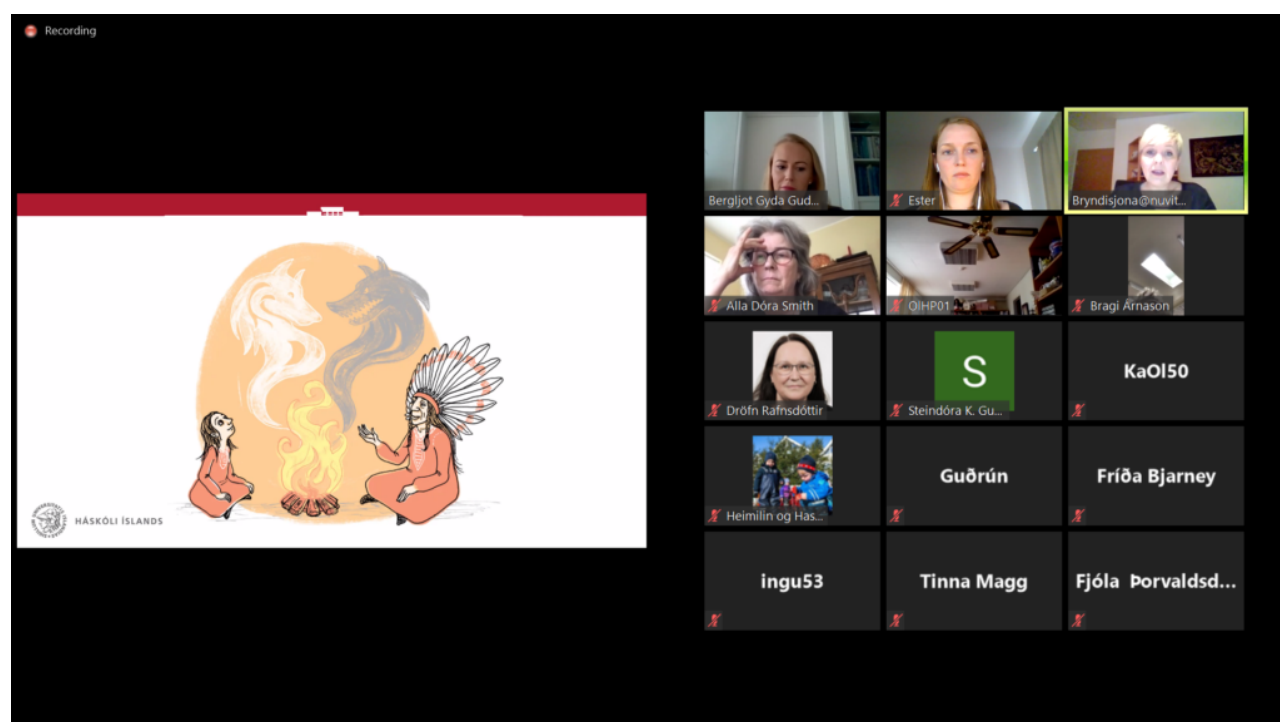


# Að styrkja ræturnar – Hlúð að líðan

Bryndís Jóna Jónsdóttir og Bergljót Gyða Guðmundsdóttir fræddu okkur um hagnýtar leiðir til að hlúa að eigin líðan og líðan barna.

Upptöku á fundinum má finna hér.



## Við eigum val um það hvernig við tökumst á við áskroranir í okkar lífi

Veitum tilfinningum okkar og líðan athygli, við sjáum heiminn í þeim lit sem líðan okkar litar hann.

Streita í hæfilegu magni getur veitt okkur orku. Þegar álagið er viðvarandi yfir lengra tímabil þurfum við að vera vakandi yfir því sem er að gerast. Streitan getur étið okkur innan frá og kulnun getur gert vart við sig. Mikill tími getur farið í að vinna sig upp úr kulnun. Ferlið getur verið lúmskt,

sérstaklega ef álagið eykst jafnt og þétt. Mikilvægt er að hver og einn þekki sín streytueinkenni og hugi að því hvað nærir okkur. Hvað getum við gert til að draga úr streytu?

