



# **Orðasafn í tómsundafræði**

**Fyrsta útgáfa**

**2019**

## Útgefandi

Félag fagfólks í frítímaþjónustu og Rannsóknarstofa í tómsundafræði

Orðasafn í tómsundafræði er unnið í samstarfi við Stofnun Árna Magnússonar í íslenskum fræðum og útgáfa þess er styrkt af Málræktarsjóði.



## Ritstjórn og orðanefnd í tómsundafræði

Ágústa Þorbergsdóttir

Eygló Rúnarsdóttir

Hulda Valdís Valdimarsdóttir

Jakob Frímann Þorsteinsson

## Umbrot

Ágústa Þorbergsdóttir

Reykjavík 2019

© Orðanefnd í tómsundafræði

ISBN 978-9935-9454-0-2

Prentun: Leturprent

# **Orðasafn í tómstundafræði**

**Fyrsta útgáfa**

**Félag fagfólks í frítímapjónustu**

**Rannsóknarstofa í tómstundafræði**

**2019**

## Formáli

Orðasafn í tómstundafræði lítur nú dagsins ljós í fyrsta skipti á Íslandi. Útgefandi þess er Rannsóknarstofa í tómstundafræði í samstarfi við Félag fagfólks í frítímaþjónustu og Stofnun Árna Magnússonar í íslenskum fræðum. Safnið er afrakstur starfs orðanefndar í tómstundafræði og er jafnframt hluti af Íðorðabankanum sem aðgengilegur er á netinu (idord.is).

Orðasafn í tómstundafræði á sér nokkurn aðdraganda. Upphafið má rekja til júnímánaðar árið 2013 þegar orðanefnd í tómstundafræði var stofnuð með formlegum hætti á vegum námsbrautar í tómstunda- og félagsmálafræði við Menntavísindasvið Háskóla Íslands í samstarfi við Félag fagfólks í frítímaþjónustu og Stofnun Árna Magnússonar í íslenskum fræðum. Tilurð nefndarinnar má rekja til þess að sífellt fleiri fyrirspurnir bárust til Stofnunar Árna Magnússonar í íslenskum fræðum um hugtök tengd tómstundum og notkun þeirra auk þess sem fræða- og fagfólk hafði um árabíl rætt óskýra orðanotkun og mikilvægi þess að byggja hugtakagrunn á sviði tómstunda.

Tómstundastarf er ungur fagvettvangur á Íslandi og tómstundafræði er jafnframt ung fræðigrein. Hvort tveggja hefur þó sótt fram á síðustu tveimur áratugum. Aukin umræða á vettvangi fags og fræða sem og rannsóknir kalla á skýrari hugtakanotkun og skilgreiningar. Erlend hugtök á sviði tómstunda hafa í gegnum árin verið þýdd á íslensku eftir hentugleika af fræðafólki sem og fagfólki á vettvangi. Í sumum tilvikum hafa þýðingar verið á fleiri en einn veg. Hugtakasmíð á vettvangi tómstunda hefur verið með sambærilegum hætti. Lykilhugtök tómstundafræðinnar eru einnig algeng í daglegri umræðu í samfélaginu og merking hugtakanna ekki endilega söm. Markmiðið með starfi orðanefndarinnar og um leið útgáfu orðasafns er að skilgreina hugtakagrunn tómstundafræðanna og styrkja um leið fag- og fræðilega orðræðu.

Grunnur að orðasafni í tómstundafræðum telur nú yfir 400 orð. Sá grunnur er að mestu unninn af Ásu Kristínu Einarsdóttur og Karítas Hrunnar Pálsdóttur. Þær söfnuðu hugtökum af vettvangi félags- og tómstundastarfs úr útgefnu efni og af heimasíðum félagasamtaka, ríkis og sveitarfélaga og úr Kennsluskrá Háskóla Íslands og námsefni í tómstunda- og félagsmálafæði. Að auki hafa orð borist nefndinni frá fag- og fræðafólki.

Í þessari fyrstu útgáfu orðasafns í tómstundafræði er að finna 120 orð á íslensku. Ensk og skandinavísk orð eru einnig tilgreind þar sem við á auk þess sem samheiti eru tilgreind sérstaklega. Safninu fylgir orðalisti á ensku. Fyrir þessa fyrstu útgáfu var áhersla lögð á lykilhugtök tómstundafræðinnar og hugtök af vettvangi. Sérstök áhersla var lögð á að safnið innibæri ekki einungis einstök hugtök heldur einnig tengd hugtök eftir fremsta megni til að skapa heildarmynd af hugtakakerfum. Sem dæmi má nefna hugtök sem tengjast námi, hugtök sem tengjast starfsstöðvum í félags- og tómstundastarfi á vegum sveitarfélaga og hugtök yfir ólík form félaga og samtaka.

Vinna að orðasafni í tómstundafræði hefur einkennst af vilja orðanefndar til samráðs og samtals um hugtakanotkun á vettvangi fags og fræða. Nefndin óskaði m.a. eftir fundi með orðanefnd í menntunarfræði þar sem hugtakagrunnur þessara fræðigreina skarast að einhverju leyti og funduðu nefndirnar í aðdraganda útgáfunnar. Lokadrög að orðasafni voru jafnframt send fjölda aðila til umsagnar þegar þau lágu fyrir. Auk þessa hefur orðanefndin frá upphafi kynnt starf sitt með þátttöku í ráðstefnum og málstofum um tómstundastarf með það

að leiðarljósi að kalla eftir samtali um inntak orðasafnsins, hugtakanotkun og orðræðu um tómsundur, frítíma og tómsundafræði.

Orðanefnd í tómsundafræði skipa Eygló Rúnarsdóttir, Hulda Valdís Valdimarsdóttir og Jakob Frímann Þorsteinsson auk þess sem Ágústa Þorbergsdóttir hjá Stofnun Árna Magnússonar í íslenskum fræðum hefur unnið með nefndinni. Hún hefur verið nefndinni mikill stuðningur frá upphafi og í aðdraganda útgáfunnar hefur reynsla hennar og sérfræðipækking á sviði íðorðastarfs verið nefndinni ómetanleg. Kolbrún Þorbjörg Pálsdóttir kom auk þess að stofnun orðanefnar og Unnsteinn Jóhannsson sat í orðanefndinni um tíma. Ólafur Proppé starfaði jafnframt með nefndinni í aðdraganda útgáfunnar og var framlag hans til orðasafnsins dýrmætt. Starf nefndarinnar hefur að mestu verið sjálfboðaliðastarf en styrkur úr Æskulýðssjóði á upphafsmetrunum og styrkir úr Málræktarsjóði undanfarin ár komu fótum undir starf nefndarinnar og gerðu þessa útgáfu mögulega.

Það er von orðanefndar í tómsundafræði að þetta fyrsta orðasafn komi að gagni á vettvangi fags og fræða. Nefndin mun áfram starfa að eflingu orðasafnsins í gegnum Íðorðabankann og frekari útgáfu þegar fram í sækir.

Fyrir hönd orðanefndar í tómsundafræði,  
Eygló Rúnarsdóttir

### aðalfundur

Samkoma sem hefur æðsta vald í málefnum félags.

Á aðalfundi eru m.a. samþykkt lög og breytingar á þeim, fjárhagsáætlanir og reikningar félagsins. Algengt fyrirkomulag er að allir félagar, sem hafa greitt félagsgjöld, hafi seturétt á aðalfundi. Á aðalfundum er kosið í stjórnir félaga.

- **enska:** general assembly, annual meeting

### aflfræði hópa

Kenningar sem beina sjónum sínum að hegðun hópa og einstaklinga innan þeirra við margvíslegar aðstæður.

Hugtakið aflfræði hópa er einnig notað um rannsóknir sem tengjast hópum. Aflfræði skírskotar til þess hluta eðlisfræði sem fjallar um hreyfingu hluta og krafta sem verka á þá.

- **enska:** group dynamics

*Sjá einnig: jaðarhópur, hópefli, hópamyndun, hópapróun, hópastarf, hópþrýstingur*

### afþreying

Skemmtun, hvíldar- eða tómstundaiðja sem veitir ánægju, eykur sköpunargleði eða þægindatilfinningu, styttir biðtíma eða hjálpar jafnvel einstaklingnum við að gleyma um stund erfiðum aðstæðum. Afþreying gerir ekki endilega kröfu um virkni eða þátttöku.

Afþreying er eitt form tómstunda samkvæmt skilgreiningu Nash, þ.e. einföld skemmtun, s.s. að hlusta á tónlist, horfa á bíómynd eða að fara í leikhús.

- **enska:** recreational activity, entertainment

*Sjá einnig: dægradvöl, frítími, tómstundir*

### almannaheillasamtök

Félagasamtök sem vinna að bættum hag almennings.

Dæmi: Líknarfélög, mannúðarsamtök, trúfélög, menntastofnanir og menningarfélög.

*Sjá einnig: félag, frjáls félagasamtök, hagsmunasamtök*

### almenn félög → frjáls félagasamtök

#### alþjóðleg félagasamtök

Félagasamtök með sjálfstæðan rekstur, frjálsa félagsaðild, sjálfbóðaliða og markmið byggð á

ákveðinni hugmyndafræði sem er óháð hagnaði og starfa á alþjóðlegum vettvangi.

Dæmi: Alþjóðasamband landsfélaga Rauða krossins og Rauða hálfmánans, (e. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (ICRC)).

- **enska:** international non-governmental organization, INGO

*Sjá einnig: félag, frjáls félagasamtök*

### andvörpunarsvæði

Hugarástand sem skapast hjá einstaklingi þegar hann stendur frammi fyrir framandi og/eða krefjandi aðstæðum.

