

# Námstækni



Gagnlegar upplýsingar sem geta hjálpað þér að hafa betri stjórn á náminu þínu.



Árangur

Viðhorf

Sjálfsþekking

Hugmyndir

Hjálpartækni

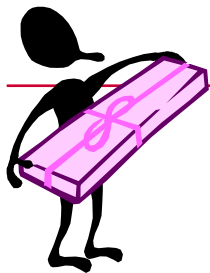
Verkefnavinna

Áætlunargerð

Upplýsingar

Tímaskipulag

Stuðningur



## Innihaldslýsing

### Síða

|     |                                 |    |
|-----|---------------------------------|----|
| 1.  | Sjálfspekking                   | 3  |
| 2.  | Hvernig lærir þú best?          | 4  |
| 3.  | Hugmyndir um að læra            | 5  |
| 4.  | TQ3L aðferðin                   | 6  |
| 5.  | Glósugerð                       | 7  |
| 6.  | Hefðbundin glósugerð            | 8  |
| 7.  | Hugarkort                       | 8  |
| 8.  | Veldu þér gott skipulag         |    |
|     | vinnustaður                     | 10 |
|     | tímaplan                        | 11 |
|     | A-B-C aðferðin                  | 12 |
| 9.  | Minnisaðferðir                  | 13 |
| 10. | Áætlunargerð                    | 14 |
| 11. | Hættu að kenna öðrum um!        | 15 |
| 12. | Jákvætt viðhorf hjálpar að muna | 18 |
| 13. | Hvað á að gera ef .....         | 19 |
| 14. | Sjálfraust og sjálfsmynd        | 21 |
| 15. | Hjálpartæki                     | 23 |



# 1. Sjálfspekking

---

## Góð sjálfspekking

gerir þér kleift að finna heppilegustu leiðina til að læra.

**(og til að verða hamingjusöm/samur yfirleitt)**

Gerðu þér grein fyrir eiginleikum þínum og hverjir þeirra muni teljast til styrkleika og hverjir til veikleika.

Svaraðu næstu tveimur spurningum, lestu svo yfir svörin þín og breyttu eða bættu við þegar þarf. Svaraðu síðan þriðju spurningunni.



**Sterkar hliðar mínar: (t.d. áhugasöm/samur, metnaðarfull/ur, stolt/ur)**

.....

.....

.....

.....

.....

**Veikar hliðar mínar: (t.d. þrjósksamur/ur, óþolinmóður/ur, stríðin/n)**

.....

.....

.....

.....

.....

**Ég er góð/ur í: (t.d. að einbeita mér, að lesa, að spila fótbolta, góður vinur)**

.....

.....

.....

.....

## 2. Hvernig lærir þú best?

---

Krossaðu við atriðin sem þú lærir best

með því að heyra

með því að gera

?

?

?

?

með því að lesa

?

Almennt er sagt að við munum

- 20% af því sem við heyrum, lesum eða sjáum.
- 75% af því sem við segjum sjálf
- og 90% af því sem við gerum

?

með því að sjá

Námsaðferðir þurfa þess

vegna að tengja saman vinstra og hægri hvel heilans!

?

með því að segja

Reyndu að blanda saman

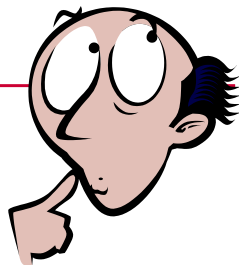
að lesa, skrifa og reikna  
= lesskilningur og reikn-  
ingskunnátta



að teikna, fönndra,  
leika og segja frá  
= hugmyndir  
og listsköpun

### 3. Hugmyndir um að læra

---



Auktu móttöku þína á námsefninu.

Í tímum

Í einni kennslustund segir kennari, ef enginn grípur fram í honum, milli 2500 og 4500 orð.

Þar af : reynir hann að kenna 3 aðalatriði námsefnisins.  
**og kynna allt að 12 nýjar staðreyndir**

Kennarinn kann á þessa blöndun - hann þekkir skipulag kennslustunda og hann veit á hverjum tíma hvað eru **aðalatriði** og hvað eru **aukaatriði**.

**TQ3L aðferðin** og **glósur**

hjálpur þér að læra <sup>og muna</sup> sem mest (bls. 6–9)

---

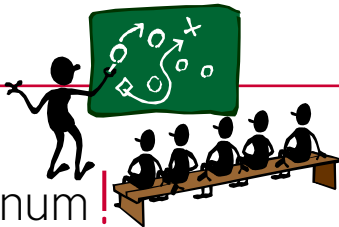
## Lestur— í skólanum og heima

Þú manst meira eftir lestrinum!

