

 **LFSSTEFNA**

VÖRULISTI



UM HÖFUNDINN

Sara Rós er stofnandi vörumerkisins *Lífsstefna*. Hún á 2 stráka sem eru fæddir árið 2006 og 2013, hún er menntaður félagsliði, auk þess að hafa lagt stund á NLP markþjálfun, ráðgjafanám og krakka yoga kennaranám.

Hennar helsta ástríða er móðurhlutverkið, að skrifa smásögur og ljóð, yoga og hugleiðsla, að læra nýja hluti, fræða aðra, að vinna með börnum og unglungum og aðstoða aðra að vaxa, útivera og að vera í náttúrunni.

Sara Rós á og rekur fyrirtækið *Lífsstefnu* sem sérhæfir sig í vöruhönnun og fræðslu. *Lífsstefna* er með eflandi vörur fyrir fólk á öllum aldri, en Sara

hefur þó sérstaklega mikinn áhuga á því að búa til vörur sem eru hugsaðar til að efla börn og unglunga á uppbyggjandi hátt. Vörur sem geta hjálpað börnum að öðlast meiri tilfinningagreind, sjálfsþekkingu og að efla sjálfstraust sitt.

Lífsstefna er virk á samfélagsmiðlunum Instagram, Facebook og Tik Tok þar býr hún til fræðandi efni mest tengd andlegri heilsu, ADHD og einhverfu. Einnig er með grúbbu á Facebook sem heitir *Lífsstefna Krakkar* og er hún hugsuð sem vettvangur fyrir foreldra og fólk sem vinnur með börnum og unglungum og vilja efla þau á uppbyggjandi hátt.

Allar vörur *Lífsstefnu* eru fáanlegar í versluninni Regnboginn:

<https://regnboginnverslun.is/collections/lifsstefna>

 **LÍFSSTEFNA**

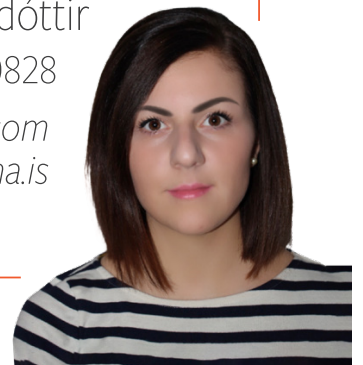
FRÆÐSLA - SJÁLFSEFLANDI VÖRUR

Sara Rós Kristinsdóttir

823-0828

lifsstefna@gmail.com

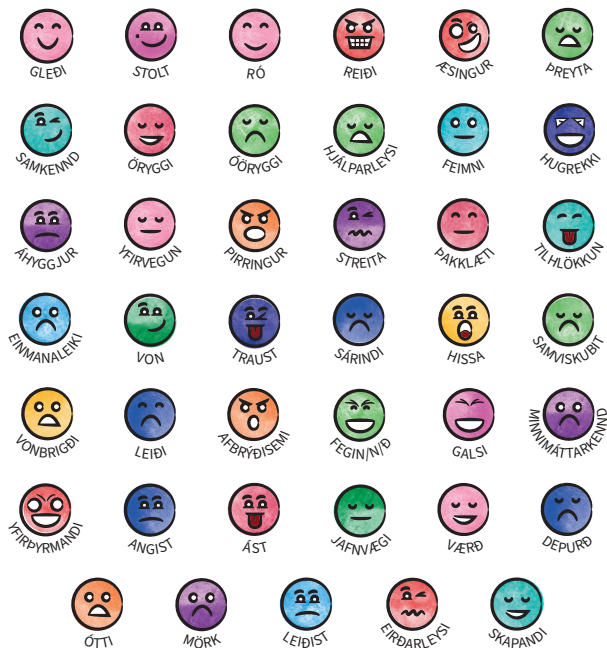
www.lifsstefna.is



TILFINNINGAREGNBOGINN:



Tilfinningarnar sem má finna í dagatalinu eru:



Hvernig líður þér í dag?

Hér finnur þú allan tilfinningaregnbogann.

Þetta er leiðarvísir fyrir fullorðna til að vinna með börnum og ræða um tilfinningar, sjálfsmýnd, bjargráð, samkennd, að setja öðrum mörk og að aðstoða þau við að skilja betur eigin tilfinningar.

Það er hægt að nota leiðarvísinn til að eiga samræður og það er líka hægt að taka upp blað og blýant og vinna verkefni sem er að finna hér.

Leiðarvísirinn gefur tækifæri á lærdómi, sjálfsefningu og góðri samverustund.

ÍSBRJÓTAR:



Þetta spil er hugsað fyrir fullorðna til að spyrja krakka/unglinga spurninga sem dýpka samræður. 150 spurningar, 6 spurningaflokkar. Frábær leið til að opna samræður við börn og læra hluti um þau sem koma upp með þessu skemmtilegu spilum.

Spurningaflokkarnir skiptast í:

- Fyndið
- Sköpunargleði
- Sjálfstraust
- Tilfinningar
- Dagurinn í dag
- Tilviljanakenndar spurningar



Hentar vel fyrir börn á skólaaldri en er þó sveigjanlegt, hægt að umórða spurningar til að það henti yngri börnum.