Andvörpunarsvæðið er eitt af breytingasvæðunum í líkaninu um þægindasvæðið. Það lýsir þröskuldi sem þarf að fara yfir til að færast á milli öryggis þægindasvæðisins og nýrrar reynslu þroskavæðisins og þar með skapa grundvöll til náms. Hindranir, svo sem kvíði og óöryggi, geta komið í veg fyrir að einstaklingur fari inn á þroskasvæðið og snúi við inn á þægindasvæðið. Sú vinna sem leiðbeinandi og þátttakendur glíma við á þessu svæði er oft nefnd „vinnan á brúninni“ (e. edge work) í sambandi við reynslunám.

- **enska:** groan zone

*Sjá einnig: breytingasvæði, þroskasvæði, þægindasvæði, örvæntingarsvæði*

### ágreiningsstig → óreiðustig

#### ákvörðunarvald

Réttur stjórnar skipulagsheildar til að hafa endanleg áhrif á tilhögun mála eða ákvarðana.

Yfirleitt eru settar takmarkanir á að starfsmenn fari með ákvörðunarvald innan félags, t.d. með takmörkun þeirra á þátttöku á aðalfundi, setu í fulltrúaráði og stjórn.

Dæmi: Stjórn samtaka fer með ákvörðunarvald og tekur ákvarðanir um stærri mál samtakanna, mótar framtíðarsýn, stefnu og samþykkir fjárhagsáætlanir.

- **enska:** governance

*Sjá einnig: framkvæmdavald, félag*

## árangursstig → vinnustig

### barnalýðræði

Hugmyndafræði í æskulýðsstarfi sem felur í sér rétt barna til að láta í ljós vilja sinn og hafa áhrif á samfélagsleg málefni og eigið starf.

Barnalýðræði er liður í valdeflingu eða sjálfsefningu (e. empowerment) barna sem einstaklinga og sem hóps í samfélaginu. Börn eru hvött til gagnrýnnar hugsunar, að mynda sér skoðanir og hafa áhrif í nærsamfélagi sínu, s.s. í æskulýðsstarfi og á vettvangi samfélagsins. Starfsaðferðir í anda barnalýðræðis miða að virkri þátttöku í framkvæmd og ákvarðanatöku, s.s. í undirbúningi, skipulagningu og framkvæmd á viðfangsefnum í æskulýðsstarfi. Hugtakið varð til í starfi frístundaheimila í Reykjavík og byggir á grunni hugtaksins unglíngalýðræði.

Dæmi: Barnaráð og barnafundur í frístundaheimilum.

*Sjá einnig: barnaráð, unglíngalýðræði, unglíngaráð*

### barnamenning

Menning sem sköpuð er af börnum eða fyrir börn.

Barnamenningu má skipta upp í þrjá flokka:

- Menning fyrir börn þar sem fullorðin fólk skapar t.d. tónlist, leikrit eða bækur fyrir börn.
- Menning með börnum þegar börn og fullorðnir skapa menningu í sameiningu.
- Menning sköpuð af börnum, stundum nefnd leikjamenning barna, sem verður til innan barnahóps og er oft sjálfssprottin og án aðkomu hinna fullorðnu.

Barnamenning verður til og er til staðar á menningarstofnunum, í bókum, í skólum, í tómstundastarfi eða sem hluti af frjálsum leik.

Dæmi: Barnamenningarhátíð Reykjavíkur sem skipulögð er af fullorðnum í samstarfi við börn fyrir börn.

*Sjá einnig: unglíngamenning*

### barnaráð

Ráð sem skipað er börnum og stuðlar að barnalýðræði.

Barnaráð er vettvangur fyrir börn til þess að hafa áhrif í æskulýðsstarfi og taka ákvarðanir varðandi dagskrá, gildi og ýmislegt annað sem

kemur upp í daglegu starfi. Þátttaka í barnaráði getur m.a. reynst börnum lærdómsrík þjálfun í samskiptum, vinnubrögðum og til að hafa áhrif.

Dæmi: Barnaráð í frístundaheimilum þar sem tækifæri gefst til að ræða saman og hafa áhrif á starfið.

*Sjá einnig: barnalýðræði, frístundaheimili, nemendaráð, unglíngaráð, unglíngalýðræði*

## Barnasáttmálinn → Sáttmáli Sameinuðu þjóðanna um réttindi barnsins

### barnaverndarlög

Lög með það markmið að tryggja að börn, yngri en 18 ára, sem búa við óviðunandi aðstæður eða stofna heilsu sinni og þroska í hættu fái nauðsynlega aðstoð.

Núgildandi barnaverndarlög eru nr. 80/2002. Samkvæmt lögnum er unnið að því að styrkja fjölskyldur í uppeldishlutverki sínu og beita úrræðum til verndar einstöku barni þegar það á við. Í lögnum er ítarlega fjallað um hlutverk og ferli barnaverndaryfirvalda, þ.e. félagsmálaráðuneytis, Barnaverndarstofu, kærunefndar barnaverndarmála og barnaverndarnefndar.

### breytingasvæði

Samheiti: líkanið um þægindasvæðið

Lýsing á námsferli sem felst í því að takast á við áskorun, yfirvinna innri hindranir og öðlast nýja reynslu sem verður aflvaki náms.

Líkanið um þægindasvæðið (e. change zone model) fjallar um breytingasvæði (e. change zones) og byggir á kenningum um reynslunám. Í þessu líkani gegnir áskorun mikilvægu hlutverki en lögð er áhersla á „áskorun að eigin vali“, þ.e. að þátttakandinn sjálfur tekur ákvörðun um þátttöku. Áskorunin, tilboðið um eitthvað nýtt, óþekkt, óðrúvísi, meira, annað, liggur við ytri mörk þægindasvæðisins. Með beinni þátttöku í reynslu eða upplifun, sem er fyrir utan þægindasvæði einstaklingsins, er hann tilneyddur til að færa sig á andvörpunarsvæðið þar sem honum finnst óþægilegt að vera og er honum óþekkt. Með því að yfirvinna hindranir eins og kvíða og vantrú og efla samtímis árangurshvetjandi tilfinningar, færast einstaklingurinn yfir á þroskasvæðið, svæði náms og vaxtar.

- **enska:** change zone, change zone model

Sjá einnig: þroskasvæði, örvæntingarsvæði, andvörpunarsvæði, þægindasvæði



Mynd: Breytingasvæðin

### dægradvöl → frístundaheimili

Orðið *dægradvöl* hefur einnig verið notað um afþreyingu.

### félag

Samheiti: félagasamtök, samtök  
Formleg starfsemi eða félagsskapur sem vinnur samkvæmt ákveðnum hugsjónum, setur sér ramma eða lög og kýs sér stjórn.

Dæmi: Ein tegund af félagasamtökum eru frjáls félagasamtök, s.s. Félag fagfólks í frítímaþjónustu eða Félag eldri borgara.

- **enska:** organization

Sjá einnig: *frjáls félagasamtök*

### félagasamtök → félag

### félagsmiðstöð

Opinn vettvangur eða staður til að hitta jafnaldra og taka þátt í fjölbreyttum og uppbyggilegum viðfangsefnum í frítíma sínum undir leiðsögn starfsfólks. Alla jafna eru ekki gerðar kröfur um skuldbindingu í formi skráningar eða lágmarksþátttöku í daglegu starfi.

Félagsmiðstöðvar eru í flestum tilvikum reknar af sveitarfélagi, annars vegar fyrir börn og unglunga og hins vegar fyrir eldri borgara, jafnvel fullorðna óháð aldri. Í félagsmiðstöðvum gefst einstaklingum m.a. tækifæri til að þjálfa félagslega hæfni og samkennd og byggja upp sjálfsmynd. Þær veita þátttakendum vettvang og tækifæri

til að koma hugmyndum sínum á framfæri, auka félagslegan þroska, vinna að áhugamálum og fást við skemmtileg verkefni. Félagsmiðstöðvar fyrir börn og unglunga flokkast undir opið æskulýðsstarf. Þar er sérstök áhersla lögð á uppeldisgildi starfsins og skýr afstaða tekin gegn neyslu vímuefna og annarri neikvæðri hegðun. Félagsmiðstöðvar fyrir börn og unglunga hafa með sér samtök, SAMFÉS (Samtök félagsmiðstöðva og ungmennahúsa á Íslandi). Félagsmiðstöðvar eldri borgara eru í sumum tilfellum reknar í samstarfi við félag eldri borgara í viðkomandi sveitarfélagi.

- **enska:** youth club, community center

Sjá einnig: *æskulýðsstarf, opið æskulýðsstarf*

### fjörefli

Samheiti: hóphristingur, samhristingur  
Aðferð sem notuð er til þess að hrista saman hópa, hressa fólk við og endurnýja orku.

Fjörefli snýst um ísbrjóta, leiki og skemmtun. Lögð er áhersla á gleði og að skapa jákvæðar minningar. Fjörefli getur falist í leikjum, smærri viðburðum og öðru sem léttir andann í amstri dagsins.

Sjá einnig: *hópefli*

### foreldrarölt

Samstarfsverkefni foreldra í hverfum og bæjum þar sem hópur foreldra fer saman um ákveðin svæði og fylgist með því sem fram fer á kvöldin og um helgar.

Foreldrarölt er jafnan skipulagt af foreldrafélögum í grunnskólum og markmiðið er að veita aðhald varðandi útivistartíma barna og unglunga. Með þátttöku í foreldrarölti kynnast foreldrar betur hverfinu sínu og því sem þar fer fram um kvöld og helgar, auk þess að kynnast og finna samstöðu með öðrum foreldrum. Unglingar eiga það til að hópast saman við verslanir eða á skólalóðum á kvöldin sem getur leitt til áhættuhegðunar, s.s. áfengis- og vímuefnaneyslu, auk þess sem aðgengi óæskilegra aðila er betra að ungu fólki á slíkum stöðum. Foreldrarölt getur haft fælingarmátt hvað þetta varðar.

### formgerðir náms

Yfirheiti um hugtök sem lýsa og afmarka ólík form náms, menntunar og menntakerfa.

