

# 7 ÚT AT 10.... ER EISINI OKEY!

*HVØRJI "SKJØLDUR" LATA VIT OKKUM Í, TÁ VIT VERÐA FAKLIGA  
TRÝST?*

ÁSA Á NEYSTABØ, SÁLARFRØÐINGUR

TÓRFRÍÐ ARNFRÍÐARDÓTTIR DANIELSEN, SÁLARFRØÐINGUR

JÓHANNA DAVIDSEN, SÁLARFRØÐINGUR



# 1 FRAMLØGA

# 3 “INNSPARK”

1. EKSEKUTIVAR FUNKTIÓNIR OG VARIATIÓNIR Í MENNING (ÁSA)

2. ÓTTIN FYRI AT VERA AVDÚKAÐUR (TÓRFRÍÐ)

3. FORRÁAN SUM YVIRLIVINGARSTRATEGI (JÓHANNA)



# EKSEKUTIVAR FUNKTIÓNIR

ÁSA Á NEYSTABØ, SÁLARFRØÐINGUR

# EKSEKUTIVAR FUNKTIÓNIR – HVAT ER TAÐ?

## DEFINITION:

*“EKSEKUTIVE FUNKTIONER ER EN SAMLING AF INDBYRDES FORBUNDNE FUNKTIONER (PROCESSER), DER ER ANSVARLIGE FOR MÅLRÆTTET ADFÆRD OG KOGNITIV AKTIVITET”*

VIÐ ØÐRUM ORÐUM: ”KOGNITIVAR STÝRINGSFUNKTIÓNIR”

# EITT PARAPLY HUGTAK

EITT PARAPLY HUGTAK, IÐ FEVNIR UM FLEIRI KOGNITIVAR FØRLEIKAR, IÐ ERU TÆTT TENGDIR AT HVØRJUM ØÐRUM (EINS OG INTELLIGENSUR)

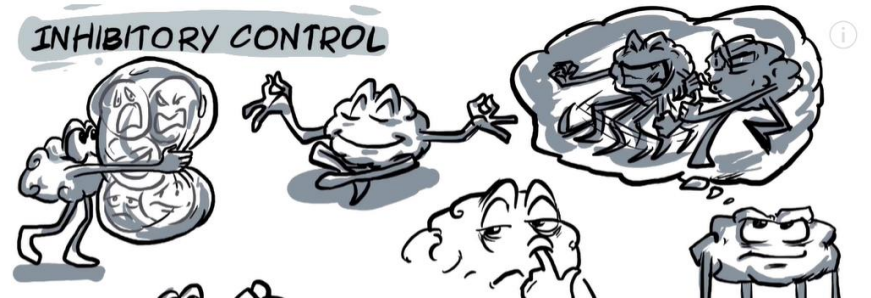
3 HØVUÐSFØRLEIKAR;

- ARBEIÐSMINNI
- IMPULS TAMARHALD
- MENTALUR FLEKSIBILITETUR

## WORKING MEMORY



## INHIBITORY CONTROL

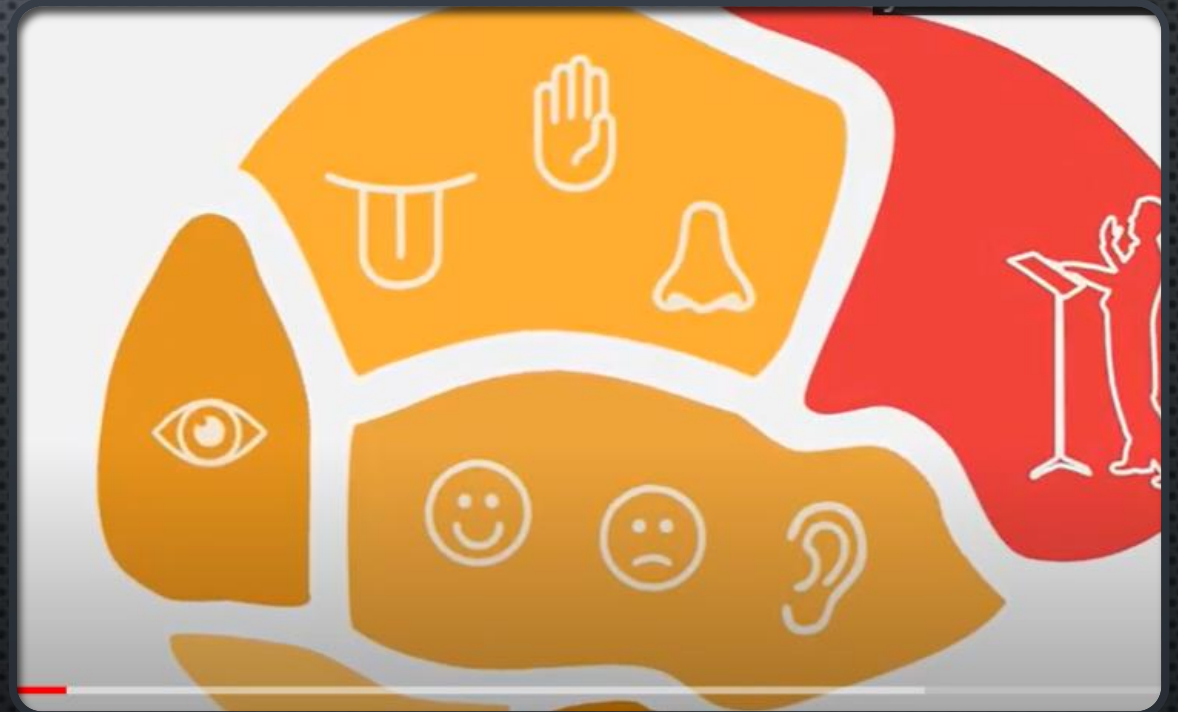


## COGNITIVE FLEXIBILITY



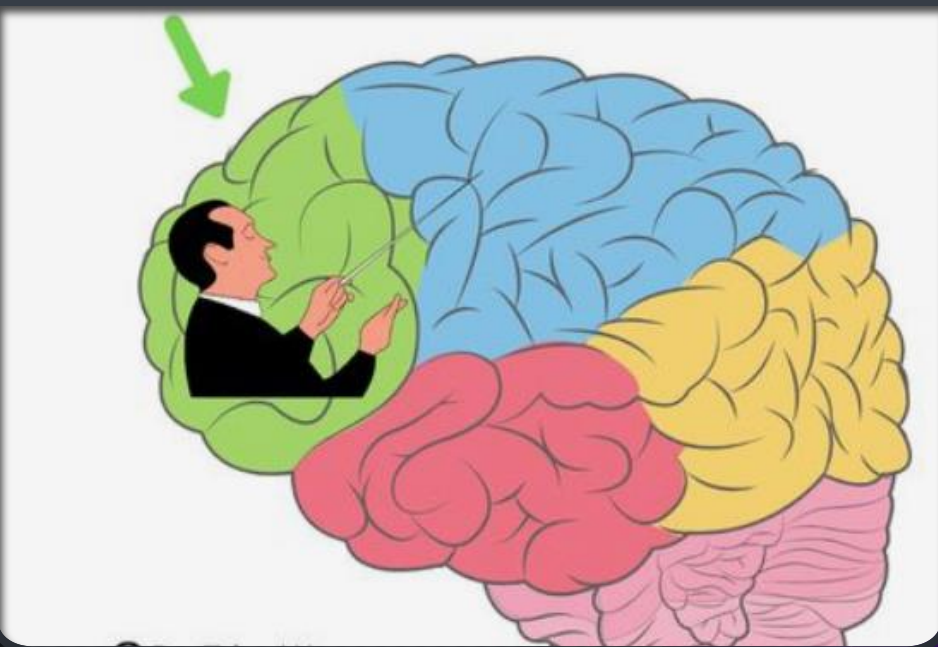
# FRONTAL KORTEKX (PANNULAPPIN)