PLAKAT:



Fallegt plakat með 32 tilfinningum. Tilvalið í barnaherbergið, skólastofuna eða fyrir leikskóla. Plakatið er afhent í hólk. Rammi fylgir ekki.

Fáanlegt í stærðunum A4 og A3.

Fáanlegt í litunum blágrænum, ljósgráum og ljósbleikum.



ÍSBRJÓTAR:



Tilfinningarnar mínar eru sniðug spil fyrir börn á breiðu aldursbili.

Samtals eru 48 spil sem eru hugsuð fyrir krakka á aldrinum sirka 3-12 ára (en er þó sveigjanlegt) til að læra um tilfinningar og hvernig hugsun okkar getur haft áhrif á líðan. Einnig hjálpa spilin þeim að læra bjargráð þegar þeim líður illa eða upplifa reiði.

Samtalsflokkar:

- Hvernig líður þér í dag?
- Bjargráð - reiði
- Bjargráð - leiði
- Afhverju grátum við?
- 😊 / ☹️
- Vaxtarhugarfar
- Við sem fjölskylda
- Skapandi hugsun
- Að setja sig í spor annarra



STUNDARKORN // KRAKKAR:



Bókin er hugsuð sem verkfæri til að fara yfir daginn, hvaða tilfinningar komu upp og hvaða áskoranir. Hver blaðsíða er með lista af tilfinningum sjónrænt, spurningum og svo er vinstri blaðsíða auð og er hægt að skrifa eigin hugrenningar þar.

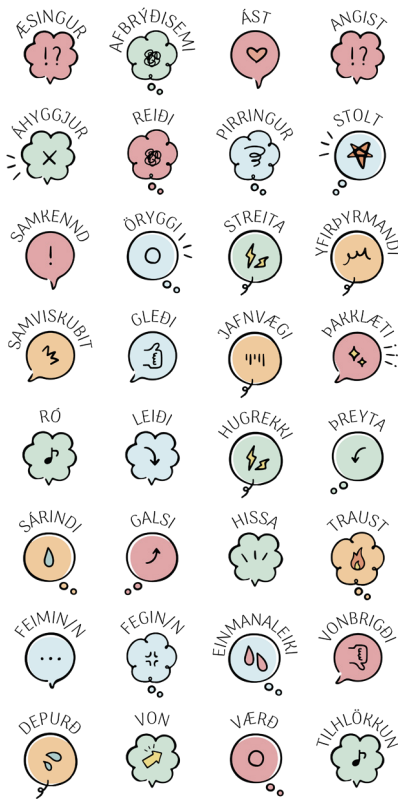
Í bókinni eru einnig verkefni sem eru sjálfsefandi.

Ávinningur þess að skrifa í kvöld dagbók: Í lok dags er gott að fara yfir daginn og skoða hvernig hann var og hvaða tilfinningar og hugsanir komu upp. Að skrifa frekar en einungis að hugsa um daginn hjálpar til við að átta sig betur á eigin líðan og ýtir þannig undir meiri sjálfsþekkingu.

Rannsóknir hafa sýnt að með að skrifa tilfinningar og hugsanir í dagbók þá getur það minnkað streitu og kvíða, æft okkur í núvitund og ýtt undir sköpunargleði.



STUNDARKORN // UNGLINGAR:



Bókin er hugsuð sem verkfæri til að fara yfir daginn, hvaða tilfinningar komu upp og hvaða áskoranir. Hver blaðsíða er með lista af tilfinningum, spurningum og svo er vinstri blaðsíða auð og er hægt að skrifa eigin hugrenningar þar.

Í bókinni eru einnig verkefni sem eru sjálfsefandi.

Ávinningur þess að skrifa í kvöld dagbók: Í lok dags er gott að fara yfir daginn og skoða hvernig hann var og hvaða tilfinningar og hugsanir komu upp. Að skrifa frekar en einungis að hugsa um daginn hjálpar til við að átta sig betur á eigin líðan og ýtir þannig undir meiri sjálfsþekkingu.

Rannsóknir hafa sýnt að með að skrifa tilfinningar og hugsanir í dagbók þá getur það minnkað streitu og kvíða, æft okkur í núvitund og ýtt undir sköpunargleði.

ÆVINTÝRIN MÍN:



Ævintýrin mín er skemmtileg ferðadagbók til varðveita minningar í ferðalögum barnsins.

Bókin er samtals um 139 bls. eða er hugsuð fyrir 6 ferðalög.

Taktu þessa bók með í ferðalögin, þá getur þú skrifað niður öll skemmtilegu ævintýrin sem þú lendir í. Þannig getur þú varðveitt minningarnar. Vinstra megin í bókinni eru auðar blaðsíður til að skrifa niður allar hugrenningar þínar. Þar getur þú leyft hugarum að reika og skrifað hvað sem þig langar, getur skrifað um daginn þinn eða bara hvað sem það er sem þig langar að skrifa um.

MUNDU EFTIR ÆVINTÝRUNUM ÞÍNUM!

Geymdu þessa bók svo þú getir alltaf rifjað upp skemmtileg ævintýri.