Hugtök um formgerðir náms, menntunar og menntakerfis má skipta í þrjá flokka eftir því hversu formleg umgjörðin er: Formlegt



(e. formal), hálfformlegt (e. non-formal) og óformlegt (e. informal). Alþjóðleg orðræða um þessi hugtök er nokkuð ruglingsleg og jafnvel mótsagnakennd. Oft er litið svo á að formlegt (e. formal) taki til formlegs menntakerfis (e. formal education system), formlegrar menntunar (e. formal education) og formlegs náms (e. formal learning). Hálfformlegt (e. non-formal) taki til hálfformlegra menntakerfa (e. non-formal education system) og hálfformlegs náms (e. non-formal learning). Óformlegt (e. informal) taki til óformlegs náms (e. informal learning).

Hafa þarf samspil milli þessara hugtaka í huga. Samkvæmt þessum skilningi á formlegt nám sér stað bæði innan formlegra og hálfformlegra menntakerfa. Óformlegt nám fer fram bæði í formlegum aðstæðum eins og í skóla og í hálfformlegu kerfi eins og félagsmiðstöð en getur jafnframt farið fram í gegnum viðfangsefni daglegs lífs. Í veruleikanum er þetta oft ekki klippt og skorið og gerir það aðgreiningu hugtakanna flókna.

*Sjá einnig: formlegt nám, formleg menntun, hálfformlegt nám, óformlegt nám, formlegt menntakerfi, hálfformleg menntakerfi*

## formlaust nám → óformlegt nám

### formleg menntun

Menntun innan formlegs eða hálfformlegs menntakerfis, vottuð af ábyrgum aðila innan viðkomandi kerfis. Það sem einkennir hana er formleg umgjörð, t.d. námskrá eða starfsskrá, tímasetning, verkefni, mat og viðurkenning eða vottun.

Formleg menntun er vottuð, t.d. með prófskírteini frá skóla eða skírteini af námskeiði.

Dæmi: Menntun sem vottuð er með prófskírteini úr háskóla, menntaskóla eða tónlistarskóla, skyndihjálparskírteini.

- **enska:** formal education

*Sjá einnig: hálfformleg menntakerfi, formlegt menntakerfi, formgerðir náms*

### formlegt menntakerfi

Samheiti: opinbert menntakerfi  
Kerfi skipulagt af yfirvöldum lands eða svæðis með lögum og skilgreint á mismunandi skólastigum. Nemendur ljúka hverju stigi þegar þeir

ná ákveðnum aldri eða útskrifast með formlegum hætti og geta þá flust á næsta stig.

Hér á landi eru langflestar menntastofnanir innan hins formlega menntakerfis reknar af ríki eða sveitarfélögum. Skólastigin hér á landi eru leikskóla-, grunnskóla-, framhaldsskóla- og háskólastig, auk framhaldsfræðslu. Einkareknar menntastofnanir starfa með formlegu leyfi frá menntamálaráðuneyti. Grunnskólastigið er skólaskyldt en fræðsluskylda er á framhaldsskólastigi.

Dæmi: Grunnskólar, framhaldsskólar, háskólar.

- **enska:** formal education system

*Sjá einnig: hálfformleg menntakerfi, formgerðir náms*

### formlegt nám

Nám sem á sér stað við einhvers konar menntastofnun. Námið stendur yfir í ákveðið tímabil, grundvallast á formlegri skráningu og lýkur með formlegum hætti.

Yfirleitt setur menntastofnun eða kennari markmið um starfið, gerir áætlun um nám, kennslu og námsmat eða vottun. Hugtökin nemandi og kennari eru notuð um þá sem eru að læra og kenna. Formlegt nám getur bæði verið staðnám og fjarnám.

Dæmi: Skólastarf í grunnskóla, leikskóla, framhaldsskóla, ökuskóla, myndlistarskóla eða tónlistarskóla.

- **enska:** formal learning,

*Sjá einnig: formgerðir náms, óformlegt nám, hálfformlegt nám*

### forvarnarfulltrúi

Aðili sem hefur það skilgreint í sínu starfi að sjá um forvarnarstarf, s.s. á vegum sveitarfélaga eða í grunn- og framhaldsskólum.

Forvarnarfulltrúi getur t.a.m. aðstoðað ungmenni við skipulagningu vímuefnalausra viðburða, staðið að fræðsluerindum fyrir ungmenni eða samstarfsfólk og er til viðræðna ef ungmenni hafa áhyggjur af vímuefnaneyslu sinni eða jafningja sinna.

### forvarnargildi

Gildi þeirra ráðstafana sem gerðar eru til að lágmarka áhættuþætti og efla verndandi þætti í lífi einstaklinga.

Áhættuþættir í lífi fólks geta ýmist verið umhverfisþættir, s.s. erfið félagsleg staða og heimilisaðstæður eða innri þættir, s.s. andlegir

erfiðleikar. Hvort tveggja getur leitt til aukinnar áhættuhegðunar, s.s. vímuefnaneyslu og sjálfsskaðandi hegðunar. Verndandi þættir, s.s. þátttaka í tómstundum, mikilvægir fullorðnir í lífi ungs fólks og félagsauður, efla jákvæðar athafnir og styðja við heilbrigðan lífsstíl.

Dæmi: Þátttaka í uppbyggilegu frístundastarfi er talin hafa forvarnargildi þar sem umhverfið er vímuefnalaust, leiðbeinendur eru jákvæðar fyrirmyndir og börn og unglingar geta tekist á við uppbyggileg viðfangsefni.

*Sjá einnig: félagsmiðstöð, forvarnir, leiðbeinandi*

### forvarnir

Ráðstafanir sem gerðar eru til að lágmarka áhættuþætti og efla verndandi þætti í lífi einstaklinga.

Almennar forvarnir beinast að þáttum sem bæta heilsu og auka velferð og beinast að breiðum hópi fólks. Sértekur forvarnir beinast að einstaklingum eða hópum sem eru í áhættu eða þurfa á sértekum stuðningi að halda. Tómstundir eru alla jafna taldar styðja við jákvæðan og heilbrigðan lífsstíl. Forvarnarstarf er mikilvægt fyrir börn og unglinga þar sem það snýst gjarnan um að koma í veg fyrir áfengis- og vímuefnaneyslu og aðra áhættuhegðun. Með því að bjóða börnum og unglingum upp á þátttöku í skipulögðu félags- og tómstundastarfi með sterkum fyrirmyndum er hægt að vinna gegn neikvæðum áhrifum í umhverfi og lífi barna og unglinga og auka líkur á því að þau kjósi heilbrigðan lífsstíl og forðist áhættuhegðun.

- **enska:** prevention

### framkvæmdavald

Réttur framkvæmdastjóra og starfslíðs hans til að aðhafast í umboði stjórnar.

Dæmi: Framkvæmdastjóri og aðrir starfsmenn sjá um daglegar framkvæmdir á þeim ákvörðunum sem stjórn hefur tekið.

- **enska:** management

*Sjá einnig: ákvörðunarvald*

### frístundaheimili

Samheiti: dægradvöl, frístundasæl, frístunda-skóli, heilsdagsskóli, lengd viðvera, skóla-

dagvist, skólasel, tómstundaheimili, tómstunda-skóli

Staður þar sem sex til níu ára börnum býðst fjölbreytt tómstundastarf eftir að skóladegi lýkur undir leiðsögn starfsfólks.

Markmið frístundaheimila er að hver einstaklingur fái að njóta sín og þroskast í umhverfi sem einkennist af hlýju, öryggi og virðingu. Lögð er áhersla á að þroska félagslega færni í samskiptum í gegnum leik og starf sem og virðingu fyrir sjálfum sér, öðrum og umhverfi sínu. Rekstur frístundaheimila er alla jafna í höndum sveitarfélaga á Íslandi eða á vegum einkaaðila eða félagasamtaka með þjónustusamning við viðkomandi sveitarfélag.

- **enska:** after school program
- **danska:** fritidshjem

**frístundasæl** → **frístundaheimili**

**frístundaskóli** → **frístundaheimili**

**frístundir** → **tómstundir**

### frítími

Tími fyrir frjálssar athafnir eftir að skylduverkum lýkur.

Í frítíma fæst fólk við valfrjáls viðfangsefni sem einstaklingurinn lítur ekki á sem skyldubundin. Dæmi um skylduverk eru vinna, skóli og að sinna líkamlegum þörfum eða umönnun.

- **enska:** free time, leisure time

*Sjá einnig: afþreying*

### frjáls félagasamtök

Samheiti: almenn félög

Ólík félagasamtök með sjálfstæðan rekstur, frjálsa félagsaðild, sjálfboðaliða og markmið byggð á ákveðinni hugmyndafræði sem er óháð hagnaði.

Frjáls félagasamtök eru ekki hluti af opinberum rekstri eða einkarekstri. Starfsemin treystir að einhverju leyti á fjárframlög frá einstaklingum. Ef rekstur kemur út í hagnaði þrátt fyrir að vera ekki rekinn í hagnaðarskyni rennur hann til starfseminnar en er ekki dreift til félagsmanna eða annarra. Frjáls félagasamtök stjórna málum sínum sjálf (e. self-governing) og eru með formlega stjórnarskipan s.s. reglur. Önnur hugtök sem notuð eru til að lýsa starfsemi frjálsra félagasamtaka eru t.d. mannúðarsamtök (e. humanitarian organization), stofnun sem

ekki hefur hagnað að markmiði (e. non-profit organization), sjálfboðaliðageirinn (e. voluntary sector) og sjálfboðaliðastofnun (e. voluntary organization).

Dæmi: Sjóðir og sjálfseignarstofnanir geta talist til frjálsra félagasamtaka. Landsbjörg, Heimili og skóli, Kvenfélagasamband Íslands og Rauði kross Íslands.

- **enska:** non-governmental organization  
*Sjá einnig: alþjóðleg félagasamtök, félag*

### **hálfformleg menntakerfi**

Kerfi menntunartilboða utan formlega menntakerfisins ætlað að þjóna tilteknum hópum fólks á öllum aldri. Starfað er eftir skilgreindum markmiðum sem snúast um tómsundur fólks, afþreyingu, endurhæfingu, andlega og/eða líkamlega líðan o.fl.