**Hvað nærir þig? :)** Mentimeter

muna eftir að gera hlutina hægt	sund	skipuleggja ekki of mikið um helgar
vatnsleikfimi	sund	Knús frá makanum. :)
hitta vini og fjölskyldu	Samvera með fjölskyldunni	Hugleiðsla
Framkvæmdir og sköpun. (Finnast ég hafa gagn)	kaffibolli að morgni	Kóræfing
	Göngutúrar	Bókalestur
Þögn í húsinu, ég ein með sjálfri mér.	syngja með kórfeilögum	rækta garðinn minn
Vinátta og hreyfing	Fjölskylda og vinir = samvera :)	Golf
fara í göngutúra, faðma tré, hlusta á fuglana og hafa ekkert í eyrunum	Vinna með höndunum	Tónlist
Tónlist, lestur skáld rita, skáldsagna, ljóð. Samskipti. Göngur, og hlaup. Dans.	Matur	þrjóna og hitta barnabörnin
Einhver sem hlustar og hvetur	Lesi	Gönguferðir, lestur góðra bóka, hitta fjölskyldu og vini

## Við eigum val um viðhorf og viðbrögð

Ef við styrkjum og veitum því jákvæða athygli þá mun það hafa yfirhöndina. Rannsóknir á jákvæðri sálfræði sýna að með því að veita þessu góða og jákvæða athygli líður okkur betur, það dregur úr streytu, þunglyndi og vanlíðan.

Dæmi um æfingar sem gerðar voru í fræðslunni (sjá nánar í uppöku):

- Veitum þremur góðum hlutum athygli – þegar við

leggjumst á koddann t.d.: Hugsum um eitthvað þrennt gott sem gerðist í dag, hver var minn þáttur í því?

- Ræktum þakklæti, 10 fingra þakklætisæfingin, mikilvægt að fara upp í 10 því þá erum við farin að veita litlu hlutunum í lífinu athygli. Það má fara upp í 20!

Hamingjan mælist mest þegar við erum andlega til staðar, því er mikilvægt að við æfum okkur í að vera til staðar hér og nú. Með núvitund þjálfum við okkur í að:

- tengja betur saman huga og líkama
- taka betur þátt í því sem við upplifum og finnum fyrir, góðu eða slæmu
- vera vakandi fyrir því sem er að gerast hér og nú
- bregðast við af yfirvegun
- taka af sjálfstýringu

## **Komum fram við okkur eins og við værum okkar bestí vinur**

Gerðu tilraun næstu vikuna og veldu þér eitthvað verkefni sem þú gerir alla jafnan án þess að veita því athygli. Prófaðu að fylgjast vel með því hvernig þú framkvæmir þessa athöfn, hversu lengi og hvaða hreyfingar fylgja, jafnvel hverju þú finnur fyrir. Stilltu inn á skynfærin þín.

Rannsóknir sýna að aukin núvitundarfærni hefur víðtæk jákvæð áhrif á þætti eins og vellíðan, samskipti, streitu, kvíða og depurð, sjálfstiltrú, sjálfsöryggi, sjálfsvitund og hugarró.

## **Mikilvægi félagslegra tengsla fyrir börn og unglínga**

Börn sem hafa góð tengsl við a.m.k. einn fullorðinn í skólanum eru líklegri til að mæta í skólann, ná betri námsárangri og ljúka námi. Þau eru líklegri til að stunda hreyfingu og eru ólíklegri til að neyta tóbaks og vímuefna, sýna ofbeldishegðun eða slasast.

Núvitund er hluti tengslamyndunar og styður við jákvæð samskipti. Starfsfólk í skóla- og frístundastarfi getur stuðlað að betri tengslamyndun með því að finna reglulega tíma, maður á mann, til þess að spjalla um áhugamál nemandans, komast að því „hver nemandinn er“. Það skiptir máli að heilsa vingjarnlega og ávarpa viðkomandi með nafni. Jákvæð endurgjöf, leiðrétting óæskilegrar hegðunar og lýsandi hrós eða hvatning leiða til betri tengsla.

Þær Bryndís og Gyða veittu mörg góð ráð og fóru með þátttakendum í gegnum nokkrar vel valdar æfingar tengdar núvitund og jákvæðri sálfræði. Æfingarnar má finna í kynningu þeirra og upptöku af fræðslunni. Á vef Núvitundarsetursins má finna tengla á gagnlegar æfingar, öpp og vefsíður, fleiri tengla má finna í kynningunni þeirra og í hagnýtum tenglum. Á vefnum Menntastefna.is er verkfærakista þar sem hægt er að finna þessa fræðslu sem verkefari auk fjölda annarra hagnýtra verkfæra fyrir nemendur og starfsfólks í skóla- og frístundastarfi.