- STJÓRIN Í FYRITØKUNI
- HØVUÐSKONTÓR Í PANNULAPPANUM
- STARVSFÓLKINI SITA RUNT YMSASTAÐNI Í BYGNINGINUM
- TÁ PANNULAPPIN ER "SKADDUR", ER SAMBANDIÐ MILLUM STJÓRAN OG STARVSFÓLKINI SVIKALIGT.



# "STJÓRAFUNKTIÓNIR"

- AT PLANLEGGJA
- AT HUGSA FLEKSIBULT
- AT ORGANISERA
- AT HALDA FLEIRI BÓLTUM Í LUFTINI Í SENN
- AT LEGGJA STRATEGI (langsigtað mál)
- AT KOMA Í GONGD
- AT STÝRA SÍNUM KENSLUM (AT TÁLMA IMPULSUM)
- AT HAVA EFTIRLIT VIÐ ARBEIÐINUM (MONITORERA)



# DIRIGENTURIN





# AMBOÐSKASSIN ←→ HANDVERKARIN



# MÁL RÆTTAÐ ATFERÐ Í 4 STIGUM

At útinna eina málrættaða handling:

1) At fáa eitt hugskot

2) At planleggja eina ætlan

3) At útinna ætlanina

4) At eftirmeta og tillaga

## EITT DØMI ÚR SKÚLASTOVUNI:

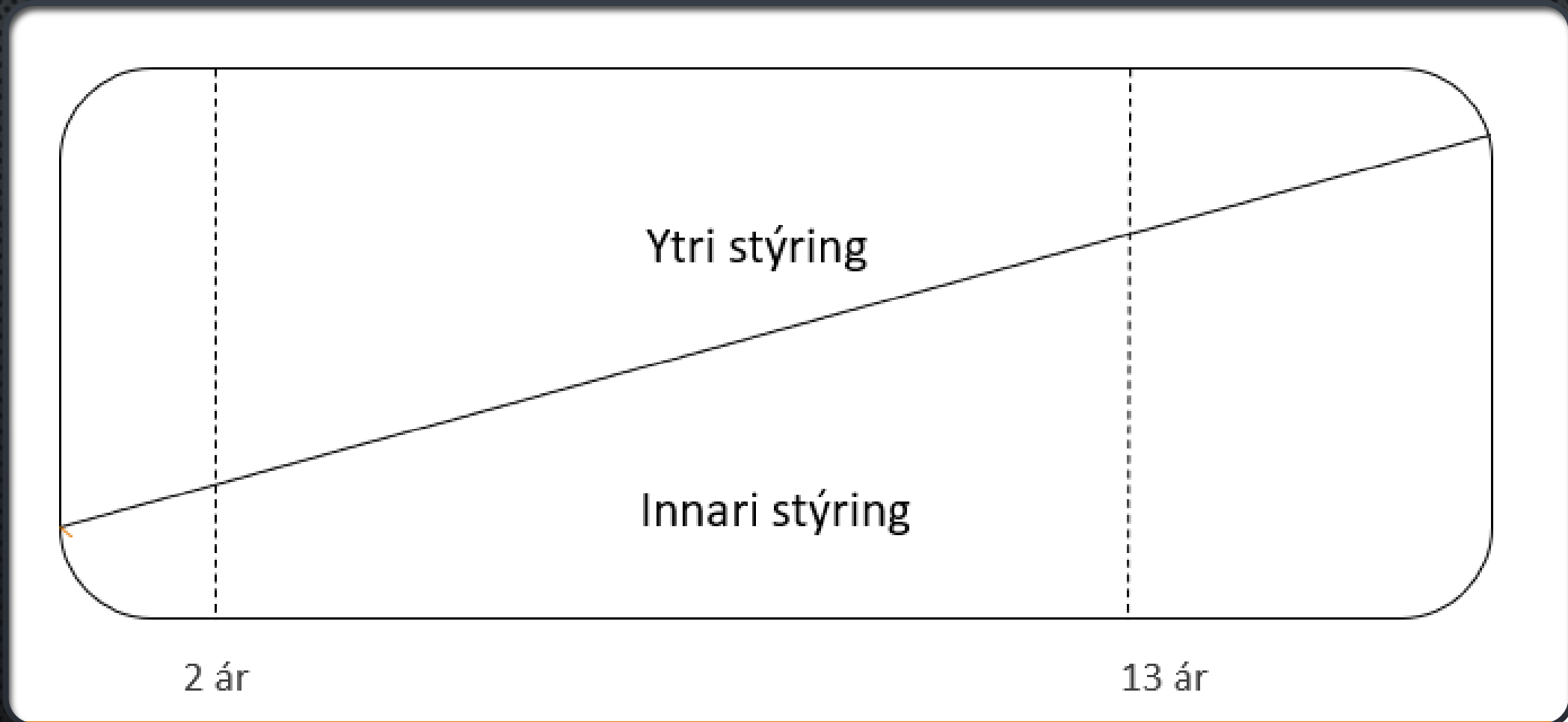
PETUR SITUR INNI Í SKÚLASTOVUNI OG LOYSIR EINA UPPGÁVU, SUM HANN ÆTLAR SÆR AT VERA LIÐUGUR VIÐ, ÁÐRENN TAÐ RINGIR ÚT (*HUGSKOT/ÆTLAN*). HANN VEIT, HVAT HANN SKAL GERA, OG HANN HEVUR AVGJØRT, HVAT HANN SKAL GERA FYRST, OG HVUSSU SKJÓTT HANN SKAL ARBEIÐA (*PLANLEGGING*).

SÍÐUMAÐURIN ER KOMIN EITT SINDUR LONGRI Í UPPGÁVUNI OG BYRJAR NÚ AT TESKA OKKURT UM FRÍKORTER, OG HVAT TEIR SKULU GERA, TÁ KLOKKAN RINGIR. FYRI AT FORÐA FYRI HUGSPJÆÐING OG FYRI AT VERJA SÍTT ARBEIÐSMINNI, NOYÐIST PETUR AT SKÚGVA TIL VIKS ÓRÓGVANDI SANSAÁVIRKAN (*UPPMERKSEMISTÁLMAN OG IMPULSTÁLMAN*). UM UPPGÁVAN SKAL LOYSAST RÆTT OG GOTT, SKAL PETUR LEYPANDI HAVA EFTIRLIT VIÐ TÍÐINI, KANNA FYRI MÖGULIGAR STAVIVILLUR V.M. (*MONITORERING*).

