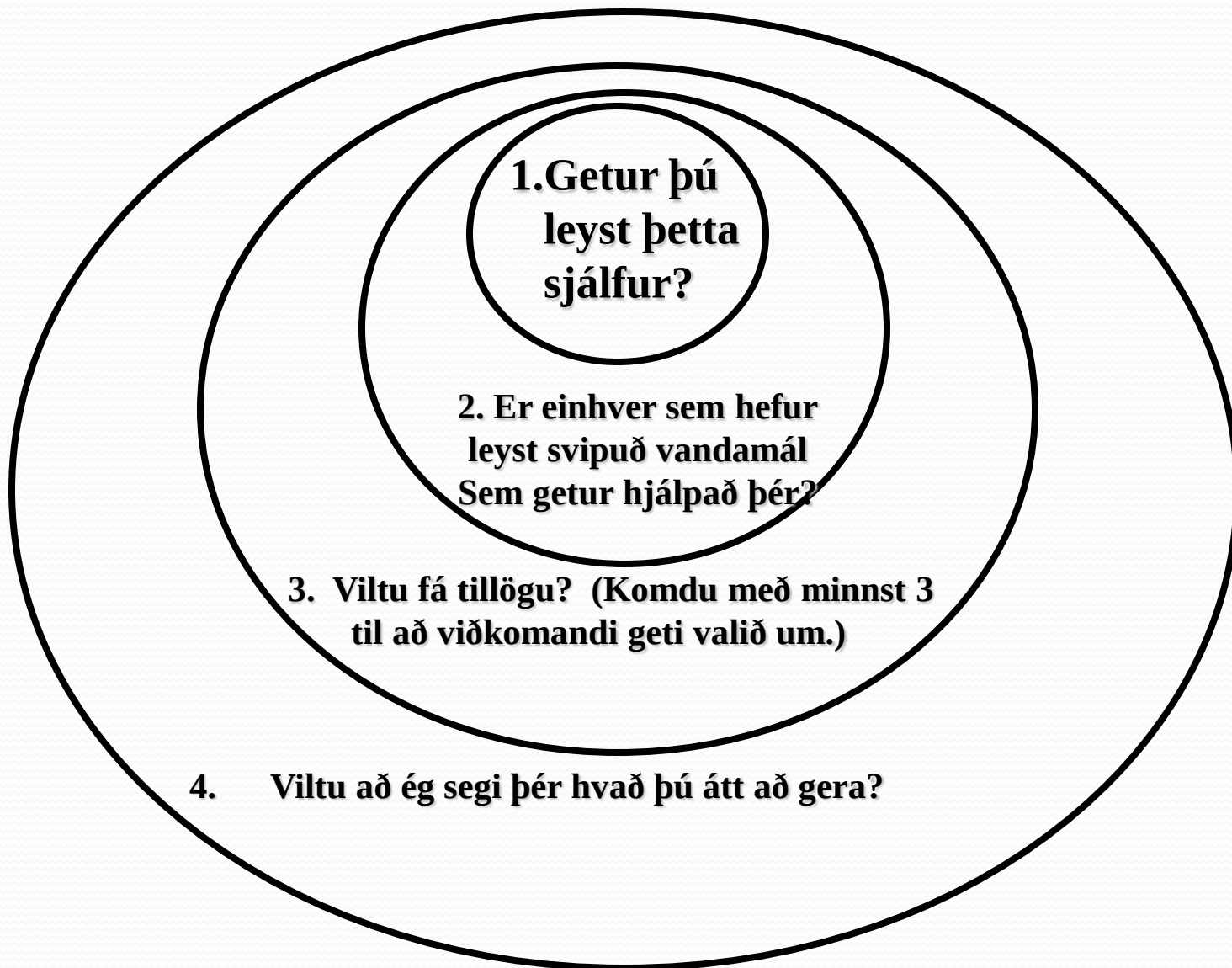


Ef þú ekki _____ þá verð
ég _____. (Gefur þér
ópægindi vegna afleiðinga)

Ég vildi frekar _____
(Leiðrétta það. Að við báðir fáum
það sem við viljum)

Lausnarhringir

Þessir hringir eru til að hjálpa fólki til að stjórna sér sjálfir og leysa sín vandamál sjálf.
Markmiðið er að nota sem mest hring nr 1 þar sem fólk er sjálfstætt að leysa sín mál.



Opnum svæðin!

- Veltu tali um veikleika yfir í tal um styrkleika
 - Í stað þess að segja “þú getur þetta ekki!”
 - Segðu – “getur þú gert þetta í staðinn?”
- Skiptir það raunverulega máli?
 - Áður en þú tekur slaginn - spurðu sjálfan þig, “skiptir þetta raunverulega máli?”
- Notaður “Já, ef...” aðferðina!
 - Segðu “Já” eins oft og þú getur
 - Ef getur ekki sagt “Já” segðu “Já ef...”
 - Ef þú segir “nei”; ekki breyta því.

Takk fyrir og
gangi ykkur vel!

palloisland@gmail.com

Jákvæð samskipti - á Facebook

Nokkrar heimasíður!

- <https://sites.google.com/site/uppeldid/>
- www.realrestitution.com
- www.saft.is
- www.heimiliogskoli.is
- www.astradur.is
- www.persona.is

Nokkrar bækur

- **Restitution Restructuring School Discipline**
- **It's All About We: Rethinking Discipline Using Restitution**
- **Sterk saman – er ísl útgáfa þessara bóka eftir Diane Gossen**
 - **Vinnuhefti fyrir starfsfólk**
 - **Að sætta sjónarmið – texta og vinnubók fyrir unglinga**
 - **Leiðarvísir um uppbyggingu sjálfsaga**
 - **Leiðarvísir um uppbyggingu sjálfsaga – nemendabók**
- **My Child Is A Pleasure - Diane Gossen**
- **Á ísl - Barnið mitt er gleðigjafi**
- **Creating the Conditions: Leadership for Quality Schools
Diane Gossen & Judy Anderson**
- **Unconditional parenting – moving from rewards and punishment to love and reason – Alfie Kohn**
- **Helping kids held themselves – A. Perry Good**
- **Virðing og umhyggja – Sigrún Aðalbjarnardóttir**