



TIL FORELDRA
FRÁ SKÓLAHEILSUGÆSLUNNI
www.6h.is

HUGREKKI – 7. bekkur

SJÁLFSMYND

Sterk sjálfsmynd er undirstaða hugrekkis. 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.

VIÐHORF FORELDRA ERU FORVÖRN

Rannsóknir sýna að hegðun og viðhorf foreldra til reykinga hafa áhrif á hvort unglingar byrja að reykja eða ekki.

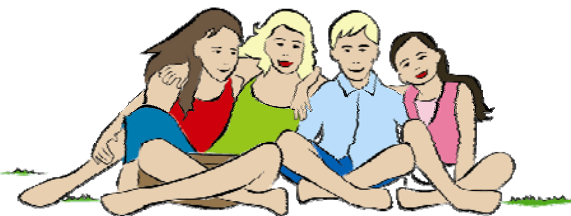
Unglingur, sem telur að foreldrar hans bregðist harkalega við ef hann byrjar að reykja, er ólíklegri til að reykja.

Skólaheilsugæslan hefur verið með fræðslu um 6H heilsunnar og lagt áherslu á hugrekki, sjálfsmynd, sjálfstraust og ákvarðanatöku.

HUGREKKI

Hugrekki er eiginleiki sem styrkir einstaklinginn í að taka ábyrgð á eigin lífi. Þetta er jafnframt eiginleiki sem hefur mikið forvarnagildi og þurfa börn því að fá tækifæri til að þróa hann með sér.

Foreldra eru því hvattir til að taka meðvitaðar ákvarðanir um að styrkja hugrekki hjá börnum sínum með því að fela þeim krefjandi verkefni við hæfi.



Helstu einkenni hjá hugrökku fólki eru góð sjálfsmynd, mikið sjálfstraust og færni í að taka góðar ákvarðanir. Í fræðslunni til barnanna var farið í þessi atriði. Sjálfsmyndin var til umræðu og hvernig börnin sjálf geta haft áhrif á hana með hugsunum sínum. Farið var yfir þá eiginleika sem gefa til kynna mikið sjálfstraust, eins og raddbeitingu, svipbrigði og augnsamband. Einnig var farið yfir ferli við ákvarðanatöku og börnin látn greina ýmsa möguleika og afleiðingar í verklegum æfingum.

FERLI VIÐ ÁKVARÐANATÖKU

Mikilvægt er að kenna börnum að staldra við og hugsa áður en þau taka ákvörðun. Þau þurfa að spyrja sig:

- Hvaða möguleikar eru í stöðunni?
- Hverjar eru afleiðingarnar, góðar eða slæmar, fyrir mig og aðra?
- Hef ég hugrekki til að taka ákvörðun sem er góð fyrir mig og standa við hana?

Einnig var þeim bent á að ef þau sjá bara eina leið og hún er ekki góð, þá verði þau að leita eftir aðstoð.

Æfingin skapar meistarnn. Börnin þurfa að fá tækifæri til að æfa ákvarðanatöku.

Foreldrar eru í lykilaðstöðu til að skapa þær aðstæður þar sem hæfilegar og raunhæfar kröfur eru gerðar.

Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast

Eitt af því sem einkennir hamingjusamt fólk er að það telur sig hafa náð þeim markmiðum í lífinu sem skipta máli. Það að ná settu marki getur veitt mikla ánægju og styrk og verið hvatning til að halda áfram á sömu braut.

- Hjálpum börnunum að setja sér raunhæf markmið
- Verum vakandi fyrir uppbyggilegum draumum þeirra og hjálpum þeim að láta þá rætast