1. lestu kaflann upphátt
2. sjáðu fyrir þér á myndrænan hátt það sem þú heyrir eða lest
3. notaðu hugarkort til að skrá mikilvægt efni
4. merktu við allar setningar í textanum sem eru mikilvægar
5. teiknaðu myndir eða líkön til frekari útskýringar
6. notaðu fleiri liti til að draga athyglina að mikilvægum upplýsingum
7. notaðu tákni og aðrar merkingar (sjá bls. 7)

Skipuleggðu að lesa einungis 10-15 mínútur heima en á hverjum degi. Ef þú vilt ekki hætta í miðjum lestri, haltu áfram.

## 4. TQ3L aðferð



Vertu virk/ur

og notaðu tímann í skólanum!

Þú sparar tíma heima og fyrir prófundirbúning.

Tune-In: Ég stilli mig jákvætt inn á tímann sem er framundan.

Question: Ég er forvitin/n og varpa fram spurningum varðandi viðfangsefnið til að örva áhuga minn.

Look at the speaker: Ég horfi á kennarann, svo að ég missi ekki af áherslum í svipbrigðum og líkamstjáningu hans sem miðla mikilvægum aukaupplýsingum um viðfangsefnið eins og tilfinningum, metnaði og mikilvægi.

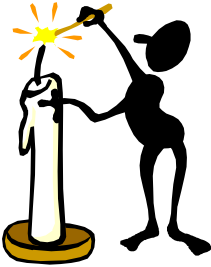
Listen: Ég hlusta mjög vel til að ná mismunandi blæ og áherslu í rödd kennarans (t. d. hátt eða lágt, hægt eða hratt, þýðingar-mikið, mjög greinilegt eða borið fram í frásagnarstíl). Þetta nýtist vel fyrir glósugerð.

Look over: Af og til íhuga ég það sem ég heyri: Er ég enn með á nótunum eða skil ég ekki lengur það sem ég heyri? Ég reyni að trufla hvorki sjálfa/n mig né aðra, svo að jafnvel þótt mér leiðist geti ég tekið eftir þegar eitthvað mikilvægt kemur fram.

Markmiðið er að læra að greina mikilvægar upplýsingar frá fyllingum, aukaefni og útskýringum. Þú þarft að læra hvenær þú þarft fulla einbeitingu og hvenær ekki.

## 5. Glósugerð

### Hvað á að skrá ?



### Hvernig á að skrá ?

Til þess að þú lærir þarf heilinn endurtekningar sem hjálpa til að kóða upplýsingarnar. Þess vegna er nauðsynlegt að glósa á þann hátt að þú skiljir skráningarnar þínar seinna, annars nýtast þær ekki t. d. fyrir prófundirbúning. Hafðu glósurnar skýrar og skipulagðar og bættu **ýmsum táknum** við (á spássíu t.d.) sem hjálpa þér að muna, annars lenda þær fljótlega í ruslasköfunni:

### Skammstafanir ?

Ath = athuga þetta betur  
 NB (nota bene) = mikilvægt,  
 taka vel eftir þessu, læra vel  
 m.a. = meðal annars  
 a.m.k. = að minnsta kosti  
 þ.e.a.s = það er að segja  
 o.s. frv. = og svo framvegis

Allt sem er mikilvægt í kennslutímum eða í heimalestri, ekki einungis þau orð eða setningar sem kennarinn sagði þér að glósa, líka það sem þér finnst mikilvægt og í þínum eigin orðum. Þú manst það langbest. Glósaðu jafnóðum úr textanum sem þú ert að lesa. Oftast er þörf á því að bæta einhverju við seinna, því er gott að nota ekki bundið hefti.

|       |                           |     |                           |
|-------|---------------------------|-----|---------------------------|
| ✓     | ég skil efnið             | ?   | ég skildi ekki, spyrja um |
|       | Eg er búin að fatta þetta | !   | mjög mikilvægt            |
| skilg | skilgreining              | sam | samantekt                 |
| umr   | var umræða um þetta efni  | hei | Heimaverkefni             |
|       | dæmi                      |     | var gaman                 |
|       | var leiðinlegt            |     | gat ekki gert verkefnið   |
|       | var erfitt, en mér tókst  |     |                           |