Hálfformleg menntakerfi eru kerfi skipulagðrar dagskrár eða viðburða og starfa samhliða því formlega. Þau hafa mun víðari viðmið hvað snertir markmið, inntak, rekstraraðila og formlegar viðurkenningar. Hálfformleg menntakerfi þjóna fólki á öllum aldri, allt frá börnum til eldri borgara.

Dæmi: Skátastarf, lýðháskólar, félagsmiðstöðvar og Björgunarskóli Landsbjargar.

- **enska:** nonformal education system  
*Sjá einnig: formgerðir náms, formlegt menntakerfi*

### **hálfformlegt nám**

Nám sem á sér stað hjá skilgreindum aðila og stendur yfir tiltekið tímabil. Þátttakandi getur verið formlega skráður og námið getur haft skilgreind uppeldis- og menntunarmarkmið. Yfirleitt er ekki veitt formleg vottun en gjarnan viðurkenning.

Hálfformlegt nám fer víða fram í samfélaginu, s.s. á vettvangi félaga, stofnana og fyrirtækja og getur verið fyrir fólk á öllum aldri. Í hálfformlegu námi er gjarnan talað um leiðbeinendur/þjálfara og þátttakendur frekar en kennara og nemendur. Á vettvangi tómsundastarfs er áhersla á valdeflingu og sjálfstæði þátttakenda.

Dæmi: Æskulýðsstarf félagasamtaka, íþróttastarf, starf í félagsmiðstöðvum, símenntunarmiðstöðvum, námsflokkum, á námskeiðum hjá félagasamtökum og á vinnustöðum. Hálfformlegt nám getur verið liður í skiplagðri þátttöku, t.d. í jaðariþróttum (s.s. hjólabretti eða klettklifur), í klúbbi í

félagsmiðstöð eða við uppsetningu á leikriti með leikfélagi.

- **enska:** non-formal learning  
*Sjá einnig: óformlegt nám, formlegt nám, formgerðir náms*

## **heilsdagsskóli → frístundaheimili**

### **hópamyndun**

Það að einstaklingar hópa sig saman við tiltekna aðstæður eða athafnir.

Hugtakið hópamyndun er einkum notað yfir óæskilega hópamyndun unglunga þar sem hóparnir sýna áhættuhegðun.

*Sjá einnig: affræði hópa, hópaþróun, hópprýstingur*

### **hópastarf**

Starf sem krefst þess að þátttakendur komi saman og vinni að ákveðnu verkefni eða markmiði, bæði sem einstaklingar og sem hópur.

Hópastarf er mikið notað í ýmiss konar félags- og tómsundastarfi sem vettvangur eða leið til að vinna að persónulegum markmiðum einstaklinga í hópi og það má meðal annars nýta sem æfingu í að læra að vinna með ólíku fólki og efla samskiptahæfni. Hópastarf er af ýmsum toga og getur tengst ákveðnum viðfangsefnum og þema, oft kallað klúbbastarf, eða sem úrræði til að mæta skilgreindri þörf ákveðinna einstaklinga, oft nefnt sértækt hópastarf.

- **enska:** group work  
*Sjá einnig: affræði hópa, sértækt hópastarf, hópaþróun, klúbbastarf*

### **hópaþróun**

Sú þróun sem á sér stað í samskiptum innan hóps þegar þátttakendur mynda tengsl, vinna að verkefnum og leysa viðfangsefni sem ein heild.

Hópar geta tekið breytingum og þróast. Sem dæmi setur Tuckman hópaþróun fram sem ferli sem má skipta upp í fimm stig: mótunarstig (e. forming), óreiðustig (e. storming), sáttastig (e. norming), vinnustig (e. performing) og uppgjörsstig (e. adjourning). Hópar geta farið fram og til baka í hópaþróunarferlinu, dvelja mislengi á hverju stigi og sumir hópar fara aldrei í gegnum öll stigin.

- **enska:** group development

## hópefli

Hópefli er kraftmikil og dýnamísk aðferð til að styrkja hópa, einstaklinga og efla samvinnu.

Það byggist á því að kynna hópnum sem unnið er með, skapa grunn fyrir heiðarlegt samtal og vinna með æfingar og verkefni sem styðja við jákvæða þróun hópsins.

Markmið með hópefli eru fjölbreytt, t.d. að stuðla að umbótum eins og bæta tjáskipti, samskipti og hegðun, efla skilvirkni, bæta félagsfærni og byggja upp traust, vinna gegn neikvæðri hegðun og stuðla að hraðari og jákvæðri þróun hópa. Með hópefli er unnið með aflfræði hópa.

- **enska:** team building

*Sjá einnig: affræði hópa, fjörepli*

## hóphristingur → fjörepli

### hópþrýstingur

Sá þrýstingur sem myndast í hópi um ákveðna hegðun eða viðhorf einstaklinga innan hans.

Innan unglíngahópa myndast stundum þrýstingur á að einstaklingar fylgi ákveðnum skoðunum eða sýni tiltekna hegðun sem getur stangast á við þeirra eigin viðmið og gildi, s.s. að taka þátt í einelti, að reykja og neyta áfengis eða annarra vímuefna.

- **enska:** peer pressure

### ígrundun

Það að velta fyrir sér upplifun eða viðfangsefni með markvissum, gagnrýnum og uppbyggilegum hætti.

Ígrundun er mikið notuð í reynslunámi. Um er að ræða ferli sem tekur til innri og ytri veruleika þar sem búnað er til tengingar. Einstaklingur öðlast skilning og innsæi á ólíkum atvikum. Ferlið leiðir til aukinnar vitundar um tengsl við sjálfan sig og/eða hinn ytri heim.

Ígrundun er örvandi leið til persónulegs og faglegs þroska. Talað er um ígrundandi vinnu (e. reflective practice) þar sem gerður er greinarmunur á ígrundun í athöfn og aðstæðum (e. reflection **in** action), ígrundun á athöfn og aðstæðum (e. reflection **on** action) og ígrundun fyrir athöfn (e. reflection **before** action).

- **enska:** reflection, reflective observation, self-reflection

*Sjá einnig: námshringur Kolbs*

## ísbrjótur

Viðfangsefni sem ætlað er að auðvelda samskipti.

Leikir s.s. í fjörepli geta verið ísbrjótur.

- **enska:** icebreaker

## jaðarhópur

Hópur sem upplifir sig á jaðri samfélagsins og er minnihlutahópur.

Jaðarhópur getur sýnt aðra hegðun, viðmið eða gildi en almennt eru viðurkennd í samfélagi. Jaðarsetning hópa getur einnig verið tilkomin vegna annarra þátta, svo sem félags- og efnahagslegrar stöðu, uppruna, trúarskoðana eða aldurs. Jaðarhópar mæta oft fordómum með einum eða öðrum hætti.

- **enska:** marginalised group

## klúbbastarf

Hópastarf þar sem unnið er með þema eða áhugamál.

Klúbbastarf snýr að ákveðnu viðfangsefni og snýst samveran um að læra í tengslum við það viðfangsefni. Klúbbar geta verið opnir öllum eða eingöngu ætlaðir ákveðnum hópi þátttakenda. Þátttakendur læra ýmist hver af öðrum eða undir leiðsögn.

Dæmi: Leiklistarklúbbur, táknmálsklúbbur, spilaklúbbur og bókaklúbbur.

*Sjá einnig: hópastarf*

## leiðbeinandi

Starfsmaður sem leiðir tómskundastarf.

Leiðbeinandi leiðir börn og unglinga í tómskundastarfi, axlar ábyrgð og leggur sig fram við að vera fyrirmynd og leiðandi í starfinu.

Dæmi: Starfsmaður frístundaheimilis eða félagsmiðstöðvar, félagasamtaka eða sjálfboðaliði í sambærilegu hlutverki.

- **enska:** instructor

*Sjá einnig: æskulýðsstarf, félagsmiðstöð, frístundaheimili*

## lengd viðvera → frístundaheimili

### líkanið um þægindasvæðið → breytingasvæði

### mótunarstig

Það stig hópaþróunar þegar hópur myndast og meðlimir reyna að átta sig á stöðu sinni innan hópsins.

Mótunarstig er fyrsta stigið af fimm í hópaþróun samkvæmt líkani Tuckmans.

Meðlimir hópsins reyna að kynnst öðrum hópmeðlimum, átta sig á aðstæðum og komast að því til hvers er ætlast af þeim.

- **enska:** forming

*Sjá einnig: uppgjörstig, óreiðustig, vinnustig, sáttastig*

### námshringur Kolbs

Líkan sem sálfræðingurinn David A. Kolb setti fram um námsferli sem lýsir reynslumiðuðu námi.

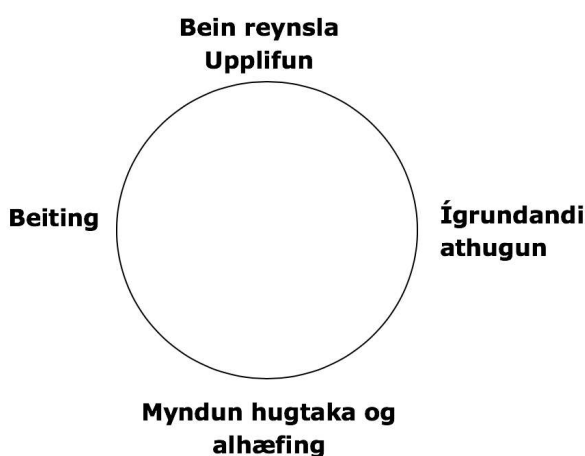
Kolb byggir líkan sitt um reynslumiðuð nám á kenningum fjölmargra fræðimanna, m.a. á kenningum John Dewey, sem nálgast viðfangsefnið frá heimspekilegu og pragmatísku sjónarhorni, Kurt Lewin sem horfir á málið út frá félagssálfræði og fyrirbærafræði og þroskasálfræðingnum Jean Piaget.

