

LOKAVERKEFNI
VERKMENNTASKÓLI AUSTURLANDS 2018.
ÁGÚST INGI ÁGÚSTSSON.

BAKPOKI ÖRVARS

SÆRÚN BIRTA EIRÍKSDÓTTIR

LEIÐBENANDI
PETRA LIND SIGURÐARDÓTTIR

SLÆMAR TILFINNINGAR



HÉR ERU ALGENGAR NEIKVÆÐAR TILFINNINGAR:
SORG, KVÍÐI OG ÞUNGLYNDI

EN TILFINNINGAR ERU
ALLSKONAR

HÉR KOMA TILFINNINGAR SEM ÞÚ FINNUR KANNSKI FYRIR EF ÞÉR
LÍÐUR EKKI ENDILEGA VEL



KVÍÐI	ÞUNGLYNDI	DEPURÐ	NIÐURLÆGING	VANTRAUST
ÁHYGGJUR	SÖKNUÐUR	HÖFNUN	HNEYKSLUN	FYRIRLITNING
ÓTTI	LEIÐI	VANMÁTTUR	EFTIRSJÁ	PIRRINGUR
ÓÖRYGGI	SORG	MINNIMÁTTAKENND	IÐRUN	SPENNA
HRÆÐSLA	ÖRVÆNTING	EINMANNALEIKI	SJÁLFSHATUR	OFSAREIÐI
SKELFING	SÁRINDI	HJÁLPARLEYSI	HATUR	ERGELSI
SKELKUN	VONBRIGÐI	SAMVISKUBIT	REIÐI	ÆSINGUR
STREITA	VONLEYSI	SEKTARKENND	ÖFUND	ÓNÆGJA
TAUGAVEIKLUN	ÓHAMINGJA	SKÖMM	AFBRÝÐISEMI	BITURÐ

TILFINNINGAR ERU LÍKA GÓÐAR

ÞVÍ EF VIÐ FYNDUM EKKI FYRIR GÓÐUM TILFINNINGUM ÞÁ MYNDI OKKUR ALDREI HLAKKA TIL
NEINS EÐA FINNA FYRIR HAMINGJU....

EINS MEÐ SLÆMAR TILFINNINGAR, HVERNIG VÆRI LÍFIÐ EF VIÐ GÆTUM EKKI FUNDIÐ FYRIR
SÁRSAUKA EÐA OKKUR VÆRI ALVEG SAMÁ EF EINHVER NÁIN OKKUR MYNDI DEYJA...

HÉR ERU ALGEGNGAR JÁKVÆÐAR TILFINNINGAR:
GLEÐI OG HAMINGJA



HÉR KOMA TILFINNINGAR ÞEGAR ÞÉR LÍÐUR KANNSKI VEL

ÁNÆGJA

HRESSLEIKI

SAMKENND

ÁSTÚÐ

TILHLÖKKUN

GALSI

KÁTÍNA

GÓÐ SAMVISA

TRAUST

HAMINGJA

KÍMNI

VIRÐING

GLEÐI

VÆRÐ

KÆRLEIKUR

ÁST

HUGREKKI

LÉTTLEIKI

VON

ÖRYGGI

KJARKUR

EFTIRVÆNTING

RÓ

FEIGINLEIKI

STOLT

JAFNVÆGI

ÖRYGGISTILFINNING

ÆÐRULEYSI

SAMÚÐ

KVÍÐALEYSI



SÉRSTAKUR DAGUR Í LÍFI ÖRVAR

ÖRVAR ER ÓSKÖP VENJULEGUR STRÁKUR SEM VERÐUR 10 ÁRA Í MAÍ. SYSTIR ÖRVAR HEITIR SIGDÍS OG HÚN VERÐUR 12 ÁRA Í NÓVEMBER. ÖRVAR OG SIGDÍS ERU MJÖG GÓÐIR VINIR, ÞAR SEM ERU BARA TVÖ ÁR Á MILLI ÞEIRRA. SIGDÍS ER STUNDUM MJÖG VEIK, OG ER LÍÐAN HENNA MISJÖFN MILLI DAGA. ÞAR SEM HÚN ER MEÐ GIGT KEMST HÚN STUNDUM EKKI FRAM ÚR Á MORGNANA. Í DAG GERÐIST ÞAÐ EINMITT, ÖRVAR FÓR INN TIL SYSTUR SINNAR OG SÁ HVERSU KVALIN HÚN VAR. ÖRVAR FÚNKERAR BEST Í RÚTINU OG FANN HANN FYRIR SMÁ **DEPURÐ** AÐ VERA EKKI AÐ BORÐA MORGUNMAT OG LABBA MEÐ SYSTUR SINNI Í SKÓLANN. ÞETTA ER EKKI NÝ TILFINNING HJÁ ÖRVARI VEGNA ÞESS AÐ SYSTIR HANS KEMST EKKI ALLTAF Á FÆTUR. ÖRVAR ER 10 MÍNÚTUR AÐ LABBA Í SKÓLANN OG Á LEIÐinni HUGSAR HANN UM SIGDÍSI OG BYRJAR AÐ **VORKENNA** HENNI OG VERÐUR FREKAR **HRÆDDUR** UM HANA.

ÞETTA ER ÖRVAR

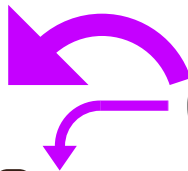


ÞETTA ER SIGDÍS



VISSIR ÞÚ ?

