



VAXANDI

Félags- og tilfinningahæfni

Höfuð í bleyti 2025

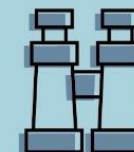
Guðrún Kaldal

Tjörnin frístundamiðstöð

Vesturmiðstöð

Skóla- og frístundasvið Reykjavíkur

LÁTUM DRAUMANA RÆTAST



TJÖRNIN
FRÍSTUNDA MIÐSTÖÐ
Vesturbær • Miðborg • Hlíðar

Af hverju fórum við í Vaxandi

- LÁTUM DRAUMANA RÆTAST Menntastefna Reykjavíkur
 - Innleiðing á nýrri menntastefnu Reykjavíkuborgar haustið 2019
 - Hæfnipættir sem mikilvægt er að þjálfar
 - Fagmennska og samstarf
 - **Sjálfefling**
 - **Félagsfærni**
 - Heilbrigði
- Vaxandi byggir á hugmyndafræði jákvæðrar sálfræði og innleiðingin er unnin í góðu samstarfi við Háskóla Íslands.
- Dr. Ingibjörg V. Kaldalóns, Bryndís Jóna Jónsdóttir, Halldóra Geirharðsdóttir, Matti Oswald, Viðar Halldórsson ofl. sérfræðingar





Hagnýt verkfæra til að nota

- Búa til verkfæri til að efla félags- og tilfinningarhæfni hjá sjálfum sér og til að nota í starfið.
- Verkefnið fékk styrk frá stéttarfélaginu Sameyki 2019-2020 út frá mannauðsvinklinum.
- *Vaxandi* er ætlað að styðja við formlegt skóla- og frístundastarf uppeldisumhverfi barna út frá hæfnipáttum menntastefnu.
- Verkefnið fékk styrk úr þróunarsjóði menntastefnu fyrir starfsárið 2020-2021.
- Verkefnið fékk styrk úr þróunar- og nýsköpunarsjóði barna – og menntamálaráðuneytinu 2024-2025.

Áskorun

- Margt starfsfólk ekki með fagmenntun
- Stjórnendur kjarni sig sem leiðtogar í síbreytilegu samfélagi
- Búa til einföld og markviss verkfæri til að innleiða færniþætti
- Breytt samfélagsgerð- aukið áreiti ofbeldi og ný íbúasamsetning
- Skýr aðferðarfræði
- Gagnreyndar aðferðir
- Samstarf við Háskóla Íslands
- Þjálfar mannkosti barna, unglinga og starfsfólks



Félags- og tilfinninganám

- **Félags- og tilfinningalegt** nám gengur út á að börn og fullorðnir nái að tileinka sér þá færni sem nauðsynleg er til að geta **skilið og haft áhrif á tilfinningar sínar- tilfinningastjórn**.
- Það felst líka í því að setja sér og **ná jákvæðum markmiðum, finna og sýna samkennd gagnvart öðrum, koma á og viðhalda persónutengslum og að taka ábyrgar ákvarðanir**.
- **Samkennd og sjálfsást-** að læra að vera góður vinur og að elska.



Meginmarkmið VAXANDI

- Að þjálfa starfsfólk í því að vinna með
 - félags- og tilfinningahæfni barna og unglunga (og sína eigin)
 - aðstoða börn og unglunga við sjálfeffingu og hugarfar
 - Samkennd og sjálfsást, læra að vera góður vinur
 - þjálfa þrautseigju
 - aðstoða þau við að takast á við kvíða og álag
 - minnka álag í starfsmannhópnum
 - tryggja markvissa ráðgjöf og leiðsögn í starfi
 - leggja inn fræðilegan grunn þannig að allir stjórnendur geti leitt sína starfsstaði og starfsmenn í því að vinna með félags- og tilfinninghæfi barna og unglunga þannig að velferð þeirra og líðan aukist.



Markmið

- Minnka kvíði
- Auka seiglu
- Auka vellíðan
- Aukin samkennd
- Auka getu til að vinna í hóp
- Auka einbeitingu
- Auka sjálfsstjórn
- Auka samstarf við skólana
- Auka fagmennsku



Félagsfærni markmið

- Efla félagsfærni
- Þjálfa árangursrík samskipti
- Hafa jákvæð áhrif á umhverfi
- Þjálfun í að setja sig í spor annara
- Sýna sjálfum sér og öðrum góðvild
- Læra að stjórna og þekkja tilfinningar
- Taka skýra afstöðu gegn neikvæðri hegðun og hópþrýsting- gegn ofbeldi
- Standa með sjálfum sér
- „Learning by doing“ þar sem unnið er með liðsheild og hópa
- Börn og unglingar fái tækifæri til að taka þátt og koma skoðunum sínum á framfæri



Sjálfsefning markmið

- Að börn og unglingar hafi sterka sjálfsmynd og trú á eigin getu.
- Að börn og unglinga læri að þekkja styrkleika sína og veikleika.
- Að börn og unglingar læri að setja sér markmið og fylgja þeim eftir.
- Að vinna markvisst með þrautseigju og sjálfsaga í gegnum hópastarf í frístundaheimilum og félagsmiðstöðvum.