Námshringurinn byggir á fjórum þáttum. Hann hefst á beinni reynslu eða upplifun (e. concrete experience), heldur áfram með athugun og ígrundun (e. reflective observation), þá kemur að myndun hugtaka og alhæfingu (e. abstract conceptualisation) og að lokum beitingu (e. active experimentation).

Sumir vilja frekar setja módelið fram sem spirál þar sem um síendurtekið opið ferli er að ræða en ekki lokað eins og hringmódel eru. Þá er hægt að byrja hvar sem er í ferlinu, þ.e. ekki er nauðsynlegt að byrja á upplifun heldur er hægt að byrja á athugun og ígrundun á t.d. eldri reynslu. Ígrundun er mjög mikilvægur þáttur í námslíkani Kolbs.

*Sjá einnig: ígrundun*

- **enska:** Kolb's learning cycle



Mynd: Námshringur Kolbs

### námssvæði → þroskasvæði

#### nemendaráð

Samheiti: stjórn nemendafélags

Ráð skipað nemendum sem eru fulltrúar samnemenda í viðkomandi skóla.

Nemendaráð (stjórn nemendafélags) vinnur að félags-, hagsmuna- og velferðarmálum nemenda, skipulagningu viðburða, auglýsir viðburðina fyrir samnemendur og er rödd þeirra í samskiptum við starfsfólk. Hvert og eitt nemendafélag setur sér starfsreglur m.a. um kosningu í stjórn og kosningu fulltrúa í skólaráð. Samkvæmt lögum um grunnskóla 91/2008 á stjórnin að funda a.m.k. einu sinni á ári með skólaráði, sem er samráðsvettvangur skólastjóra og skólasamfélags um skólalahl.

Í grunnskólum er alla jafna talað um nemendaráð og ríkjandi orðræða gerir ekki ráð fyrir nemendafélagi allra nemenda innan skólans. Í framhaldsskólum er alla jafna talað um stjórn nemendafélags og þar er heitið nemendafélag meira notað.

- **enska:** student council

### opið starf → opið æskulýðsstarf

#### opið æskulýðsstarf

Samheiti: opið starf

Opinn vettvangur þar sem fram fer æskulýðsstarf sem börn og ungmenni geta tekið þátt í sjálfviljug án skráningar eða skuldbindinga.

Opið æskulýðsstarf lýtur sömu lögmálum og byggir á sömu grunnhugmyndafræði og æskulýðsstarf. Grundvallarmunurinn felst þó í því að opið æskulýðsstarf miðast sérstaklega við ófélagsbundið ungt fólk, þ.e. börn og unglingar þurfa ekki að undirgangast félagsaðild eða aðrar sambærilegar skuldbindingar til að eiga möguleika á þátttöku.

Dæmi: Opið hús eða opið starf í félagsmiðstöðvum eða opið starf félagasamtaka, s.s. opið hús ungliðahreyfingar Samtakanna '78.

- **enska:** open youth work  
*Sjá einnig: æskulýðsstarf*

## opinbert menntakerfi → formlegt menntakerfi

### óformlegt nám

Samheiti: formlaust nám, tilviljanakennt nám  
Nám og þroski sem hver og einn öðlast í daglegu lífi óháð aldri.

Óformlegt nám, bæði meðvitað og ómeðvitað, byggist á eigin athöfnum og annarra, samskiptum og ígrundun. Námið á sér stað í daglegu lífi, með fjölskyldu, í skólastarfi, á vinnustað eða í frístundastarfi þar sem einstaklingar læra hver af öðrum. Óformlegt nám á sér einnig stað, t.d. við lestur bóka, notkun samfélagsmiðla, áhorf á kvikmyndir eða hlustun á tónlist. Námið er hvorki skipulagt af öðrum aðila, né staðfest eða vottað og þátttakandinn hefur val og vald í sínu námi.

- **enska:** informal learning

*Sjá einnig: hálfformlegt nám, formlegt nám, formgerðir náms*

### óreiðustig

Samheiti: ágreiningsstig

Það stig hópaþróunar þegar hópmeðlimir takast á um völd og áhrif innan hópsins og ekki er sátt um aðferðir og leiðir.

Óreiðustig er annað stigið af fimm í hópaþróun samkvæmt líkani Tuckmans. Meðlimir hópsins eru óþolinmóðir og gagnrýnir á hugmyndir annarra. Ef hópaþróunin er jákvæð á þessu stigi myndast traust innan hópsins og tjáningarfrelsi.

- **enska:** storming

*Sjá einnig: sáttastig, mótunarstig, vinnustig, uppgjörstig*

## reynslumiðað nám → reynslunám

### reynslunám

Samheiti: reynslumiðað nám

Námsferli þar sem einstaklingurinn byggir upp þekkingu, öðlast færni og breytir gildismati sínu vegna beinnar reynslu. Ferlið byggist á því að læra og þroskast með því að ígrunda athafnir, upplifanir og hugsanir og þannig „læra af reynslunni“.

Að læra af reynslunni er fyrst og fremst í því fölgandi að meta afleiðingar eigin athafna eða annarra og finna orsakasamhengi milli undirbúnings, athafna og afleiðinga. Kolb setti fram líkan um ferli reynslunáms, svokallaðan námshring Kolbs (1984).

Reynslunám byggir á virkni og hvetur fólk til að vera gerendur en ekki áhorfendur eða fylgjendur í samfélaginu. Það styrkir tilfinningu þátttakandans fyrir eignarhaldi á því sem lært er og eykur áhuga. Oftast er hugtakið „experiential learning“ þýtt sem reynslunám en nákvæmara er að þýða það sem reynslumiðað nám því að „experiential“ er lýsingarorð um eitthvað sem fengið er með reynslunni eða byggt á reynslunni.

Reynslumiðað nám er lagt til grundvallar í mörgu tólmstunda- og æskulýðsstarfi og ein meginforsenda fyrir markvissu útinámi.

- **enska:** experiential learning

*Sjá einnig: ígrundun, námshringur Kolbs*

## samhristingur → fjörefli

### samtök → félag

### sáttastig

Samheiti: umræðustig

Það stig hópaþróunar þegar hópur setur sér reglur og markmið og samstaða myndast.

Sáttastig er þriðja stigið af fimm í hópaþróun samkvæmt líkani Tuckmans. Meðlimir hópsins fara að tala um sig sem eina heild „við“, viðurkenna hlutverk sín innan hópsins og skoðanaskipti verða virkari.

- **enska:** norming

*Sjá einnig: vinnustig, óreiðustig, mótunarstig, uppgjörstig*

## Sáttmáli Sameinuðu þjóðanna um réttindi barnsins

Samheiti: Barnasáttmálinn

Mannréttindasamningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi barna.

Barnasáttmálinn var samþykktur á allsherjarþingi Sameinuðu þjóðanna árið 1989, fullgiltur á Íslandi árið 1992 en lögfestur 2013. Alls 192 aðildarríki hafa staðfest sáttmálann en með því samþykkja þau að lög og reglur í landinu séu í samræmi við hann.

Dæmi: Börn eiga að hafa rétt til lífs og þroska, nafns og ríkisfangs og rétt á tjáningarfrelsi, skoðana- og trúfrelsi, aðgengi að upplýsingum og vernd gegn ofbeldi og vanrækslu.

### sértækt hópastarf

Hópastarf sem ætlað er að mæta skilgreindri þörf ákveðinna einstaklinga þar sem unnið er

sérstaklega með fyrirfram ákveðin markmið og viðfangsefni.

Sértækt hópastarf er til dæmis sett á laggirnar til að bregðast við ákveðnum aðstæðum, t.d. ef unglingar innan félagsmiðstöðvar eru félagslega einangraðir eða sýna mikla áhættuhegðun.

*Sjá einnig: klúbbastarf, hópastarf*

### sjálfboðaliði

Einstaklingur sem gefur vinnu sína af fúsum og frjálsum vilja í þágu meðborgara, þjóðfélagsins eða einstakra verkefna.

Dæmi: Sjálfboðaliði Geðhjálpar, Rauða krossins eða KFUM og KFUK.

- **enska:** volunteer

### skóladagvist → frístundaheimili

### skólasel → frístundaheimili

### stjórn nemendafélags → nemendaráð

### teygjusvæði → proskasvæði

### tilviljanakennt nám → óformlegt nám

### tómstundabjargir

Samheiti: tómstundaúrræði

Möguleikar og tækifæri til tómstundaiðkunar og færni til að nýta sér þau í tómstundum.

Tómstundabjargir, stundum nefnt tómstundaúrræði, snúast um þá möguleika sem eru í boði varðandi tómstundir og þekkingu á þeim en á sama tíma færni til að lesa í þá möguleika, leggja mat á hvað hentar og hvernig best er að bera sig að. Tómstundabjargir eru einn af þeim þáttum sem unnið er með í tómstundamenntun.

- **enska:** leisure resources

*Sjá einnig: tómstundamenntun*

### tómstundafræði

Fræðigrein sem fjallar um og greinir tómstundir sem persónulegan og félagslegan farveg menntunar, menningar, velferðar, afþreyingar, uppeldis og lýðræðislegrar þátttöku einstaklinga.

Viðfangsefni tómstundafræðinnar eru tómstundin sem er meðvitund athöfn í frítíma og byggir á frjálsum vali einstaklingsins, skapar reynslu og hefur áhrif á velferð og lífsgæði.

Viðfangsefni tómstundafræðinnar nær til allra aldurs hópa og spannar því allt æviskeiðið.

- **enska:** leisure studies, recreation studies

*Sjá einnig: tómstunda- og félagsmálafræði*

### tómstundafærni

Færni einstaklings til þess að nýta frítíma sinn á uppbyggilegan og innihaldsríkan hátt.

Tómstundafærni er eitt af meginviðfangsefnum tómstundamenntunar.

- **enska:** leisure skills

*Sjá einnig: tómstundamenntun, tómstundir*

### tómstundaheimili → frístundaheimili

### tómstundahindranir

Samheiti: hindranir í tómstundastarfi

Þættir eða aðstæður sem koma í veg fyrir eða draga verulega úr möguleikum til þátttöku í tómstundum.