sbr. = samanber  
 frh. = framhald  
 e-u = einhverju  
 e-n = einhvern

e-m = einhverjum  
 e-ð = eitthvað  
 s.s. = svo sem  
 t.d. = til dæmis

## 6. Hefðbundin glósugerð

Dæmi t.d. stærðfræði



|                       |  |
|-----------------------|--|
| Grein og dagsetningar |  |
| ●                     | <p>ÞEMA TÍMANS</p> <p><b>Málefni</b></p> <p>1. efnisgrein/kafli</p> <p>2. efnisgrein/kafli</p> <p><b>Lausnaferlar</b></p> <p>A                      B</p> <p>dæmi                  dæmi</p> <p>skref 1                skref 1</p> <p>skref 2                skref 2</p> <p>— skref 3 —</p> <p><b>Heimaverkefni</b></p> |
|                       | <p>skil</p> <p>!</p> <p>?</p> <p>Disk</p>  |
|                       | pláss f. viðauka og viðbætur   |

og samfélagsfræði

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Grein og dagsetningar |  |
| ●                     | <p>ÞEMA TÍMANS</p> <p><b>Málefni</b></p> <p>1. efnisgrein/kafli</p> <p>2. efnisgrein/kafli</p> <p><b>Skýringar</b></p> <p><b>Heimaverkefni</b></p> |
|                       | <p>skil</p> <p>!</p> <p>?</p> <p>Disk</p>  |
|                       | pláss f. viðauka og viðbætur   |

## 7. Hugarkort

Hér á eftir er kynnt glósuaðferðin hugarkort (hugtakakort).  
Nýttu þér sömu aðferð til að undirbúa ritgerðir og önnur verkefni.

Skráðu niður hugmyndir þínar um efnið og skipuleggðu svo uppbyggingu verksins. Auk þess getur þú notað aðferðina til að finna lausn á málum.



# 7. Hugarkort



Þú teiknar hring/kassa í miðju blaðsins og skrifar titil og dagsetningu inn í og merkir námsgreininni.

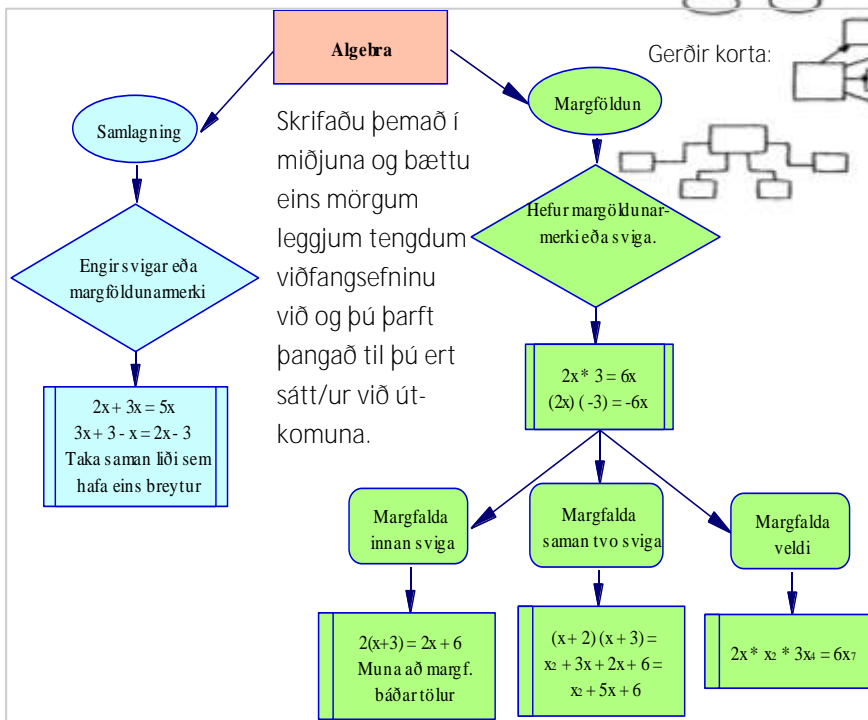
Síðan raðar þú öllum upplýsingum sem þú færð að heyra í kennslustund eða lest heima inn á kortið, eins og dæmið hér að neðan sýnir.

**Mögulegt er að merkja sum atriðin með**

litum eða setja dæmi, tákni, teikningar og líkön með svo að þú skiljir skráningarnar seinna.



Gerðir korta:



## 8. Veldu þér

### Vinnustaður

Mikilvægt er að skapa að-  
staður þar sem þú  
getur auðveldlega komið  
þér af stað og getur ein-  
beitt þér sem best.



?

?

Svaraðu fjórum  
spurningum fyrst og  
framkvæmdu svo!

