



## Geðfræðsla í grunnskólum – tillögur að kennslu- og fræðsluefni

Þetta yfirlit var unnið af Guðrúnu Gísladóttur kennara í Vogaskóla að beiðni skóla- og frístundasviðs Reykjavíkurborgar í kjölfar skýrslunnar *Geðfræðsla í grunnskólum Reykjavíkur* (maí 2108). Ein af tillögum starfshópsins var að tekin væru saman viðmið um geðfræðslu og forvarnir fyrir hvern árgang á grunnskólastigi auk þess að taka saman fræðsluefni sem nýtist hverju aldersstigi.

### Viðmið fyrir geðfræðslu og forvarnir eftir alderstigum

#### Innihald

|  |    |
|--|----|
| 1. bekkur - Áherslur og viðmið .....               | 2  |
| Kennsluefni/fræðsla .....                          | 2  |
| 2. bekkur - Áherslur og viðmið .....               | 4  |
| Kennsluefni/fræðsla .....                          | 4  |
| 3. bekkur - Áherslur og viðmið .....               | 6  |
| Kennsluefni/fræðsla .....                          | 6  |
| 4. bekkur - Áherslur og viðmið .....               | 8  |
| Kennsluefni/fræðsla .....                          | 8  |
| 5. bekkur - Áherslur og viðmið .....               | 10 |
| Kennsluefni/fræðsla .....                          | 10 |
| 6. bekkur - Áherslur og viðmið .....               | 12 |
| Kennsluefni/fræðsla .....                          | 12 |
| 7. bekkur - Áherslur og viðmið .....               | 14 |
| Kennsluefni/fræðsla .....                          | 14 |
| 8. bekkur - Áherslur og viðmið .....               | 16 |
| Kennsluefni/fræðsla .....                          | 17 |
| 9. bekkur - Áherslur og viðmið .....               | 19 |
| Kennsluefni/fræðsla .....                          | 20 |
| 10. bekkur - Áherslur og viðmið .....              | 22 |
| Kennsluefni/fræðsla .....                          | 22 |
| Annað efni fyrir starfsfólk skóla og foreldra..... | 24 |

## 1. bekkur - Áherslur og viðmið



- Félagsfærni og samskipti,
- Tilfinningaþroski og erfiðar tilfinningar s.s kvíði, ótti og reiði.
- Andleg líðan og sjálfstjórn
- Fræðsla í aðferðum til að róa öran huga s.s. slökun, jóga eða núvitundaræfingar.
- Samskipti á netinu og netöryggi. sjá : <https://saft.is>
- Viðkvæm álitamál og nemendur. Stjórnun á tímum ágreinings og átaka. Rafbækur fyrri kennara sem fjalla um hvernig taka má á viðkvæmum álitamálum með nemendum (MMS) <https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/vidkvaem/>  
<https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/stjornunatimum/>

### Kennslufni/fræðsla

**Saman í sátt – Leiðir til að fást við einelti og samskiptavanda í skólum.** Bókin er ætluð kennurum og öðru starfsfólki skóla. Hér eru ýmis hagnýt ráð og ábendingar um hvernig koma má í veg fyrir einelti og samskiptavanda í skólum og hvernig má bregðast við ef einelti kemur upp. Í bókinni eru tvær gerðir spurningalista sem hægt er að leggja fyrir nemendur til að kanna stöðu mála. Höf: Erling Roland útgáfuár 2001. Menntamálastofnun.

**Spor 1** er ætluð fyrir lífsleiknikennslu sex ára barna með það að markmiði að efla tilfinningaþroska og samskiptahæfni þeirra. Bangsar af öllum stærðum og gerðum fylgja lesandanum í gegnum bókina en gert er ráð fyrir að fullorðinn lesi hana með barninu. Tillögur um 30 kennslustundir eru í kennsluleiðbeiningum sem fylgja efninu. Viðfangsefni kennslustunda eru mjög fjölbreytt og taka mið af kenningu um fjölgreindir. Höfundur Elín Elísabet Jóhannsdóttir, 2003, Menntamálastofnun.

### Stig af stigi

Stig af stigi er þjálfunarefni sem ætlað er að auka félags- og tilfinningaþroska barna á aldrinum 4 – 10 ára. Efninu er skipt upp í þrjú stig. Það fyrsta ætlað tveimur elstu árgöngunum í leikskóla og fyrsta bekk í grunnskóla. Annað stig er fyrir yngsta stig og þriðja stig er ætlað miðstigi. Höfundur Kathy Beland. Þórður Jónsson þýddi.

**Vinir Zippýs** eða "Zippy's Friends" er geðræktarnámsefni fyrir börn á aldrinum 5-7 ára.

<https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item17786/Vinir-Zippys>

### Handbók um einelti og vináttufærni – Forvarnir og viðbrögð

Bæklingur sem fjallar aðallega um einelti, ásamt því að gefa ýmis góð ráð. Megináherslan er á forvarnir, fróðleik og hagnýt ráð og hentar foreldrum, fagfólki sem vinnur með börnum sem og börnunum sjálfum. Heimili og skóli gefur út, <https://www.heimilioskoli.is/utgefing/efni/baeklingar/>

### Bókin um Tíslu

Námsbók í siðfræði og lífsleikni. Hún fjallar um hugsanir, tilfinningar og atvik sem upp kunna að koma hjá börnum við upphaf skólagöngu og hvernig má takast á við þær breytingar á jákvæðan hátt. Bókin er hugsuð fyrir kennara til að leiða samverustund með nemendum

sínum þar sem rætt er um hvernig bregðast má við eða vinna með þessar tilfinningar.  
Höfundur Hrund Hlökkversdóttir, 2012, MMS.

### **Líkaminn minn**

Forvarnarfræðsla gegn kynferðislegu ofbeldi þar sem markmiðið er að börnin viti að þau eiga sinn líkama sjálf, viti að kynferðisleg misnotkun er alltaf röng og aldrei þeirra sök, viti að þau megi segja NEI og viti að þau eigi að segja frá verði þau fyrir óþægilegri reynslu (aldrei að eiga vond leyndarmál). Þessari fræðslu er oft fylgt eftir með myndinni um Leyndarmálið. (fræðsla frá skólahjúkrungarfræðingi sbr. samræmd heilsuvernd skólabarna á landsvísu).

### **Drekinn innra með mér.**

Lítill stúlka kemst að því einn daginn að innra með henni býr dreki sem er besta skinn. Hann kennir henni að þekkja tilfinningar sínar og hvernig hún getur brugðist við þeim.  
Höfundar Laila M. Arnþórsdóttir, Svava Björg Einarsdóttir, Forlagið 2018.

### **Þetta er líkaminn minn**

Einn liður í forvörnum og fræðslu Barnaheilla um vernd barna gegn kynferðislegu ofbeldi er útgáfa bókarinnar *Þetta er líkaminn minn*. Meginmarkmið bókarinnar er að gera börn meðvituð um yfirráð þeirra yfir líkama sínum og tilfinningum og að styrkja þau í að setja persónuleg mörk. Fjallað er um snertingu og hvernig hún getur verið bæði jákvæð og neikvæð. Lorey Freeman 1998 Barnaheill gefa út.

### **Snerting, jóga og slökun – Handbók**

Handbókin er hugsuð sem tækifæri til að nota snertingu, jóga- og slökunaræfingar á markvissan hátt í skólastarfi. Með því má stuðla að vellíðan barna og friðsæld og ró í umhverfi þeirra. Bókin er aðallega ætluð kennurum yngri barna en kennarar eldri barna geta nýtt sér hygmyndir úr henni og ekki má gleyma foreldrum og öðrum uppalendum.  
Höfundar Elín Jónasdóttir og Sigurlaug Einarsdóttir. 2003, Menntamálastofnun.

### **Hugarfrelsi**

Aðferðir til að efla börn og unglinga. Höfundar Hrafnhildur Sigurðardóttir, Unnur Arna Jónsdóttir.

### **Siggi og Sigrún slaka á**

Höfundur Hrafnhildur Sigurðardóttir.

**Aladín og töfrateppið** og aðrar ævintýrahugleiðslur fyrir börn. Höfundur Marneta Viegas.

**Bókaflokkurinn Hvað get ég gert? ...** þegar reiðin tekur völdin, þegar erfitt er að sofna, þegar ég hef of miklar áhyggjur, við of mikilli neikvæðni? Sjálfshjálparbækur fyrir börn.

<http://www.hvadgetegert.is/>

### **Ráð handa reiðum krökkum – Reiðistjórnunarbók**

Bókin er ætluð börnum og unglingum, en er í raun góð lesning fyrir hvern sem er. Útgefin á Íslandi í mars 2004 og er íslensk þýðing bókarinnar *Hot Stuff To Help Kids Chill Out; The Anger Management Book* eftir dr. Jerry Wilde.

### **Ráð handa kvíðnum krökkum**

Bókin er fyrir fjölskyldur barna og unglinga sem glíma við kvíða. Gefin út af Tourette-samtökunum 2016 ásamt krakkavinnubók.

## Órólfur – Sögubók fyrir börn um árátta og þráhyggju

Bókinni er ætlað að hjálpa börnum að skilja hvað árátta og þráhyggja er svo þau geti sigrast á vandanum. Höfundur Holly Niner.

**Tilfinningar:** Stuttar bækur um eftirfarandi efni til að vinna með börnum:

- Stundum verðum við reið.
- Þekkir þú afbrýðisemi?
- Hvað er kvíði?
- Það er súrt að vera með samviskubit

Höfundar Ásta M. Hjaltadóttir og Þorgerður Ragnarsdóttir

### Viðkvæm álitamál og nemendur

Stjórnun á tímum ágreinings og átaka. Rafbækur fyrir kennara sem fjalla um hvernig taka má á viðkvæmum álitamálum með nemendum (MMS)

<https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/vidkvaem/>

<https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/stjornunatimum/>

## 2. bekkur - Áherslur og viðmið



- Félagsfærni og samskipti,
- Tilfinningaþroski og erfiðar tilfinningar s.s kvíði, ótti og reiði. Fræðsla um mismunandi tilfinningar og hversu fljótt er hægt að ferðast á milli mismunandi tilfinninga. Markmiðið er að börnin læri að þekkja mismunandi tilfinningar sínar og geti tjáð sig um þær og líðan sína. (sótt af: [heilsuvera.is](http://heilsuvera.is))
- Andleg líðan og sjálfstjórn
- fræðsla í aðferðum til að róa öran huga s.s. slökun, jóga eða núvitundaræfingar.
- Samskipti á netinu og netöryggi. sjá á : <https://saft.is>
- Viðkvæm álitamál og nemendur.