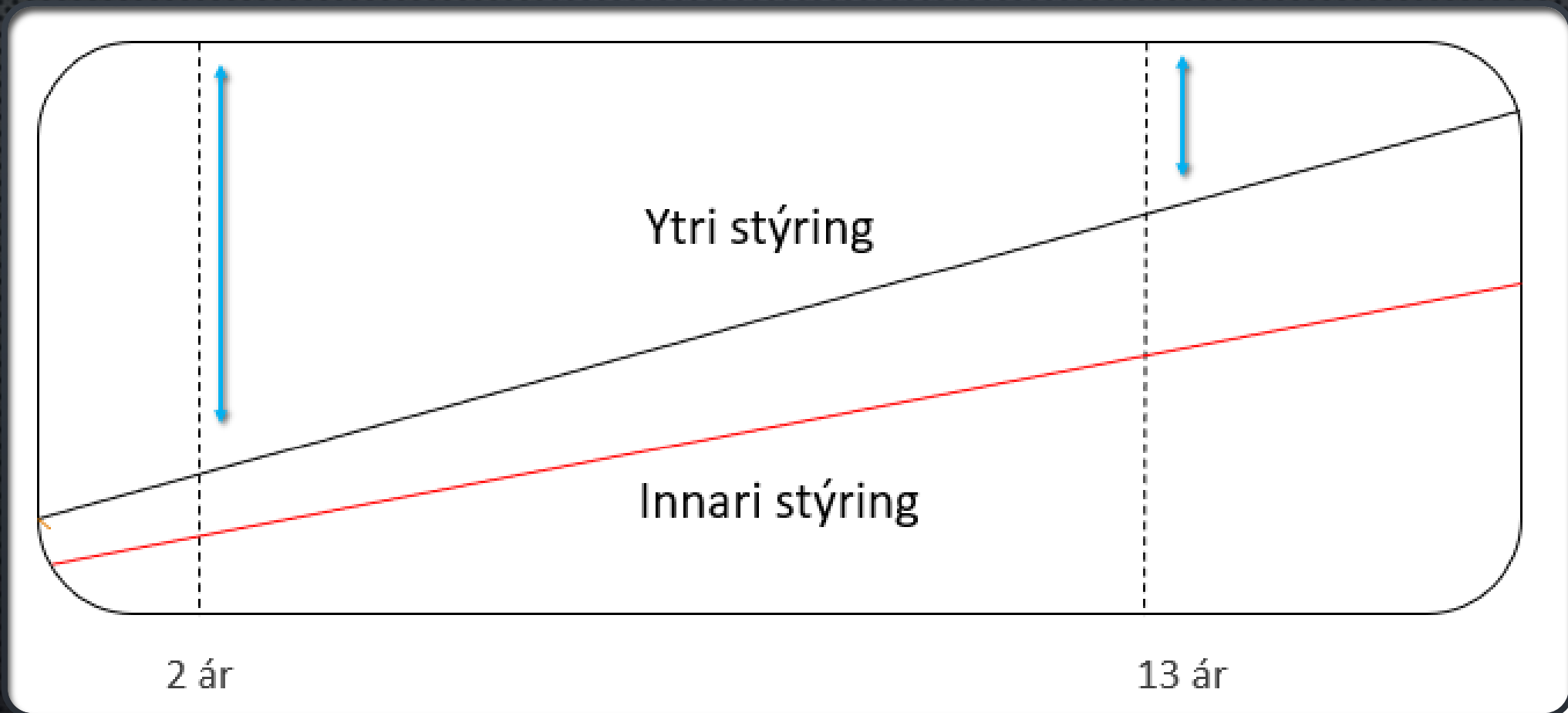
# VIDEO

- [EXECUTIVE FUNCTION: YOUR BRAIN'S CONTROL CENTER – YOUTUBE](#)

# EKSEKUTIVAR FUNKTIÓNIR TENGÐAR AT ALDRI



# EKSEKUTIVAR FUNKTIÓNIR TENGÐAR AT ALDRI



# EKSEKUTIVAR FUNKTIÓNIR ERU DYNAMISKAR

- INNARA STÝRINGIN ER Í STÖÐUGUM SAMANSPÆLI VIÐ UTTARA STRUKTURIN Í NÆRUMHVØRVINUM.
- EKSEKUTIVAR FUNKTIÓNIR TRÆÐKA Í KRAFT, TÁ TALAN ER UM NÝGGJAR/KOMPLEKSAR UPPGÁVUR ELLA AVBJÓÐINGAR, SUM EIN IKKI FÆR LOYST VIÐ AT GERA “TAÐ VANLIGA”, T.V.S. HAR MAN IKKI KANN KOYRA UPPÁ RUTINUNA.

# HAVA VIT ØLL EKSEKUTIVAR AVBJÓÐINGAR?

- VIT ERU ØLL YMISK
- VIT HAVA OKKARA STYRKIR OG VEIKLEIKAR
- NÆR ER TAÐ EIN TRUPULLEIKI.....?



# SAMANUMTØKA

[Nana \(Fjernsyn for dig 05.11.1988\). - YouTube](#)

# 7 ÚT AV 10 ER EISINI OKAY! IMPOSTER SYNDROME

V/ TÓRFRÍÐ ARNFRÍÐARDÓTTIR DANIELSEN, SÁLARFRØÐINGUR

- VEITST TÚ NÆR TÚ GERT TÍTT ARBEIÐI GOTT NOKK?
- HVUSSU VEITST TÚ, NÆR EIN ARBEIÐSUPPGÁVA ER FULLFØRD/VÆL GJØRD?
- HVØRJAR KVALIFIKATIÓNIR KREVUR TÍTT ARBEIÐI? OG HVUSSU VEITST TÚ, AT TÚ HEVUR TÆR?
- TOSI SAMAN TVEY OG TVEY 😊

# SKÚLIN - EITT MARGFELT ARBEIÐSØKI

- **ARBEIÐSLÍVIÐ FYRR**: FÓLK VIÐ FAKLIGUM/PRAKTISKUM KVALIFIKATIÓNUM – AT ÚTFØRA EINA ÁVÍSA FYSISKA/PRAKTISKA OG (TÍÐAR)AVMARKAÐA UPPGÁVU.
- **ARBEIÐSLÍVIÐ NÚ**: “DET GRÆNSELØSE ARBEJDE”, “FLYDENDE ARBEJDE”, “PEOPLE WORK”, AT BRÚKA SÍN PERSÓN Í ARBEIÐINUM, AT ARBEIÐA VIÐ RELATIÓNUM, TRYGGLEIKA, FORELDRASAMSTARV, TØKNILIGT SAMSKIFTI, KONTAKTPERSÓNAR, ÁBYRGDARLÆRARI, SAMSTARV VIÐ AÐRAR TÆNASTUR, SERNÁMSFRØÐILIG VITAN, DIDAKTIKKUR, NÁMSÆTLAN.
- ERU TEY NØGD.....?
- GERA VIT TAÐ GOTT NOKK.....?

