



TIL FORELDRA
FRÁ SKÓLAHEILSUGÆSLUNNI
www.6h.is

HAMINGJA / SJÁLFSMYND

6H HEILSUNNAR

Skólaheilsugæslan sinnir skipulagðri heilbrigðisfræðslu og hvetur til heilbrigðra lífshátta.

Áherslur fræðslunnar eru:

- Hollusta
- Hvíld
- Hreyfing
- Hreinlæti
- Hamingja
- Hugrekki

Eftir fræðslu hjúkrunarfræðings fær barnið fréttabréf með sér heim (eins og þetta). Þá gefst foreldrum kostur á að ræða við börnin um það sem þau lærðu og hvernig þau geti nýtt það í daglegu lífi.

HRÓS

Mikilvægt er að hrósa börnum þegar þau hafa unnið fyrir því.

Innstæðulaust hrós getur leitt til vonbrigða og óryggis síðar meir.

Ekki er hætt á að barn ofmetnist við hrós ef þess er jafnframt gætt að hvetja börnin til að gera hæfilegar kröfur til sjálfra sín og setja sig í spor annarra.

Sjálfsmyndin er einn af þeim þáttum sem hafa mikil áhrif á hamingju. Nú hefur skólaheilsugæslan verið með fræðslu um sjálfsmynd í 4. bekk. Í fræðslunni voru börnin hvött til að finna eigin styrkleika ásamt því að finna styrkleika bekkjarfélaga sinna. Markmið fræðslunnar er að kynna börnunum grunnhugmyndir um sjálfsmyndina, finna styrkleika sína og þekkja veikleika.

Börnin fá heim með sér blað um sjálfsmynd þar sem bekkjarfélagar þeirra hafa ritað eitthvað jákvætt um þau á bakhliðina. Við hvetjum foreldra til að skoða þetta blað með börnum sínum og hjálpa þeim enn frekar við að koma auga á styrkleika sína.

SJÁLFSMYND

Sjálfsmyndin endurspeglar sýn okkar á það hver við erum og hvers virði við erum í samskiptum við aðra. Sjálfsmynd barns mótast meðal annars af þeirri framkomu sem því er sýnd. Foreldrar hafa mikil áhrif á sjálfsmynd barna sinna og geta því byggt hana upp með því að:

- Sýna barninu ást og umhyggju án skilyrða.
- Hrósa barninu þegar það hefur unnið fyrir því.
- Leiðbeina og leiðrétta barnið á uppbyggjandi hátt.
- Vera góð fyrirmynd með því að hlúa vel að eigin sjálfsmynd.



SJÁLFSMYNDIN HEFUR ÁHRIF Í LEIK OG STARFI

Nær allar hliðar lífs okkar, hamingja, árangur, sambönd við aðra, afrek og sköpunargáfa, tengjast sjálfsmynd okkar. Innst inni höfum við öll einhverja mynd af okkur sem við erum mismikið meðvituð um. Allt, sem sagt hefur verið um okkur, og allar athugasemdir sem við höfum tekið til okkar í gegnum lífið, bæði jákvæðar og neikvæðar, hafa áhrif á þessa mynd. Hvort sem þessi mynd er raunhæf eða ekki leiðir hún okkur í gegnum daglegt líf og hefur áhrif á ákvarðanatöku okkar, allt frá því að velja föt á morgnana til starfsframa og makavals.

*Gefstu ekki upp,
velgengni í lífinu
er langhlaup*

Það hefur enginn lofað því að lífið verði auðvelt. Við þurfum að takast á við álag og erfiðleika sem á vegi okkar verða.