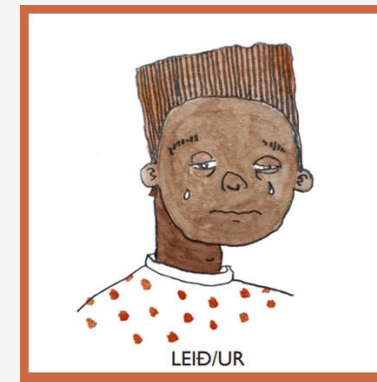
Fagmennska og samstarf -markmið Vaxandi



- Rýna starfsaðferðir okkar til gagns.
- Skapa vettvang fyrir starfsmenn þar sem þeir fá innlögn og fagfræðslu frá kennurum Háskóla Íslands.
- Vinna sameiginlega að markmiðum menntastefnunnar er snúa að því að auka færni barna og unglinga út frá 5 færniþáttum.
- Starfsfólk spyrji sig ávallt þessara spurninga, af hverju?, hvernig?, hvað?.
- Styðja faglegt frumkvæði starfsfólks og veita tækifæri til starfsþróunar með því að takast á við spennandi verkefni, markvissa ráðgjöf og handleiðslu í starfi.
- Tileinka sér nýja starfs- og kennsluhætti.
- Festa í sessi nýja starfs- og kennsluhætti.
- Ígrunda vel nýja starfshætti.
- Lagfæra og breyta þar sem umbóta er þörf.
- Skýra upp og auka samskipti á milli félagsmiðstöðva og frístundaheimila og grunnskóla.

Tilfinningaspjöld samstarf við listafólk

- ♥ Að læra að þekkja orðin yfir tilfinningarnar 12 sem eru á spilunum
- ♥ Að kenna þeim að setja tilfinningar sínar í orð
- ♥ Að kenna þeim að hlusta á aðra tala um sínar tilfinningar
- ♥ Að kenna þeim að sýna samúð
- ♥ Að efla jákvæðar tilfinningar
- ♥ Að kenna þeim að átta sig á styrkleikum sínum
- ♥ Að vinna með vináttu
- ♥ Að kenna þeim að búa til sögur um tilfinningar



Jakob Jakobsson



Verkfærakista menntastefnunnar

- <https://menntastefna.is/tool/vaxandi/>

Handbók fyrir starfsfólk

- Munu gefa út handbók sem verður aðgengileg öllum á vef menntastefnunnar





Vinnustofur 2024-2025

11.apríl 10.00-16:00 Hveragerði

- **Kynning og upprifjun á Vaxandi, virk hlustun og félags- og tilfinningagreind**
Guðrún Kaldal

16.maí Kl.9:00-17:00 Kríunesi

- **Tilfinningagreind og NBI greining félagsmiðstöðvar**
Matti Oswald

5.sept kl.10-12 Tjörninni

- **Sjálfsvitund, sjálfstjórn og gildi**
Ingibjörg Kaldalóns



Vinnustofur 2024-2025

1.-3. október í Hveragerði

Námskeið um forvarnie gegn streitu og tilfinningagreind

Natasha Gudakovska og Lauma Žubule

17.okt kl.10-12 í Tjörninni

- **Heilbrigður hugur -vitund og tengsl**
- **Að blómstra í starfi og einkalífi**

Bryndís Jóna Jónsdóttir



Vinnustofur 2024-2025

7.Nóvember kl.10-12 í Valsheimilinu (öllum stjórnendum í leik, grunn og frí ásamt BBB boðið með)

- **Úthald – sjálfsást og kærleikur**

Halldóra Geirharðsdóttir

14.nóvember kl.10-12 í Tjörninni

- **Innri styrkur, sjálfstraust, von, bjartsýni og seigla**

Ingibjörg Kaldalóns



Vinnustofur 2024-2025

28.nóvember

Félagslegir töfrar

Viðar Halldórsson

9.janúar kl.10-12 í Tjörninni

- **Heilbrigður hugur- innsæi og tilgangur**

Bryndís Jóna Jónsdóttir

27.mars kl.10-12 í Tjörninni

- **Samantekt og mat á Vaxandi- kynning verkefna frá forstöðumönnum**

Guðrún Kaldal



Hvað erum við búð að gera áður?

- 10 vinnustofur – Dr. Ingibjörg Kaldalóns, lektor við HÍ
 - Hvað er hamingja?
 - Hvað getum við gert til að ver(ð)a hamingjusöm?
 - Styrkleikar
 - Hugarfar og seigla
 - Tilfinningar og tilfinningahæfni
 - Samskiptafærni (með samtölum/markþjálfun)
 - Drifkraftur, sjálfstjórn og innri hvati
 - Lífssýn, gildismat og markmiðasetning
 - Sjálfið: Sjálfspekking, sjálfsvitund, sjálfstraust
 - Samskiptafærni, félagshæfni



Hvað erum búin að gera áður?

- Núvitundarnámskeið með Bryndísi Jónsdóttur, aðjukt við HÍ
- Til hvers núvitund?
 1. **Minni streita**
 2. **Aukin vitund um tilfinningar og stjórn á þeim**
 3. **Aukin hamingja**
 4. **Sterkara ónæmiskerfi**
 5. **Bætt hugsun**



Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið