



# HÁSKÓLI ÍSLANDS

## **Finum Styrkinn**

Barnabók um sjálfstyrkingu

Guðbjörg Fjóla Hannesdóttir

Jónína Íris Valgeirsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs

Júní 2022

**DEILD MENNTUNAR OG MARGBREYTILEIKA**



**Finum Styrkinn**  
**Barnabók um sjálfstyrkingu**

Guðbjörg Fjóla Hannesdóttir  
Jónína Íris Valgeirsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs í Uppeldis- og menntunarfræði

Leiðbeinandi: Anna Guðrún Edvardsdóttir

Deild menntunar og margbreytileika  
Menntavísindasvið Háskóla Íslands  
Júní 2022

Finum Styrkinn: Barnabók um sjálfstyrkingu

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til BA-prófs  
í Uppeldis- og menntunarfræði við Deild menntunar og  
margbreytileika  
á Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© 2022 Guðbjörg Fjóra Hannesdóttir og Jónína Íris Valgeirsdóttir  
Ritgerðina má ekki afrita nema með leyfi höfundar.

## Ágrip

Sjálfstyrkur er eiginleiki sem býr innra með okkur öllum. Hann samanstendur af hinum ýmsu persónulegu þáttum. Góður sjálfstyrkur getur eflt sjálfsöryggi, félagsfærni, aukið tjáningarhæfni og skerpt eigin hugsanir. Snemma á lífsleiðinni er mikilvægt að vinna í sjálfstyrk barna. Hann hefur áhrif á mótun sjálfsins, sjálfsmýndar og sjálfsálits. Rannsóknir hafa sýnt að sjálfstyrkur fer dvínandi. Við nánari athugun að aðgengilegu efni sem stendur aldurshópnum 9 til 12 ára til boða um sjálfstyrkingu varð okkur ljóst að slíkt er af skornum skammti. Markmið með þessu lokaverkefni er að bæta úr því. Leitast verður eftir að svara spurningunni: Hvernig hefur jákvæður sjálfstyrkur áhrif á börn á aldrinum 9 til 12 ár? Í þessari greinargerð förum við yfir fræðin og helstu kenningar sem hafa áhrif á sjálfstyrk og hvernig megi efla hann. Við kynnum síðan barnabókina okkar *Finum styrkinn* sem við höfum unnið að í vetur. Bókin er fræðslubók sem inniheldur hagnýt ráð og nytsamlegar upplýsingar til þess að efla sjálfstyrk barna á ýmsum sviðum sem tengist sjálfinu.

## Efnisyfirlit

<b>Ágrip</b> .....	<b>3</b>
<b>Formáli</b> .....	<b>5</b>
<b>1 Inngangur</b> .....	<b>6</b>
<b>2 Miðbernska</b> .....	<b>8</b>
2.1 Erikson .....	8
2.2 Piaget .....	9
2.3 Vygotsky .....	9
<b>3 Sjálfið</b> .....	<b>11</b>
3.1 Sjálfstyrkur .....	11
3.2 Sjálfsmynd .....	12
3.3 Sjálfsálit .....	14
<b>4 Núvitund</b> .....	<b>16</b>
4.1 Núvitund og börn .....	16
4.2 Hugræn atferlismeðferð .....	17
<b>5 Aðdragandi bókarinnar</b> .....	<b>18</b>
5.1 Barnabókin Finnum Styrkinn .....	18
<b>6 Lokaorð</b> .....	<b>20</b>
<b>Heimildaskrá</b> .....	<b>21</b>

## Formáli

Við viljum byrja á því að þakka fyrir alla þá aðstoð sem við höfum fengið frá fjölskyldum og vinum okkar fyrir allt umburðarlyndið og skilninginn sem þau hafa sýnt okkur frá því við höfum þetta verkefni. Við erum þakklátar allri þeirri þolinmæði sem makar okkar hafa sýnt okkur við þessi smíð. Sérstakar þakkir fara til Emilíu Auðar, dóttir Jónínu fyrir aðstoðina við að myndskreyta barnabókina okkar. Við viljum þakka leiðbeinanda okkar Önnu Guðrúnu Edvardsdóttur fyrir alla þá leiðsögn sem hún hefur veitt okkur í gegnum ferlið.

Þetta lokaverkefni er samið af okkur undirrituðum. Við höfum kynnt okkur [Vísindasiðareglur Háskóla Íslands](http://www.hi.is/haskolinn/log_og_reglur) (sjá [www.hi.is/haskolinn/log\\_og\\_reglur](http://www.hi.is/haskolinn/log_og_reglur), undir Sameiginlegar reglur). Við höfum gætt viðmiða um siðferði í rannsóknum og fyllstu ráðvendni í öflun og miðlun upplýsinga, og túlkun niðurstaðna. Notkun okkar á heimildum er í samræmi við 4. mgr. 54. gr. Reglna fyrir Háskóla Íslands nr. 569/2009. Við vísum til alls efnis sem við höfum sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Við þökkum öllum sem lagt hafa okkur lið með einum eða öðrum hætti en berum sjálf/sjálfar/sjálfir ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfestum við með undirskrift okkar.

Reykjavík, \_\_25\_\_ . \_\_Júní\_\_ \_\_\_\_\_ 2022

\_\_\_\_\_ Guðbjörg Fjóla Hannesdóttir \_\_\_\_\_ Jónína Íris Valgeirsdóttir \_\_\_\_\_

## 1 Inngangur

Umfjöllun um líkamlega og andlega sjálfstyrkingu hefur verið í sviðsljósinu undanfarin ár. Í því sambandi hefur hin líkamlega sjálfstyrking verið áberandi en umræða um andlegu hlið sjálfstyrkingarinnar aukist samfara aukinni þekkingu á mikilvægi hennar á lífsgæði og vellíðan einstaklingsins. Að styrkja sjálfan sig andlega getur haft marga jákvæða eiginleika í för með sér. Þeir sem vinna að sjálfstyrkingu eru að jafnaði með jákvæðan hugsunarhátt sem getur haft mikil áhrif á félagshæfni og almenna líðan einstaklinga. Með sjálfstyrkingu verður auðveldara að stjórna hegðun sinni og gjörðum ásamt því að draga úr fjölþættum vanda einstaklinga (Anna Valdimarsdóttir, 2000). Sjálfstyrk ættu allir, óháð aldri, að efla í fari sínu. Ekki síst börn sem eru að taka út mikilvægan þroska og hafa litla þekkingu og reynslu í að standa með sjálfum sér.

Í miðbernsku, eða um 6 til 12 ára, er vitsmuna-, hugrænn- og félagslegur þroski að taka sífelldum breytingum. Á þessum aldri verja börn meiri tíma með jafningjum sínum og fá þannig betri skilning á sjálfum sér og öðrum. Víðsýni og rökhugsun þeirra eykst. Með félagslegum samanburði fara börn að velta fyrir sér styrk- og veikleikum sínum. Sem dæmi má nefna hugsanir líkt og „Er ég góður í blaki?“ eða „Er ég léleg í sundi?“. Sjálfsmýnd þeirra fer gjarnan hrakandi vegna þessa samanburðar.

Kristján Ketill Stefánsson (munnleg heimild, 15. október 2021) sagði frá rannsókn sinni á Menntakviku síðastliðið haust sem snýr að sjálfsáliti ungmenna. Niðurstaða rannsóknar Kristjáns Ketils er sú að sjálfsálit barna hefur farið dvínandi frá árinu 2017 miðað við gögn úr Skólapúlsinum sem er sambærileg þróun og verið hefur í Bandaríkjunum frá 2012 (Twenge o.fl., 2018).

Námið hefur vakið okkur til umhugsunar um ýmislegt. Sérstakan áhuga kveikti efni um sjálfið, sjálfsálit og sjálfsmýnd því við höfum báðar glímt við vanda tengdan sjálfinu. Okkur þótti mjög miður að heyra að sjálfsálit færi dvínandi hjá ungmönnum því við teljum gríðarlega mikilvægt að 6 til 12 ára börn fái tækifæri til að vinna á uppbyggilegan hátt að andlegri sjálfstyrkingu. Þetta leiddi til þess að við fórum að athuga hvaða fræðsluefni stæði börnum til boða í þessum málum.

Handbækurnar *Samvera, ræðum saman heima* og *Lífsleikni* er námsefni ætlað foreldrum og kennurum til að efla sjálfstyrkingu barna. Leit að efni um sjálfstyrk leiddi í ljós takmarkað framboð fyrir börnin sjálf og það efni sem býðst er þeim afar óaðgengilegt. Helst má nefna námskeið sem þarf að greiða fyrir. Sjálfstyrkur og Hugarfrelsi eru meðal þeirra fyrirtækja bjóða upp á slík námskeið.



Það er ljóst, eftir athugun okkar, að efni um sjálfstyrkingu fyrir börn er af skornum skammti. Við ákváðum því að leggja okkar af mörkum til málaflokksins og skrifa aðgengilega sjálfstyrkingabók sem hugsuð er fyrir nemendur á miðstigi í grunnskóla. Bókin kallast *Finum Styrkinn*. Markmið bókarinnar er að efla sjálfstyrk á fjölþættum sviðum sem tengjast sjálfinu (e. self). Uppbygging bókarinnar er hönnuð með það í huga að hún höfði til sem flestra barna óháð fjölbreytilegum þörfum þeirra. Í bókinni má finna fróðleik fyrir börnin og verkefni sem þau geta unnið sjálf eða með leiðbeinanda. Leiðbeinendur geta verið fjölskyldumeðlimir, kennarar eða frístundaleiðbeinendur svo fátt eitt sé nefnt.

Tilgangur bókarinnar er fjölþættur og skiptist hún í marga kafla sem beinast að sjálfinu og styrkingu sjálfsins. Bókin er hönnuð með því sjónarmiði að börn geti leitað í bókina og aflað sér upplýsinga um það sem þeim liggur á hjarta og fundið lausnir sem höfða til þeirra. Einnig að aðstandendur geti kynnt sér mikilvægi sjálfstyrkingar og unnið verkefni sem nýta má til eflingar hennar. Okkar von er að verkefnin komi að góðum notum við uppbyggingu sjálfsins.

Í þessari greinargerð verða fræðilegar kenningar sem liggja að baki uppbyggingar og framsetningar efnis bókarinnar *Finum Styrkinn* skoðaðar. Litið verður á kenningar Erikson, Piaget og Vygotsky ásamt því að hugtökin sjálfálit, sjálfsmynd og sjálfstyrkur verða skilgreind. Fjallað verður almennt um núvitund, núvitund með börnum og hugræna atferlismeðferð sem hefur gefið góða raun við uppbyggingu sjálfsins. Að lokum verður farið yfir aðdraganda bókarinnar og bókina *Finum Styrkinn* og leitast við að svara rannsóknarspurningunni: Hvernig hefur jákvæður sjálfstyrkur áhrif á börn á aldrinum 9 til 12 ára?

## 2 Miðbernska

Aldurinn 6 til 12 ára er oft nefndur ár miðbernskunnar. Börn eru að uppgötva nýja færni sem verður til þess að vitsmunaprofki þeirra og félagshæfni er í stöðugri þróun (Lightfoot o.fl., 2018). Félagslegur samburður, sem er mjög algengur hjá aldurshópnum, getur verið gagnlegur fyrir börnin þar sem þau læra af öðrum börnum og fullorðnum í kring um sig og getur gefið þeim gildi í lífinu (Berger, 2017). Þegar líða fer á miðbernskuna myndast tvíhliða samband í vináttu. Börn átta sig á að það eru tvö mismunandi sjónarhorn og þeirra er ekki endilega það rétta (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2007). Þau átta sig á að siðferði þeirra getur stangast á við siðferði annarra, sterkar skoðanir fara að verða áberandi og jafningjar byrja að hafa töluverð áhrif á hegðun, áhuga og gildi barnanna (Berger, 2017). Þessu samhliða eiga sér umtalsverðar líkamlegar-, kynferðislegar-, tilfinningalegar-, og félagslegar breytingar stað hjá báðum kynjum fyrir þrettán ára aldur (Mendo-Lázaro o.fl., 2017) og kynþroskaskeiðið hefst á tímabilinu (Berger, 2017).

Erikson, Piaget og Vygotsky lögðu mikla áherslu á að skoða breytingar á vitsmunaprofka sem eiga sér stað hjá börnum og kenningar þeirra verða reifaðar nánar í köflunum hér á eftir.

### 2.1 Erikson

Sálfræðingurinn Erik H. Erikson (1902-1994) setti fram þróunarkenningu sem nær yfir allt æviskeiðið. Hvert þroskaskeið einkennist af því að komast í gegnum sjálfsmyndarkreppu sem þarf að yfirstíga (Berger, 2017). Hann taldi að sjálfsmynd væri í stöðugri þróun út æviskeiðið (Maree, 2021). Erikson skiptir aldurskeiðum niður í smærri skeið til að fá betri innsýn í hvert þroskaferli (Lightfoot o.fl., 2018). Samkvæmt Erikson eru börn á aldrinum 6 til 12 ára á fjórða stigi þroskaferilsins. Stigið einkennist af því hvort börn tileinki sér iðjusemi (e. industry) eða finni fyrir minnimáttarkennd (e. inferiority) (Lightfoot o.fl., 2018). Erikson útskýrir þetta skeið iðjuseminnar sem svo að börnin séu komin á þann aldur að þau geri sér nú grein fyrir því að þau verði að vinna utan fjölskyldunnar til að afla sér tekna. Ef einstaklingurinn missir trúna á iðjunni er hætt við að sjálfálitið versni og viðkomandi telji sig ekki hæfan í mikils metin störf heldur dæmdan til að lifa sem meðalmaður (Erikson, 1950). Erikson segir jafnframt að börn þurfi að gleyma draumum sínum og vonum og vera reiðubúin að beita hæfileikum sínum á sviðum sem henta starfsferli sínum (Berger, 2017).

Eftir því sem börn þroskast byrja þau að velta fyrir sér hlutlægum eiginleikum sínum, hvernig þau líta út, hvaða hæfileika þau hafi og aðra auðséða persónulega eiginleika. Þau fara að skoða styrk- og veikleika sína og bera sig gjarnan saman við jafningja (Lightfoot o.fl., 2018; Berger, 2017). Afgerandi þáttur í þroskaferlinu er að læra af mistökum.

## 2.2 Piaget

Proskasálfræðingurinn Jean Piaget (1896-1980) skiptir þroskaferlinu upp í fjögur stig frá fæðingu upp að fullorðinsárum. Hvert skeið hefur mismunandi gerð hugsana. Í hverju stigi verða framfarir sem leiða til þess að í lok hvers aldursskeiðs hefur ákveðinni hæfni verið náð og einstaklingur fer því yfir á næsta stig. Kenning um vitsmunaproskann felur í sér ákveðin viðhorf, gildi, tilfinningar og gjörðir (Berger, 2017). Samkvæmt Piaget er miðbernskan (7 til 12 ára) á stigi hlutbundinna aðgerða (e. concrete operational). Á þessu stigi hafa börn tileinkað sér hæfni til þess að skilja rökhugsanir sínar og fá þannig aukinn skilning á varðveislu. Þau öðlast skilning á magni og fjölda og fleiri vísindalegum hugmyndum (Berger, 2017) auk þess að verða lausnamiðaðri með því að sjá hluti frá fleiri sjónarhornum (Collins, 1984; Lightfoot o.fl., 2018). Félagsfærni eykst, börn verða fær um að vinna með öðrum (Lourenço, 2014) og hæfileikinn til að setja sig í spor annarra kemur fram (Collins, 1984; Lightfoot o.fl., 2018).

Börn læra að skilja heiminn á nýjan hátt og Piaget segir frá því að þann skilning sé hægt að útskýra með hugtökunum aðlögun (e. assimilation) og samlögun (e. accommodation). Í aðlögunarferlinu læra einstaklingar á nýja reynslu út frá vitsmunaproskanum sem þeir hafa öðlast og núverandi hugsunarhætti; að nýja reynslan aðlagist gömlum hugmyndum. Samlögun eru breytingar á hugsunarhætti sem eiga sér stað við svörun af nýju áreiti eða umhverfi; að gamlar hugmyndir samlagist nýrri upplifun (Berger, 2017).

## 2.3 Vygotsky

Lev Vygotsky (1896-1934) kom fyrstur með nýjar kenningar um vitsmunaproska barna á eftir Piaget (Berger, 2017). Hann lagði áherslu á að félagslegt umhverfi, menning og leikur séu mikilvæg fyrir vitsmunaproska barna (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2019; Vygotsky, 1966) Börn leita mikið á náðir annarra einstaklinga í umhverfi sínu þar sem þau eru í eðli sínu félagsverur. Umgengi við aðra hjálpar börnum að auka málþroska sinn og læra hvernig eigi að athafna sig (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2019; Berger, 2017). Með því að spyrja fróðara og reynslumeira fólk í kring um sig fjölda spurninga um allt milli himins og jarðar afla þau sér sífellt nýrrar þekkingar (Berger, 2017).

Vygotsky nefndi tímabilið þegar börn þurfa aðstoð við að öðlast nýja færni þroskasvæði (e. zone of proximal development). Börn læra þá með hjálp vinnupalla (e. scaffolding). Hugtakið vinnupallar felst í að þeir sem eru börnunum vitrari veita þeim áskoranir, bjóða þeim aðstoð, bæta við mikilvægum upplýsingum og hvetja börnin áfram (Berger, 2017). Sem dæmi nefnir Berger (2017) að læra að fara yfir umferðargötu. Þá heldur fullorðni einstaklingurinn í hendina á barninu en lætur barnið taka virkan þátt í umferðaröryggi með því að líta til beggja hliða.

Í næsta kafla verða hugtök sjálfsins skoðuð. Við byrjum á því að líta á sjálft sjálfið og svo verða hugtökin sjálfstyrkur, sjálfmynd og sjálfálit skoðuð nánar. Mikilvægt er að fjalla um hugtökin sjálfmynd og sjálfálit til að geta útskýrt betur hvernig jákvæður sjálfstyrkur getur haft áhrif á sjálfmyndina og sjálfálitið.

### 3 Sjálfið

Hvernig við erum og sjáum okkur sjálf getur haft mikil áhrif á okkur frá frumbersku og út allt æviskeiðið. Sjálfið er flókið hugtak sem erfitt hefur reynst að skilgreina nákvæmlega en það sem vitað er að sjálfið hefur margvíslega eiginleika og mismunandi einkenni sem hefur áhrif á mismunandi ferla og upplifanir fólks (Harter, 2012). Sjálfið gefur góða innsýn í hvernig við erum út frá mörgum mismunandi persónuleikabáttum (Santrock, 2019). Í stuttu máli væri einfaldast að útskýra hugtakið sem alla þá eiginleika sem einstaklingur hefur í fari sínu (Harter, 2012; Santrock, 2019). Sjálfið er félagsleg smíð sem mótast í gegnum samskipti við nærumhverfið sem er talið eiga mikilvægan þátt í því hvort einstaklingur öðlist jafnvægi milli jákvæðs og neikvæðs sjálfsmats (Harter, 2012).

Sjálfið hefur margar birtingarmyndir og þeir þættir sem hafa verið hvað mest rannsakaðir og hafa beina tengingu við sjálfið eru: sjálfsskilningur (e. self-understanding), sjálfstraust (e. self-confidence), sjálfstjórnun (e. self-regulation) og sjálfsmynd (e. self-image) (Santrock, 2019). Fræðimenn nota oft á tíðum mismunandi hugtök yfir sjálfið um sama fyrirbærið á mismunandi tungumálum. Sigrún Aðalbjarnardóttir (2007) segir einnig frá því hvernig hugtökin sjálfsvirðing (e. self-respect), sjálfstraust og trú á eigin getu (e. perceived control) og sjálfsálit (e. self-esteem) séu nátengd og geta jafnvel fallið saman í eitt hugtak. Annað hugtak sem skiptir máli þegar hugsað er um heildarmyndina um sjálfið er sjálfstyrking. Hér fyrir neðan skoðum við nánar hugtökin sjálfstyrk, sjálfsmynd og sjálfsálit.

#### 3.1 Sjálfstyrkur

Hugtakið sjálfstyrkur samanstendur af mörgum persónulegum þáttum og erfitt getur reynst að útskýra það. Enska orðið sem Anna Valdimarsdóttir notast við í sínum skrifum er orðið „assertive/assertiveness training“. Samkvæmt rafrænu orðabókinni Snöru (e.d.) þýðir það fullyrðingagleði, skörungsskapur eða ákveðni. Því verður haldið áfram að nota orðið sjálfstyrkur sem þýðingu á „assertive“.

Elsta íslenska greinin um sjálfstyrk inn á vefslóð *Tímarits* er frá árinu 1982. Þá hóf Anna Valdimarsdóttir að halda sjálfstyrkingarnámskeið sem fékk góðar undirtektir. Sjálfstyrk hefur verið beitt við fjölþættum vandamálum með góðum árangri. Sjálfstyrkingin eflir meðal annars sjálfsöryggi og félagsfærni (Anna Valdimarsdóttir, 2000). Einnig er hægt að beita sjálfstyrk til að auðvelda fólki að auka tjáningarhæfni og skerpa eigin hugsanir og skoðanir á uppbyggilegan hátt (Avsar og Alkaya, 2017).

Útskýring Önnu Valdimarsdóttir (1982, bls. 2) á hugtakinu sjálfstyrkur hljómar: „Sjálfsstyrkur er með öðrum orðum fólgin í því að geta stofnað til náinna kynna og tjáð öðrum

hver maður er án þess að gera lítið úr sjálfum sér eða viðmælanda sínum“. Pipas og Jaradat (2019) segja hins vegar að sjálfstyrking gefi einstaklingum frjálsan vilja til tjáningarfrelsis. Sjálfstyrking veiti einstaklingum aukinn hæfileika til tilfinningalæsis, sjálfstjórnunar, jákvæðri sjálfsvirðingu og virðingu fyrir öðrum. Þau segja að einstaklingar geti, með auknum sjálfstyrk, sýnt öðrum hverjir þeir eru í raun og veru. Peneva og Mavrodiev (2013) bæta við að sjálfstyrking henti fyrst og fremst til að bæta mannlega hæfni.

Sköpun er talin mikilvæg til að auka sjálfstyrk fólks, hún snýst um að finna lausnir og leita nýrra möguleika þegar kemur að sköpunargáfum nemenda. Sköpun er til að mynda einn af lykilkáttum Aðalnámskrá grunnskóla. „Sköpun er að uppgötva, njóta, örva forvitni og áhuga, virkja ímyndunarafl og leika sér með möguleika. [...] Sköpun byggist á forvitni, áskorun, spennu og leit“ (Aðalnámskrá grunnskóla, 2013, bls. 24). Margt bendir til þess að sköpun sé mikilvæg fyrir sjálfstyrkingu barna. Að börn fái tækifæri til þess að fá hugmyndir og framkvæma hugmyndirnar. Margir sem vinna með börnum nýta sér sköpunarsmiðjur (FabLab) fyrir börn þar sem þau hafa aðgang að tölum, geta lært að forrita eða búið til hugmyndir sínar í þrívíddarprenturum eða geislaskerum (e. laser cutter). Þetta styrkir sjálfsmýnd barna sem skapara, sjálfstæði þeirra og veitir þeim aukinn sjálfstyrk (Sólveig Jakobsdóttir o.fl., 2019).

Með auknum sjálfstyrk geta einstaklingar sýnt sjálfsöryggi og geta staðið staðfastir á réttindum sínum. Mikilvægt er að vinna í sjálfum sér til að ná árangri í bættum sjálfstyrk og að vinna í sjálfsvitundinni er oft fyrsta ráðið sem er nefnt (Maloney og Moore, 2020).

### 3.2 Sjálfsmýnd

Sjálfsmýnd er mikið notað hugtak í samfélaginu meðal annars í þeim tilgangi að átta sig á hvernig andleg líðan einstaklinga er. Allir hafa ákveðna sýn á sjálfan sig. Sjálfsmýnd er í stöðugri þróun allt æviskeiðið en þróast hraðast á fyrstu árum ævinnar. Ástæðan er meðal annars talin vera sú að börnin eru að aðgreina sig frá foreldrum sínum og aðstandendum (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 2010). Snemma á lífsleiðinni finna börn hversu miklu máli þau skipta í gegnum samskipti við aðra. Ef persónulegum þörfum, svo sem umhyggju, virðingu, ást, vernd og samskiptum, er sinnt af bestu getu fær barnið jákvæðari sýn á lífið. Þau upplifa virðingu og að vera metin af öðrum. Ef barn skortir þessa þætti getur það haft skaðleg áhrif á sjálfsmýnd og almenna líðan síðar á lífsleiðinni (Heilsuvera, 2017a).

Einkenni sjálfsmýndar er margþætt. Hún samanstendur af eiginleikum, viðhorfum, skoðunum, hegðun og andlegum þáttum sem tengist sjálfinu (Kozina, 2019; Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2007). Sjálfsmýnd er viðamikil hugtak sem verður flóknara eftir því sem líður á æviskeiðið (Blakely-McClure og Ostrov, 2015). Sjálfsmýndin verður flóknari þar sem börn eru að færa sig úr einföldum hugsunarhætti yfir í flóknari hugsunarhátt. Börn færast frá

Því að meta sig út frá ytri þáttum yfir í innri þætti þar sem vitsmunabroski er alltaf að aukast. Heilabroski hefur einnig mikil áhrif á sjálfsmyndina þar sem miklar breytingar eiga sér stað í framheila (Santrock, 2019).

Birtingarmynd sjálfsmyndar getur verið sterk, veik og í sumum tilfellum brotin (Heilsuvera, 2017b). Sigrún Aðalbjarnardóttir (2007) segir frá því hvað sterk sjálfsmynd er stór þáttur í almennri líðan einstaklingsins. Góð líðan getur skipt sköpum seinna á lífsleiðinni á meðan veik sjálfsmynd getur orsakað hlutverkabrengr (e. role-diffusion) og efasemdir um sjálfan sig. Einstaklingar með veika sjálfsmynd bera ekki mikla virðingu fyrir sjálfum sér sem getur litað samskipti þeirra við annað fólk (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 2010).

Mótun sjálfsmyndar kemur fyrst og fremst frá daglegum samskiptum og gefur okkur ákveðna ímynd um hvernig við erum (Heilsuvera, 2017b). Sjálfsmynd er studd af vitsmunalegum og félagslegum þroska og gefur einstaklingum heildarsýn á sjálfan sig. Annars vegar eru það eiginleikar sem einstaklingur hefur í fari sínu og hins vegar þær tilfinningar sem hann ber til sjálfs síns (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2019).

Virðing er mikilvæg til þess að efla bæði sjálfsmynd og samskiptahæfni barna að mati Sigrúnar Aðalbjarnardóttur (2019). Í þessu samhengi á Sigrún sérstaklega við virðingu kennara við nemendur. Að kennarar sýni nemendum sínum væntumþykju, virðingu og nærgætni í samskiptum við nemendur sína. Ef nemandi sýnir krefjandi hegðun og kennarinn á erfitt með að sýna honum umhyggju vegna þess þá þarf kennarinn að vinna í eigin hegðun að auki.

Grunnskólar skipta miklu máli í uppbyggingu sjálfsmyndar barna. Í Aðalnámskrá grunnskóla (2013) er tekið fram að leggja þurfi áherslu á að hlúa að heilbrigði nemenda og einn þáttur í því er jákvæð sjálfsmynd. Þar segir jafnframt:

Mikilvægt er að skólinn taki mið af þörfum allra barna og ungmenna á einstaklingsbundinn hátt. Allir þurfa tækifæri til að njóta styrkleika sinna sem er lykilþáttur í að byggja upp jákvæða sjálfsmynd. Mörg áhugamál barna og ungmenna stuðla að heilbrigði og geta nýst í þessu samhengi. Með því að gefa áhugasviðum þeirra rými í skólastarfinu gefst tækifæri til að vinna út frá styrkleikum og áhuga, byggja upp jákvæða sjálfsmynd og efla þannig heilbrigði (bls 23).

Þessi klausa í námskránni bendir til þess að með auknum sjálfstyrk og áhuga sé hægt að vinna að bættri sjálfsmynd.

Önnur leið til þess að öðlast jákvæðari sjálfsmynd er að æfa sig í sjálfstjórnun. Sjálfstjórnun lýsir því hvernig einstaklingar takast á við aðstæður. Sjálfstjórn er geta einstaklings til þess að stjórna hugsunum sínum, tilfinningum og hegðun eftir aðstæðum (Steinunn Gestsdóttir og Jóhanna Cortes Andrésdóttir, 2019). Aukið sjálfbræði barna getur meðal annars aukið sjálfstjórn

þeirra (Ingibjörg V. Kaldalóns, 2020). Margir jákvæðir eiginleikar koma fram hjá þeim sem hafa góða sjálfstjórn, að mati Steinunnar Gestsdóttur og Jóhönnu Cortes Andrésdóttur (2019), til dæmis jákvæð sjálfsmynd, betri félagsleg tengsl og trú á eigin getu.

### 3.3 Sjálfsálit

Sjálfsálit er, líkt og orðið gefur til kynna, álit einstaklings á sjálfum sér. Íðorðabankinn (2017) útskýrir sjálfsálit sem vídd sem nær frá neikvæðu álitu yfir í jákvætt álit á sjálfum sér. Mæling á sjálfsáliti einstaklinga er ein af aðferðunum sem er notuð til að skoða hvernig sjálfsmynd einstaklingar hafa (Sigrún Aðalbjarnardóttir og Kristín Lilja Garðarsdóttir, 2004). Sigrún Aðalbjarnardóttir (2019) segir frá því að einstaklingar með gott sjálfsálit beri virðingu fyrir sjálfum sér og geri sér grein fyrir að öllum verður á mistök. Gott sjálfsálit bendir til að einstaklingur sé ánægður með sjálfan sig, finnist hann hafa tilgang í lífinu (Liu o.fl., 2015), átti sig á að allir geti gert mistök og er umburðarlyndur gagnvart mistökum sem gerð eru. Neikvætt sjálfsálit leiðir til hins gagnstæða og einstaklingur þarf í sífellu að vera að sanna sig fyrir öðrum (Sigrún Aðalbjarnardóttir og Kristín Lilja Garðarsdóttir, 2004). Ef ungmenni hafa lágt sjálfsálit eru oft tengsl milli þess og ýmissa andlegra kvilla, áhættuhegðunar, sjálfsvígshugleiðinga og átraskana (Liu o.fl., 2015).

Harter (2012) talar um að í kringum 8 ára aldur fari börn að þróa með sér vitsmunalega hæfni til að öðlast heildarmat á sjálfum sér. Þá fara þau að spyrja sig hversu mikils virði þau séu sem manneskjur. Börn hafa tvenns konar sjálfsálit: meðvitað sjálfsálit (e. explicit self-esteem) og ómeðvitað sjálfsálit (e. implicit self-esteem). Meðvitað sjálfsálit er þegar einstaklingur ígrundar meðvitað álit sitt á sjálfum sér en ómeðvitað sjálfsálit eru hugsanir sem læðast upp að einstaklingum þeim að grunlausu (Bukowski og Raufelder, 2018).

Rannsóknir hafa sýnt fram á að sjálfsálit aukist jafnt og þétt á aldursbilinu 16-51 árs og fari svo verulega dvínandi eftir það og út ævina (Orth og Robins, 2014). En hins vegar hafa nýlegar rannsóknir í Bandaríkjunum sýnt fram á verulega lækkun sjálfsálits ungmenna í kring um 16 ára aldur á árunum 2012-2014 sem er talið stafa af aukinni notkun snjalltækja (Twenge, 2017). Niðurstöður rannsóknar Sigrúnar Aðalbjarnardóttur (2019) benda meðal annars til þess að einstaklingar með gott sjálfsálit við 14 ára aldur séu ólíklegri til þess að prófa áfengi og eru ólíklegri til þess að misnota áfengi um 17 ára aldur. Sigrún bendir þó líka á að gott sjálfsálit sé ekki endilega merki um velgengi í lífinu heldur geti sumir ofmetnast og orðið ógnandi.

Grunnurinn að góðu sjálfsáliti hjá börnum kemur frá foreldrum þeirra. Með því að hrósa börnum, vernda þau og hjálpa þeim með allar þeirra grunnþarfir byggist upp gott sjálfsálit. Nýleg rannsókn sem ber saman börn sem búa á götum Limpopo í Suður-Afríku og börn sem



eiga heimili í Limpopo sýnir fram á þetta. Heimilisláusu börnin sýna mun lægra sjálfsálit og minni seiglu miðað við þau börn sem eiga öruggt húsaskjól (Maepa, 2021).

Næstu kaflar leggja áherslu á núvitund, núvitund og börn og hugræna atferlismeðferð. Hvort tveggja geta verið lykilþættir til að styrkja sjálfan sig andlega vegna þess að einbeiting iðkendanna, jákvæðni og sjálfsmat eykst. Hugræn atferlismeðferð kennir iðkendum að þekkja tilfinningar sínar og geta breytt neikvæðu tilfinningunum í jákvæðari tilfinningar.

## 4 Núvitund

Núvitund snýst um að einbeita sér að núinu á fordómalausán hátt og iðkandinn samþykkir þær tilfinningar og hugsanir sem koma fram (Semple o.fl., 2016; Schuman-Oliver o.fl., 2020) en getur bægt þeim rólega frá sér (Tan, 2012). Núvitund má æfa með mörgum aðferðum. Tan (2012) segir að núvitundarhugleiðsla þjálfí tvo hluti, athygli og yfirathygli. Yfirathyglin er þegar einstaklingur nær að vera vakandi fyrir athyglinni. Ef einstaklingur nær að þjálfá bæði athyglina og yfirathyglina hjálpar það við að vera bæði vakandi og athugull í senn. Greeson (2009) segir frá ástar- og umhyggjuíhugun (e. loving-kindness meditation) sem margar núvitundaræfingar byggja á. Slík íhugun snýst um að iðkendur læri að samþykkja sjálfan sig og aðra og finni til samkenndar. Rannsóknir hafa leitt í ljós að þegar unnið er með þessa íhugunaraðferð sést virkni í heilastöðvum sem birtist jafnframt þegar fólki er umhugað um aðra. Niðurstaða rannsóknar Goyal o.fl. (2014) sýnir fram á að núvitundarhugleiðsla geti að einhverju leiti minnkað kvíða, þunglyndi og mögulega aukið lífsgæði þátttakenda.

### 4.1 Núvitund og börn

Ekki er langt síðan farið var að notast við núvitundartækni hjá börnum og ungmönnum en það hefur reynst einkar vel (Dunning o.fl., 2018). Samkvæmt rannsóknum getur núvitund haft margskonar jákvæð áhrif á andlega og líkamlega líðan þeirra sem stunda slíkar æfingar. Sem dæmi má nefna minni reiði, kvíða og þunglyndi. Fólk verður oft jákvæðara og lífsglaðara (Heilsuvera, 2016; Greeson, 2009), vellíðan eykst sem og sköpunargleði (Greeson, 2009). Að auki getur núvitund kennt börnum að róa sig niður, aukið einbeitingu (Semple o.fl. 2016), námsfærni og félagsfærni (Dunning o.fl., 2018).

Líkt og með flesta nýja hluti sem fólk tekur sér fyrir hendur þarf að þjálfá núvitundina. Það er hægt að gera með ýmsum æfingum. Fyrir byrjendur er oft gott að byrja rólega eða mæta á núvitundarnámskeið (Tan, 2012). Til að auka núvitund hjá börnum má nota ýmsar aðferðir. Öndunaræfingar eru að jafnaði mikilvægar núvitundaræfingar vegna þess að iðkandi lærir að anda djúpt. Djúpöndun eykur súrefnisupptöku, veitir ró og lækkar blóðþrýstinginn (Hrafnhildur Sigurðardóttir og Unnur Arna Jónsdóttir, 2017). Gott er að æfa sig að anda djúpt í tvær mínútur og einbeita sér að andardrættinum (Tan, 2012). Sniðugt er að lesa bækur fyrir börn um núvitund og gera æfingar með þeim sem byggjast upp á slíkri tækni. Dæmi um slíka æfingu er að börn finni sjálf leiðir til að sýna náungakærleik; til dæmis með því að aðstoða aðra. Einnig er hægt að sýna öðrum góðmennsku á ýmsan hátt með myndum eða bréfaskriftum um hversu ánægð þau séu með einhvern í nærumhverfi sínu (Robinson, 2020).

## 4.2 Hugræn atferlismeðferð

Grunnurinn að hugrænni atferlismeðferð (HAM) byggist á að skoða tengsl milli tilfinninga, hugsana og hegðunar. Rannsóknir sýna að HAM sé árangursrík meðferð við lágu sjálfsmati, þunglyndi, almennum kvíða (Margrét Aðalheiður Hauksdóttir o.fl., 2017), átröskunum og þráhyggju (Heilsuvera, 2018). Rannsóknir sýna að mun betri árangri er náð til að losna við þunglyndi þegar HAM er notað sem meðferðarúrræði meðfram þunglyndislyfjum heldur en einungis lyfjameðferð (Chen o.fl. 2006). Bæði er hægt að nýta HAM með einstaklingum og í hópum (Inga Hrefna Jónsdóttir o.fl., 2009).

Hugmyndin að baki HAM er sú að hugsun og hegðun haldi kvillum við en með samtalsmeðferð sé hægt að beina hugsunum og viðhorfi í betri farveg (Oddi Erlingsson, 2000). Í meðferðinni er unnið með markmið og áætlun sem hver og einn vinnur í samráði við meðferðarstjórnandann. Yfirleitt eru meðferðirnar mjög stuttar eða um 18-20 skipti (Oddi Erlingsson, 2000). Epel o.fl. (2021) telja að hópaúrræði virki sérstaklega vel á börn á aldrinum 10-12 ára innan skólastofunnar. Þau segja jafnframt að auðvelt ætti að vera fyrir grunnskólakennara að afla sér færni, frá réttum leiðbeinendum, til að halda utan um HAM námskeið fyrir nemendur sína.

Chen o.fl. (2006) skoðuðu árangur HAM gegn lágu sjálfsáliti og sáu gríðarlega aukningu á sjálfsáliti hjá þátttakendum eftir meðferðina. Í meðferðinni lærðu þátttakendurnir að þekkja ástæðurnar á bak við ótta þeirra, kvíða og reiði og gátu þá farið að vinna að því að breyta neikvæðum tilfinningum og öðlast með því jákvæðara sjálfsálit. Epel o.fl. (2021) skoðuðu árangur HAM á börn í 4. og 5. bekkjum grunnskóla og niðurstaða þeirra var sú sama. Sjálfsálit barnanna sem tóku þátt jókst vonum frammar en sérstaklega hjá þeim sem höfðu jákvætt hugarfar í byrjun meðferðarinnar.

## 5 Aðdragandi bókarinnar

Undirbúningur bókarinnar hófst um leið og hugmyndin að lokaverkefninu kviknaði. Þá fórum við á fullt að leita að góðum heimildum á netinu og bókasöfnum sem myndi styðja mál okkar ásamt því að leita að öðru efni sem hefur verið gefið út. Þessu samhliða leituðum við að forriti sem myndi gagnast okkur við gerð bókarinnar. Gríðarlegur fjöldi forrita eru í boði sem hafa ýmislegt upp á að bjóða en ekkert þeirra hentaði okkur nægilega vel. Á endanum höfðum við samband við Hugbúnaðarsetrið sem sérhæfir sig í að selja Adobe forritin á Íslandi. Þar fengum við upplýsingar um að hægt væri að fá sérstakt skólatilboð sem við ákváðum að notfæra okkur. Því næst settum við púður í að læra á forritin Adobe Indesign og Adobe Photoshop og sanku að okkur frekari gögnum um efnið.

Við gerð fræðslubókarinnar höfðum við til hliðsjónar *Gátlista og leiðbeiningar um frágang* sem gefið var út af Menntamálastofnun árið 2021. Þar eru ítarlegar upplýsingar um hvernig skuli fara að við gerð fræðsluefnis barna. Við reyndum eftir fremsta megni að passa upp á að málfar, framsetning og hugtakanotkun væri við hæfi barna á aldrinum 9 til 12 ára sem er markhópur bókarinnar. Að auki er tekið fram í gátlistanum að námsefnið skuli taka mið af lögum og námskrám sem eru í gildi þegar efnið er gefið út (Menntamálastofnun, 2021). Samkvæmt Aðalnámskrá (2013) eru grunnþættir menntunar; læsi, sjálfbærni, heilbrigði og velferð, lýðræði og mannréttindi, jafnrétti og sköpun. Því var lögð rík áhersla á þessa þætti í bókinni.

### 5.1 Barnabókin Finnum Styrkinn

Markmið okkar með lokaverkefninu var að útbúa bók sem ætluð er börnum á aldrinum 9 til 12 ára í þeirri von að bókin aðstoði við sjálfstyrkingu. Bókin *Finnum Styrkinn* er 65 blaðsíður að lengd og hefur að geyma mikinn fróðleik fyrir börn á öllum aldri. Útfærsla bókarinnar var unnin með það að leiðarljósi að hún gæti nýst flestum; allir gætu lesið hana og nýtt sér upplýsingar sem koma fram. Von okkar er sú að flestir geti fundið eitthvað við sitt hæfi; óháð aldri, búsetu, fötlun, menningu, trú eða kyni. Öll inntök bókarinnar fá eina opnu eða fleiri, eftir stærð viðfangsefnisins, og lögð er áhersla á að upplýsingar bókarinnar dreifist í smærri einingar til að auðvelda lestur hennar.

Bókin hefst á stuttri dæmisögu um vinina Nótt og Dag sem eru í 6. bekk. Dagur er vinafár og líður ekki nógu vel. Nótt er hins vegar góð vinkona flestra í bekknum og langar til að aðstoða Dag með vandamál hans. Nótt fer rakleiðis til kennarans, Eddu, og segir henni frá því að Dagur eigi ekki marga vini og líði illa í skólanum. Edda sér strax að vandamálið hjá Degi er meðal

annars neikvæð sjálfsmynd og sjálfsálit. Edda ræðir málin við Dag, fjölskyldu Dags og bekkjarfélaga. Jafnframt sér hún sér leik á borði og skipuleggur fræðsluefni fyrir börnin. Hún býr til stutta kafla á hverjum degi og les þá fyrir bekkinn. Edda áttar sig á í lok annarinnar að efnið eigi erindi við fleiri svo að hún bindur það saman í bók.

Dæmisögunni fylgja svo kaflar sem snúa að styrkingu sjálfsins. Bókin samanstendur af köflunum; núvitund, tilfinningar, leikur, njóta, fjölbreytileiki, kærleikur, heilbrigðir lífshættir (þar undir; hreinlæti, hreyfing, svefn, næring og tómsundur) og lýkur fræðsluhluta bókarinnar á kaflanum þolinmæði. Í lokin eru 10 verkefni sem lúta að núvitund og sjálfstyrkingu og er auðvelt að útfæra. Verkefnin byggjast flest upp á að hægt sé að vinna þau einn, með foreldrum eða að kennari leiðbeini bekkjum.

*Finum Styrkinn* hefur að geyma mikinn fróðleik. En ásamt fróðleiknum höfum við, höfundar verksins og dóttir Jónínu, fyllt bókina af teiknuðum myndum til þess að vekja áhuga barna á lestri bókarinnar. Myndirnar tengjast í flestum tilvikum efni blaðsíðunnar en í sumum tilfellum er um skemmtilegt skraut að ræða. Þar sem ekki er mikið úrval af sjálfstyrkingabókum fyrir börn á aldrinum 9 til 12 ára fannst okkur mikilvægt að reyna að kveikja áhuga barnanna með einhverjum hætti. Í miðri bókinni er til dæmis skemmtilegur hreyfileikur fyrir börn sem þau geta gert ein eða í hóp. Að baki eru fjöldi klukkustunda sem hafa farið í undirbúning, hugmyndavinnu, teikningar og frágang bókarinnar.