### Kennsluefni/fræðsla

**Saman í sátt – Leiðir til að fást við einelti og samskiptavanda í skólum.** Bókin er ætluð kennurum og öðru starfsfólki skóla. Hér eru ýmis hagnýt ráð og ábendingar um hvernig koma má í veg fyrir einelti og samskiptavanda í skólum og hvernig má bregðast við ef einelti kemur upp. Í bókinni eru tvær gerðir spurningalista sem hægt er að leggja fyrir nemendur til að kanna stöðu mála. Höf: Erling Roland útgáfuár 2001. Menntamálastofnun.

**Spor 2** er ætluð fyrir lífsleiknikennslu sjö ára barna með það að markmiði að efla tilfinningaþroska og samskiptahæfni þeirra. Trúðarnir Trilla og Trilli fylgja lesandanum í gegnum bókina en gert er ráð fyrir að fullorðinn lesi hana með barninu. Tillögur um 32 kennslustundir eru í kennsluleiðbeiningum. Viðfangsefni kennslustunda eru mjög fjölbreytt og taka mið af kenningu um fjölgreindir. Höfundur Elín Elísabet Jóhannsdóttir, 2003, Menntamálastofnun.

**Stig af stigi** er þjálfunarefni sem ætlað er að auka félags- og tilfinningaþroska barna á aldrinum 4 – 10 ára. Stig af stigi er notað til að kenna börnum að skilja aðra og láta sér lynda við þá, að leysa úr vanda og byggja upp félagslegan skilning. Börnunum er þar að auki kennt

að hafa stjórn á æsingi og reiði. Efninu er skipt upp í þrjú stig. Það fyrsta ætlað tveimur elstu árgöngunum í leikskóla og fyrsta bekk í grunnskóla, Annað stig er fyrir yngsta stig og þriðja stig er ætlað miðstigi. Höfundur Kathy Beland. Þórður Jónsson þýddi.

**Vinir Zippýs** eða "Zippy's Friends" er geðræktarnámsefni fyrir börn á aldrinum 5-7 ára.

<https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item17786/Vinir-Zippys>

### **Drekinn innra með mér**

Lítil stúlka kemst að því einn daginn að innra með henni býr dreki sem er besta skinn. Hann kennir henni að þekkja tilfinningar sínar og hvernig hún getur brugðist við þeim.

Höfundar Laila M. Arnþórsdóttir, Svava Björg Einarsdóttir, Forlagið 2018.

### **Handbók um einelti og vináttufærni – Forvarnir og viðbrögð**

Bæklingur sem fjallar aðallega um einelti, ásamt því að gefa ýmis góð ráð. Megináherslan er á forvarnir, fróðleik og hagnýt ráð og hentar foreldrum, fagfólki sem vinnur með börnum sem og börnunum sjálfum. Heimili og skóli gefur út, <https://www.heimiliogskoli.is/utgefid-efni/baeklingar/>

### **Snerting, jóga og slökun – Handbók**

Handbókin er hugsuð sem tækifæri til að nota snertingu, jóga- og slökunaræfingar á markvissan hátt í skólastarfi. Með því má stuðla að vellíðan barna og friðsæld og ró í umhverfi þeirra. Bókin er aðallega ætluð kennurum yngri barna en kennarar eldri barna geta nýtt sér hygmyndir úr henni og ekki má gleyma foreldrum og öðrum uppalendum.

Höfundar Elín Jónasdóttir og Sigurlaug Einarsdóttir. 2003, Menntamálastofnun.

**Tilfinningar og líðan** – markmiðið að þekkja og geta tjáð sig um tilfinningar sínar og líðan. (fræðsla frá skólahjúkrunarfræðingi sbr. samræmd heilsuvernd skólubarna á landsvísu)

### **Hugarfrelsi**

Aðferðir til að efla börn og unglinga. Höfundar Hrafnhildur Sigurðardóttir og Unnur Arna Jónsdóttir.

**Siggi og Sigrún slaka á** - Höfundur Hrafnhildur Sigurðardóttir.

**Aladín og töfrateppið** og aðrar ævintýrahugleiðslur fyrir börn. Höfundur Marneta Viegas.

**Bókaflokkirinn Hvað get ég gert...** þegar reiðin tekur völdin, þegar erfitt er að sofna, þegar ég hef of miklar áhyggjur, við of mikilli neikvæðni? Sjálfshjálparbækur fyrir börn.

<http://www.hvadgeteggert.is/>

### **Snerting, Jóga og slökun**

Handbók fyrir leik- og grunnskólakennara. Höfundar Elín Jónasdóttir, Sigurlaug Einarsdóttir.

### **Ráð handa reiðum krökkum – Reiðistjórnunarbók**

Bókin er ætluð börnum og unglingum, en er í raun góð lesning fyrir hvern sem er. Útgefin á Íslandi í mars 2004 og er íslensk þýðing bókarinnar *Hot Stuff To Help Kids Chill Out; The Anger Management Book* eftir dr. Jerry Wilde.

### **Ráð handa kvíðnum krökkum**

Bókin er fyrir fjölskyldur barna og unglinga sem glíma við kvíða. Gefin út af Tourette-samtökunum 2016 ásamt krakkavinnubók.

## Órólfur – Sögubók fyrir börn um árátta og þráhyggju

Bókinni er ætlað að hjálpa börnum að skilja hvað árátta og þráhyggja er svo þau geti sigrast á vandanum. Höfundur Holly Niner.

**Tilfinningar:** Stuttar bækur um eftirfarandi efni til að vinna með börnum:

- Stundum verðum við reið.
- Þekkir þú afbrýðisemi?
- Hvað er kvíði?
- Það er súrt að vera með samviskubit

Höfundar Ásta M. Hjaltadóttir og Þorgerður Ragnarsdóttir

**Líkaminn minn:** Efni frá samtökunum Blátt áfram. (Skólahjúkrunarfræðingur sér um fræðslu)

### Þetta er líkaminn minn

Einn liður í forvörnum og fræðslu Barnaheilla um vernd barna gegn kynferðislegu ofbeldi er útgáfa bókarinnar *Þetta er líkaminn minn*. Meginmarkmið bókarinnar er að gera börn meðvituð um yfirráð þeirra yfir líkama sínum og tilfinningum og að styrkja þau í að setja persónuleg mörk. Fjallað er um snertingu og hvernig hún getur verið bæði jákvæð og neikvæð. Lorey Freeman 1998, Barnaheill gefa út.

### Viðkvæm álitamál og nemendur

Stjórnun á tímum ágreinings og átaka. Rafbækur fyrri kennara sem fjalla um hvernig taka má á viðkvæmum álitamálum með nemendum (MMS)

<https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/vidkvaem/>

<https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/stjornunatimum/>



## 3. bekkur - Áherslur og viðmið

- Félagsfærni og samskipti,
- Tilfinningaþroski og erfiðar tilfinningar s.s kvíði, ótti og reiði.
- Tilfinningar, fræðsla um mismunandi tilfinningar og hversu fljótt er hægt að ferðast á milli mismunandi tilfinninga. Markmiðið er að börnin læri að þekkja mismunandi tilfinningar sínar og geti tjáð sig um þær og líðan sína. (sótt af: heilsuvera.is)
- Andleg líðan og sjálfstjórn
- fræðsla í aðferðum til að róa öran huga s.s. slökun, jóga eða núvitundaræfingar.
- Samskipti á netinu og netöryggi. sjá á : <https://saft.is>
- Viðkvæm álitamál og nemendur.

### Kennsluefni/fræðsla

**Saman í sátt – Leiðir til að fást við einelti og samskiptavanda í skólum.** Bókin er ætluð kennurum og öðru starfsfólki skóla. Hér eru ýmis hagnýt ráð og ábendingar um hvernig koma má í veg fyrir einelti og samskiptavanda í skólum og hvernig má bregðast við ef einelti kemur upp. Í bókinni eru tvær gerðir spurningalista sem hægt er að leggja fyrir nemendur til að kanna stöðu mála. Höf: Erling Roland útgáfuár 2001. Menntamálastofnun.

**Stig af stigi** er þjálfunarefni sem ætlað er að auka félags- og tilfinningaþroska barna á aldrinum 4 – 10 ára. Stig af stigi er notað til að kenna börnum að skilja aðra og láta sér lynda við þá, að leysa úr vanda og byggja upp félagslegan skilning. Börnunum er þar að auki kennt að hafa stjórn á æsingi og reiði. Efninu er skipt upp í þrjú stig. Það fyrsta ætlað tveimur elstu árgöngunum í leikskóla og fyrsta bekk í grunnskóla, Annað stig er fyrir yngsta stig og þriðja stig er ætlað miðstigi. Höfundur Kathy Beland. Þórður Jónsson þýddi.

**Spor 3** er ætluð fyrir lífsleiknikennslu átta ára barna með það að markmiði að efla tilfinningaþroska og samskiptahæfni þeirra. Leikir eru mikið notaðir, m.a. til að styrkja jákvæða hegðun og efla tilfinningaþroska. Tillögur um 30 kennslustundir eru í kennsluleiðbeiningum. Viðfangsefni kennslustunda eru mjög fjölbreytt og taka mið af kenningu um fjölgreindir. Höfundur Elín Elísabet Jóhannsdóttir, 2004, Menntamálastofnun.

### **Snerting, jóga og slökun – Handbók**

Handbókin er hugsuð sem tækifæri til að nota snertingu, jóga- og slökunaræfingar á markvissan hátt í skólastarfi. Með því má stuðla að vellíðan barna og friðsæld og ró í umhverfi þeirra. Bókin er aðallega ætluð kennurum yngri barna en kennarar eldri barna geta nýtt sér hygmyndir úr henni og ekki má gleyma foreldrum og öðrum uppalendum. Höfundar Elín Jónasdóttir og Sigurlaug Einarsdóttir. 2003, Menntamálastofnun.

**Hugarfrelsi:** Aðferðir til að efla börn og unglunga. Höfundar Hrafnhildur Sigurðardóttir og Unnur Arna Jónsdóttir.

**Siggi og Sigrún slaka á** – Höfundur Hrafnhildur Sigurðardóttir.

**Aladín og töfrateppið** og aðrar ævintýrahugleiðslur fyrir börn. Höfundur Marneta Viegas.

**Bókaflokkirinn Hvað get ég gert...** Þegar reiðin tekur völdin, þegar erfitt er að sofna, þegar ég hef of miklar áhyggjur, við of mikilli neikvæðni? Sjálfshjálparbækur fyrir börn.

<http://www.hvadgeteggert.is/>

### **Ráð handa reiðum krökkum – Reiðistjórnunarbók**

Bókin er ætluð börnum og unglingum, en er í raun góð lesning fyrir hvern sem er. Útgefin á Íslandi í mars 2004 og er íslensk þýðing bókarinnar *Hot Stuff To Help Kids Chill Out; The Anger Management Book* eftir dr. Jerry Wilde.

### **Ráð handa kvíðnum krökkum**

Bókin er fyrir fjölskyldur barna og unglunga sem glíma við kvíða. Gefin út af Tourette-samtökunum 2016 ásamt krakkavinnubók.

**Órólfur – Sögubók fyrir börn um árátta og þráhyggju.** Bókinni er ætlað að hjálpa börnum að skilja hvað árátta og þráhyggja er svo þau geti sigrast á vandanum. Höfundur Holly Niner.

### **Drekinn innra með mér**

Lítil stúlka kemst að því einn daginn að innra með henni býr dreki sem er besta skinn. Hann kennir henni að þekkja tilfinningar sínar og hvernig hún getur brugðist við þeim. Höfundar Laila M. Arnþórsdóttir og Svava Björg Einarsdóttir, Forlagið 2018.

**Tilfinningar:** Stuttar bækur um eftirfarandi efni til að vinna með börnum:

- Stundum verðum við reið.
- Þekkir þú afbrýðisemi?

- Hvað er kvíði?
- Það er súrt að vera með samviskubit.

Höfundar Ásta M. Hjaltadóttir og Þorgerður Ragnarsdóttir

### **Handbók um einelti og vináttufærni – Forvarnir og viðbrögð**

Bæklingur sem fjallar aðallega um staðreyndir um einelti, ásamt því að gefa ýmis góð ráð. Megináherslan er á forvarnir, fróðleik og hagnýt ráð. Handbókin hentar foreldrum, fagfólki sem vinnur með börnum sem og börnunum sjálfum. Heimili og skóli gefur út, <https://www.heimiljogskoli.is/utgefing-efni/baeklingar/>

**Líkaminn minn** - Efni frá samtökunum Blátt áfram. (Skólahjúkrunarfræðingur sér um fræðslu).

### **Þetta er líkaminn minn**

Einn liður í forvörnum og fræðslu Barnaheilla um vernd barna gegn kynferðislegu ofbeldi er útgáfa bókarinnar *Þetta er líkaminn minn*. Meginmarkmið bókarinnar er að gera börn meðvituð um yfirráð þeirra yfir líkama sínum og tilfinningum og að styrkja þau í að setja persónuleg mörk. Fjallað er um snertingu og hvernig hún getur verið bæði jákvæð og neikvæð. Lorey Freeman 1998, Barnaheill gefa út.

### **Viðkvæm álitamál og nemendur**

Stjórnun á tímum ágreinings og átaka. Rafbækur fyrri kennara sem fjalla um hvernig taka má á viðkvæmum álitamálum með nemendum (MMS)

<https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/vidkvaem/>

<https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/stjornunatimum/>

## **4. bekkur - Áherslur og viðmið**



- Félagsfærni og samskipti
- Sjálfstyrking og líkamsmynd
- Tilfinningar s.s. Kvíði, fræðsla um einkenni kvíða og að kvíði geti verið eðlilegur. Farið er yfir úrræði við kvíða og slökunaræfingar kenndar. (sótt af:
- Samskipti á netinu og netöryggi. sjá á : <https://saft.is>
- Viðkvæm álitamál og nemendur.

### **Kennsluefni/fræðsla**

**Spor 4** er ætluð fyrir lífsleiknikennslu níu ára barna með það að markmiði að efla tilfinningaþroska og samskiptahæfni þeirra. Tekið er mið af markmiðum 4. bekkjar í lífsleikni Tillögur um 30 kennslustundir eru í kennsluleiðbeiningum. Viðfangsefni kennslustunda eru mjög fjölbreytt og taka mið af kenningu um fjölgreindir. Höfundur Elín Elísabet Jóhannsdóttir, 2004, Menntamálastofnun.

**Saman í sátt – Leiðir til að fást við einelti og samskiptavanda í skólum.** Bókin er ætluð kennurum og öðru starfsfólki skóla. Hér eru ýmis hagnýt ráð og ábendingar um hvernig koma má í veg fyrir einelti og samskiptavanda í skólum og hvernig má bregðast við ef einelti kemur



upp. Í bókinni eru tvær gerðir spurningalista sem hægt er að leggja fyrir nemendur til að kanna stöðu mála. Höf: Erling Roland útgáfuár 2001. Menntamálastofnun.

### **Snerting, jóga og slökun – Handbók**

Handbókin er hugsuð sem tækifæri til að nota snertingu, jóga- og slökunaræfingar á markvissan hátt í skólastarfi. Með því má stuðla að vellíðan barna og friðsæld og ró í umhverfi þeirra. Bókin er aðallega ætluð kennurum yngri barna en kennarar eldri barna geta nýtt sér hygmyndir úr henni og ekki má gleyma foreldrum og öðrum uppalendum. Höfundar Elín Jónasdóttir og Sigurlaug Einarsdóttir. 2003, Menntamálastofnun.

**Kvíði** - markmiðið að börnin þekki einkenni kvíða og að kvíði geti verið eðlilegur. Farið yfir og æfð úrræði við kvíða (slökunaræfingar kenndar – skólahjúkrunarfræðingur).

**Hugarfrelsi** - Aðferðir til að efla börn og unglunga. Höfundar Hrafnhildur Sigurðardóttir og Unnur Arna Jónsdóttir.

**Aladdín og töfrateppið** og aðrar ævintýrahugleiðslur fyrir börn. Höfundur Marneta Viegas.

**Bókaflokkirinn Hvað get ég gert...** þegar reiðin tekur völdin, þegar erfitt er að sofna, þegar ég hef of miklar áhyggjur, við of mikilli neikvæðni? Sjálfshjálparbækur fyrir börn.

<http://www.hvadgeteggert.is/>

**Verum vinir** - Vinnubók handa börnum til efla félagsfærni og eignast góða vini. 40 verkefni. Höfundar Dr. Lawrence E. Shapiro, Julia Holmes.

### **Bætt hugsun – Betri líðan**

Handbók í hugrænni atferlismeðferð fyrir börn og unglunga. Paul Stallard

### **Ráð handa reiðum krökkum – Reiðistjórnunarbók**

Útgefin á Íslandi í mars 2004 og er íslensk þýðing bókarinnar *Hot Stuff To Help Kids Chill Out; The Anger Management Book* eftir dr. Jerry Wilde. Bókin er ætluð börnum og unglungum, en er í raun góð lesning fyrir hvern sem er.

### **Handbók um einelti og vináttufærni – Forvarnir og viðbrögð**

Bæklingur sem fjallar aðallega um staðreyndir um einelti, ásamt því að gefa ýmis góð ráð. Megináherslan er á forvarnir, fróðleik og hagnýt ráð. Handbókin hentar foreldrum, fagfólki sem vinnur með börnum sem og börnunum sjálfum. Heimili og skóli gefur út,

<https://www.heimiliosskoli.is/utgefid-efni/baeklingar/>

### **Ráð handa kvíðnum krökkum**

Bókin er fyrir fjölskyldur barna og unglunga sem glíma við kvíða. Gefin út af Tourette-samtökunum 2016 ásamt krakkavinnubók.

**Undir heillastjörnu, hugleiðslur og heillakort með jákvæðum skilaboðum fyrir börn og unglunga** Hugleiðslurnar í þessari bók eru ætlaðar börnum og unglungum en það hefur löngu sýnt sig að hugleiðsla gagnast ungu fólki ekki síður en fullorðnum og getur verið ómetanlegt veganesti út í lífið. Með bókinni fylgja 24 kort með jákvæðum skilaboðum og hugleiðslur fyrir hvert kort. Hugleiðslurnar leiða lesandann inn í upplifun á mismunandi styrkleikum, svo sem friði, umhyggjusemi, heiðarleika, öryggi, frelsi, sjálfsvirðingu og hugrekki. Höfundur Stefanía Ólafsdóttir.

**Tilfinningar** - Stuttar bækur um eftirfarandi efni til að vinna með börnum:

- Stundum verðum við reið.
- Þekkir þú afbrýðisemi?
- Hvað er kvíði?
- Það er súrt að vera með samviskubit.

Höfundar Ásta M. Hjaltadóttir og Þorgerður Ragnarsdóttir

**Órólfur – Sögubók fyrir börn um árátta og þráhyggju.** Bókinni er ætlað að hjálpa börnum að skilja hvað árátta og þráhyggja er svo þau geti sigrast á vandanum. Höfundur Holly Niner.

### **Drekinn innra með mér**

Lítill stúlka kemst að því einn daginn að innra með henni býr dreki sem er besta skinn. Hann kennir henni að þekkja tilfinningar sínar og hvernig hún getur brugðist við þeim.

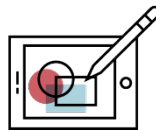
Höfundar Laila M. Arnþórsdóttir, Svava Björg Einarsdóttir, Forlagið 2018.

### **Viðkvæm álitamál og nemendur**

Stjórnun á tímum ágreinings og átaka. Rafbækur fyrri kennara sem fjalla um hvernig taka má á viðkvæmum álitamálum með nemendum (MMS)

<https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/vidkvaem/>

<https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/stjornunatimum/>



## **5. bekkur - Áherslur og viðmið**

- Samskipti – markmið að börnin beri virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum, virði skoðanir annarra og æfi sig í að setja sig í spor annarra. Samskipti á netinu, hvernig eru þau öðruvísi, neteinelti, starfræn fótspor og fl. (sótt af: heilsuvera.is)
- félagsfærni
- Sjálfstyrking og líkamsmynd
- Tilfinningar s.s. Kvíði, fræðsla um einkenni kvíða og að kvíði geti verið eðlilegur. Farið er yfir úrræði við kvíða og slökunaræfingar kenndar. (sótt af: heilsuvera.is)
- Samskipti á netinu og netöryggi. sjá á : <https://saft.is>
- Viðkvæm álitamál og nemendur.

### **Kennsluefni/fræðsla**

**Saman í sátt – Leiðir til að fást við einelti og samskiptavanda í skólum.** Bókin er ætluð kennurum og öðru starfsfólki skóla. Hér eru ýmis hagnýt ráð og ábendingar um hvernig koma má í veg fyrir einelti og samskiptavanda í skólum og hvernig má bregðast við ef einelti kemur upp. Í bókinni eru tvær gerðir spurningalista sem hægt er að leggja fyrir nemendur til að kanna stöðu mála. Höfundur Erling Roland, 2001, Menntamálastofnun.

**Lagt í vörðuna** hefur að geyma kennsluhugmyndir til að nota í þverfaglegu samstarfi kennara og skólahjúkrunarfræðings í þeim tilgangi að efla andlegan styrk nemenda og auka vellíðan. Byggt er á geðorðunum 10 og hugmynd um geðræktarkassa en hvort tveggja hefur verið

kynnt á vegum Lýðheilsustöðvar. Fríða Björnsdóttir og Guðrún Þórðardóttir 2009, Menntamálastofnun.

### **Handbók um einelti og vináttufærni – Forvarnir og viðbrögð**

Bæklingur sem fjallar aðallega um staðreyndir um einelti, ásamt því að gefa ýmis góð ráð. Megináherslan er á forvarnir, fróðleik og hagnýt ráð. Handbókin hentar foreldrum, fagfólki sem vinnur með börnum sem og börnunum sjálfum. Heimili og skóli gefur út, <https://www.heimilogskoli.is/utgefid-efni/baeklingar/>

### **Snerting, jóga og slökun – Handbók**

Handbókin er hugsuð sem tækifæri til að nota snertingu, jóga- og slökunaræfingar á markvissan hátt í skólaskóla. Með því má stuðla að vellíðan barna og friðsæld og ró í umhverfi þeirra. Bókin er aðallega ætluð kennurum yngri barna en kennarar eldri barna geta nýtt sér hugmyndir úr henni og ekki má gleyma foreldrum og öðrum uppalendum. Höfundar Elín Jónasdóttir og Sigurlaug Einarsdóttir. 2003, Menntamálastofnun.

**Hugarfrelsi** - Aðferðir til að efla börn og unglunga. Höfundar Hrafnhildur Sigurðardóttir og Unnur Arna Jónsdóttir.

**Aladdín og töfrateppið** og aðrar ævintýrahugleiðslur fyrir börn. Höfundur Marneta Viegas.

**Bókaflokkirinn Hvað get ég gert...** þegar reiðin tekur völdin, þegar erfitt er að sofna, þegar ég hef of miklar áhyggjur, við of mikilli neikvæðni? Sjálfshjálparbækur fyrir börn. <http://www.hvadgeteggert.is/>

**Verum vinir** - Vinnubók handa börnum til efla félagsfærni og eignast góða vini. 40 verkefni. Höfundar Dr. Lawrence E. Shapiro og Julia Holmes.

**Bætt hugsun – Betri líðan.** Handbók í hugrænni atferlismeðferð fyrir börn og unglunga. Höfundur Paul Stallard.

### **Ráð handa reiðum krökkum – Reiðistjórnunarbók**

Útgefin á Íslandi í mars 2004 og er íslensk þýðing bókarinnar *Hot Stuff To Help Kids Chill Out; The Anger Management Book* eftir dr. Jerry Wilde. Bókin er ætluð börnum og unglungum, en er í raun góð lesning fyrir hvern sem er.

### **Ráð handa kvíðnum krökkum**

Bókin er fyrir fjölskyldur barna og unglunga sem glíma við kvíða. Gefin út af Tourette-samtökunum 2016 ásamt krakkavinnubók.

**Undir heillastjórnun, hugleiðslur og heillakort með jákvæðum skilaboðum fyrir börn og unglunga** Hugleiðslurnar í þessari bók eru ætlaðar börnum og unglungum en það hefur löngu sýnt sig að hugleiðsla gagnast ungu fólki ekki síður en fullorðnum og getur verið ómetanlegt veganesti út í lífið. Með bókinni fylgja 24 kort með jákvæðum skilaboðum og hugleiðslur fyrir hvert kort. Hugleiðslurnar leiða lesandann inn í upplifun á mismunandi styrkleikum, svo sem friði, umhyggjusemi, heiðarleika, öryggi, frelsi, sjálfsvirðingu og hugrekki. Höfundur Stefanía Ólafsdóttir.

**Tilfinningar** - Stuttar bækur um eftirfarandi efni til að vinna með börnum:

- Stundum verðum við reið.
- Þekkir þú afbrýðisemi?

- Hvað er kvíði?
- Það er súrt að vera með samviskubit

Höfundar Ásta M. Hjaltadóttir og Þorgerður Ragnarsdóttir.

**Órólfur – Sögubók fyrir börn um árátta og þráhyggju.** Bókinni er ætlað að hjálpa börnum að skilja hvað árátta og þráhyggja er svo þau geti sigrast á vandanum. Höfundur Holly Niner.

### Drekinn innra með mér

Lítill stúlka kemst að því einn daginn að innra með henni býr dreki sem er besta skinn. Hann kennir henni að þekkja tilfinningar sínar og hvernig hún getur brugðist við þeim.

Höfundar Laila M. Arnþórsdóttir og Svava Björg Einarsdóttir, Forlagið 2018.

### Viðkvæm álitamál og nemendur

Stjórnun á tímum ágreinings og átaka. Rafbækur fyrri kennara sem fjalla um hvernig taka má á viðkvæmum álitamálum með nemendum (MMS)

<https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/vidkvaem/>

<https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/stjornunatimum/>



## 6. bekkur - Áherslur og viðmið

- Kynþroskinn – komið m.a. inn á líkamsbreytingar – sjálfsfróun – kynhneigð og kynferðislegt ofbeldi.
- Samskipti – markmið að börnin beri virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum, virði skoðanir annarra og æfi sig í að setja sig í spor annarra –Samskipti á netinu, hvernig eru þau öðruvísi, neteinelti, starfræn fótspor og fl. (sótt af: heilsuvera.is)
- Sjálfstyrking og líkamsmynd
- Tilfinningar s.s. kvíði, fræðsla um einkenni kvíða og að kvíði geti verið eðlilegur. Farið er yfir úrræði við kvíða og slökunaræfingar kenndar. (sótt af: heilsuvera.is)
- Samskipti á netinu og netöryggi. Sjá <https://saft.is>
- Viðkvæm álitamál og nemendur.

### Kennslufni/fræðsla

**Saman í sátt – Leiðir til að fást við einelti og samskiptavanda í skólum.** Bókin er ætluð kennurum og öðru starfsfólki skóla. Hér eru ýmis hagnýt ráð og ábendingar um hvernig koma má í veg fyrir einelti og samskiptavanda í skólum og hvernig má bregðast við ef einelti kemur upp. Í bókinni eru tvær gerðir spurningalista sem hægt er að leggja fyrir nemendur til að kanna stöðu mála. Höfundur Erling Roland, 2001, Menntamálastofnun.

**Lagt í vörðuna** hefur að geyma kennsluhugmyndir til að nota í þverfaglegu samstarfi kennara og skólahjúkrunarfræðings í þeim tilgangi að efla andlegan styrk nemenda og auka vellíðan. Byggt er á geðorðunum 10 og hugmynd um geðræktarkassa en hvort tveggja hefur verið kynnt á vegum Lýðheilsustöðvar. Höfundar Fríða Björnsdóttir og Guðrún Þórðardóttir, 2009, Menntamálastofnun.

**Ég, þú og við öll – Sögur og staðreyndir um jafnrétti** (auk kennsluleiðbeininga). Í þessari bók er boðið upp á eins konar ferðalag til þess að kynnst ýmsum hliðum jafnréttis, svo sem

kynjafnrétti, jafnrétti óháð kynhneigð, milli fatlaðra og ófatlaðra, milli fólks með ólíkan húðlit, tungumál og uppruna. Þú lest sögur sem veita svolitla innsýn í sögu jafnréttismála hérlendis og víðs vegar um heiminn og kynnist hetjum sem hafa barist fyrir jafnrétti. Höfundur Kolbrún Anna Björnsdóttir, 2014, Menntamálastofnun.

### **Handbók um einelti og vináttufærni – Forvarnir og viðbrögð**

Bæklingur sem fjallar aðallega um staðreyndir um einelti, ásamt því að gefa ýmis góð ráð. Megináherslan er á forvarnir, fróðleik og hagnýt ráð. Handbókin hentar foreldrum, fagfólki sem vinnur með börnum sem og börnunum sjálfum. Heimili og skóli gefur út; <https://www.heimilhogskoli.is/utgefid-efni/baeklingar/>

### **Snerting, jóga og slökun – Handbók**

Handbókin er hugsuð sem tækifæri til að nota snertingu, jóga- og slökunaræfingar á markvissan hátt í skólastarfi. Með því má stuðla að vellíðan barna og friðsæld og ró í umhverfi þeirra. Bókin er aðallega ætluð kennurum yngri barna en kennarar eldri barna geta nýtt sér hygmyndir úr henni og ekki má gleyma foreldrum og öðrum uppalendum. Höfundar Elín Jónasdóttir og Sigurlaug Einarsdóttir. 2003, Menntamálastofnun.

**Hugarfrelsi:** Aðferðir til að efla börn og unglunga. Höfundar Hrafnhildur Sigurðardóttir og Unnur Arna Jónsdóttir.

**Aladdín og töfrateppið** og aðrar ævintýrahugleiðslur fyrir börn. Höfundur Marneta Viegas.

**Bókaflokkirinn Hvað get ég gert...** Þegar reiðin tekur völdin, þegar erfitt er að sofna, þegar ég hef of miklar áhyggjur, við of mikilli neikvæðni? Sjálfshjálparbækur fyrir börn. <http://www.hvadgeteggert.is/>

**Verum vinir** - Vinnubók handa börnum til að efla félagsfærni og eignast góða vini. 40 verkefni. Höfundar Dr. Lawrence E. Shapiro og Julia Holmes.

**Bætt hugsun – Betri líðan.** Handbók í hugrænni atferlismeðferð fyrir börn og unglunga. Höfundur Paul Stallard.

### **Ráð handa reiðum krökkum – Reiðistjórnunarbók**

Útgefin á Íslandi í mars 2004 og er íslensk þýðing bókarinnar *Hot Stuff To Help Kids Chill Out; The Anger Management Book* eftir dr. Jerry Wilde. Bókin er ætluð börnum og unglungum, en er í raun góð lesning fyrir hvern sem er.

### **Ráð handa kvíðnum krökkum**

Bókin er fyrir fjölskyldur barna og unglunga sem glíma við kvíða. Gefin út af Tourette-samtökunum 2016 ásamt krakkavinnubók.

**Undir heillastjörnu, hugleiðslur og heillakort með jákvæðum skilaboðum fyrir börn og unglunga** Hugleiðslurnar í þessari bók eru ætlaðar börnum og unglungum en það hefur löngu sýnt sig að hugleiðsla gagnast ungu fólki ekki síður en fullorðnum og getur verið ómetanlegt veganesti út í lífið. Með bókinni fylgja 24 kort með jákvæðum skilaboðum og hugleiðslur fyrir hvert kort. Hugleiðslurnar leiða lesandann inn í upplifun á mismunandi styrkleikum, svo sem friði, umhyggjusemi, heiðarleika, öryggi, frelsi, sjálfsvirðingu og hugrekki. Höfundur Stefanía Ólafsdóttir.

**Tilfinningar:** Stuttar bækur um eftirfarandi efni til að vinna með börnum:

- Stundum verðum við reið.
- Þekkir þú afbrýðisemi?
- Hvað er kvíði?
- Það er súrt að vera með samviskubit

Höfundar Ásta M. Hjaltadóttir og Þorgerður Ragnarsdóttir.

**Órólfur – Sögubók fyrir börn um árátta og þráhyggju.** Bókinni er ætlað að hjálpa börnum að skilja hvað árátta og þráhyggja er svo þau geti sigrast á vandanum. Höfundur: Holly Niner

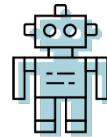
**ART - Aggression Replacement Training.** ART er aðferð til að hjálpa börnum og fullorðnum að bæta félagsfærni, læra að stjórna reiði sinni, efla siðferðisþroska og draga úr árásargjarnri hegðun. <http://www.aggressionreplacementtraining.com/>

### Viðkvæm álitamál og nemendur

Stjórnun á tímum ágreinings og átaka. Rafbækur fyrri kennara sem fjalla um hvernig taka má á viðkvæmum álitamálum með nemendum (MMS).

<https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/vidkvaem/>

<https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/stjornunatimum/>



## 7. bekkur - Áherslur og viðmið

- Kynþroskinn – líkamsbreytingar – sjálfsfróun – kynhneigð og kynferðislegt ofbeldi. (heilsuvera.is)
- Samskipti – markmið að börnin beri virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum, virði skoðanir annarra og æfi sig í að setja sig í spor annarra – Samskipti á netinu, hvernig eru þau öðruvísi, neteinelti, starfræn fótspor og fl. (sótt af: heilsuvera.is)
- Hópprýstingur – markmiðið er að nemendur læri að þekkja hópprýsting. Áhersla er lögð á að styrkja sjálfsmynd krakkanna og að þau séu meðvituð um hvort þau séu að taka sínar ákvarðanir sjálf eða ekki.
- Sjálfstyrking og líkamsmynd
- Tilfinningar s.s. Kvíði, fræðsla um einkenni kvíða og að kvíði geti verið eðlilegur. Farið er yfir úrræði við kvíða og slökunaræfingar kenndar. (sótt af: heilsuvera.is)
- Samskipti á netinu og netöryggi. sjá á : <https://saft.is>
- Viðkvæm álitamál og nemendur.

### Kennsluefni/fræðsla

**Saman í sátt – Leiðir til að fást við einelti og samskiptavanda í skólum.** Bókin er ætluð kennurum og öðru starfsfólki skóla. Hér eru ýmis hagnýt ráð og ábendingar um hvernig koma má í veg fyrir einelti og samskiptavanda í skólum og hvernig má bregðast við ef einelti kemur upp. Í bókinni eru tvær gerðir spurningalista sem hægt er að leggja fyrir nemendur til að kanna stöðu mála. Höfundur Erling Roland, 2001, Menntamálastofnun.

**ART - Aggression Replacement Training.** ART er aðferð til að hjálpa börnum og fullorðnum að bæta félagsfærni, læra að stjórna reiði sinni, efla siðferðisþroska og draga úr árásargjarnri hegðun. <http://www.aggressionreplacementtraining.com/>

**Ertu?** Vinnubók í lífsleikni fyrir mið- og unglingastig grunnskóla (auk kennsluleiðbeininga). Hefur þú velt því fyrir þér hver þú ert? Þekkir þú eigin tilfinningar og áhrif þeirra á hugsun þína og hegðun? Hefur þú þælt í samskiptafærni þinni eða réttindum, skyldum og ábyrgð í samfélaginu? Í þessari vinnubók gefst tækifæri til að fást við ýmsar spurningar um einstaklinginn, lífið og tilveruna. Hugleiðingar og svör geta orðið skref í vegferð til aukins þroska og sjálfsþekkingar. Höfundur Aldís Yngvadóttir, 2009, Menntamálastofnun.

**Lagt í vörðuna** hefur að geyma kennsluhugmyndir til að nota í þverfaglegu samstarfi kennara og skólahjúkrunarfræðings í þeim tilgangi að efla andlegan styrk nemenda og auka vellíðan. Byggt er á geðorðunum 10 og hugmynd um geðræktarkassa en hvort tveggja hefur verið kynnt á vegum Lýðheilsustöðvar. Höfundar Fríða Björnsdóttir og Guðrún Þórðardóttir, 2009, Menntamálastofnun.

**Ég, þú og við öll – Sögur og staðreyndir um jafnrétti** (auk kennsluleiðbeininga) Í þessari bók er boðið upp á eins konar ferðalag til þess að kynnst ýmsum hliðum jafnréttis, svo sem kynjajafnrétti, jafnrétti óháð kynhneigð, milli fatlaðra og ófatlaðra, milli fólks með ólíkan húðlit, tungumál og uppruna. Þú lest sögur sem veita svolitla innsýn í sögu jafnréttismála hérlendis og víðs vegar um heiminn og kynnist hetjum sem hafa barist fyrir jafnrétti. Höfundur Kolbrún Anna Björnsdóttir, 2014, Menntamálastofnun.

#### **Handbók um einelti og vináttufærni – Forvarnir og viðbrögð**

Bæklingur sem fjallar aðallega um staðreyndir um einelti, ásamt því að gefa ýmis góð ráð. Megináherslan er á forvarnir, fróðleik og hagnýt ráð. Handbókin hentar foreldrum, fagfólki sem vinnur með börnum sem og börnunum sjálfum. Heimili og skóli gefur út, <https://www.heimilhogskoli.is/utgefid-efni/baeklingar/>

#### **Snerting, jóga og slökun – Handbók**

Handbókin er hugsuð sem tækifæri til að nota snertingu, jóga- og slökunaræfingar á markvissan hátt í skólastarfi. Með því má stuðla að vellíðan barna og friðsæld og ró í umhverfi þeirra. Bókin er aðallega ætluð kennurum yngri barna en kennarar eldri barna geta nýtt sér hygmyndir úr henni og ekki má gleyma foreldrum og öðrum uppalendum. Höfundar Elín Jónasdóttir og Sigurlaug Einarsdóttir. 2003, Menntamálastofnun.

**Hugarfrelsi** - Aðferðir til að efla börn og unglinga. Hrafnhildur Sigurðardóttir, Unnur Arna Jónsdóttir.

**Bókaflokkirinn Hvað get ég gert...** Þegar reiðin tekur völdin, þegar erfitt er að sofna, þegar ég hef of miklar áhyggjur, við of mikilli neikvæðni? Sjálfshjálparbækur fyrir börn. <http://www.hvadgetegert.is/>

**Verum vinir:** Vinnubók handa börnum til efla félagsfærni og eignast góða vini. 40 verkefni. Höfundar Dr. Lawrence E. Shapiro og Julia Holmes.

**Bætt hugsun – Betri líðan.** Handbók í hugrænni atferlismeðferð fyrir börn og unglinga. Höfundur Paul Stallard.

#### **Ráð handa reiðum krökkum – Reiðistjórnunarbók**

Útgefin á Íslandi í mars 2004 og er íslensk þýðing bókarinnar *Hot Stuff To Help Kids Chill Out; The Anger Management Book* eftir dr. Jerry Wilde. Bókin er ætluð börnum og unglingum, en er í raun góð lesning fyrir hvern sem er.

## Ráð handa kvíðnum krökkum

Bókin er fyrir fjölskyldur barna og unglunga sem glíma við kvíða. Gefin út af Tourette-samtökunum 2016 ásamt krakkavinnubók.

**Undir heillastjörnu, hugleiðslur og heillakort með jákvæðum skilaboðum fyrir börn og unglunga** - Hugleiðslurnar í þessari bók eru ætlaðar börnum og unglungum en það hefur löngu sýnt sig að hugleiðsla gagnast ungu fólki ekki síður en fullorðnum og getur verið ómetanlegt veganesti út í lífið. Með bókinni fylgja 24 kort með jákvæðum skilaboðum og hugleiðslur fyrir hvert kort. Hugleiðslurnar leiða lesandann inn í upplifun á mismunandi styrkleikum, svo sem friði, umhyggjusemi, heiðarleika, öryggi, frelsi, sjálfsvirðingu og hugrekki. Höfundur Stefanía Ólafsdóttir.

**Tilfinningar:** Stuttar bækur um eftirfarandi efni til að vinna með börnum:

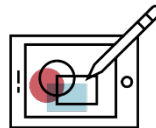
- Stundum verðum við reið.
- Þekkir þú afbrýðisemi?
- Hvað er kvíði?
- Það er súrt að vera með samviskubit

Höfundar Ásta M. Hjaltadóttir og Þorgerður Ragnarsdóttir.

**Órólfur – Sögubók fyrir börn um árátta og þráhyggju.** Bókinni er ætlað að hjálpa börnum að skilja hvað árátta og þráhyggja er svo þau geti sigrast á vandanum. Höfundur Holly Niner.

**Viðkvæm álitamál og nemendur.** Stjórnun á tímum ágreinings og átaka. Rafbækur fyrri kennara sem fjalla um hvernig taka má á viðkvæmum álitamálum með nemendum (MMS)

<https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/vidkvaem/>  
<https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/stjornunatimum/>



## 8. bekkur - Áherslur og viðmið

- Samskipti og félagsfærni
- Hópprýstingur – markmiðið er að nemendur læri að þekkja hópprýsting. Áhersla er lögð á að styrkja sjálfsmynd krakkanna og að þau séu meðvitað um hvort þau séu að taka sínar ákvarðanir sjálf eða ekki.
- Líkamsímynd, markmiðið er að nemendur séu meðvitaðir um hvað líkamsímynd er og hvað hefur áhrif á hana? Enginn er eins og mikilvægt að fagna fjölbreytileikanum. (sótt af: heilsuvera.is).
- Erfiðar tilfinningar og tilfinningastjórnun: Tilfinningar, t.d. sorg, depurð, reiði, pírtingur eru alveg jafn eðlilegar og t.d. gleði og vellíðan.
- Geðsjúkdómar og Geðheilsa; almenn fræðsla um geðheilbrigði og geðsjúkdóma, s.s kvíða, þunglyndi, áfallastreita, átraskanir, þráhyggja/árátta, geðhvörf
- Geðheilsa snýst ekki um að líða alltaf vel heldur snúist það fyrst og fremst um jafnvægi og að geta tekist á við allskonar hluti sem koma upp í lífinu. Markmiðið að sporna við fordómum og að nemendur þekki einkenni geðsjúkdóma og viti hvert þau geta leitað eftir aðstoð – einnig farið í bjargráð, s.s. slökun, núvitund og tengingu hugsana, tilfinninga og hegðunar.



- Kynheilbrigði, markmiðið er að stuðla að bættu kynheilbrigði. Farið er yfir ýmsa þætti s.s. sambönd – ást, menning og trú – ástarsorg – kynferðislegar hugsanir – samfarir, hvenær er maður tilbúinn – samfarir, væntingar og mörk – kynhneigð – trans – daður, áreitni, mörk og kynferðisofbeldi – erótík, klám, list eða dónaskapur – klámvæðing – staðalímyndir. (sótt af: heilsuvera.is)
- Fíkniefni og fíknisjúkdómar
- Sambönd – ást, menning og trú – ástarsorg – kynferðislegar hugsanir – Samfarir, hvenær er maður tilbúinn – samfarir, væntingar og mörk – kynhneigð – trans – daður, áreitni, mörk og kynferðisofbeldi – Erótík, klám, list eða dónaskapur – klámvæðing – staðalímyndir.
- Ábyrgð á eigin heilsu, Að nemendur þekki starfsemi heilsugæslunnar og hvenær þau geta leitað þangað – eins hvernig þau geta fylgst sjálf með eigin heilsu, t.d. með því að þreifa brjóst og eistu. (sótt af: heilsuvera.is)
- Kynheilbrigði, markmiðið er að stuðla að bættu kynheilbrigði. Farið er yfir ýmsa þætti s.s. sambönd – ást, menning og trú – ástarsorg – kynferðislegar hugsanir – samfarir, hvenær er maður tilbúinn – samfarir, væntingar og mörk – kynhneigð – trans – daður, áreitni, mörk og kynferðisofbeldi – erótík, klám, list eða dónaskapur – klámvæðing – staðalímyndir. (sótt af: heilsuvera.is)
- Samskipti á netinu og netöryggi. sjá á : <https://saft.is>
- Viðkvæm álitamál og nemendur.

## **Kennslufni/fræðsla**

**Saman í sátt – Leiðir til að fást við einelti og samskiptavanda í skólum** er handbók sem fjallar um leiðir til að fást við einelti og samskiptavanda í skólum. Bókin er ætluð kennurum og öðru starfsfólki skóla. Hér eru ýmis hagnýt ráð og ábendingar um hvernig koma má í veg fyrir einelti og samskiptavanda í skólum og hvernig má bregðast við ef einelti kemur upp. Í bókinni eru tvær gerðir spurningalista sem hægt er að leggja fyrir nemendur til að kanna stöðu mála. Höfundur Erling Roland, 2001, Menntamálastofnun.

**Ertu?** Vinnubók í lífsleikni fyrir mið og unglíngastig grunnskóla (auk kennsluleiðbeininga). Hefur þú velt því fyrir þér hver þú ert? Þekkir þú eigin tilfinningar og áhrif þeirra á hugsun þína og hegðun? Hefur þú þælt í samskiptafærni þinni eða réttindum, skyldum og ábyrgð í samfélaginu? Í þessari vinnubók gefst tækifæri til að fást við ýmsar spurningar um einstaklinginn, lífið og tilveruna. Hugleiðingar og svör geta orðið skref í vegferð til aukins þroska og sjálfsþekkingar. Höfundur Hafdís Yngvadóttir, 2009, Menntamálastofnun.

### **Handbók um einelti og vináttufærni – Forvarnir og viðbrögð**

Bæklingur sem fjallar aðallega um staðreyndir um einelti, ásamt því að gefa ýmis góð ráð. Megináherslan er á forvarnir, fróðleik og hagnýt ráð. Handbókin hentar foreldrum, fagfólki sem vinnur með börnum sem og börnunum sjálfum. Heimili og skóli gefur út, <https://www.heimilhogskoli.is/utgefid-efni/baeklingar/>

**ART - Aggression Replacement Training.** ART er aðferð til að hjálpa börnum og fullorðnum að bæta félagsfærni, læra að stjórna reiði sinni, efla siðferðisþroska og draga úr árásargjarnri hegðun. <http://www.aggressionreplacementtraining.com/>

**Snerting, jóga og slökun – Handbók.** Handbókin er hugsuð sem tækifæri til að nota snertingu, jóga- og slökunaræfingar á markvissan hátt í skólastarfi. Með því má stuðla að vellíðan barna og friðsæld og ró í umhverfi þeirra. Bókin er aðallega ætluð kennurum yngri barna en kennarar eldri barna geta nýtt sér hygmyndir úr henni og ekki má gleyma foreldrum og öðrum uppaldum. Þess má einnig geta að jóga- og slökunaráttir, snerting og öndunar- og slökunaræfingar geta nýst fólki á öllum aldri og hvar sem er í skólakerfinu. Höfundar Elín Jónasdóttir og Sigurlaug Einarsdóttir, 2003, Menntamálastofnun.

**Hugarfrelsi** - Aðferðir til að efla börn og unglunga. Höfundar Hrafnhildur Sigurðardóttir og Unnur Arna Jónsdóttir.

**Bætt hugsun – Betri líðan.** Handbók í hugrænni atferlismeðferð fyrir börn og unglunga. Höfundur Paul Stallard.

**Ráð handa reiðum krökkum – Reiðistjórnunarbók.** Útgefin á Íslandi í mars 2004 og er íslensk þýðing bókarinnar *Hot Stuff To Help Kids Chill Out; The Anger Management Book* eftir dr. Jerry Wilde. Bókin er ætluð börnum og unglungum, en er í raun góð lesning fyrir hvern sem er.

**Er ekki allt í lagi með þig?** Þegar Ragnheiður flytur í bæinn er hún tilbúin að hefja nýtt líf; gleyma eineltinu í gamla skólanum og eignast vini í þeim nýja. Höfundur Elísa Jóhannsdóttir.

**Undur** - Undur er fyndin, mannleg, átakanleg og ótrúlega raunsönn frásögn af vináttu, hugrekki og þrautseigju, sögð með samspili margra radda. Bókin er eftir R.J. Palacio í þýðingu Ólafar Eldjárn. Upphaflegi titillinn er Wonder og hefur verið gerð kvikmynd með sama titli. Mál og Menning 2012.

**Samskipti á netinu.** Internetið opnar okkur margar dyr, en þar sem og annars staðar getum við lent í vandræðum og hættulegum aðstæðum. Mikilvægt er að læra að umgangast samfélagsmiðla, þekkja neteinelti og haga sér vel á netinu. Einnig er mikilvægt að njóta alls þess góða og skemmtilega sem netið býður upp á. Forlagið 2107.

<https://www.forlagid.is/vara/samskipti-a-netinu/>

**Undir heillastjörnu, hugleiðslur og heillakort með jákvæðum skilaboðum fyrir börn og unglunga** - Hugleiðslurnar í þessari bók eru ætlaðar börnum og unglungum en það hefur löngu sýnt sig að hugleiðsla gagnast ungu fólki ekki síður en fullorðnum og getur verið ómetanlegt veganesti út í lífið. Með bókinni fylgja 24 kort með jákvæðum skilaboðum og hugleiðslur fyrir hvert kort. Hugleiðslurnar leiða lesandann inn í upplifun á mismunandi styrkleikum, svo sem friði, umhyggjusemi, heiðarleika, öryggi, frelsi, sjálfsvirðingu og hugrekki. Höfundur Stefanía Ólafsdóttir.

**Ráð handa kvíðnum krökkum**

Bókin er fyrir fjölskyldur barna og unglunga sem glíma við kvíða. Gefin út af Tourette-samtökunum, 2016, ásamt krakkavinnubók.

**Geðheilsan þín skiptir máli.** Bæklingur um geðheilsu fyrir ungt fólk. Útg. 2009.

<https://www.landlaeknir.is>

**Viðkvæm álitamál og nemendur.** Stjórnun á tímum ágreinings og átaka. Rafbækur fyrri kennara sem fjalla um hvernig taka má á viðkvæmum álitamálum með nemendum (MMS)

<https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/vidkvaem/>  
<https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/stjornunatumum/>

**Hugrekki 8. bekkur.** Skólaheilsugæsla. <https://www.landlaeknir.is/utgefid-efni/skjal/item35414/>

**Geðheilbrigðisfræðsla 10. bekkur.** Skólaheilsugæsla. Sjá: <https://www.landlaeknir.is/utgefid-efni/skjal/item35413/>

**Hugrún geðfræðslufélag** sinnir fræðslu á unglíngastigi þar sem m.a. er fjallað um einkenni kvíða, þunglyndis og annarra geðraskana og ræðum við þau hvenær er um eðlilega vanlíðan að ræða og hvenær er tilefni til að leita sér aðstoðar. Sjá:

<https://attavitinn.is/heilsa/gedheilsa/> og [gedfraedsla@gedfraedsla.is](mailto:gedfraedsla@gedfraedsla.is)

**Erfið samskipti stúlkna – leið til lausna:** *Understanding Girl Bullying and What to Do About it:* <https://us.corwin.com/en-us/nam/understanding-girl-bullying-and-what-to-do-about-it/book232557> **ATH! Þetta efni má aðlaga að báðum kynjum og nota í kynjaskiptum hópum.**

<http://www.olweus.is/erfid-samskipti-stulkna-leid-til-lausna-oflugt-namskeid-i-bodi/>

**Kynferðisleg áreitni / ofbeldi – fræðsla og forvarnir:** <https://www.blattafram.is/>

## 9. bekkur - Áherslur og viðmið



- Samskipti og félagsfærni
- Hópprýstingur – markmiðið er að nemendur læri að þekkja hópprýsting. Áhersla er lögð á að styrkja sjálfsmynd krakkanna og að þeir séu meðvitapir um hvort þau séu að taka sínar ákvarðanir sjálf eða ekki.
- Líkamsímynd. Markmiðið að nemendur séu meðvitaðir um hvað líkamsímynd er og hvað hefur áhrif á hana. Enginn er eins og mikilvægt að fagna fjölbreytileikanum.
- Erfiðar tilfinningar og tilfinningastjórnun - Tilfinningar, t.d. sorg, depurð, reiði, pírtingur eru alveg jafn eðlilegar og t.d. gleði og vellíðan.
- Geðsjúkdómar og Geðheilsa; almenn fræðsla um geðheilbrigði og geðsjúkdóma, s.s. kvíða, þunglyndi, áfallastreita, átraskanir, þráhyggja/árátta, geðhvörf
- Geðheilsa snýst ekki um að líða alltaf vel heldur fyrst og fremst um jafnvægi og að geta tekist á við alls konar hluti sem koma upp í lífinu. Markmiðið að sporna við fordómum og að nemendur þekki einkenni geðsjúkdóma og viti hvert þau geta leitað eftir aðstoð – einnig farið í bjargráð s.s. slökun, núvitund og tengingu hugsana, tilfinninga og hegðunar.
- Kynheilbrigði. Markmiðið er að stuðla að bættu kynheilbrigði. Farið er yfir ýmsa þætti, s.s. sambönd – ást, menning og trú – ástarsorg – kynferðislegar hugsanir – samfarir, hvenær er maður tilbúinn – samfarir, væntingar og mörk – kynhneigð – trans – daður, áreitni, mörk og kynferðisofbeldi – erótík, klám, list eða dónaskapur – klámvæðing – staðalímyndir. (sótt af: heilsuvera.is)
- Fíkniefni og fíknisjúkdómar.

- Sambönd – ást, menning og trú – ástarsorg – kynferðislegar hugsanir – Samfarir, hvenær er maður tilbúinn – samfarir, væntingar og mörk – kynhneigð – trans – daður, áreitni, mörk og kynferðisofbeldi – Erótík, klám, list eða dónaskapur – klámvæðing – staðalímyndir.
- Ábyrgð á eigin heilsu, Að nemendur þekki starfsemi heilsugæslunnar og hvenær þau geta leitað þangað – eins hvernig þau geta fylgst sjálf með eigin heilsu, t.d. með því að þreifa brjóst og eistu. (sótt af: heilsuvera.is)
- staðalímyndir. (sótt af: heilsuvera.is)
- Samskipti á netinu og netöryggi. Sjá <https://saft.is>
- Viðkvæm álitamál og nemendur.

## Kennslufni/fræðsla

**Saman í sátt – Leiðir til að fást við einelti og samskiptavanda í skólum** er handbók sem fjallar um leiðir til að fást við einelti og samskiptavanda í skólum. Bókin er ætluð kennurum og öðru starfsfólki skóla. Hér eru ýmis hagnýt ráð og ábendingar um hvernig koma má í veg fyrir einelti og samskiptavanda í skólum og hvernig má bregðast við ef einelti kemur upp. Í bókinni eru tvær gerðir spurningalista sem hægt er að leggja fyrir nemendur til að kanna stöðu mála. Höfundur Erling Roland, 2001. Menntamálastofnun

**Snerting, jóga og slökun – Handbók.** Handbókin er hugsuð sem tækifæri til að nota snertingu, jóga- og slökunaræfingar á markvissan hátt í skólastarfi. Með því má stuðla að vellíðan barna og friðsæld og ró í umhverfi þeirra. Bókin er aðallega ætluð kennurum yngri barna en kennarar eldri barna geta nýtt sér hygmyndir úr henni og ekki má gleyma foreldrum og öðrum uppalendum. Þess má einnig geta að jógastöður, snerting og öndunar- og slökunaræfingar geta nýst fólki á öllum aldri og hvar sem er í skólakerfinu. Höfundar Elín Jónasdóttir og Sigurlaug Einarsdóttir, 2003, Menntamálastofnun.

**Hugarfrelsi** - Aðferðir til að efla börn og unglinga. Höfundar Hrafnhildur Sigurðardóttir og Unnur Arna Jónsdóttir.

**Bætt hugsun – Betri líðan** - Handbók í hugrænni atferlismeðferð fyrir börn og unglinga. Höfundur Paul Stallard.

**Ráð handa reiðum krökkum – Reiðistjórnunarbók.** Útgefin á Íslandi í mars 2004 og er íslensk þýðing bókarinnar *Hot Stuff To Help Kids Chill Out; The Anger Management Book* eftir dr. Jerry Wilde. Bókin er ætluð börnum og unglingum, en er í raun góð lesning fyrir hvern sem er.

**Krakkar með krökkum** - Þróunarverkefni á vegum Heimilis og skóla og KVAN vorið 2019, unnið í samvinnu við Sölku Sól. Námsefnið Krakkar með krökkum hefur að markmiði að bæta samskipti og bekkjaranda. Einnig að hafa jákvæð áhrif á skólabrag og menningu.

**Er ekki allt í lagi með þig?** Þegar Ragnheiður flytur í bæinn er hún tilbúin að hefja nýtt líf; gleyma eineltinu í gamla skólanum og eignast vini í þeim nýja. Höfundur Elísa Jóhannsdóttir.

**Undur** - fyndin, mannleg, átakanleg og ótrúlega raunsönn frásögn af vináttu, hugrekki og þrautseigju, sögð með samspili margra radda. Bókin er eftir R.J. Palacio í þýðingu Ólafar Eldjárn. Upphaflegi titillinn er Wonder og hefur verið gerð kvikmynd með sama titli. Mál og Menning 2012.

**Samskipti á netinu.** Internetið opnar okkur margar dyr, en þar sem og annars staðar getum við lent í vandræðum og hættulegum aðstæðum. Mikilvægt er að læra að umgangast samfélagsmiðla, þekkja neteinelti og haga sér vel á netinu. Einnig er mikilvægt að njóta alls þess góða og skemmtilega sem netið býður upp á. Forlagið 2107.

<https://www.forlagid.is/vara/samskipti-a-netinu/>

### **Handbók um einelti og vináttufærni – Forvarnir og viðbrögð**

Bæklingur sem fjallar aðallega um staðreyndir um einelti, ásamt því að gefa ýmis góð ráð. Megináherslan er á forvarnir, fróðleik og hagnýt ráð. Handbókin hentar foreldrum, fagfólki sem vinnur með börnum sem og börnunum sjálfum. Heimili og skóli gefur út,

<https://www.heimilhogskoli.is/utgefid-efni/baeklingar/>

**Geðheilsan þín skiptir máli.** Bæklingur um geðheilsu fyrir ungt fólk. Útg. 2009.

<https://www.landlaeknir.is>

**Undir heillastjörnu** – hugleiðslur og heillakort með jákvæðum skilaboðum fyrir börn og unglunga. Hugleiðslurnar í þessari bók eru ætlaðar börnum og unglingum en það hefur löngu sýnt sig að hugleiðsla gagnast ungu fólki ekki síður en fullorðnum og getur verið ómetanlegt veganesti út í lífið. Með bókinni fylgja 24 kort með jákvæðum skilaboðum og hugleiðslur fyrir hvert kort. Hugleiðslurnar leiða lesandann inn í upplifun á mismunandi styrkleikum, svo sem friði, umhyggjusemi, heiðarleika, öryggi, frelsi, sjálfsvirðingu og hugrekki. Höfundur Stefanía Ólafsdóttir

**Ráð handa kvíðnum krökkum:** Bókin Ráð handa kvíðnum krökkum – Fyrir fjölskyldur barna og unglunga sem glíma við kvíða var gefin út af Tourette-samtökunum á Íslandi í september 2016 ásamt tilheyrandi krakkavinnubók þar sem efnið er gert aðgengilegt fyrir börn.

**Viðkvæm álitamál og nemendur. Stjórnun á tímum ágreinings og átaka.** Rafbækur fyrri kennara sem fjalla um hvernig taka má á viðkvæmum álitamálum með nemendum (MMS).

<https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/vidkvaem/>

<https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/stjornunatimum/>

**Örugg saman** - Mikilvægt er að hefja forvarnir snemma og leiðbeina ungu fólki um heilbrigð samskipti og mörk í nánum samböndum, Embætti landlæknis hefur í því skyni gefið út forvarnarefni um andlegt, líkamlegt og kynferðislegt ofbeldi í samböndum unglunga sem ætlað er til kennslu í efri bekkjum grunnskóla. Nemenda og kennarahefti. sjá nánar á:

<https://www.landlaeknir.is/um-embattid/greinar/grein/item35578/Orugg-saman>

**Hugrún geðfræðslufélag** sinnir fræðslu á unglíngastigi þar sem m.a. er fjallað um einkenni kvíða, þunglyndis og annarra geðraskana og ræðum við þau hvenær er um eðlilega vanlíðan að ræða og hvenær er tilefni til að leita sér aðstoðar. Einnig er fjallað um hvernig er að vera aðstandandi einhvers með geðrænan vanda, hvert leita má ef nemendum líður illa og hvað þau geta gert til að stuðla að eigin geðheilsu. Sjá á: <https://attavitinn.is/heilsa/gedheilsa/> og [gedfraedsla@gedfraedsla.is](mailto:gedfraedsla@gedfraedsla.is)

**Erfið samskipti stúlkna – leið til lausna:** *Understanding Girl Bullying and What to Do About it:* <https://us.corwin.com/en-us/nam/understanding-girl-bullying-and-what-to-do-about-it/book232557> ATH! Þetta efni má aðlaga að báðum kynjum og nota í kynjaskiptum

hópum.