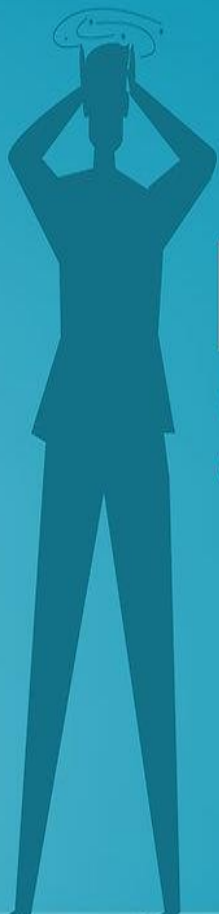
# SKÚLIN - EITT MARGFELT ARBEIÐSØKI

- **ARBEIÐSLÍVI FYRR**: FÓLK VIÐ FAKLIGUM/PRAKTISKUM KVALIFIKATIÓNUM – AT ÚTFØRA EINA ÁVÍSA FYSISKA/PRAKTISKA OG (TÍÐAR)AVMARKAÐA UPPGÁVU.
- **ARBEIÐSLÍVIÐ NÚ**: “DET GRÆNSELØSE ARBEJDE”, “FLYDENDE ARBEJDE”, “PEOPLE WORK”, AT BRÚKA SÍN PERSÓN Í ARBEIÐINUM, FORELDRASAMSTARV, KUNNING OG PLANLEGGING, KONTAKTPERSÓNAR, TØKNILIGT SAMSKIFTI, SAMSTARV VIÐ AÐRAR TÆNASTUR, SERNÁMSFRØÐILIG VITAN, DIDAKTIKKUR, NÁMSÆTLAN.
- ERU TEY NØGD.....?
- GERA VIT TAÐ GOTT NOKK....?
- UDBRÆNDTHED, EMPATITRÆT, RELATIONSKVALME – SVÆRT BARN HAR MANGE NAVNE.





# IMPOSTER SYNDROME



# IMPOSTER SYNDROME

ÓTTIN FYRI AT VERÐA AVDÚKAÐUR SUM  
ÓDUGNALIGUR OG EIN FALSARI

# HVAT ER IMPOSTER SYNDROME?

**Impostor syndrome**, also known as **impostorphenomenon** or **impostoris**, is a psychological occurrence in which people doubt their skills, talents, or accomplishments and have a persistent internalized fear of being exposed as frauds.



# IMPOSTER SYNDROME

- ÓTTI FYRI AT VERÐA AVDÚKAÐUR SUM FALSARI, “BEDRAGER”, “PHONY” ELLA MINNI INTELLIGENTUR.
- “PROFESSIONELT MINDREVÆRDSKOMPLEKS”.
- IMPOSTER SYNDROME SNÝR SEG UM EIN DJÚPAN “SJÁLVS-IVA” OG EIN INNARA KRITIKKARA, HÓAST TÚ AVRIKAR VÆL Á JÚST SAMA FAK- ELLA ARBEIÐSØKI.
- ER IKKI EIN DIAGNOSA
- SKAL IKKI BLANDAST VIÐ T.D. SOSIALA ANGIST, DEPRESSION ELLA RINGT SJÁLVVIRÐI – MEN KANN FØRA TIL HESI!



# SØGAN HJÁ HUGTAKINUM

- FYRSTU FERÐ IDENTIFISERA Í 1978: "IMPOSTOR PHENOMENON" . KELDA: CLANCE, P. R., & IMES, S. A. (1978). THE IMPOSTER PHENOMENON IN HIGH ACHIEVING WOMEN: DYNAMICS AND THERAPEUTIC INTERVENTION. *PSYCHOTHERAPY: THEORY, RESEARCH & PRACTICE*, 15(3), 241–247. [HTTPS://DOI.ORG/10.1037/H0086006](https://doi.org/10.1037/h0086006)
- OBSERVERAÐU 150 KVINNUR, Í HÖGUM STARVI, OG SUM ÚTATTIL KLÁRAÐU SEG SERA VÆL OG VÓRU HÖGT Í METUM.

# SØGAN HJÁ HUGTAKINUM

- FYRSTU FERÐ IDENTIFISERA Í 1978: "IMPOSTOR PHENOMENON" . KELDA: CLANCE, P. R., & IMES, S. A. (1978). THE IMPOSTER PHENOMENON IN HIGH ACHIEVING WOMEN: DYNAMICS AND THERAPEUTIC INTERVENTION. *PSYCHOTHERAPY: THEORY, RESEARCH & PRACTICE*, 15(3), 241–247. [HTTPS://DOI.ORG/10.1037/H0086006](https://doi.org/10.1037/h0086006)
- OBSERVERAÐU 150 KVINNUR, Í HÖGUM STARVI, OG SUM ÚTATTIL KLÁRAÐU SEG SERA VÆL OG VÓRU HÖGT Í METUM.
- **ÚRSLIT:** LÁGT SJÁLVVIRÐI OG SJÁLVKRITISKAR, “INTERNAL EXPERIENCE OF INTELLECTUAL PHONINESS”. KOBLAÐU IKKI FØRLEIKAR OG AVRIK SAMAN, MEN TILLUTAÐU TAÐ UTTARU FAKTORAR ELLA ÍDNI.

- META ANALYSA: PREVALENCE, PREDICTORS, AND TREATMENT OF IMPOSTOR SYNDROME: A SYSTEMATIC REVIEW (BRAVATA ET.AL (2020)

PREVALENCE, PREDICTORS, AND TREATMENT OF IMPOSTOR SYNDROME: A SYSTEMATIC REVIEW - PMC (NIH.GOV)

- 62 STUDIES OF 14,161 PARTICIPANTS
- “IMPOSTOR SYNDROME WAS COMMON AMONG BOTH MEN AND WOMEN AND ACROSS A RANGE OF AGE GROUPS (ADOLESCENTS TO LATE-STAGE PROFESSIONALS). IMPOSTOR SYNDROME IS OFTEN COMORBID WITH DEPRESSION AND ANXIETY AND IS ASSOCIATED WITH IMPAIRED JOB PERFORMANCE, JOB SATISFACTION, AND BURNOUT AMONG VARIOUS EMPLOYEE POPULATIONS INCLUDING CLINICIANS.”
- IMPOSTER SYNDROME AMONG PRE-SERVICE EDUCATORS AND THE IMPORTANCE OF EMOTION REGULATION, LAPALME ET.AL (2022).

SPURNARBLAÐ TIL TYKKUM 😊

- SLÆR INN Á TRIVNAÐIN OG SÁLARHEILSUNA HJÁ OKKUM SUM MENNISKJU.
- ELVIR TIL ÓTRYGGLEIKA, PERFEKTIONISMU, YVIRFYRREIKAN OG ÓTTA FYRI NÝGGJUM AVBJÓÐINGUM.
- SENSITIVITETI/FLÝGGJAN FRÁ KONSTRUKTIVUM KRITIKKI OG PROFESSIONELLARI MENNING.
- FØRIR HJÁ FLEIRI – UM TAÐ HEVUR VART Í LANGA TÍÐ - TIL STRONGD, ANGIST OG DEPRESSION.





