

Seigla og þrautseigja



Seigla gengur almennt út á það að gefast ekki upp þó á móti blási. Það sem einkennir nemendur sem hafa byggt upp seiglu er að þeir eiga það sameiginlegt að vera sjálfsöruggir, hafa trú á eigin getu og líta jákvæðum augum á lífið. Þeir eru einnig ábyrgðarfullir, sjálfstæðir og ákveðnir í að ná sínum markmiðum og geta tekist á við stress án þess að bugast.

Seigla hjálpar nemendum að takast á við mótlæti og vandamál með jafnaðargeði og hjálpar þeim að ráða við neikvæða þætti í sínu lífi. Seigla er ekki eitthvað sem börn fæðast með og endist út allt lífið. Það eru vissir þættir í umhverfinu sem geta aukið eða dregið úr seiglu. Ef þættir breytast í umhverfinu getur það haft þau áhrif að seigla nemenda breytist líka. Ef kennarar, foreldrar og vinir veita nemendum góðan stuðning auka þeir líkur á því að nemendur búi yfir seiglu. Til að seigla sé til staðar verður stuðningur frá kennurum og foreldrum einnig að vera til staðar.

Seigla og þrautseigja

Hver er óvinur þinn? Hugurinn er óvinur þinn.

Hver er vinur þinn? Hugurinn er vinur þinn.

Lærðu um leiðir hugans. Annastu hann af umhyggju. (Búdda)

Trú á eigin getu – vertu sú breyting sem þú vilt sjá í heiminum.

Seigla er talin samanstanda af ákveðnum þáttum. Þeir þættir eru;

Félagsleg hæfni

Eiga auðvelt með að leita eftir aðstoð og stuðningi þegar þeir þurfa.

Samskiptahæfni

Eiga auðvelt með að tengjast öðrum og gefa af sér og láta þarfir sínar í ljós.

Lífsleikni

Eiga auðvelt með að taka ákvarðanir og leysa vandamál, búa yfir sjálfsþekkingu.

Jákvætt viðhorf

Þeir sem hugsa jákvætt og hafa trú á því að þeir geti það sem þeir ætla sér. Mistök og hindranir eru eðlilegur þáttur í að ná árangri.

Sjálfstjórn

Búa yfir góðri sjálfstjórn. Láta ekki stýrast af umhverfinu og halda sínu striki sama hvað á dynur. Hafa frumkvæði og metnað.

Umhverfi

Til þess að þessir þættir geti náð að blómstra þarf að koma til stuðningur frá umhverfi, skóla, fjölskyldu og samfélagi. Ef stuðningur er til staðar eru meiri líkur á að seigla verði til.

Bjartsýni og seigla er eitt það mikilvægasta sem við lærum, þannig tekst okkur betur að takast á við hindarnir og mótlæti í lífinu. Mótlæti leiðir oft í ljós hæfileika og setyrk sem þú vissir ekki að þú byggir yfir. Það getur styrkt sjálfsmyndina, þá hugmynd sem þú hefur um sjálf/n þig. Mótlæti endurraðar forgangsatridum í lífi okkar.

Heimild: Að sitja fíl- nám í skólaum hamingju og velferð.

Hámarksárangur í námi með ADHD