

Við erum hópur sálfræðinga að leita eftir styrkjum vegna þessa verkefnis: <https://sterkariutilifid.is/>

Verkefnið varðar forvarnir, æskulýðsmál, lýðheilsu, sjálfsmynd barna og unglinga og valdeflingu foreldra.

Um er að ræða verkefni sem hefur það að markmiði gefa foreldrum ókeypis efni, byggt á vísindum, sem auðveldar þeim að takast á við foreldrahlutverkið og styrkja sjálfsmynd barna sinna.

Öll góð líðan, þrautseigja og jafnvægi í lífinu tengist því hversu sterk sjálfsmynd einstaklings er - því er mikilvægt að hlúa að henni alla ævi en sérstaklega á þessum fyrstu mótunarárum. Forvarnargildi þess er ótvírætt. Ef sjálfsmynd er sterk eigum við auðveldara með að takast á við lífsins ólgusjó, velja góð bjargráð fyrir okkur sjálf og setja okkur í spor annarra.

Unnið er út frá **vefsíðu** sem opnaði árið 2019 - sterkariutilifid.is og smáforriti (appi) sem við opnuðum árið 2022. Á vefsíðunni má finna **átta öflugar verkfærakistur** fyrir hvert skólastig grunnskólans:

- Gagnrýnin hugsun.
- Núvitund og hugarró.
- Hugsun og tilfinningar.
- Bjargráð.
- Líkamsmynd.
- Gildin í lífinu.
- Samkennd með sjálfum sér og öðrum.
- Félagsfærni.

Einnig eru á síðunni fræðslugreinar, bekkjarsáttmáli og fleira.

Smáforritið/appið okkar inniheldur æfingar sem þjálfar börn og foreldra í slökun og hugleiðslu. Um er að ræða tugi klukkustunda af stuttum viðráðanlegum æfingum fyrir leikskólastig, öll stig grunnskóla og svo foreldrana sjálfa. Æfingarnar falla í þrjá hópa:

- a. Slökun
- b. Hugleiðslu
- c. Samkenndarþjálfun

Allt efni byggir á gagnreyndum grunni vísindanna og stendur stór hópur fagfólks á bak við verkefnið í samvinnu við Landssamtök foreldra - Heimili og skóla. Allt fagfólk gefur vinnu sína í tengslum við þróun efnis en greitt er fyrir vinnu forritara og grafískra hönnuða.

Ástæða styrkumsóknar:

Nú er ætlunin er að halda áfram þróun ofangreinds og bæta við efni og laga. Við sækjum hér með um styrk til að geta gert það vel og vandlega. Bæði vefsíðan og smáforritið eru í mikilli notkun meðal fjölmargra fjölskyldna um allt land sem og skóla- og frístundakerfi. Efnið er nýtt sem forvörn en einnig meðan á bið á biðlistum varir. Sumar fjölskyldur hafa takmarkaðan aðgang að sálfræðipjónustu fyrir börn sín og hafa með okkar efni náð árangri meðan beðið er eftir annarri þjónustu. Sumar fjölskyldur þurfa ekki sálfræðimeðferð en þurfa samt ýmisskonar stuðning og hafa þá nýtt sér efnið til þess.

Sálfræðistofan Höfðabakka stendur fyrir verkefninu og þar starfa 28 sálfræðingar og tveir sérfræðingar í fjölskyldumeðferð. Aðrir samstarfsaðilar eru:

Litla kvíðameðferðarstöðin

Sálstofan

Núvitundarsetrið

Heimili og Skóli – landssamtök foreldra.

Hafið samband ef frekari upplýsinga er þörf.

Bestu kveðjur,

Verkefnastjórar Sterkari út í lífið

Aldís Eva Friðriksdóttir

Unnur Margrét Unnarsdóttir

Þórdís Rúnarsdóttir