Hvørji skjöldur lata vit okkum í, tá vit blíva fakliga tryst?

# 9 Ways to Cope With Imposter Syndrome

Know the signs.

Know you're not alone.

Distinguish humility & fear.

Let go of perfectionism.

Be kind to yourself.

Track your success.

Talk with your mentor and a manager.

Say "yes" to opportunities.

Embrace the feeling.

**UM TÚ IKKI SJÁLV/UR HEVUR TEKIN UPPÁ IMPOSTER  
SYNDROME, KANN TAÐ VERA, AT TÍN  
STARVSFELAGI HEVUR TAÐ.**

**VER TÍ VIÐ TIL AT SKAPA EITT TRYGT UMHVØRVI,  
LURTA, RÓSA OG VIÐURKENN, OG FORTEL EISINI  
UM ØKIR, HAR TÚ IKKI ERT PERFEKT/UR 😊**

**“EN FIASKO SKAL ALDRIG NYDES ALENE”**



# FORRÁAN SUM YVIRLIVINGARSTRATEGI

JÓHANNA DAVIDSEN  
SÁLARFRØÐINGUR

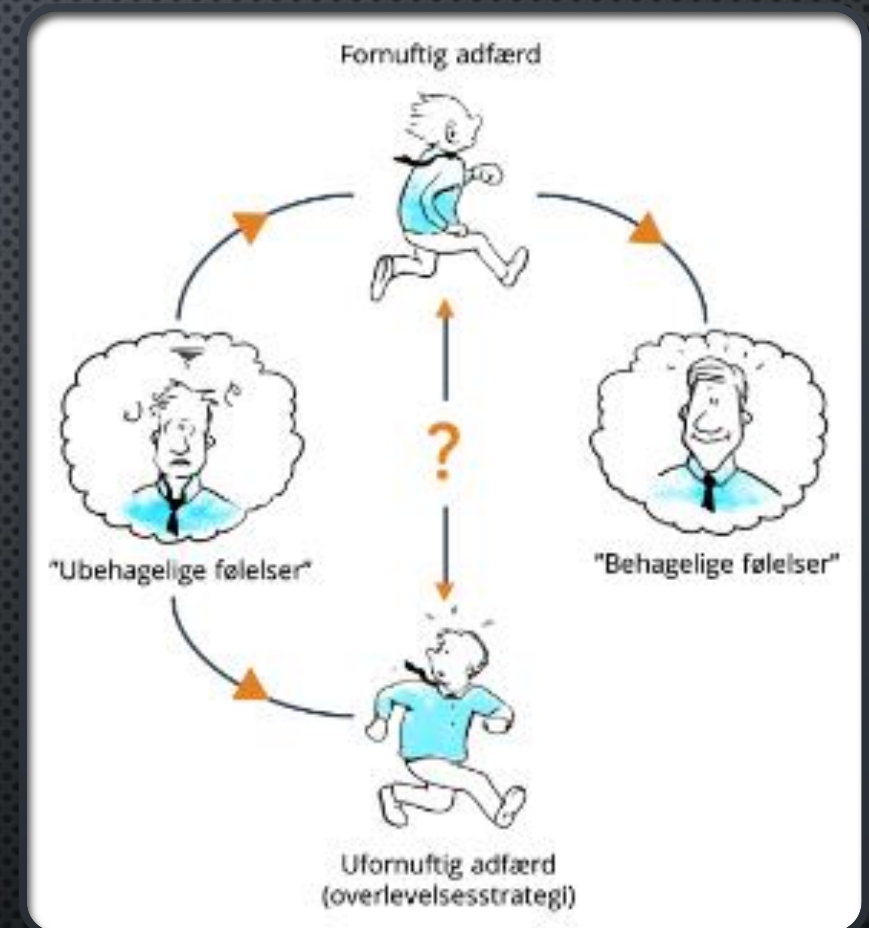


## HVAT ER FORRÁAN?

- EITT SKJØLDUR OG EIN NATÚRLIG SÁLARFRØÐILIG YVIRLIVINGARSTRATEGI, HAR EIN SJÁLVUR BROYTIR ATBURÐ
- FORRÁAN KEMUR SNÍKJANDI OG HEVUR ALTÍÐ EINA FORSØGU VIÐ SÁLARLIGUM SLITI
- HENDIR TÁ EITT INDIVID ER UNDIR TRÝSTI OG KENNIR SEG KRITISERAÐ ELLA IKKI AT STREKKJA TIL
- SÆST AFTUR SUM DEVALUERANDI TANKAR UM TEY, VIT KENNA MÁTTLOYSI Í MUN TIL – OG MÁTTLOYSI HVØRVUR

# EIN YVIRLIVINGARSTRATEGI

- YVIRLIVINGARSTRATEGI Í MUN TIL TRÝSTAR ARBEIÐSSTÖÐUR
  - KENSLUR AV IKKI AT HAVA TÍÐ AT GERA SÍTT ARBEIÐI ORDILIGT
  - FÆR IKKI GAGNNÝTT SÍNA FAKLIGHEIT
  - KANN IKKI Á NØKTANDI HÁTT HJÁLPA NÆMINGUNUM
- ÍGJØGNUM FORRÁAN GERAST VIT MEIRA:
  - LÍKASÆL
  - KYNISK
  - HØRÐ
  - TAKA FRÁSTÖÐU
- VIT ORKA IKKI AT FYRIHALDA OKKUM TIL ALT TAÐ, VIT KUNDU GJØRT BETRI OG ØÐRVÍSI – UM BARA TREYTIRNAR VÓRU TIL STAÐAR