Dæmi: Fjárhagur, vegalengdir, óöryggi, kynferði og þjóðerni geta hindrað þátttöku.

Dæmi um hópa sem oft kljást við hindranir þegar kemur að þátttöku í tómstundum eru aldraðir, atvinnulausir, fatlaðir og innflytjendur og aðrir hópar sem samfélagið setur á jaðarinn hverju sinni.

- **enska:** leisure constraints, leisure barriers

### tómstundamenntun

Menntun eða fræðsla um eðli og ávinning tómstundaiðju og hvernig hún getur haft áhrif á lífsgæði og lífsfyllingu.

Markmið tómstundamenntunar er að styðja við tómstundavelferð með því að kenna fólki að nota frítíma sinn á uppbyggjandi hátt. Tómstundamenntun samanstendur af fjórum þáttum: tómstundavitund (e. leisure awareness), samskiptafærni (e. social interaction skills), tómstundafærni (e. leisure activity skills) og tómstundabjörgum (e. leisure resources). Þessa þætti er hægt að vinna með alla í einu eða sitt í hvoru lagi.

- **enska:** leisure education

*Sjá einnig: tómstundavelferð*

### tómstunda- og félagsmálafræði

Fræðigrein sem beinir sjónum að tómstundum og félagsmálum í samfélaginu.

Tómstunda- og félagsmálafræði er kennd við Háskóla Íslands þar sem fram fer kennsla, þróunarstarf og rannsóknir. Meginfræðasvið er tómstundafræði, lífsleikni, sálfræði, félagsfræði og siðfræði. Í tómstunda- og félagsmálafræði er fjallað um gildi, þýðingu

og hlutverk tómsunda- og félagsmálastarfs fyrir fólk á öllum aldri.

Dæmi: Undir tómsundafræði fellur m.a. saga, þróun og staða tómsundastarfs. Undir félagsmálafræði fellur það hvernig við skipuleggjum og höfum áhrif á hið félagslega umhverfi og hvernig við störfum í félagi þar sem margir eru saman komnir.

- **enska:** leisure studies, social education  
*Sjá einnig: tómsundafræði*

### **tómsunda- og félagsmálafræðingur**

Einstaklingur sem lokið hefur formlegu námi í tómsunda- og félagsmálafræði á háskólastigi.

Tómsunda- og félagsmálafræðingur er ekki lögverndað starfsheiti eins og t.d. starfsheitið grunnskólakennari. Sumir sem útskrifast með formlega menntun af fræðasviðinu kalla sig tómsundafræðinga en það starfsheiti er ekki lögverndað heldur. Á vettvangi tómsunda og félagsstarfs á Íslandi eru jafnframt mörg ólík starfsheiti sem fólk með þessa menntun hefur, s.s. tómsundaráðgjafi, frístundaleiðbeinandi og æskulýðsfulltrúi. Þau starfsheiti byggja yfirleitt á ákvæðum í kjarasamningum.

- **enska:** youth worker, community worker

### **tómsundastarf**

Samheiti: frístundastarf

Skipulögð starfsemi á vettvangi frítímans þar sem áhersla er á uppbyggileg viðfangsefni til aukinnar ánægju og vellíðunar.

Tómsundastarf, oft kallað skipulagt tómsundastarf, fer annars vegar fram á vegum opinberra aðila, s.s. sveitarfélaga, og hins vegar á vegum félagasamtaka og einkaaðila. Skipulagt tómsundastarf er alla jafna leitt af hæfum einstaklingum, launuðu starfsfólki eða sjálfbóðaliðum með menntun á sviði tómsunda- og félagsmála eða þjálfun og reynslu, sem starfa eftir viðmiðum og gildum sem einkenna starfsemina. Í hugum sumra er íþróttabátttaka yngri barna hluti af skipulögðu tómsundastarfi á meðan aðrir setja skýr mörk á milli íþróttastarfs og tómsundastarfs.

Dæmi: Starfsemi æskulýðsfélaga, s.s. Skátanna, KFUM og KFUK, starfsemi félagasamtaka eins og Útivistar og Ferðafélags Íslands, starfsemi félagsmiðstöðva fyrir unglunga og eldri borgara.

- **enska:** leisure activities, extracurricular activities

### **tómsundaskóli → frístundaheimili**

### **tómsundaúrræði → tómsundabjargir**

### **tómsundavelferð**

Afleiðing af virkri þátttöku í uppbyggilegum tómsundum.

Hugtakið felur í sér aukin lífsgæði fyrir einstaklinga vegna eða í gegnum tómsundir. Lífsgæðin geta falist í betri líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu. Einstaklingur upplifir gæði tómsundarinnar og þátttakan skilur einstaklinginn eftir hamingjusamari og reynslunni ríkari. Tómsundavelferð er eitt meginmarkmið tómsundamenntunar.

- **enska:** leisure well-being  
*Sjá einnig: tómsundamenntun*

### **tómsundaparfir**

Samheiti: tómsundapörf

Parfir einstaklinga sem tengjast möguleikum til tómsunda og þátttöku í frítímanum í átt til aukinnar velferðar.

Tómsundum og þátttöku í frítímanum er alla jafna ætlað að auka velferð. Aðstæður einstaklinga og möguleikar geta verið ólíkir og einnig þær þarfir sem einstaklingar hafa, bæði fyrir viðfangsefni sem og inntak og aðferðir. Ein grunnforsenda þess að tómsundastarf styðji við velferð þeirra sem þar eru þátttakendur er að þörfum þátttakenda sé mætt.

- **enska:** leisure need

### **tómsundir**

Samheiti: frístundir

Meðvituð athöfn í frítíma sem byggir á frjálsum vali einstaklingsins, skapar tækifæri til reynslu og hefur jákvæð áhrif á velferð og lífsgæði.

Tómsundir eiga sér yfirleitt stað í frítíma en ekki er allt sem gert er í frítíma tómsundir. Á Íslandi er sú orðræða ríkjandi að líta ekki á ýmsa niðurbjótandi hegðun sem fram fer í frítíma, s.s. óhóflega áfengisneyslu eða skemmdarverk, sem tómsundir. Frekar er litið á tómsundir sem uppbyggjandi og jákvæðar athafnir. Skilyrði fyrir því að tómsundir standi undir nafni er að einstaklingur líti sjálfur á þær sem slíkar. Til eru ýmsir undirflokkar eða nálganir á eðli tómsunda, s.s. virkar (e. active) og óvirkar (e. emotional/passive) tómsundir, tilgangsmeyri (e. serious) og tilgangsminni (e. casual) tómsundir og sumir skilgreina einnig löglegar (e. legal) og ólöglegar (e.



illegal) tómstundir. Sú síðastnefnda fellur ekki að íslenskri orðræðu þar sem tómstundir eru alla jafna taldar vera uppbyggilegar og jákvæðar.

Flokka má tegundir tómsunda samkvæmt pýramída Nash í:

- sköpun (e. creativity), s.s. að semja tónlist eða mála málverk,
- virka þátttöku (e. active participation), s.s. að spila tónlist og taka þátt í íþróttum,
- tilfinningalega þátttöku (e. emotional participation), s.s. að hlusta á tónlist og fara í leikhús,
- einfalda skemmtun (e. simple amusement and entertainment), s.s. að horfa á bíómynd.

Í líkani Nash eru einnig tilgreind neikvæð hegðun í frítíma sem ekki falla undir íslenskan skilning á hugtakinu tómstundir:

- þroskahamlandi viðfangsefni (e. retardation of self-development), s.s. neysla áfengis og að spila fjárhættuspil, og að lokum
- andfélagsleg viðfangsefni (e. acts performed against society), s.s. afbrot og skemmdarverk.

- **enska:** leisure, recreation

*Sjá einnig: tómstundastarf*

### unglingalýðræði

Hugmyndafræði í æskulýðs- og tómstundastarfi sem byggir á grundvallarréttindum unglunga til að láta í ljós skoðanir sínar og vilja og hafa áhrif á eigið umhverfi og þátttöku með virkum hætti.

Unglingalýðræði er liður í valdefningu eða sjálfsefningu (e. empowerment) unglunga sem einstaklinga og sem hóps í samfélaginu. Unglingar eru hvattir til gagnrýnnar hugsunar, að mynda sér skoðanir og hafa áhrif í nærsamfélagi sínu, s.s. í æskulýðsstarfi og á vettvangi samfélagsins. Starfsaðferðir í anda ungingalýðræðis miða að virkri þátttöku í framkvæmd og ákvarðanatöku, s.s. í undirbúningi, skipulagningu og framkvæmd á viðfangsefnum í æskulýðsstarfi. Hugtakið varð til í starfi félagsmiðstöðva á 9. áratugnum í kjölfar tilurðar Barnasáttmálans og byggir á 12. grein sáttmálans.

Dæmi: Unglingaráð í félagsmiðstöð, opnir dagskrárgerðarfundir í félagsmiðstöð, stórfundir, ungmennaráð og ungmennaping.

### unglingamenning

Menning sem sköpuð er fyrir unglunga og af unglungum út frá félagslegum einkennum þeirra.

Fjölbreytt ungingamenning einkennist meðal annars af sjálfsskilningi, tómsundum og neytendavenjum.

Dæmi: Félagsmiðstöðvar eru ýmist starfræktar í kringum og/eða stuðla að öflugri ungingamenningu.

*Sjá einnig: barnamenning*

### unglingaráð

Ráð sem skipað er unglungum sem eru fulltrúar jafnaldra sinna í félagsmiðstöð og styður við ungingalýðræði.

Unglingaráð eru vettvangur fyrir unglunga til þess að hafa áhrif í æskulýðsstarfi og taka ákvarðanir varðandi dagsskrá, gildi og annað sem kemur upp í daglegu starfi. Þátttaka í ungingaráði getur reynst unglungum lærdómsrík reynsla, s.s. í samskiptum og vinnubrögðum.