## 10. bekkur - Áherslur og viðmið



- Samskipti og félagsfærni
- Hópprýstingur – markmiðið að nemendur þekki hópprýsting. Áhersla er lögð á að styrkja sjálfsmynd og að nemendur séu meðvitaðir um hvort þau séu að taka sínar ákvarðanir sjálf eða ekki.
- Líkamsímynd - markmiðið er að nemendur séu meðvitaðir um hvað líkamsímynd er og hvað hefur áhrif á hana? Enginn er eins og mikilvægt að fagna fjölbreytileikanum.
- Erfiðar tilfinningar og Tilfinningastjórnun: Tilfinningar, t.d. sorg, depurð, reiði, pírtingur eru alveg jafn eðlilegar og t.d. gleði og vellíðan.
- Geðsjúkdómar og Geðheilsa; almenn fræðsla um geðheilbrigði og geðsjúkdóma, s.s. kvíða, þunglyndi, áfallastreita, átraskanir, þráhyggja/árátta, geðhvörf
- Geðheilsa snýst ekki um að líða alltaf vel heldur fyrst og fremst um jafnvægi og að geta tekist á við alls konar hluti sem koma upp í lífinu. Markmiðið að sporna við fordómum og að nemendur þekki einkenni geðsjúkdóma og viti hvar þau geta leitað eftir aðstoð – einnig bjargráð, s.s. slökun, núvitund og tengingu hugsana, tilfinninga og hegðunar.
- Kynheilbrigði. Markmiðið er að stuðla að bættu kynheilbrigði. Farið yfir ýmsa þætti s.s. sambönd, ást, menning og trú, ástarsorg, kynferðislegar hugsanir, samfarir, hvenær er maður tilbúinn, væntingar og mörk, kynhneigð, trans, daður, áreitni, mörk og kynferðisofbeldi, erótík, klám, list eða dónaskapur, klámvæðing, staðalímyndir. (sótt af: heilsuvera.is)
- Fíkniefni og fíknisjúkdómar
- Ábyrgð á eigin heilsu, Að nemendur þekki starfsemi heilsugæslunnar og hvenær þau geta leitað þangað – eins hvernig þau geta fylgst sjálf með eigin heilsu, t.d. með því að þreifa brjóst og eistu. (sótt af: heilsuvera.is)
- Kynheilbrigði, markmiðið er að stuðla að bættu kynheilbrigði. Farið er yfir ýmsa þætti s.s. sambönd – ást, menning og trú – ástarsorg – kynferðislegar hugsanir – samfarir, hvenær er maður tilbúinn – samfarir, væntingar og mörk – kynhneigð – trans – daður, áreitni, mörk og kynferðisofbeldi – erótík, klám, list eða dónaskapur – klámvæðing – staðalímyndir. (sótt af: heilsuvera.is)
- Samskipti á netinu og netöryggi. sjá <https://saft.is>
- Viðkvæm álitamál og nemendur.

### Kennslufni/fræðsla

**Saman í sátt – Leiðir til að fást við einelti og samskiptavanda í skólum** er handbók sem fjallar um leiðir til að fást við einelti og samskiptavanda í skólum. Bókin er ætluð kennurum og öðru starfsfólki skóla. Hér eru ýmis hagnýt ráð og ábendingar um hvernig koma má í veg fyrir einelti og samskiptavanda í skólum og hvernig má bregðast við ef einelti kemur upp. Í bókinni eru tvær gerðir spurningalista sem hægt er að leggja fyrir nemendur til að kanna stöðu mála. höf: Erling Roland útgáfuár 2001. Menntamálastofnun

**Snerting, jóga og slökun – Handbók.** Handbókin er hugsuð sem tækifæri til að nota snertingu, jóga- og slökunaræfingar á markvissan hátt í skólastarfi. Með því má stuðla að vellíðan barna og friðsæld og ró í umhverfi þeirra. Bókin er aðallega ætluð kennurum yngri barna en kennarar eldri barna geta nýtt sér hygmyndir úr henni og ekki má gleyma foreldrum og öðrum uppaldum. Þess má einnig geta að jóga- og slökunaræfingar geta nýst fólki á öllum aldri og hvar sem er í skólakerfinu. Elín Jónasdóttir og Sigurlaug Einarsdóttir. 2003, Menntamálastofnun.

**Hugarfrelsi:** Aðferðir til að efla börn og unglunga. Höfundur Hrafnhildur Sigurðardóttir og Unnur Arna Jónsdóttir.

**Bætt hugsun – Betri líðan.** Handbók í hugrænni atferlismeðferð fyrir börn og unglunga. Höfundur Paul Stallard.

**Ráð handa reiðum krökkum – Reiðistjórnunarbók.** Útgefin á Íslandi í mars 2004 og er íslensk þýðing bókarinnar *Hot Stuff To Help Kids Chill Out; The Anger Management Book* eftir dr. Jerry Wilde. Bókin er ætluð börnum og unglungum, en er í raun góð lesning fyrir hvern sem er.

**Er ekki allt í lagi með þig?** Þegar Ragnheiður flytur í bæinn er hún tilbúin að hefja nýtt líf; gleyma eineltinu í gamla skólanum og eignast vini í þeim nýja. Höfundur: Elísa Jóhannsdóttir

**Undur** - Undur er fyndin, mannleg, átakanleg og ótrúlega raunsönn frásögn af vináttu, hugrekki og þrautseigju, sögð með samspili margra radda. Bókin er eftir R.J. Palacio í þýðingu Ólafar Eldjárn. Upphaflegi titillinn er Wonder og hefur verið gerð kvikmynd með sama titli. Mál og Menning 2012.

**Samskipti á netinu.** Internetið opnar okkur margar dyr, en þar sem og annars staðar getum við lent í vandræðum og hættulegum aðstæðum. Mikilvægt er að læra að umgangast samfélagsmiðla, þekkja neteinelti og haga sér vel á netinu. Einnig er mikilvægt að njóta alls þess góða og skemmtilega sem netið býður upp á. Forlagið 2107.

<https://www.forlagid.is/vara/samskipti-a-netinu/>

**Handbók um einelti og vináttufærni – Forvarnir og viðbrögð**

Bæklingur sem fjallar aðallega um staðreyndir um einelti, ásamt því að gefa ýmis góð ráð. Megináherslan er á forvarnir, fróðleik og hagnýt ráð. Handbókin hentar foreldrum, fagfólki sem vinnur með börnum sem og börnunum sjálfum. Heimili og skóli gefur út,

<https://www.heimiliogskoli.is/utgefid-efni/baeklingar/>

**Undir heillastjörnu, hugleiðslur og heillakort með jákvæðum skilaboðum fyrir börn og unglunga** - Hugleiðslurnar eru ætlaðar börnum og unglungum en það hefur löngu sýnt sig að þær gagnast ungu fólki ekki síður en fullorðnum og getur verið ómetanlegt veganesti út í lífið. Með bókinni fylgja 24 kort með jákvæðum skilaboðum og hugleiðslur fyrir hvert kort. Hugleiðslurnar leiða lesandann inn í upplifun á mismunandi styrkleikum, svo sem friði, umhyggjusemi, heiðarleika, öryggi, frelsi, sjálfsvirðingu og hugrekki. Höfundur Stefanía Ólafsdóttir.

**Ráð handa kvíðnum krökkum** – Bók fyrir fjölskyldur barna og unglunga sem glíma við kvíða og var gefin út af Tourette-samtökunum á Íslandi í september 2016 ásamt tilheyrandi krakkavinnubók þar sem efnið er gert aðgengilegt fyrir börn.

**Geðheilsan þín skiptir máli.** Bæklingur um geðheilsu fyrir ungt fólk. Útg. 2009.  
<https://www.landlaeknir.is>

**Geðheilbrigðisfræðsla 10. bekkur** Skólaheilsugæsla. Sjá: <https://www.landlaeknir.is/utgefid-efni/skjal/item35413/>

**Viðkvæm álitamál og nemendur. Stjórnun á tímum ágreinings og átaka.** Rafbækur fyrri kennara sem fjalla um hvernig taka má á viðkvæmum álitamálum með nemendum (MMS).  
<https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/vidkvaem/>  
<https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/stjornunatimum/>

**Örugg saman.** Mikilvægt er að hefja forvarnir snemma og leiðbeina ungu fólki um heilbrigð samskipti og mörk í nánum samböndum. Embætti landlæknis hefur í því skyni gefið út forvarnarefni um andlegt, líkamlegt og kynferðislegt ofbeldi í samböndum unglunga sem ætlað er til kennslu í friri bekkjum grunnskóla. Sjá nánar á: <https://www.landlaeknir.is/um-embættid/greinar/grein/item35578/Orugg-saman>

**Hugrún geðfræðslufélag** sinnir fræðslu á unglíngastigi þar sem m.a. er fjallað um einkenni kvíða, þunglyndis og annarra geðraskana og rætt um hvenær er um eðlilega vanlíðan að ræða og hvenær er tilefni til að leita sér aðstoðar. Sjá: <https://attavitinn.is/heilsa/gedheilsa/> og [gedfraedsla@gedfraedsla.is](mailto:gedfraedsla@gedfraedsla.is)

**Erfið samskipti stúlkna – leið til lausna: Understanding Girl Bullying and What to Do About it:** <https://us.corwin.com/en-us/nam/understanding-girl-bullying-and-what-to-do-about-it/book232557> **ATH! Þetta efni má aðlaga að báðum kynjum og nota í kynjaskiptum hópum.**

<http://www.olweus.is/erfid-samskipti-stulkna-leid-til-lausna-oflugt-namskeid-i-bodi/>

**Kynferðisleg áreitni /ofbeldi – fræðsla og forvarnir:** <https://www.blattafram.is/>

## Annað efni fyrir starfsfólk skóla og foreldra



**Töfrar 1-2-3. Agi í lagi fyrir tveggja til tólf ára krakka.** Thomas W. Phelan

**Tígurinn taminn;** Handbók fyrir þá sem kenna nemendum með athygli-afvirkniröskun, Tourette heilkenni eða árattu- þráhyggjuröskun.

**Ofbeldi gegn börnum hlutverk skóla - handbók fyrir starfsfólk.**

Höfundar Nanna Kristín Christiansen og [Guðrún Kristinsdóttir](#). Útgáfa á vegum verkefnisins Vitundarvakning um kynferðislegt, andlegt og líkamlegt ofbeldi gegn börnum.

[https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/ofbeldi\\_gegn\\_bornum/](https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/ofbeldi_gegn_bornum/)



<http://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item18124/Gedraekt--Heilsueflandi-grunnskoli->

<http://betrasjalf.is/>

[Að koma í veg fyrir sjálfsvíg og sjálfsvígstilraunir unglina](#). Upplýsingarit

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) ætlað kennurum og öðru starfsfólki í skólum

Ofbeldi gegn börnum. Fræðsluefni sjá á: <https://www.stjornarradid.is/verkefni/felags-og-fjolskyldumal/malefni-barna/ofbeldi-gegn-bornum-fraedsluefni/>

Alþingi: Stefna og aðgerðaáætlun í geðrækt <https://www.althingi.is/altext/145/s/1217.html>

Vináttufærni, bekkjarandi og fleiri hagnýtt námskeið fyrir kennara og annað fagfólk til að vinna með hópa og einstaklinga í samskipta og félagslegum vanda. <https://kvan.is/products/namskeid>

Samskipta- og félagsfærni, efni fyrir unglिंगastig.

ART Aggression Replacement Training, (2019) A Comprehensive Intervention for Aggressive Youth: Dr. Barry Glick and Dr. John C. Gibbs

<http://www.aggressionreplacementtraining.com/>