?

### 1. Hvenær er besti tíminn til að vinna?

fyrir eða eftir kvöldmat? Strax eftir  
skóla? .....

### 2. Hvar vinnur þú best?

Við eigið skrifborð? Við eldhúsborðið? .....

### 3. Hvernig skipulag þarftu?

þarf allt að vera á sínum stað – bækur, skriffæri og fleira? Á borðið helst að  
vera autt svo að þú getir unnið? .....

### 4. Hvernig eiga kringumstæðurnar að vera ?

þarftu ró og næði? Þarftu að hlusta á tónlist á meðan þú vinnur? Viltu vera  
algjörlega ein/n? .....

Skapaðu þér góðar venjur, því þær geta bjargað þér!

gera alltaf sömu hluti á sama tíma  
og geyma alltaf hlutina á sama stað!

## 8. Veldu þér gott skipulag



### Tímaplan

Haltu dagbók og skráðu nákvæmlega hvað þú ætlar þér að gera allan daginn þú verður að þróa gerð tímaskipulagsins áfram þangað til það hentar þér best. Gott að gera þetta skipulag eina viku fyrirfram.

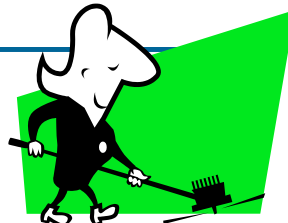
Inni í því getur allt rúmast sem þú þarft að gera á daginn:

- ✗ á morgnana til að þú komir vel undirbúin/n í skólann,
- ✗ allir tímar stundatöflunnar og eyður og hvað þú ætlar þér að gera þá
- ✗ hvenær þú ætlar að vinna heimanámið og hvað og hvernig
- ✗ hvenær þú ætlar að þjálfa þig í lestri og hve lengi (10-15 mín)
- ✗ hvenær þú átt að mæta í tónlistartímum, íþróttum og öðru

|       | Má | Þri | Mið | Fim | Fös | Lau | Sun |
|-------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 8-9   |    |     |     |     |     |     |     |
| 9-10  |    |     |     |     |     |     |     |
| 10-11 |    |     |     |     |     |     |     |

Gerðu planið í tölvunni eða á blaði. Notaðu Kalender í Outlook.

Settu þér það markmið að ljúka öllum þeim verkefnum sem þú tekur þér fyrir hendur!



## 8. Veldu þér gott skipulag



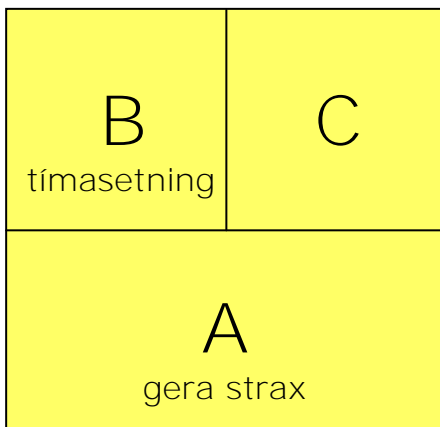
Forgangsröð verkefna

### A-B-C aðferðin

fyrir allt sem þú tekur þér fyrir hendur sem þú þarft að hafa yfirsýn yfir.

- Merktu við A það sem á að gera strax (það sem er mikilvægast og á að skila á morgun)
- Merktu við B það sem má bíða 1-2 daga. En tímasettu!
- Merktu við C það sem má bíða eina viku eða meira

Þegar þú ert orðin/n fullorðin/n þarftu fjórða hólfid merkt D; það sem má gleymast eða fara strax í ruslakörfuna.



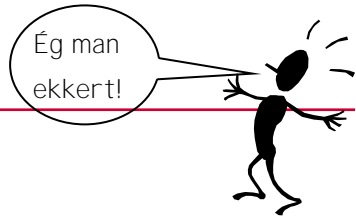
Skipuleggjum ekki meira en **60% tímans.**

Hinn tíminn fer bara í allskonar ófyrirsjáanlega hluti. Þess vegna getum við engan veginn staðið við áætlun okkar þegar við skipuleggjum 100% af tímanum.

Til að vinna stór verkefni reynist vel að gera sér tímaplan fyrir markmið, samstarf og skrefin (sjá áætlunargerð kafla 10).

