



Vinátta um jólin

Fréttabréf Vináttu desember 2021

Þá er aðventan hafin og biðin eftir jólunum stýttist óðum. Hjá flestum er mikil tilhlökkun og eftirvænting ríkjandi. Biðin er löng í hugum barnanna sem hafa mismikinn skilning á öllum þeim undirbúningi sem stendur yfir og þeim mismunandi skilaboðum sem gefin eru í auglýsingum, á samfélagsmiðlum, í verslunum og víðar.

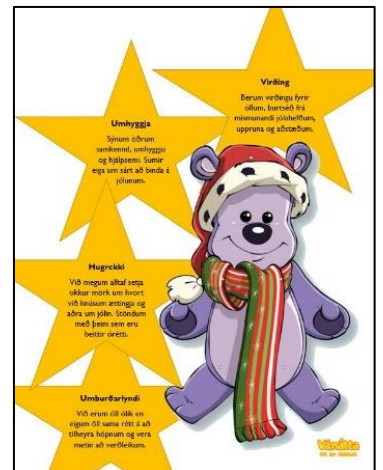
Í skólum fer einnig fram undirbúningur jólanna með ýmist fjölbreyttum uppákomum og viðburðum samhliða því að hefðbundnu skólastarfi er viðhaldið. Eðlilega þarf eitthvað undan að láta í erli desembermánaðar og sums staðar fer bangsinn Blær, sem er táknmynd *Vináttu*, í jólafrí. En eitt fer þó aldrei í frí – það

er mikilvægi þess að skapa jákvæða menningu í öllum þeim hópum sem börn tilheyra. Við fullorðna fólkið, hvort sem við erum foreldrar, kennarar og annað starfsfólk í skólum, nágrannar eða aðrir sem koma að börnum á einhvern hátt, berum ábyrgðina á því að skapa börnum þannig umhverfi að einelti fái ekki að þrífast. Börnin sjálf hafa nefnilega ekkert val um í hvernig umhverfi þau eru, það erum við sem sköpum aðstæðurnar sem þau gera sitt besta til að láta sér líða vel í. Og börnin eiga öll rétt á því að líða vel í öllum þeim aðstæðum sem þau eru sett í.

Gildi Vináttu um jólin

Þó svo áherslurnar breytast í desember er samt vert að minna á [hin fjögur gildi Vináttu nú á aðventunni](#) því eins og við allar aðrar aðstæður eiga þau vel við núna.

Smellið á myndina hér til hliðar til að stækka hana.



Vináttunudd í skammdeginu

Nuddið er stór þáttur *Vináttu* og með nuddinu eykst samkennd á meðal barnanna, tengsl á milli þeirra dýpka og það skapar rólegar og notalegar stundir í erli dagsins. Í námsefni *Vináttu* er fjöldi nuddsagna með leiðbeinandi hreyfingum sem tilvalið er að nota en auk þess er hægt að prófa að nota [þessa sögu hér](#). Öll tónlist *Vináttu* er á [Spotify](#) og gott er að spila eitthvað af rólegu lögnum á meðan nuddað er.



Námskeið og fyrirlestrar

Fjarnámskeið

Námskeið fyrir leik- og grunnskóla: 17. og 18. janúar 2022 kl 13:30-17:00. [Skráning](#)

Námskeið og fyrirlestrar í skólum:

Við komum í skóla með námskeið og fyrirlestra fyrir allt starfsfólk. Hafið samband í gegnum vinatta@barnaheill.is til að fá nánari upplýsingar.

Fyrirlestrar fyrir foreldra

Við bjóðum upp á fyrirlestra um hlutverk foreldra til að stuðla að góðum samskiptum með hugmyndafræði *Vináttu* að leiðarljósi. Nánari upplýsingar í gegnum vinatta@barnaheill.is

Tólaleg Vináttuverkefni

Pó Blær fari ef til vill í frí þá fer mikilvægi þess að stuðla að góðum samskiptum ekki í jólafrí. Ef börnin fara í jólafrí með jólaföndur tengt *Vináttu* eru foreldrar minntir á mikilvægi verkefnisins í skólastarfinu. Fjöldmörg skemmtileg verkefni er að finna á [dönsku vefsíðu verkefnisins](#) sem gaman er að vinna með börnunum. Hér koma nokkur þeirra:

Vináttu jólahjörtu

Við erum öll góð í einhverju og það er mikilvægt að minna okkur á það. Hér gefst tækifæri til að senda falleg skilaboð til vina okkar, félagar og kunningja eða jafnvel teikna mynd á hjartað. Jólahjörtun koma í nokkrum mismunandi útgáfum sem má nálgast hér:

- [Jólahjarta fyrir leikfélaga - leikskóli](#)
- [Jólahjarta fyrir bekkjarfélaga - grunnskóli](#)
- [Jólahjarta fyrir vinnufélaga](#)
- [Jólahjarta til að teikna í](#)

1. Prentið út hjartað á pappír við hæfi
2. Klippið út hjartað
3. Skriðið falleg og lýsandi orð í hjartað. Aðstoðið yngri börn við skriftirnar.
4. Gefið viðkomandi hjartað.



Vináttu jólakúlur

Hér gefst kostur á að búa til jólakúlur sem geta skreytt hvert jólatré á fallegan máta. Blær hefur ekkert á móti því að fá að hanga á jólatrjám því gleðin og hátíðleikin er í miklu uppáhaldi.

Jólakúlur

1. Prentið út skjalið hér að ofan og hafið jólakúlurnar í mismunandi litum og/eða litið svarthvítu myndina sem er aftast í skjalinu.
2. Klippið út jólakúlurnar og munið eftir að klippa út gatið efst á kúlunum svo hægt sé að hengja þær upp. Yngri börn þurfa mögulega aðstoð við það.
3. Hengið kúlurnar upp og njótið.

Jóla Blær

Blæ finnst alltaf gaman að bregða á leik og ekki síður að komast í jólabúning. Hér er hægt að búa til sprellifigúru sem börnin hafa gaman að. Bæði er hægt að prenta út og útbúa fyrirfram litaða mynd af Blæ en einnig er svarthvít útgáfa sem börnin geta sjálf litað að vild.

[Jóla-Blær í litum](#)

[Jóla-Blær í svarthvítu formi](#)

1. Prentið út myndirnar í skjalinu.
2. Klippið öll formin út.
3. Setjið göt á formin eins og sýnt er, t.d. með nál
4. Notið fjögur splitti til að tengja saman útlimina við búkinn á Blæ.
5. Leyfið Blæ að hreyfa sig að vild og skemmtið ykkur vel.





Jólaskraut með Blæ

Það er margt sem Blær fæst við á aðventunni og um jólin sjálf enda margt hægt að hafast við. Með þessu skemmtilega jólaskrauti er hægt að skreyta hverja stofu með fallegum myndum af Blæ. Bæði er hægt að prenta út lituð eintök og svarthvít sem börnin lita sjálf.

[Jólaskraut með Blæ í litum](#)

[Jólaskraut með Blæ í svarthvítu formi](#)

1. Prentið út myndirnar af Blæ
2. Klippið myndirnar út. Munið eftir að hafa hankana á myndunum með svo

auðveldara sé að láta Blæ sitja, hanga eða standa að vild. Yngri börn gætu þurft aðstoð við að klippa.

3. Skreytið með Blæ að vild.

Lita-Blær

Hér gefur að lita nokkrar svarthvítar myndir af Blæ að leika sér. Skemmtilegt er að lita myndirnar og skreyta.

[Svarthvítar myndir af Blæ til að lita](#)

1. Prentið út myndirnar af Blæ
2. Litið að vild



Nánari upplýsingar:

- [Á vefsíðu Barnaheilla](#) eru nánari upplýsingar um Vináttu.
- [Danska vefsíða](#) verkefnisins og [ensk útgáfa](#) hennar eru stútfullar af ýmsum upplýsingum um Vináttu.
- Við svörum öllum fyrirspurnum á netfanginu vinatta@barnaheill.is

Panta efni:

[Hér](#) getur þú skoðað og pantað allt námsefni Vináttu.

Við hjá Barnaheillum óskum ykkur gledilegra jóla og þökkum fyrir samvinnuna á árinu. Með jólin vera öllum sannkölluð Vináttujól



Frí for Mobbarni

Mary Fonden Red Barnet