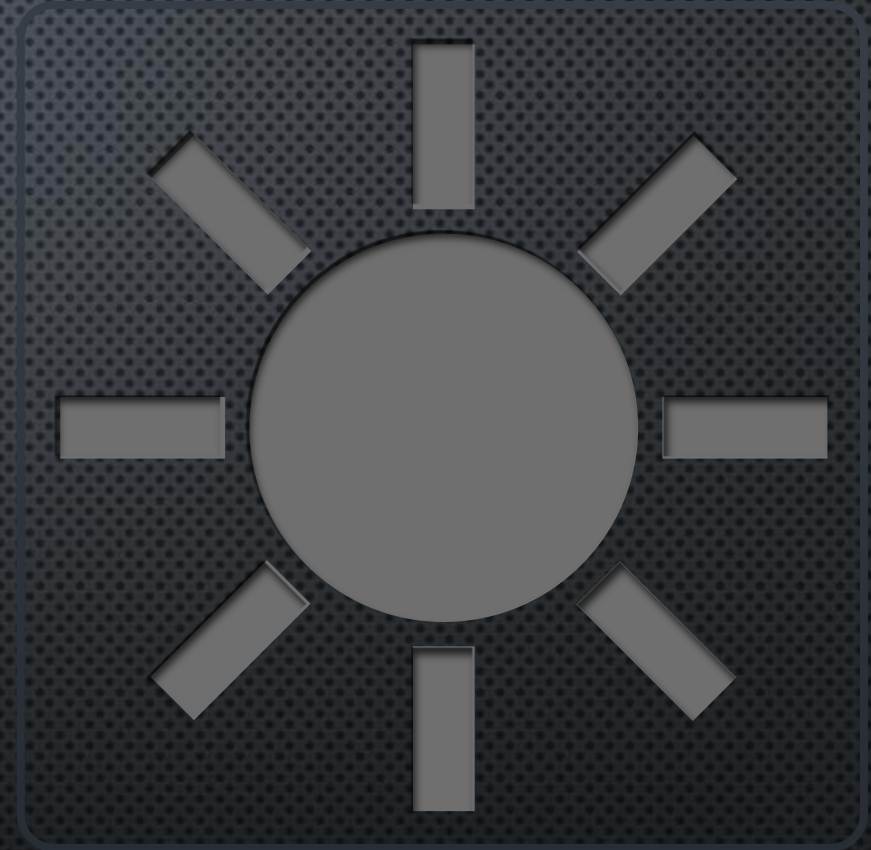


# HVÍ TAKA VIT HUGTAKIÐ UPP?

- ØLL, IÐ ARBEIÐA VIÐ MENNISKJUM, ERU Í VANDA FYRI FORRÁAN
- MÓÐ OG SLITIN FAKFÓLK ERU Í SERLIGUM VANDA
- IKKI NÓGV GRANSKAÐ INNAN SKÚLAØKIÐ ENN
- GRANSKING INNAN SOSIALA ØKIÐ INDIKERAR, AT FJÓRÐI HVØR BORGARI ER Í VANDA FYRI AT VERÐA MØTTUR VIÐ FORRÁAN

# VIT ERU SOSIAL

- GRANSKING VÍSIR, AT VIT MENNISKJU ERU SOSIAL, ÁÐRENN VIT ERU MORALSK
  - VIT VILJA FEGIN VERA Í RELATIÓN HVØR VIÐ ANNAN
  - VIT YNSKJA AT VERA PARTUR AV FELAGSSKAPUM
  - VIT FYLGJA STREYMINUM
  - VIT STÚRA UM EKSKLUSIÓÐ
- HETTA MERKIR, AT VIT HAVA LYNDI TIL IKKI AT TALA AT OG INNORNA OKKUM EKSISTERANDI MENTANIR – EISINI TÆR ÓSUNNU



# ANDLITIÐ HJÁ FORRÁANINI

- MENNISKJALIGU VERJUSMEKANISMURNAR TRÆDKA TIL
- TÆÐ ER ÖV TRUPULT AT MERKJA EFTIR:
  - KENSLUM UM ÓDUGNASKAP
  - ÍVAN Í MUN TIL EGNAR FØRLEIKAR
  - KENSLUNA AV IKKI AT VERA NÓG HARÐFØR/UR
- LÆTTA OG EINA BEHAGILIGA KENSLU, TÁ VIT VENDA TÍ TRUPLA ÚT OG RÆTTA TÆÐ MÓTI ØÐRUM



# FORRÁAN HANDLAR UM

At hugsa, føla og stúra minni  
enn man í veruleikanum ger

Ein ósunnur variantur av  
mótstöðuføri

Í longdini standa vit í og bjóða  
okkum sjálvum ov nógv

# TVEY SLØG AV FORRÁAN



## ÚTVEND

KENSLAN, AT TAÐ ER GALIÐ VIÐ ØLLUM ØÐRUM  
TÁ VIT ERU UNDIR TRÝSTI, KUNNU VIT KENNA TAÐ  
LOGISKI AT SKELDA, RÓPA, AVVÍSA, TAKA Í,  
TILLÁTURSGERA, VERA IRRITERAÐ, FRUSTRERAÐ  
OG REVSA – EISINI HÓAST VIT SUM FAKBÓLK VITA  
BETRI



## INNEND

TANN STILLA FORRÁANIN HANDLAR UM, AT MAN  
TIL TÍÐIR MÁ VERA MEIRA LÍKASÆLUR VIÐ BÖRNINI  
OG KVALITETIN Í ARBEIÐNUM OG KANSKA ENNTÁ  
EINUM SJÁLVUM OG HVAT MAN SUM INDIVID  
GÓÐTEKUR



# HVAT STRÍÐAST VIT VIÐ?

---

Afturlítandi hava vit stríðst mest við teir sjónligu/útvirkandi næmingarnar

---

Myndin broytist

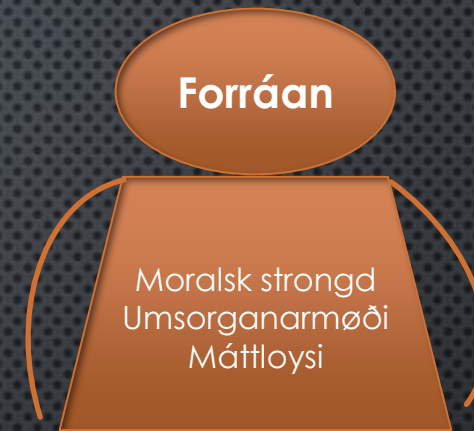
---

Síggja fleiri næmingar, ið reagera inneftir

---

Avmaktin veksur

# TRÍGGIR FAKTORAR ØKJA VANDAN



Moralsk  
strongd

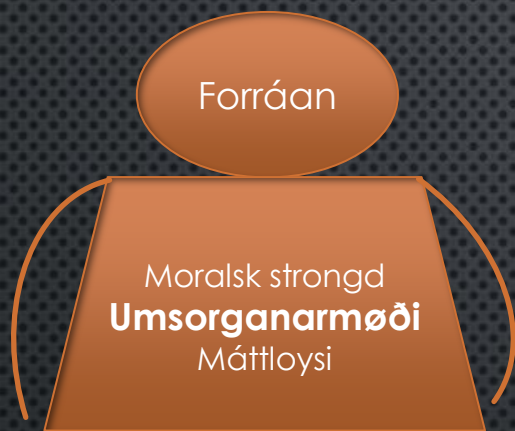
Umsorganar-  
møði

Máttloysi  
(avmakt)



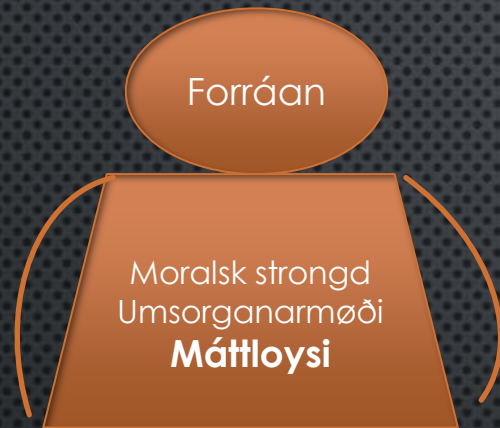
## MORALSK STRONGD

- TÁ TREYTI RNAR AT MEISTRA LÆRARAGERNINGIN IKKI ERU TIL STAÐAR
- MAN GERST ANTIN LÍKASÆLUR ELLA ÓÐUR
  - VREIÐIN KANN VERÐA VEND MÓTI MAKTHAVARUM ELLA BÖRNUM OG TEIRRA FORELDRUM
  - LÍKASÆLAN SÆST Í TONKUM SUM, AT 'SOLEIÐIS ERU KORINI', 'HETTA ER AVGJÖRT LONGUR UPPI Í SKIPANINI' OG 'HETTA KUNNU VIT IKKI ÁVIRKA'
- FYRIBYRGING
  - AVBJÓÐINGARNAR SKULU LOYSAST ORGANISATORISKT
  - AVMARKAÐ HVAT INDIVIDÍÐ KANN GERA
  - TAK BURTUR PSEUDOARBEIÐI, SO TÍÐIN VERÐUR GAGNNÝTT TIL UNDIRVÍSING OG RELATIÓNIR