Dæmi: Unglingaráð eru algeng í starfi félagsmiðstöðva.

Athugið: Í sumum tilvikum eru barna- og ungingaráð notað sem heiti yfir þá fulltrúa foreldra sem fara með málefni barna- og ungingaflokka í íþróttafélagi.

*Sjá einnig: barnaráð, nemendaráð, ungmennaráð*

### ungmennafélag → æskulýðsfélag

*Ungmennafélag* er jafnframt heiti félaga um land allt sem eiga sér langa sögu á vettvangi íþrótt- og æskulýðsmála.

Dæmi: Ungmennafélagið Drengur í Kjós.

### ungmennaráð

Vettvangur fyrir ungmenni til að hafa áhrif á samfélag og málefni ungs fólks.

Formlegt ráð ungs fólks sem er málsvari ungmenna í samfélaginu. Ungmennaráð stuðlar að ungingalýðræði. Ungmenni í ráðinu fá tækifæri til þess að koma skoðunum sínum á framfæri og veita ráðgjöf í málefnum ungs fólks. Ungmennaráð geta verið formlega skipuð af stjórn sveitarfélags. Sjá 11. grein í æskulýðslögum nr. 70/2007. Ungmennaráð eru einnig starfrækt á vegum félagasamtaka og á starfsemi þeirra sér þá alla jafna stoð í samþykktum, reglum eða lögum félaga.

Dæmi: Ungmennaráð í félagasamtökum, Ungmennaráð UMFÍ, Reykjavíkurráð ungmenna og Ungmennaráð Seltjarnarness.  
*Sjá einnig: unglingaráð*

## ungmennastarf → æskulýðsstarf

### ungmenn

Í félags- og tómstundastarfi er með orðinu ungmenni almennt átt við einstaklinga á aldrinum 16 til 25 ára.

### uppgjörstígg

Það stígg hópaþróunar þegar hópur lýkur verkefnum sínum og leysist upp.

Uppgjörstígg er lokastígg af fimm í hópaþróun samkvæmt líkani Tuckmans. Þegar vel tekst til ganga meðlimir hópsins frá lausum endum og skilja sáttir hver við annan. Lokum hópastarfsins getur hins vegar fylgt söknuður og aðskilnaðarkvíði.

#### • enska: adjourning

*Sjá einnig: sáttastígg, vinnustígg, óreiðustígg, móttunarstígg, hópaþróun, affræði hópa*

## útkennslustofa → útinámssvæði

### útilíf

Samheiti: útivist

Dvöl og líkamleg virkni utandyra í frítímanum með það að markmiði að komast í nýtt umhverfi og upplifa náttúruna.

Hugtakið á sér sterkar menningarlegar rætur í Skandinavíu þar sem rík áhersla er lögð á að útilífið feli í sér dvöl úti og náttúruupplifun án kröfu um árangur eða keppni.

Í Danmörku er litið svo á að hugtakið útilíf hafi þrjár nálganir:

1. sem samfélagslegt fyrirbæri og rannsóknarefni,
2. sem viðfangsefni stjórnmálalegrar og hugmyndafræðilegrar umræðu,
3. sem persónuleg og uppeldisfræðileg aðferð.

Dæmi: Birtingarmynd útilífs geta t.d. verið ýmsar athafnir sem eiga sér stað utandyra, útisport þar sem náttúran er notuð sem vettvangur eða „salur“ fyrir athafnir og einfalt útilíf sem er dvöl úti í náttúrunni með lágmarksbúnað, á forsendum náttúrunnar og með virðingu fyrir henni.

#### • danska: friluftsliv

### útinám

Námsaðferð og nálgun með áherslu á nám undir berum himni þar sem öll skynfæri eru virkjuð með þátttöku í beinum upplifunum og reynslu.

Útinám er hugmyndafræðileg nálgun sem á sér rætur í kenningum um uppeldi og nám. Markmið útináms eru að efla skilning á vistfræðilegum tengslum í umhverfinu, þroska líkamlega færni, samskiptafærni og tengsl við sjálfan sig, náttúruna og aðra. Útinám getur átt sér stað hvort sem er í manngerðu eða náttúrulegu umhverfi. Munurinn á útinámi og öðru námi felst fyrst og fremst í því hvar það fer fram og þeirri nálgun sem beitt er. Nálgunin byggist meðal annars á því að sá sem leiðbeinir eða kennir skapar farveg fyrir nám en umhverfið og/eða náttúran er hinn eiginlegi „kennari“ eða uppspretta náms. Unnið er í anda reynslunáms sem felst meðal annars í því að vekja þátttakendur til vitundar um það hvað þeir skynja um sjálfa sig, aðra og umhverfið. Örvun skynfæranna er styrkur útináms en skynfærin eru „upptökutæki“ reynslunnar og geta stuðlað að dýpra og merkingarbærara námi. Undirgreinar útináms eru m.a. ævintýranám, umhverfisnám og grenndarnám.

Dæmi: Læra um áhrif manns á vistkerfið, um einkenni ólíkra trjátegunda í skógi, þjálfun í að rata eða klæða sig eftir veðri.

#### • enska: outdoor learning

*Sjá einnig: útilíf, ævintýranám*

### útinámssvæði

Samheiti: útkennslustofa, útistofa

Staður utandyra sem hefur verið hannaður, skipulagður eða aðlagður til náms og kennslu.

Útinámssvæði er umhverfi útináms.

Dæmi: Skólalóð, almenningsgarður og skógur

## útistofa → útinámssvæði

### útivist → útilíf

## vaxtarsvæði → þroskasvæði

## valdefling

Samheiti: sjálfsefning  
Styrking einstaklinga og hópa með tilfærslu á valdi til þeirra sem alla jafna eru valdaminni eða valdalausir frá þeim sem eru valdameiri.

Valdefling getur verið á ýmsum sviðum, s.s. félagsleg, efnahagsleg eða stjórnmálaleg. Hugtakið valdefling hefur um áratugaskeið tengst réttindabaráttu minnihlutahópa og tekur til þátttöku og stjórnar á eigin lífi. Valdefling er stuðningur við einstaklinga til að taka sér vald yfir eigin aðstæðum og lífi, standa með sjálfum sér og taka virkari þátt, t.d. í tómsundastarfi. Henni fylgir hvatning og efling sem ýtir undir sjálfstæði og sjálfsöryggi. Ólíkar skilgreiningar er að finna á hugtakinu eftir mismunandi túlkun á inntaki þess.

- **enska:** empowerment

## vinnustig

Samheiti: árangursstig  
Það stig hópapróunar þegar hópur vinnur vel saman á árangursríkan hátt.

Vinnustig er fjórða stigið af fimm í hópapróun samkvæmt líkani Tuckmans. Ekki er sjálfsagt að hópur nái þessu stigi. Meðlimir hópsins vinna saman, þekkja styrkleika og veikleika hver annars, vinna á lausnamiðaðan hátt úr ágreiningsmálum, sýna metnað í að ná markmiðum sínum og eru stoltir af verkefnum sínum.

- **enska:** performing  
*Sjá einnig: mótunarstig, hópapróun, óreiðustig, sáttastig, uppgjörssstig*

## þátttaka

Það að vera hluti af atburði, athöfn eða viðfangsefni.

Þátttaka einstaklings getur birst með ólíkum hætti og mismikilli raunvirkni. Oft er þátttaka flokkuð eftir ákefð sem skráning (e. enrollment), mæting (e. attendance) og helgun (e. engagement). Til að öðlast reynslu af einhverri athöfn er ekki nóg fyrir einstakling að mæta heldur þarf hann að taka virkan þátt.

- **enska:** participation  
*Sjá einnig: reynsla, afþreying, tómsundur*

## þroskasvæði

Samheiti: námssvæði, teygjussvæði, vaxtarsvæði  
Hugarástand sem skapast hjá einstaklingi við lítt þekktar aðstæður sem reyna á þölmörk hans.

Þroskasvæði er eitt af breytingasvæðunum en þar er um að ræða hugtök sem eiga rætur að rekja til kenninga um reynslunám. Þroskasvæðið fyllir einstakling fyrst af óöryggi og ójafnvægi en með því að yfirstíga neikvæðar tilfinningar sigrast hann á aðstæðunum, verður móttækilegur fyrir nýrri þekkingu og verður við það ánægður og reynslunni ríkari. Reynslan sem einstaklingur öðlast á þroskasvæðinu verður síðan hluti af þægindasvæði hans. Þar sem eintaklingur er móttækilegur fyrir breytingum á þroskasvæðinu skapa leiðbeinendur í reynslunámi stundum aðstæður sem flytja einstakling á þroskasvæðið til að hvetja til nýrrar þekkingar og færni.

- **enska:** growth zone  
*Sjá einnig: örvæntingarsvæði, þægindasvæði, breytingasvæði, andvörpunarsvæði*

## þægindahringur → þægindasvæði

## þægindarammi → þægindasvæði

## þægindasvæði

Samheiti: þægindahringur, þægindarammi  
Hugarástand þar sem reynir lítið á einstaklinginn og því lítill hvati til vaxtar og þroska.

Þægindasvæðið er eitt af breytingasvæðunum en þar er um að ræða hugtök sem eiga rætur að rekja til kenninga um reynslunám. Þægindasvæðið veitir einstaklingi hámarksöryggi og vellíðan. Innan þessa persónulega svæðis er allt sem einstaklingur hefur lært og þekkir.

- **enska:** comfort zone  
*Sjá einnig: örvæntingarsvæði, þroskasvæði, andvörpunarsvæði, breytingasvæði*

## æskulýðsfélag

Samheiti: ungmennafélag  
Félagsstarfsemi fyrir ungt fólk þar sem unnið er á forsendum æskulýðsstarfs eða unnið að æskulýðsmálum.

Æskulýðsfélög starfa víða, vinna yfirleitt að einhverju markmiði og eru gjarnan hluti stærri heildar.