## 6 Lokaorð

Í þessari greinargerð var fjallað um hina fræðilegu hlið miðbernskuáranna og hugtök tengd sjálfinu. Markmiðið með skrifunum var að leita svara við spurningunni; hvernig hefur jákvæður sjálfstyrkur áhrif á börn á aldrinum 9 til 12 ára? Svarið við spurningunni er að sjálfstyrking snýst um að styrkja sjálfan sig á öllum sviðum sjálfsins og þess vegna sé mikilvægt að hlúa að uppbyggingu sjálfstyrks hjá börnum. Aukinn sjálfstyrkur getur haft jákvæð áhrif á sjálfsmynd og sjálfsálit og því er mikilvægt að þjálfa sjálfstyrk með ýmsu móti.

Eitt af því fyrsta sem kemur fram við leit að efni tengdu sjálfstyrkingu er núvitund og HAM. Hvort tveggja getur aukið sjálfstyrkingu einstaklinga og með æfingunni getur núvitund haft jákvæð áhrif á ýmsa andlega kvilla og aukið lífsgæði þeirra sem iðka núvitund. Núvitund ýtir einnig undir sköpunargleði þeirra sem iðka hana en skapandi hugsunarháttur er mikilvægur liður í sjálfstyrkingu. HAM kennir iðkendum aftur á móti að þekkja neikvæðar tilfinningar, sem getur einkennt þá sem ekki hafa nægilegan sjálfstyrk, og að beina hugsunum í jákvæðan farveg. Þar með öðlast iðkendur sjálfstyrk, jákvæðari sjálfsmynd og sjálfsálit. Ef börn fá vinnupalla, eins og Vygotsky nefnir, aðstoð frá foreldrum sínum og góðar fyrirmyndir þá eiga þau auðveldara með að byggja upp jákvæða sjálfstyrkingu.

Jákvæður sjálfstyrkur getur því haft ýmis áhrif á börn á þessum aldri. Með því að vinna að uppbyggingu sjálfsins styrkist einstaklingur á mjög mörgum sviðum í leiðinni. Börnin geta orðið jákvæðari, þau læra að róa sig niður og geta aukið félags- og námsfærni sína. Líkur eru á að lífsgæði aukist og að kvíði og þunglyndi minnki. Þegar sjálfsálit þeirra eykst læra þau að bera virðingu fyrir sér og öðrum ásamt að læra að fyrirgefa bæði sjálfum sér og öðrum fyrir þau mistök sem geta átt sér stað í lífinu.

*Finnur Styrkinn* tekur allt það helsta sem getur styrkt sjálfið í heild sinni. Framtíðarsýn okkar er sú að bókin verði gefin út og verði aðgengileg í skólum landsins. Hún hefur ef til vill ekki verið fullunnin í þeim skilningi að hún komist rakleiðis inn í skólakerfið en það þyrfti að nostra betur við hana. Hugsjón okkar beinist að útgáfu bókarinnar og sjáum við fyrir okkur að bókin gæti nýst í lífsleikni eða samfélagsgreinum í 5.-7. bekk grunnskóla. Svo bókin ná til sem flestra er ósk okkar sú að hún verði gefin út á pappír, í rafrænu formi og sem hljóðbók. Þar sem bókin inniheldur yfir 60 blaðsíður væri jafnvel sniðugt að skipta henni upp í smærri hefti svo hún verði auðveldari í lestri og ekki jafn íþyngjandi fyrir börn sem hana lesa.

## Heimildaskrá

- Aðalnámskrá grunnskóla: Almennur hluti 2011: Greinasvið 2013/2013.
- Anna Valdimarsdóttir. (1982, 12. nóvember). Leið til sjálfstyrkingar. *Austri*.  
<https://timarit.is/page/5319165#page/n1/mode/2up>
- Anna Valdimarsdóttir. (2000). Sjálfstyrking: leið til lífsfyllingar. *Geðvernd*, 29(1), 40-43.  
<https://www.hirsla.lsh.is/handle/2336/97439>
- Avsar, F. og Alkaya, S, A. (2017). The effectiveness of assertiveness training for school-aged children on bullying and assertiveness level. *Journal of Pediatric Nursing*, 36, 186-190.  
<https://doi.org/10.1016/j.pedn.2017.06.020>
- Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal. (2010). *Sálfræði einkalífsins: Lærðu á lífið*. Sögur útgáfa.
- Berger. K. S. (2017). *The Developing Person Through the Life Span*. (10. útgáfa). Worth publishers.
- Blakely-mcClure, S. J. og Ostrov, J. M. (2016). Relational Aggression, Victimization and Self-Concept: Testing Pathways from Middle Childhood to Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(2), 376-390. <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-015-0357-2>
- Bukowski, W. M. og Raufelder, D. (2018). Peers and the Self. Í Bukowski, W. M., Laursen, B. og Rubin K. H (ritstjórar), *Handbook of peer interactions, relationships and groups* (bls. 141-158). The Guilford Press.
- Chen, T., Lu, R., Chang, A., Chu, D. og Chou, K. (2006). The Evaluation of Cognitive-Behavioral Group Therapy on Patient Depression and Self-Esteem. *Archives of Psychiatric Nursing*, 20(1), 3-11.  
<https://doi.org/10.1016/j.apnu.2005.08.005>
- Collins, W. A. (1984). *Development During Middle Childhood: The Years From Six to Twelve*. National Academy Press.
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J. og Dalgleish, T. (2018). Research Review: The Effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 60(3), 244-258. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12980>
- Epel, N., Zohar, A. A., Artom, A., Novak, A. M. og Lev-Ari, S. (2021). The Effect of Cognitive Behavioral Group Therapy on Children's Self-esteem. *Children*, 8(11), 958.  
<http://dx.doi.org/10.3390/children8110958>
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. W.w. Norton and Company Inc.

- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., Shihab, H. M., Ranasinghe, P. D., Linn, S., Bass, E. B. og Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. <http://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>
- Greeson, J. M. (2009). Mindfulness Research Update: 2008. *Complementary health practice review*, 14(1), 10-18. <https://doi.org/10.1177/1533210108329862>
- Gulati, K., Sharma, S. K., Telles, S. og Balkrishna, A. (2019). Self-Esteem and Performance in Attentional Tasks in School Children after 4½ Months of Yoga. *International Journal of Yoga*, 12(2), 158-161. [http://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY\\_42\\_18](http://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_42_18)
- Harter, S. (2012). *The construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations* (2. útgáfa). The Guilford press.
- Heilsuvera. (2016, 19. September). *Núvitund*. <https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/lidan/vellidan/nuvitund/>
- Heilsuvera. (2017a, 20. janúar). *Sjálfsmýnd barna*. <https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/lidan/sjalfsmynd/sjalfsmynd-barna/>
- Heilsuvera. (2017b, 10. febrúar). *Hvað er sjálfsmýnd?*. <https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/lidan/sjalfsmynd/hvad-er-sjalfsmynd/>
- Heilsuvera. (2018, 11. janúar). *Hugræn Atferlismeðferð*. <https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/lidan/upplýsingar-um-medferd/hugraen-atferlismeðferd/>
- Hrafnhildur Sigurðardóttir og Unnur Arna Jónsdóttir. (2017). *Hugarfrelsi: Aðferðir til að efla börn og unglinga*. NB Forlag.
- Inga Hrefna Jónsdóttir Sýlvía Ingibergsdóttir og Pétur Hauksson. (2009). Hugræn atferlismeðferð við langvinnu þunglyndi: Samanburður á einstaklings- og hópmeðferð í endurhæfingu á geðsviði Reykjalundar. *Sálfræðiritið*, 14(1), 57-61. <https://www.hirsla.lsh.is/bitstream/handle/2336/86656/S2009-14-F-G10.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ingibjörg V. Kaldalóns. (2020). „Ég er alltaf glaðari og ég er miklu sjálfstæðari en ég var“: Starfshættir í grunnskóla sem styður sjálfræði nemenda. *Netla – Tímarit um uppeldi og menntun*. <https://doi.org/10.24270/serritnetla.2020.12>
- Íðorðabankinn. (2017). *Sjálfslit*. <https://idordabanki.arnastofnun.is/faersla/768057>