# UMSORGANAR- MØÐI

- ONKI VIÐ ARBEIÐSTREYTI AT GERA
- TÁ MAN STARVAST VIÐ MENNISKJUM, ER VANDI FYRI UMSORGANAR-ELLA EMPATIMØÐI
- MAN HELDUR ONNUR VERA OV KREYJANDI
  - KENSLUR SO SUM: 'Á NEI, IKKI TÚ AFTUR NÚ', 'EG HAVI IKKI MEIRA AT GEVA AV'
  - HATTA BARNIÐ ER OV KREYJANDI, DOMINERANDI ELLA IRRITERANDI
  - SKULDARKENSLUR UM, AT MAN IKKI VÍSIR TA UMSORGAN, EIN ÁTTI
- FYRIBYRGING
  - TOYMISLIMIR ANSA HVØR EFTIR ØÐRUM
  - GRUNDHUGSANIN ER, AT MAN MØÐIST, TÍ MAN GEVUR MEIRA ENN MAN EIGUR



# MÁTTLOYSI (AVMAKT)

- KENNA OKKUM HJÁLPARLEYS, TÁ VIT ERU SÍGGJA AVBJÓÐANDI ATBURÐ
- KENSLUR AV IKKI AT STREKKJA TIL, TÁ BØRN OG FORELDUR ERU TRUPUL AT SKILJA OG HJÁLPA
  - NEGATIVUR MÁLBURÐUR UM, VÆNTANIR TIL OG KEDILIG PERSÓNSTREKK HJÁ 'HINUM'
  - MISÁLIT, TRONGD AT SKELDA, IGNORERA ELLA AVVÍSA
- FYRIBYRGING
  - SUPERVISIÓN OG SPARRING DEMPA KENSLUR AV MÁTTLOYSI
  - TÁ ATBURÐURIN GEVUR MEINING, UPPLIVA VIT MINNI AVMAKT
  - PERSPEKTIVSKIFTI OG MENTALISERING

# VANDATEKIN

## Aktivar strategíir

- Irritacióin
- Negativur málburður um 'hini'
- Misálit á onnur menniskju

## Passivar strategíir

- Líkasæla
- Uppgevandi hugburður
- Sjálvsensur
- Víkjandi atburður

## Dyljandi strategíir

- Positivur málburður um okkum sjálvi
- Lýtaloysi
- Omnipotensur
- Devalueringar av 'hinum'

# HVAT KUNNU VIT GERA?

1. Tora at tosa um vandarnar

2. Halda eygað við vandateknum

3. Nuanseraðar samræður um avbjóðingar í gerandisdegnum

4. Reflektera og sparra við starvsfelagar

5. finna djypru loysnirnar

# HVÍ TOSA SAMAN?

Vit hava sannlíkt øll gjørt ella sagt okkurt, vit ikki eru errin av

Vónandi kunnu vit eisini rúma og stuðla hvør øðrum, tá vit (av og til) traðka skeivt... og reagera

Trongdin at nokta, troka burtur, bagatellisera og idyllisera kann vera vera sterk

Tá vit tosa um tað trupla, minka kensturnar av avmakt – samstundis fáa vit breiðka perspektivi uppá avbjóðingarnar

Tá vit megna at síggja hini innanífrá, fáa vit eitt økt forstálsi og kunnu lættari vera í støðuni





Vit vita aloftast, hvat er best og rættast at gera



Tað merkir ikki, at tað altíð er tað, sum hendir

[Rodzice \(Breeders\) 1x01 best scene 1 PL - YouTube](#)

AMBITIÓN,  
INTENTIÓN  
OG  
VERULEIKI

# VÆNTANIR TIL OKKUM SJÁLVI

6 Får eleverna på din skola vara i personalrummet?

1 blanda

7 Vad tror du att de vuxna gör i personalrummet?

Dricker Sprit och coca cola.

sen äter de tårta.

Prata om vilka vuxna som arbetar på er skola. Vad har de för yrken?

47

Foreldur eru  
ekspertar í  
at tulka  
signalini hjá  
börnum og  
teirra tørvi:

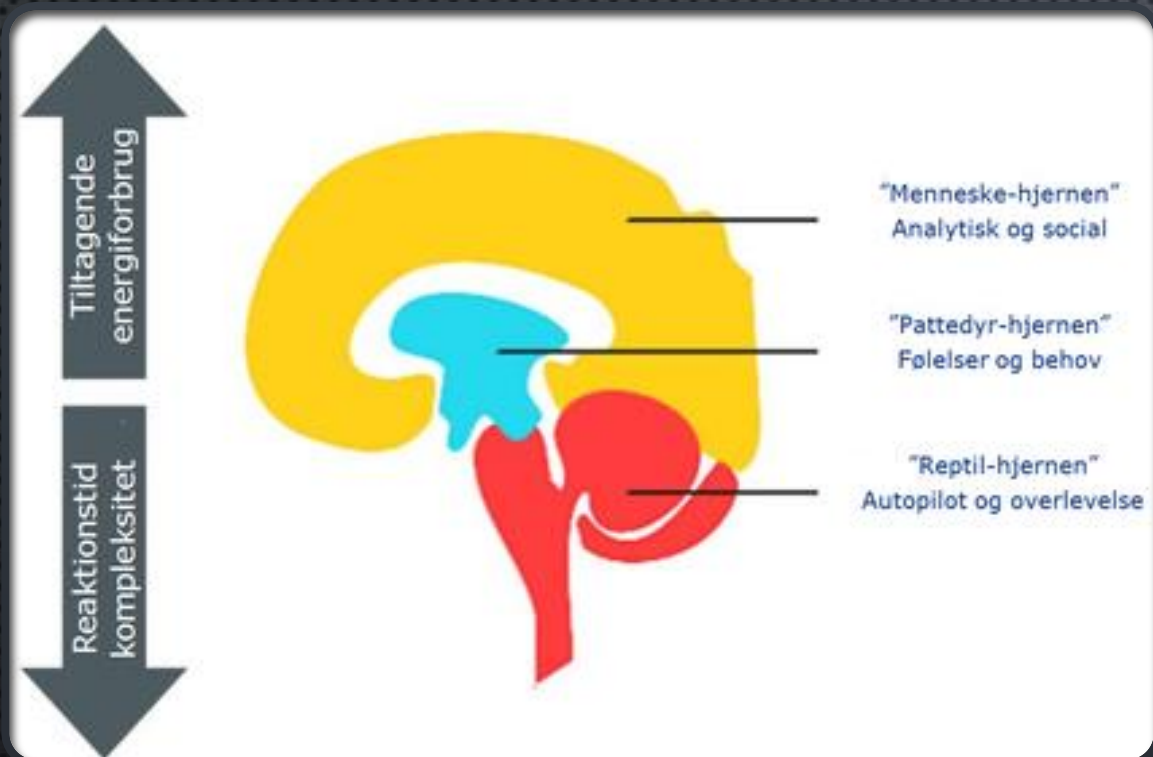
- Tørvar teimum orku, kærleika, ugga og uppmuntran?
- Ella eru tey úti og granskað heimin?