Dæmi: Æskulýðsfélag Landakirkju, KFUM & KFUK, Breytendur (Changemakers), AFS,

Félag ungra jafnréttissinna, Stúdentaráð Háskóla Íslands og Ungir blóðgjafar.

- **enska:** youth organisation

### æskulýðsfulltrúi

Starfsmaður sem sér um eða heldur utan um æskulýðsstarf eða fer með æskulýðsmál innan sveitarfélags, félags eða samtaka.

Æskulýðsfulltrúi er starfsheiti embættismanna hjá sveitarfélögum sem fara með málefni barna og unglunga (s.s. félag íþróttá-, æskulýðs- og tómstundafulltrúa) en jafnframt starfsheiti leiðtoga í æskulýðsstarfi þjóðkirkjunnar.

*Sjá einnig: leiðbeinandi, æskulýðsstarf*

### æskulýðslög

Lög með það markmið að styðja börn og ungmenni til þátttöku í æskulýðsstarfi.

Núgildandi æskulýðslög eru nr. 70/2007. Lögin taka einkum mið af börnum og ungmennum á aldrinum 6–25 ára og gilda um starfsemi félaga og félagasamtaka, æskulýðsstarf á vegum ríkis og sveitarfélaga og annað skipulagt æskulýðsstarf.

### æskulýðsmál

Yfirhugtak yfir æskulýðsstarf og önnur viðfangsefni og málefni sem snerta börn og unglunga, alla jafna í frítíma þeirra.

Æskulýðsmál er yfirheiti yfir allt sem viðkemur æskulýðsstarfi og æskulýðslögum og fer mennta- og menningarmálaráðherra með yfirstjórn æskulýðsmála. Æskulýðsmál eru oft tengd sveitarfélögum en félagasamtök og einkaaðilar geta einnig haft umsjón með ákveðnum málum.

Dæmi: Úr æskulýðslögum: „Ríki og sveitarfélög í samstarfi við félög og félagasamtök á sviði æskulýðsmála stuðla að því að ungt fólk eigi þess kost að starfa að æskulýðsmálum við sem fjölbreyttust skilyrði.“

### Æskulýðsráð

Nefnd sem skipuð er á vegum mennta- og menningarmálaráðherra starfar samkvæmt æskulýðslögum og veitir stjórnvöldum ráðgjöf í æskulýðsmálum.

Hlutverk æskulýðsráðs er að vera ráðgefandi, koma með tillögur að stefnumótun, veita umsagnir, efla æskulýðsstarfsemi, halda ráðstefnur, taka þátt í erlendu samstarfi og stuðla að þjálfun þeirra sem koma að æskulýðsstarfi.

*Sjá einnig: æskulýðsmál*

### æskulýðsrannsóknir

Rannsóknir sem fjalla um æskulýðsmál, viðhorf, hegðun og samfélag ungs fólks.

Markmið æskulýðsrannsókna er einkum tvíþætt, að afla upplýsinga um tíðni og umfang ýmissa þátta sem tengjast líðan ungmenna, heilsu og hegðun og að skoða hvernig ólíkir þættir í lífi ungmenna tengjast og spila saman í mótun atferlis þeirra og upplifun á sjálfi og umhverfi. Æskulýðsrannsóknir eiga ekki einungis við um rannsóknir á skipulögðu æskulýðsstarfi heldur einnig lífsskeiðsrannsóknir, skólarrannsóknir ef sérstaklega er einblínt á börn, fjölskyldurannsóknir ef áhersla er á ungt fólk en ekki einungis aðstæður þeirra. Til æskulýðsrannsókna falla hins vegar ekki rannsóknir í læknávisindum (e. medical research) og ekki rannsóknir á stofnunum (e. institutional research) nema stofnanirnar tengist sérstaklega ungu fólki.

- **enska:** youth research, youth studies

### æskulýðssamtök

Samheiti: ungmennasamtök  
Félagasamtök sem hafa æskulýðsstarf að meginviðfangsefni eða vinna í þágu barna og ungmenna.

Dæmi: UMFÍ, Samfés, Skátar, KFUM og KFUK, Íslenskir ungtemplarar og LUF.

- **enska:** youth organization
- **danska:** ungdomsorganisation

*Sjá einnig: æskulýðsfélag, æskulýðslög, félag*

### æskulýðsstarf

Samheiti: æskulýðsstarfsemi, ungmennastarf  
Skipulagt félags- og tómstundastarf þar sem börn og ungmenni eru virkir þátttakendur og starfa sjálfviljug saman í frítíma sínum að hugsjónum, markmiðum og áhugamálum sem þau meta að verðleikum. Starfið er alla jafna leitt af fullorðnum eða eldri einstaklingum sem hafa til þess þekkingu, reynslu eða menntun.

Æskulýðsstarf er vettvangur óformlegrar menntunar og hefur forvarnargildi. Starfið gefur börnum og ungmennum færi á félagslegum samskiptum við jafningja og mikilvæga fullorðna. Leiðbeinendur í æskulýðsstarfi sinna starfinu með velferð barna og ungmenna að leiðarljósi og þátttaka er öllum opin. Æskulýðsstarf getur annars vegar farið fram í klúbbum, hópum og flokkum og

hins vegar verið opið æskulýðsstarf. Starfið fer fram í frítíma barna og ungmenna en þó falla öll viðfangsefni þeirra í frítímanum ekki undir skilgreininguna um æskulýðsstarf.

Dæmi: Æskulýðsstarf fer fram hjá opinberum aðilum og félagasamtökum, s.s. í félagsmiðstöðvum, frístundaheimilum, skátunum og KFUM og KFUK.

- **enska:** youth work

*Sjá einnig: opið æskulýðsstarf, tómstundastarf*

## **æskulýðsstarfsemi → æskulýðsstarf**

### **ævintýranám**

Nám sem á sér stað í gegnum virkni og þátttöku, oft í fámennum hópum, þar sem þátttakendur geta upplifað óvissu eða hættu.

Í ævintýranámi er áhersla lögð á að skapa ákjósanlegar aðstæður og tækifæri til að fást við sjálfan sig, samskipti við aðra og umhverfið með áherslu á persónulegan þroska, félagslegan þroska og að efla hópinn. Í ævintýranámi er tekist á við ævintýratengd viðfangsefni sem geta tengst ferðalögum og hreyfingu í ósnortnu náttúrulegu umhverfi. Líkamleg færni og samskiptafærni er eflað með útiverkefnum. Ævintýranám má flokka í tvennt, afmarkað ævintýranám (e. narrow adventure) og víðtækt ævintýranám (e. broad adventure).

Dæmi: Ævintýranám getur m.a. átt sér stað í ævintýraleikjum, þrautum, sigi, flúðasiglingum, gönguferðum, hjólaferðum, fjallamennsku, hellaferðum, bátsferðum (kanó og kajak), skíðaferðum og ís- og klettaklifri.

- **enska:** adventure education

*Sjá einnig: reynslunám*

### **örvæntingarsvæði**

Hugarástand þar sem einstaklingur upplifir mikla ógn og finnur fyrir ótta eða örvæntingu.

Örvæntingasvæði er eitt af breytingasvæðunum en þar er um að ræða hugtök sem eiga rætur sínar að rekja í kenningar um reynslunám. Örvæntingarsvæðið fyllir einstakling örvæntingu, óvissu og vanmætti gagnvart aðstæðum. Viðbragð hans í þessum aðstæðum er jafnan flótti eða árás (e. flight or fight). Örvæntingarsvæði styður alla jafna ekki við nám eða menntandi reynslu.

- **enska:** panic zone

*Sjá einnig: breytingasvæði, þægindasvæði, þroskasvæði, andvörpunarsvæði*

## Ensk-íslenskur orðalisti

adjourning – uppgjörstig	panic zone – örvæntingarsvæði
adventure education – ævintýranám	participation – þátttaka
after school program – frístundaheimili	peer pressure – hópþrýstingur
annual meeting – aðalfundur	performing – vinnustig
change zone – breytingasvæði	prevention – forvarnir
change zone model – líkan um breytingasvæði	recreation – tómstundir
comfort zone – þægindasvæði	recreational activity – afþreying
community worker – tómstunda- og félagsmálafræðingur	recreation studies – tómstundafræði
entertainment – afþreying	reflection – ígrundun
experiential learning – reynslunám	reflective observation– ígrundun
extracurricular activities– tómstundastarf	self-reflection – ígrundun
formal education – formleg menntun	social education – tómstunda- og félagsmálafræði
formal education system – formlegt menntakerfi	storming – óreiðustig
formal learning – formlegt nám	student council – nemendaráð
forming – mótunarstig	team building – hópefli
free time – frítími	volunteer – sjálfboðaliði
general assembly – aðalfundur	youth organisation – æskulýðsfélag
governance – ákvörðunarvald	youth organization – æskulýðssamtök
groan zone – andvörpunarsvæði	youth research – æskulýðsrannsóknir
group development – hópþróun	youth work – æskulýðsstarf
group dynamics – aflfræði hópa	youth worker – tómstunda- og félagsmálafræðingur
group work – hópastarf	
growth zone – þroskasvæði	
icebreaker – ísbrjótur	
informal learning – óformlegt nám	
instructor – leiðbeinandi	
international non-governmental organization– alþjóðleg félagasamtök	
leisure – tómstundir	
leisure activities – tómstundastarf	
leisure barriers – tómstundahindranir	
leisure constraints – tómstundahindranir	
leisure education – tómstundamenntun	
leisure need – tómstundaþarfir	
leisure resources – tómstundabjargir	
leisure skills – tómstundafærni	
leisure studies – tómstundafræði	
leisure studies – tómstunda- og félagsmálafræði	
leisure time – frítími	
leisure well-being – tómstundavelferð	
marginalised group – jaðarhópur	
nonformal education systems – hálfformleg menntakerfi	
non-formal learning – hálfformlegt nám	
non-governmental organization – frjáls félagasamtök	
norming – sáttastig	
open youth work – opið æskulýðsstarf	
organization – félag	
outdoor learning – útinám	







