



# Hugrekki...

Hvað þýðir hugrekki?





# Hugrekki...

Hvenær þarf maður hugrekki?



Til að vera maður sjálf/sjálfur...



Til að segja nei...



Til að stoppa einelti...



Til að taka ábyrgð  
á eigin öryggi...





# Hvað einkennir hugrakkt fólk?

## Góð sjálfsmynd

Er sátt við sjálft sig



## Sjálfsöryggi

Óhrætt við að segja skoðun sína

## Tekur góðar ákvarðanir

Hefur æft sig í að taka góða ákvörðun og standa við hana





# Sjálfsmynd

**S** átt við sjálfa/n mig

**J** ákvætt hugarfar

**Á** nægja með lífið

**L** áta vita ef mér líður illa

**F** inna styrkleika mína og  
þekkja veikleika





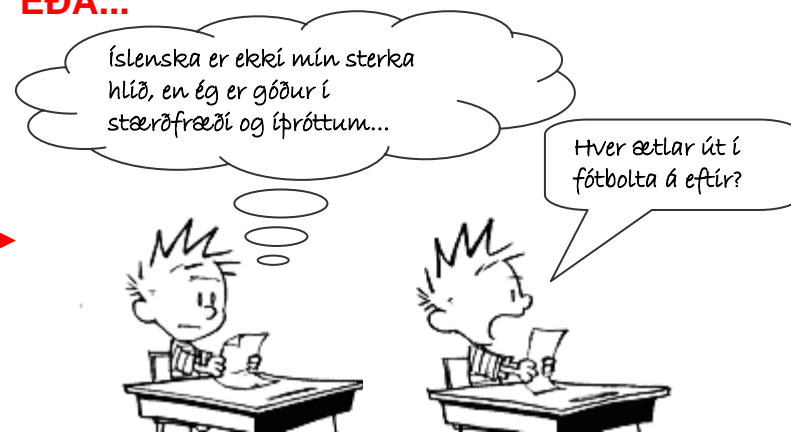
# Hvernig er sjálfsmyndin?

- Ertu sáttur við sjálfan þig?
- Hefurðu jákvætt hugarfar?
- Ertu ánægður með lífið?
- Lætur þú vita ef þér líður illa?
- Hefur þú fundið styrkleika þína og þekkir þú veikleika þína?

**Þú getur haft áhrif...**



**EDA...**





# Hvernig sýnir þú sjálfsöryggi?

## Raddbeiting:

Talaðu með styrkri og sjálfsöruggri röddu.

Ekki hvísla eða tuldra.



## Fjarlægð:

Virtu persónulegt rými þess sem þú talar við (90 cm).

Það er eðlilegt að standa fjær þeim sem maður þekkir lítið og nær þeim sem maður þekkir vel.

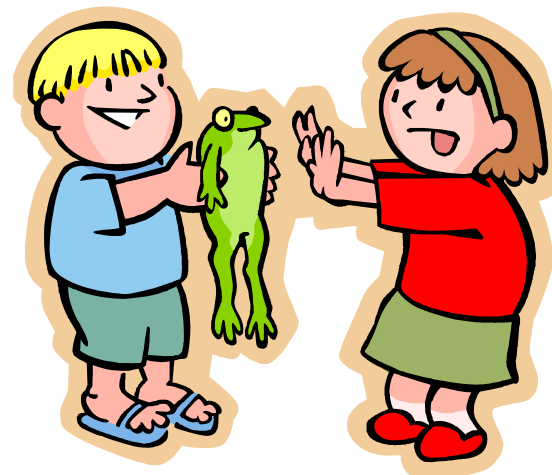
## Augnsamband:

Horðu beint í augu þess sem þú talar við.

Ekki horfa niður í gólfið eða í aðra átt.

## Svipbrigði:

Vertu viss um að svipbrigði þín segi það sama og það sem þú ert að segja. T.d. ekki brosa þegar þú segir einhverjum að þú sért reið/ur.





# Ákvörðanataka

- Við erum alltaf að taka ákvörðun
- Ákvörðun getur bæði verið ómeðvituð og meðvituð
- Meiri líkur eru á góðri ákvörðun ef hún er tekin meðvitað





# Að taka góða ákvörðun

## Stoppa og hugsa:

- Hvaða möguleikar eru í stöðunni?
- Hverjar eru afleiðingarnar fyrir mig og aðra?
  - Hvað gott getur gerst?
  - Hvað slæmt getur gerst?
- Hvað vil ég gera?
- Hafa hugrekki til að taka ákvörðun sem er góð fyrir mig
- **Mikilvægt:** Ef þið sjáið bara eina leið og hún er ekki góð, þá verðið þið að stoppa aftur og leita eftir aðstoð.





# VERKEFNI

Þú finnur 1000 kr seðil í búningsklefanum í leikfimi og stingur honum í vasann.

Seinna um daginn spyr kennarinn yfir bekkinn hvort einhver hafi fundið 1000kr seðil í skólanum. Bekkjafélagi þinn hafði týnt seðlinum.

Hvað gerir þú?

E  
Ð  
A

Það hvarf ipod úr tónlistarstofunni í skólanum og skólastjórinn kemur inni bekkinn og spyr hvort einhver viti um hann.

Daginn eftir trúir bekkjafélagi þinn þér fyrir því að hann hafi stolið ipodinum.

Hvað gerir þú?

**Hvaða möguleikar eru í stöðunni? Hverjar eru afleiðingarnar fyrir þig og aðra?**

	<p><b>1.</b></p>	<p><b>Góðar:</b></p>	<p><b>Slæmar:</b></p>
	<p><b>2.</b></p>	<p><b>Góðar:</b></p>	<p><b>Slæmar:</b></p>
	<p><b>3.</b></p>	<p><b>Góðar:</b></p>	<p><b>Slæmar:</b></p>

**Hvaða ákvörðun tekur þú?**