Nógv krøv  
og  
væntanir til  
okkum  
fakfólk um:

- At hava góða relatión til næmingarnar
- Yvirlit yvir tørv og reaktiónsmynstur
- At vera rólig og avbalanseraði
- Ikki at lata atburðin hjá børnum og foreldrum fáa okkum í ójavnvág

HØGAR  
VÆNTANIR

# KREVJANDI LEIKLUTUR



- LÆRARALEIKLUTURIN ER KREVJANDI OG AVBJÓÐAR OKKARA KENSLUR
- VIT HALDA, AT VIT ERU STÝRD AV TONKUM OG SKYNSEMI (FORNUFT) – TAÐ ERU VIT IKKI ALTÍÐ
- HUGSANDI PARTURIN AV HEILANUM MEGNAR IKKI AT KOBLA SEG UPPÁ, TÁ VIT ERU KOMIN ÚT UM EGIÐ TOLERANSUNIVEAU
- VIT OG OKKARA REGULERINGSFØRLEIKAR REAGERA EMOTIONELT OG IKKI RATIONELT, TÁ STERKU KENSLURNAR TAKA YVIR
- HONGUR EISINI SAMAN VIÐ YVIR- OG UNDIRSKOTI

Vit hava øll eitt kuffert  
av upplivingum –  
góðum og ringum



Tá hippocampus  
verður aktiveraður, fer  
heilin í alarmstöðu



Kenslur taka yvir, og vit  
missa atgongdina til  
pannulappan



Kenslurnar 'tosa', og  
vit kunnu siga sterk og  
kensluborin orð - ofta  
orð, vit ikki standa inni  
fyri, tá vit eru í balansu

HVÍ  
REAGERA  
VIT?

# TANN 'NÓG GÓÐI SKÚLIN'

- OFTA SETA VIT OKKUM SJÁLVUM ÖV HÖG KRÖV
- VÆNTANIR UM ALTÍÐ AT NÁA ÆLLUM MÁLUM
- HVÖNN DAG OG HVÖNN TÍMA Á NØKTANDI HÁTT NÁA HVØRJUM NÆMINGI
- UNDIRVÍSA, STÝRA, HAVA YVIRBLIKK, MEKLA, VERA RELATIONELL, VÍSA NÆRLEIKA, TROYSTA...
- ÖNGIN KANN NÁA ÆLLUM MÁLUM ALTÍÐ – OG TAÐ ER HELDUR IKKI MEININGIN!
- 7 ÚT AV 10 ER EISINI ÖKEY!





## 'ERRARE HUMANUM EST'

- TAÐ ER MENNISKALIGT AT GERA FEILIR
- GOTT AT HAVA EITT HØGT AMBITÍONSSTØÐIÐ FYRI SÍNUM VIRKI OG FAKI
- EISINI NOKK AT VERA 'GÓÐUR NOKK'
- ONGIN HELDUR TIL AT GERA ALT ALLA TÍÐ
- GERA TAÐ SO GOTT, SUM RAMMAN LOYVIR
- AT PRIORITERA OG GERA TAÐ, IÐ BER TIL

# TAKE HOME NOTES

## Eksekutivar funktiónir

- Kognitivu stýringsfunktiónirnar – arbeiðsminnið, impuls tamarhald og mentalur fleksibilitetur
- Pannulappin er stjórin í fyrítøkuni. Stýringsfunktiónirnar tengdar at aldri og hjálpa okkum við planleggjan og yvirliti
- Traðka í kraft, tá talan er um uppgávur/avbjóðingar, vit ikki kunnu loysa uppá rutinuna

## Imposter syndromið

- Óttin fyri at verða avdúkaður sum ódugnaligur og ein falsnari
- Ivast í egnum førleikum
- Ein innari kritikkari
- Ávirkar trivnaðin negativt
- Kann yvir tíð føra til strongd, angist og depressión

## Forráan

- Natúrlig yvirlivingarstrategi, tá man er sálarliga slitin
- Man broytir atburð yvir tíð sum reaktión uppá ónøktandi arbeiðsumstøður
- Sæst við devaluerandi tonkum um 'hini', tí man orkar ikki at hyggja 'inneftir'
- Moralsk strongd, umsorganarmøði og máttloysi økja vandan

## Fyribyrging

- Trygt arbeiðsumhvørvi – I
- Lurta, rósa og viðurkenn
- Forum at tosa saman – eisini har vit ikki hepnast
- Prioritera og ger tað, ið ber til



# BROT OG REPARATIÓN

Relatiónirnar millum menniskju verða regluliga órógvaðar

Tann vaksni hevur ábyrgdina at reparera relatiónina

Ein norskur presturín segði einaferð:

'Skuldin leggur ikki í, hvør átekur sær hana'

Tá orð verða sett á í barnahædd, økist fatanin hjá barninum av reaktiónsmynstrunum hjá tí vaksna

Børn læra av, at vaksni gera feilir og biða um umbering

Tey vasknu gerast góðar og tryggjar fyrimyndir

Vansin er, at barnið missir álit og ikki lærir at handfara og regulera negativar kenstur

# AT VÍSA SÁRBÆRI

- SÁRBÆRI ER NAKAÐ, VIT GOYMA FYRI ØÐRUM OG SUM VIT HUGSA OG STÚRA UM Í EINSEMI
- VIT MENNISKJU DÁMA IKKI AT KENNA OKKUM ILLA SAMAN VIÐ ØÐRUM – SÁRBÆR OG MISEYDNAÐ
- VIT ROYNA AT HJÁLPA BÆÐI BØRNUNUM – OG OKKUM SJÁLVUM – BURTUR ÚR TRUPLU KENSLUNUM
- TÁ VIT VÍSA OG VIÐURKENNA SÁRBÆRI, FREMJA VIT TILKNÝTIÐ
- TÁ VIT UPPLIVA TRYGT TILKNÝTI, GERAST VIT MEIRA GREIÐ YVIR, HVØRJI VIT ERU

## TUMMILFINGRAREGUL

---

Bíða til øll eru komin niður aftur í affekt

---

Byrja við at tosa um støðuna, ið fór fram

---

Set orð á júst, hvat man hevur gjørt og sagt

---

Bið um umbering

---

Spyr barnið, hvussu støðan og prátið hevur verið

---

Vit kunnu hava tær bestu intentiónirnar, men rækka ikki altíð á mál við tí, vit ætla og vita er rætt

---

7 út av 10 er eisini okey!

TAKK FYRI OKKUM

ÁSA, TORFRÍÐ OG JÓHANNA