**Mundu, við þurfum 20 mínútur til að koma okkur inn í verkefni sem krefst mikillar umhugsunar. Hafðu þess vegna vinnutímann ekki of knappan.**

## 9. Minnisaðferðir



Vendu þig á að vilja skilja

og um leið tengirðu nýja efnið við það sem þú veist nú þegar og við eigin reynslu og þannig byrjarðu að geta fest hluti í minninu. Endurtekningar (upprifjun) valda því að upplýsingar geta farið úr skammtímaminni yfir í langtímaminni.

Þess vegna:

Endurtaktu mikilvægar upplýsingar eins og tölur, dagsetningar, formúlur o.fl. upphátt.

Æfðu þig í að segja frá því sem þú ert búin/n að lesa með eigin orðum og notaðu til þess skráningarnar þínar.

Segðu fjölskyldunni frá því sem þú þarft að læra um.

Notaðu sjón-, heyrnar- og skrifarminnið þitt.

Skrifaðu skilaboð til sjálfs þín um það sem þú ætlar að muna.

Notaðu límmiða og límdu þá upp þar sem þú sérð til þeirra.

Lærðu á meðan þú gengur t. d. kringum borð (hreyfing hjálpar til við flutning gagna í heilanum).

Vendu þig á áreiðanleika gagnvart öðrum og sjálfum/ri þér.

Ákveddu að gera það sem þú átt að gera og gerðu það þá,



svo að þú getir treyst á sjálfa/n þig.

Stattu við það sem þú lofar öðrum,

svo að aðrir geti treyst þér.

Þú hittir í mark!

Hvernig mun þér líða þá? .....



## 10. Áætlunargerð

Kemur að góðum notum við öll stór (og líka lítil) verkefni!

Gerðu hana skriflega og notaðu MindManager, hugarkort eða hefðbundnar aðferðir til að gera útdrátt.

1. Byrjaðu á því að skrifa niður helstu atriði sem tengjast verkefninu: Hvert er verkefnið og hvað gildir það mikið? Dagsetning þar sem verkefninu á að vera lokið (tíminn til umráða)?
2. Hversu langan tíma tekur það í heild? Settu þér raunhæf markmið, sem þú getur örugglega náð!
3. Gerðu áætlun um það hvernig þú ætlar að ná markmiðinu.
4. Settu þér tímamörk fyrir hvert þrep. Skýrðu hversu mikinn tíma þú þarft fyrir heimildaðflun, lestur og úrvinnslu?
5. Ákveddu skrefin og skiptu verkefninu upp í minni þætti eða áfanga. Hvenær (t.d. á hverjum degi í 15-30 mín.) ætlar þú að gera hvað og skráðu inn í dagatalið þitt.
6. Hvaða aðferð getur þú nýtt þér til að auðvelda þér vinnuna og/eða til að lýsa niðurstöðum betur fyrir lesandanum? (teikningar, hugtakakort, líkön o.s.frv.)



Mikilvægt er að venja sig af því að fresta!

# 11. Hættu að kenna öðrum um!

Ef námsefnið væri skemmtilegra, hefði ég .....

Ef þú hefðir leyft mér að gera þetta, þá .....

Ef kennarinn hefði ekki sagt að ....., þá .....



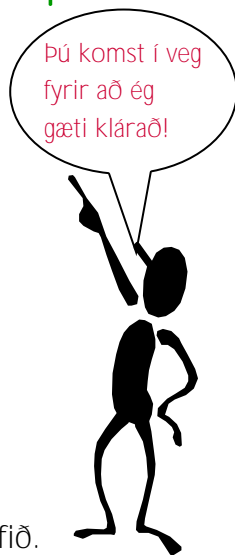
Hver þekkir ekki

**slíkar setningar** ??

Ef þú ætlar að hætta  
að kenna öðrum um og  
ætlar að taka framtíðina í

þínar eigin hendur, gerðu verkefnið hér á eftir.

Þetta verkefni er erfitt því breytingar krefjast mikillar umhugsunar og ekki síst hugrekkis. Þess vegna þarft þú að meta það vel og veða til að geta ákveðið þig.



Viltu byrja? Á næstu síðu getur þú tekið 1. skrefið.

**Bestu árin eru þau** þegar þú ákveður að vandamálin séu virkilega þín eigin. Þú hættir að kenna móður þinni, umhverfinu, stjórnáráðgjöfnum (eða kennurum) um. Þú tekur eftir að þú ræður bókstaflega örlögum þínum. Albert Ellis

# 11. Hættu að kenna öðrum um!



## 1. skref

Gerðu þér grein fyrir því hvernig þú hugsar og hverjar námsvenjur þínar eru og áttaðu þig á hverjar þeirra geti talist til styrkleika og hverjar til veikleika.