- Þekktu kosti þína og galla
- Gerðu hæfilegar kröfur til þín og annarra
- Sýndu þolinmæði

Góð sjálfsmynd

Hefur jákvæða fylgni við:

- Hamingju
- Vellíðan
- Velgengni
- Öryggi
- Afslöppun
- Góð félagsleg tengsl

Slæm sjálfsmynd

Getur leitt af sér:

- Streitu
- Kvíða
- Vanlíðan
- Þunglyndi
- Áhættuhegðun
- Einelti

Til að þróa með sér jákvæða sjálfsmynd er mikilvægt að:

- Finna sátt við sig og lífið.
- Geta tekist á við erfiðleika á uppbyggjandi hátt.
- Finna styrkleika sína og þekkja veikleika.
- Gera raunhæfar kröfur til sjálfs sín.
- Ná að uppfylla kröfur annarra sem skipta máli.

Þess vegna er mikilvægt að huga að því að gera raunhæfar kröfur til barna sinna.

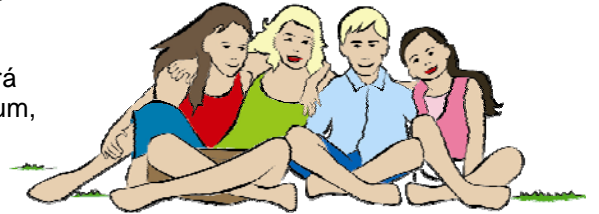
JÁKVÆTT UPPELDI

Eitt af hlutverkum uppálenda er að benda börnum á hvað er æskilegt. Mikilvægt er að finna að hegðun barnsins en ekki að barninu sjálfu. Þannig er mun farsælla að benda barninu á það sem betur má fara, eins og „nú skaltu ganga frá skólatöskunni þinni“, í stað þess að segja að barnið sé latt eða sóðalegt. Með því að beina orðum beint að því, sem betur má fara, lærir barnið hvernig það getur bætt sig. Uppnefni, eins og letingi eða sóði, getur hins vegar haft neikvæð áhrif á sjálfsmyndina.

SJÁLFSMYNDARPRÓF

Einfaldasta sjálfsmyndarprófið er líklega spurningin um hversu *sátt* við erum. Ef við erum ekki sátt má byrja að skoða hvað við getum gert til að ná betri sátt og þá ef til vill íhuga hvort við erum að gera raunhæfar kröfur til okkar.

Óraunhæfar kröfur geta líka komið frá öðrum en okkur sjálfum, eins og vinum, fjölskyldu, vinnufélögum, skóla eða samfélaginu.



Til að líða vel með okkur sjálf er mikilvægt að reyna að hafa þessar kröfur raunhæfar þannig að við eigum möguleika á að uppfylla þær, annars náum við aldrei sátt.

Foreldrar, sem meta sjálfa sig að verðleikum og eru í góðu sambandi við tilfinningar sínar, eru líklegri til að stuðla að jákvæðri sjálfsmynd barna sinna.

MÁLVERKIÐ

Sjálfsmyndin er ekki meðfædd en hún byrjar að mótask við fæðingu og er í mótun til æviloka. Börn þurfa mikla ástúð, hvatningu og tækifæri til að takast á við ný verkefni á jákvæðan hátt til að móta þá tilfinningu að þau skipti máli. Börn, sem eru vanrækt, upplifa hið gagnstæða.

Líkja má sjálfsmyndinni við málverk sem málað er af okkur í samvinnu við þá sem við umgöngumst. Þær manneskjur, sem við berum mesta virðingu fyrir og skipta okkur mestu máli, hafa sterkari áhrif á heildarmyndina en aðrir. Þannig á sá, sem stendur okkur næst, auðvelt bæði með að styrkja og veikja myndina okkar.

VANGAVELTUR FYRIR FJÖLSKYLDUNA – HVERNIG ER ÞAÐ HJÁ YKKUR?

Hvernig er ykkar fjölskyldustefna?

Hvað gerið þið til að eiga gott fjölskyldulíf?

Hvað á fjölskyldan margar samverustundir á viku?

Mikilvægt er að hlúa vel að fjölskyldunni, t.d. með sameiginlegu áhugamáli.