- Kozina, A. (2019). The Development of Multiple Domains of Self-Concept in Late Childhood and in Early Adolescence: Research and Reviews. *Current Psychology*, 38(6), 1435-1442. <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-017-9690-9>
- Lightfoot, C., Cole, M. og Cole, S. R. (2018). *The Development of Children* (8. Útgáfa). Worth Publishers.
- Liu, M., Wu, L. og Ming, Q. (2015). How Does Physical Activity Intervention Improve Self-Esteem and Self-Concept in Children and Adolescents? Evidence from a Meta-Analysis. *PLOS ONE*, 10(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0134804>
- Lourenço O, M. (2014). Jean Piaget. Í Phillips, D. (ritstjóri), *Encyclopedia of Educational Theory and Philosophy* (bls. 623-618). SAGE. [https://www.researchgate.net/publication/282705581\\_Piaget\\_Jean](https://www.researchgate.net/publication/282705581_Piaget_Jean)
- Maepa, M. P. (2021). Self-Esteem and Resilience Differences Among Street Children Compared to Non-street Children in Limpopo Province of South Africa: A Baseline Study. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.542778>
- Maloney, M. E. og Moore, P. (2020). From aggressive to assertive. *International Journal of Women's Dermatology*, 6(1), 46-49. <https://doi.org/10.1016/j.ijwd.2019.09.006>
- Margrét Aðalheiður Hauksdóttir, Hafrún Kristjánsdóttir, Lilja Sif Þorsteinsdóttir og Gunnar Örn Ingólfsson. (2017). Hugræn atferlismeðferð við lágu sjálfsmati: Mat á árangri níu vikna hópmeðferðar. *Sálfræðiritið – Tímarit Sálfræðingafélags Íslands*, 22, 25-37. <https://www.hirsla.lsh.is/bitstream/handle/2336/620538/Hugr%c3%a6n%20atferlisme%c3%b0fer%c3%b0%20....pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mendo-Lázaro, S., Polo-del-Río, M, I., Amado-Alonso, D., Iglesias-Gallego, D. og León-del-Barco, B. (2017). Self-Concept in Childhood: The Role of body image and sport Practice. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00853>
- Menntamálastofun. (2021). *Gátlisti og leiðbeiningar um frágang*. [https://mms.is/sites/mms.is/files/atoms/files/gatlisti\\_2021.pdf](https://mms.is/sites/mms.is/files/atoms/files/gatlisti_2021.pdf)
- Oddi Erlingsson. (2000). Kvíði og hugræn atferlismeðferð. *Geðvernd* 29(1), 18-25. <https://www.hirsla.lsh.is/bitstream/handle/2336/95957/G2000-01-29-G2.PDF?sequence=1&isAllowed=y>
- Orth, U. og Robins, R. W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387. <https://doi.org/10.1177%2F0963721414547414>
- Peneva, I., & Mavrodiev, S. (2013). A historical approach to assertiveness. *Psychological Thought*, 6(1), 3-26. <https://doi.org/10.5964/psyct.v6i1.14>

- Pipas, M. D. og Jaradat, M. (2010). Assertive Communication Skills. *Annales Universitatis Apulensis Series Oeconomica*, 12(2). <https://doi.org/10.29302/oeconomica.2010.12.2.17>
- Robinson, A. A. (2020). Mastering Mindfulness: Fostering a Mindfulness Culture in Children. *Children & Libraries*, 18(1), 17-18. <https://doi.org/10.5860/cal.18.1.17>
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17. Útgáfa). McGraw-Hill Education.
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., Dunne, J. P., Lazar, S. W., Loucks, E. B. og Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and Behavior Change. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(6), 371-394. <https://doi.org/10.1097/hrp.0000000000000277>
- Semple, R. J., Droutman, V. og Reid, B. A. (2016). Mindfulness goes to school: Things learned (so far) from research and real world experiences. *Psychology in the Schools*, 54(1), 29-52. <http://doi.org/10.1002/pits.21981>
- Sigrún Aðalbjarnardóttir og Árný Elíasdóttir. (2009). *Samvera: Ræðum saman heima* (2. útgáfa). Námsgagnastofnun. [https://vefir.mms.is/lifsleikni/samvera/samvera\\_handb.pdf?fbclid=IwAR0Nv74yFcD7FGW0qAO7X7G9H6zgiTNNQPt1hRJyFuafPkSohl1uaAf1jg](https://vefir.mms.is/lifsleikni/samvera/samvera_handb.pdf?fbclid=IwAR0Nv74yFcD7FGW0qAO7X7G9H6zgiTNNQPt1hRJyFuafPkSohl1uaAf1jg)
- Sigrún Aðalbjarnardóttir og Kristín Lilja Garðarsdóttir. (2004). Uppeldishættir foreldra og sjálfálit ungs fólks á aldrinum 14 og 21 árs. *Uppeldi og menntun: tímarit Kennaraháskóla Íslands* 13(1), 9-23. <https://timarit.is/issue/312503>
- Sigrún Aðalbjarnardóttir. (2007). *Virðing og umhyggja. Ákall 21. aldar*. Heimskringla, Háskólaforlag Máls og menningar.
- Sigrún Aðalbjarnardóttir. (2019). *Lífssögur ungs fólks: Samskipti, áhættuhegðun, styrkleikar*. Háskólaútgáfan.
- Sólveig Jakobsdóttir, Kristín Dýrfjörð, Skúlína H. Kjartansdóttir, Svanborg R. Jónsdóttir og Svava Pétursdóttir. (2019). Sköpunarsmiðjur í menntun ungra barna: Reynsla og viðhorf starfsfólks skóla, safna og sköpunarsmiðja. *Netla – Veftímarit um uppeldi og menntun*. <https://doi.org/10.24270/serritnetla.2019.41>
- Steinunn Gestsdóttir og Jóhanna Cortes Andrésdóttir. (2019). Hvað er sjálfstjórnun og hvaða þýðingu hefur hún fyrir þroska barna og ungmenna?. *Tímarit um uppeldi og menntun*, 28(2). <https://doi.org/10.24270/tuum.2019.28.12>
- Tan, C. (2012). *Núvitund* (Guðni Kolbeinsson þýddi). Forlagið.

- Twenge, J. M., Martin, G. N. og Campbell, W. K. (2018). Decrease in Psychological Well-Being Among American Adolescents After 2012 and Links to Screen Time During the Rise of Smartphone Technology. *Emotion, 18*(6), 765-780. <https://doi.org/10.1037/emo0000403>
- Vygotsky, L. S. (1966). Play and its role in the mental development of the child (Nikolai Veresov og Myra Barrs þýddu). *International Research in Early Childhood Education, 7*(2). <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1138861.pdf>