### Staða mín núna:

| Kostir  | Gallar   |
|---|--|
| (t.d. hef áhuga á stærðfræði, set alltaf dótið mitt í töskuna, get unnið ein/n, gaman af að læra) | (gleymi oft bókum heima, tala í tímum, sætti mig illa við eittvað, nenni ekki hef að læra, segist ætla að gera en geri ekki) |
| .....   | .....  |
| .....   | .....  |
| .....   | .....  |
| .....   | .....  |
| .....   | .....  |
| .....   | .....  |
| .....   | .....  |
| .....   | .....  |
| .....   | .....  |
| .....   | .....  |
| .....   | .....  |
| .....   | .....  |
| .....   | .....  |



# 11. Hættu að kenna öðrum um!



## 2. skref

Sestu á huggulegan/notalegan stað og komdu þér vel fyrir.

Taktu þér dágóðan tíma til að leggja hugann í bleyti, veltu atriðunum á listanum fyrir þér og leiktu þér með valkostina. En reyndu að forðast að dæma eða þrýsta á þig —vertu laus við alla skömminna.

Láttu hugarflugið koma nýjum hugmyndum af stað.

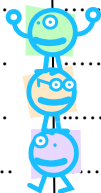
## 3. skref

Gerðu núna t-spaldið með einungis 5 atriðum hvert. Kannski getur þú sameinað eða tengt áætlanir þínar saman?

T.d. ertu góð /ur í hugarkortagerð en hefur ekkert gaman af ritgerðum.

### Ég ætla:

| Kostir   | Gallar |
|--|--------|
| (t.d. þér finnst ritgerðir leiðinlegar en hugarkort skemmtileg aðferð nýttu þér það saman) |        |
| .....  | .....  |
| .....  | .....  |
| .....  | .....  |
| .....  | .....  |
| .....  | .....  |



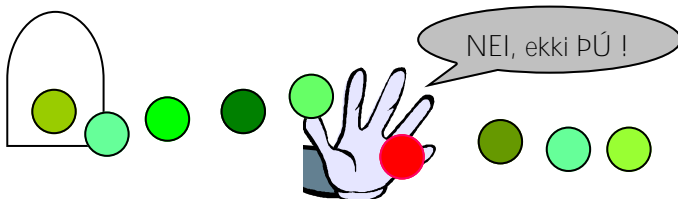
## 12. Jákvætt viðhorf hjálpar að muna



Reynum að hafa sem mest gaman af öllu sem við tökum okkur fyrir hendur, til að okkur líði betur. Veljum þess vegna aðferðir sem okkur finnst gaman að nota. Það er sérlega mikilvægt þegar efnið er erfitt og/eða leiðinlegt.

**Mundu**, allar upplýsingar eru skráðar í heilanum með tilheyrandi tilfinningum

Við lærum langbest þegar innkomandi upplýsingar fá **jákvæðan** tilfinningablæ. Þá koma boðefni í taugakerfinu skilaboðunum áfram. Upplýsingar með neikvæðum blæ komast ekki áfram.



Allar upplýsingar sem tengjast öðrum upplýsingum í heilanum sem hafa verið þar í nokkurn tíma, komast inn í langtímaminni.

## 13. Hvað á að gera ef... eða að þróa góðar venjur

### ? Hvernig kemst þú í réttan gír?

Finndu út hvað þér líkar best til að byrja að vinna.

Veldu kringumstæður þar sem þér líður vel t. d. við skrifborð, kerti, tónlist o. fl..

Veldu skemmtilega aðferð til að læra, sérstaklega þegar þér finnst efnið ekki nógu áhugavert.

Taktu gaman fram yfir erfiði!



### ? Hvernig á að losna við frestunaráráttu?

Veistu ekki hvernig á að byrja verkefni? Biddu um hjálp.

Fáðu útskýringar hjá kennara.

Finnst þér verkefnið of stórt og yfirþyrmandi? Skiptu því

**upp í litla búta (sjá áætlunargerð kafla 10).**

Finnst þér verkefnið ekki nógu áhugavert? Reyndu að auka áhugann (sjá kaflar 11 og 12).

Vinnur þú betur þegar þú verðlaunar þig fyrir að vinna

„leiðinleg“ verkefni? Komdu þér upp ákveðnu umbunarkerfi.



### ? Hvernig getur þú róað þig niður, þegar þú ert eirðarlaus?

Skynsamlegt er að brjóta upp og gera eitthvað allt annað í 5 mínútur.

Hugsanlegt er að klára verkefnið með því að breyta vinnuáferðinni t. d.

frá lestri í hljóði upp í að lesa upphátt ef þú ætlar þér ekki að fara frá

verkefninu. Eða stattu upp og lærðu á meðan þú gengur um gólfíð.

Hugsaðu um eitthvað sem þér líkar vel—dans, hjólatúr, tónlist o. fl.

### ? Hvað á að gera þegar þú missir einbeitingu?

Brjóttu upp námsaðferðina. Stattu upp og hresstu þig

við t.d. með því að gera nokkrar líkamsæfingar, hlauptu í

**5 mín. eða teygðu vel úr þér, farðu fram í eldhús og fáðu þér glas með**

vatni. Hafðu pásuna ekki lengri en 5 mínútur!



## 13. Hvað á að gera ef... eða að þróa góðar venjur

? Hvað á að gera þegar þú missir þolinmæðina?

Hafa alltaf stuðningsmenn til taks (vini, foreldra, kennara, námsráðgjafa) sem hvetja þig áfram. Safnaðu saman hugmyndum um það sem þú getur gert til að byggja upp sjálfstraustið (íþróttir, yoga, náttúra, listir, félagsskapur ..).

? Hvað á að gera þegar þú gleymir oft einhverju heima?

Temdu þér gott skipulag í skólatöskunni, hvað á að vera hvar í henni. Skriðu minnismiða.

Taktu frá í tímaskipulagi þínu tíma (helst daginn áður) þar sem þú setur í töskuna það sem þú þarft að hafa næsta dag. Búðu til lista yfir hluti sem þú vilt ekki gleyma heima.

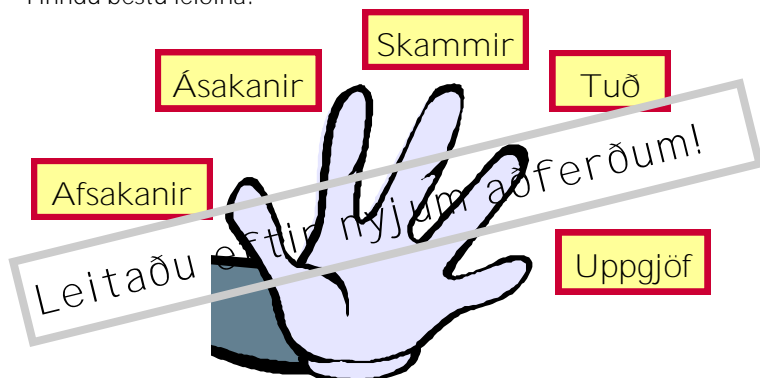
? Hvað á að gera ef þú ert pirruð/pirraður?

Ef eitthvað fer í taugarnar á þér — verkefni eða annað fólk — vertu klár og komdu þér ekki í vandræði. Láttu það ekki hafa áhrif á líðan þína. Þú átt val og þarft ekki að verða reið/ur ef þú vilt það ekki.

Færðu þig úr aðstæðunum.

hugsaðu: Hvað get ég gert? Biðja um aðstoð? Semja um að mega gera öðruvísi? Láta það ekki skemma fyrir þér? Þarft þú að losa sig við reiðitilfinningum (sparka í bolta)? Þarftu að tala um það?

Finndu bestu leiðina!



## 14. Sjálfstraust og sjálfsmynd



### Sjálfstraust - í hverju þarftu að þjálf þig?

Krossaðu við það sem á við þig:

- seigla** – er sá eiginleiki að gefast ekki upp þrátt fyrir mótlæti
- félagsleg hæfni** – auðveldara er að komast í gegnum erfiðleika og yfir hindranir. Auðveldar að leita eftir aðstoð þegar þarf.
- samskiptahæfni** – góð færni í að tengjast öðrum og gefa af sér og eiga auðvelt með að viðhalda góðum samböndum
- lífsleikni** – auðveldar ákvarðanatöku og að leysa vandamál, að vera úrræðagóð/ur og kunna að aðlaga sig aðstæðum. Að þekkja sjálfan sig og nýta sínar sterku hliðar hjálpar til að ná markmiðum.
- jákvætt viðhorf** – aðstoðar við að komast yfir erfiðleika og hindranir, eflir sjálfsöryggi til að gefast ekki upp þótt móti blási. Trú á að mistök og hindranir séu einungis tæki til að ná árangri.
- sjálfstjórn og frumkvæði** – færni til að hvetja sjálfan sig til afreka þrátt fyrir útlitið sé ekki bjart og verkefni ekki skemmtileg. Færni til að koma hlutunum í verk.
- sækjast eftir stuðningi frá umhverfinu** – mikilvægt til að viðhalda seiglu svo hægt sé að sigrast á hindrunum og að gefast ekki upp.

## 14. Sjálfstraust og sjálfsmynd



### Sjálfsmynd - í hverju þarftu að þjálf þig?

Krossaðu við það sem þér finnst þú þurfa að bæta þig í:

- jákvætt sjálfstal** – hengdu upp jákvæðar staðhæfingar, hvettu



þig með góðum setningum í gegnum daginn (þetta verður frábær dagur, ég mun standa mig vel í dag).

Segðu við sjálfa/n þig í speglinum hvað þú ert frábær.

- veldu vini þína** - láttu þér líða vel í samskiptum þínum.

- Lærðu að meta þá hluti sem þér finnst vera sjálfsagðir** – húsaskjól, matur, föt, skólinn, náttúran

- hlustaðu á jákvæða tónlist** – tónlist er hugbreytandi tæki.

- sjálfsstyrkingar** – til að auka sjálfstraust og bæta sjálfsmyndina. Vinna á feimni, kvíða og félagsfælni með því að iðka íþróttir, dans, söng, tónlist, líkamsþjálfun, glímu o. fl..

- mistök** – eru ekki mælikvarði á það hversu misheppnaður þú ert! Þau sýna hugrekki þitt að taka áhættuna. Án mistaka getur þú ekki náð árangri. Mistökin hjálpa til að finna betri leið.

- áskoranir** - veldu áskoranir og þér líður vel þegar vel tekst til en án áhættu missir þú af þeim góðu og uppbyggilegu tilfinningum sem því fylgja.

- biðja um hjálp** -

það er engin skömm að því að biðja um aðstoð.

Þú sýnir þvert á móti eigin ábyrgð og þroska þinn.



# 15. Hjálpartæki

---

Hafðu í huga að allt krefst mikils sjálfsgaga og gott er að nota stuðningsmenn til að byggja upp sjálfstraust og halda þig við áformin.

Nota—lesa—gera

- ✘ Hugarkort sem glósu- og skipulagsaðferð. Hægt er að nálgast lítið ókeypis forrit <http://www.namstaekni/raf.is/Hugarkort/>
- ✘ Outlook sem minnisaðferð fyrir verkefni eða sem dagbók
- ✘ Lesa bókina: Hámarksárangur í námi með ADHD,  
**Sigrún Harðardóttir og Tinna Halldórsdóttir;**  
ISBN: 978-9979-70-482-9
- ✘ Hagnýt skrif (upplýsingar um að hvernig er best að setja upp rituð verk)
- ✘ Að biðja um hjálp: foreldra, kennarann, námsráðgjafa, vini o.fl.

Upplýsingar um ADHD, lesblindu (dyslexía), stærðfræðiblindu (dyskalkulía), þunglyndi og sorgir:

[www.adhd.is](http://www.adhd.is)  
[www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is)  
[www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)  
[www.hexia.net](http://www.hexia.net)  
[www.hugbrot.is](http://www.hugbrot.is)  
[www.persona.is](http://www.persona.is)  
[www.lesblind.is](http://www.lesblind.is)  
[www.gedhjalp.is/](http://www.gedhjalp.is/)  
[www.redcross.is/efbara](http://www.redcross.is/efbara)  
[www.rasmus.is](http://www.rasmus.is)



Nokkrar hugmyndir eru teknar úr bókinni Hámarksárangur í námi með ADHD.

Ég þakka Herdísí Hübner fyrir að leirátta bókina.



# GRUNNSKÓLINN Á ÍSAFIRÐI

---

við Austurveg - 400 Ísafjörður – sími: 450 3100 – fax: 450 3108

Netfang: [grisa@isafjordur.is](mailto:grisa@isafjordur.is) - Heimasíða: [http://www.skolatorg.is/kerfi/grsk\\_a\\_isafirdi/skoli/](http://www.skolatorg.is/kerfi/grsk_a_isafirdi/skoli/)

## Námstækniþókin

---

Helga Ingeborg Hausner  
Félagsráðgjafi með diplóma í félagsuppeldisfræðum,  
grunnskólakennari og náms- og starfsráðgjafi

sími: 450 8331  
vefpóstur: [helgaha@isafjordur.is](mailto:helgaha@isafjordur.is)

Ísafjörður apríl 2009

---

Öll ljósritun bönnuð!