EINS OG ALLIR ER ÖRVAR MEÐ BAKPOKA SEM ENGINN SÉR, ÞEGAR ÖRVAR BYRJAR AÐ FINNA FYRIR TILFINNINGUM SÍNUM ÞÁ FARA ÞÆR Í BAKPOKANN HANS OG Á ENDANUM FYLLIST BAKPOKINN EF EKKI ER TALAÐ UM TILFINNINGARNAR. ALLIR BAKPOKAR HAFNA SKALA OG GETA BAKPOKAR ORÐIÐ LITLIR, STÓRIR, ÞUNGIR OG LÉTTIR. FULLORÐNIR EINSTAKLINGAR GETA HINSVEGAR BORIÐ ÞYNGRI BAKPOKA OG GETA EINNIG BORIÐ HANN LENGUR. ÞESSAR TILFINNINGAR SEM ÖRVAR FANN FYRIR ÁÐAN FÓRU BEINT Í BAKPOKANN HANS. SKALI BAKPOKANS ER 0-10.

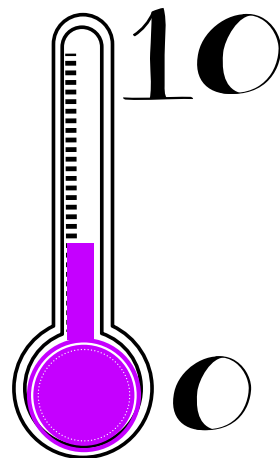


ÞETTA ER ÖRVAR
OG ÞETTA ER TILFINNINGA BAKPOKI ÖRVAR SEM
ENGINN SÉR

DEPURÐ, VORKUN OG
HRÆÐSLA



ÞESSI MORGUN VAR FREKAR ERFIÐUR FYRIR ÖRVAR ÞAR SEM
HANN FANN FYRIR MIKLUM TILFINNINGUM Á STUTTUM
TÍMA. BAKPOKI ÖRVAR ER KOMINN UPP Í 4



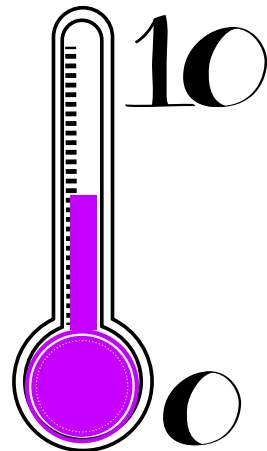
ÞEGAR ÖRVAR KEMUR Í SKÓLANN BREYTIST HANN ALVEG, HANN SETUR UPP
SVOKALLAÐA GRÍMU TIL ÞESS AÐ FELA TILFINNINGAR SÍNAR FYRIR
KRÖKKUNUM Í BEKKNUM. HANN FER SAMT AÐ EFAST UM HVORT AÐ GRÍMAN
SÉ NÆGILEGA ÞYKK HJÁ HONUM. ÖRVAR BYRJAR AÐ FINNA FYRIR SMÁ
KVÍÐA YFIR ÞVÍ AÐ KRAKKARNIR Í BEKKNUM SJÁI AÐ HONUM LÍÐI ILLA
ÞAR SEM HONUM FINNDIST ÓÞÆGILEGT AÐ GRÁTA FYRIR FRAMAN
KRAKKANA.



BAKPOKI ÖRVARS ER KOMINN UPP Í 5 ÞAR SEM HANN ER ÞÍNU KVÍÐINN.

EINS OG ALLTAF SEST ÖRVAR HJÁ ARONI BESTA VINI SÍNUM, ÞEIR
LEIKA MIKIÐ SAMAN OG ERU BÁÐIR MJÖG GÓÐIR Í KÖRFUBOLTA OG
FÓTBOLTA.

Í ÍSLENSKUTÍMANUM SETUR KENNARINN KRAKKANA Í HÓPA, ÖRVAR,
ARON OG ÓLÖF ERU SAMAN Í HÓP OG EIGA AÐ GERA VERKEFNI SAMAN.
ÖRVAR ER MJÖG SKOTINN Í ÓLÖFU OG ARON VEIT ÞAÐ VEGNA ÞESS AÐ
ÞEIR HAFA TALAÐ SAMAN UM ÞAÐ. ÞEGAR KENNARINN SEGIR AÐ ÞAU SÉ
SAMAN Í HÓP ÞÁ FLAUTAR ARON OG HORFIR Á ÖRVAR. ÖRVARI FINNST
ÞETTA EKKI FYNDIÐ OG VERÐUR FREKAR VANDRÆÐALEGUR, VEGNA ÞESS
AÐ HANN VILL ALLS EKKI AÐ ÓLÖF VITI AÐ HANN SÉ SKOTINN Í HENNI.
ÖRVAR OG ARON FARA AÐ SPARKA Í HVORN ANNAN UNDIR BORÐIÐ OG
ENDA SVO Á ÞVÍ AÐ HENDA HLUTUM Í HVORN ANNAN.

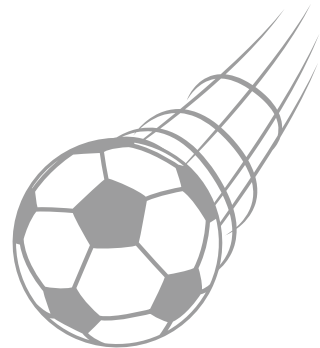
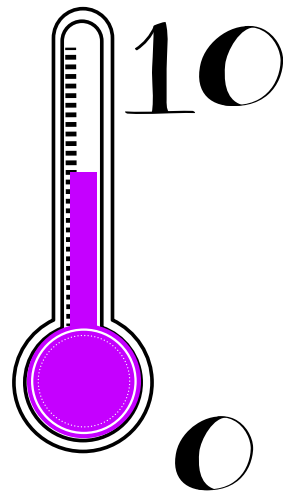


BAKPOKI ÖRVAR ER KOMINN
UPP Í 7 ÞAR SEM HANN ER REIÐUR
OG PIRRAÐUR ÚT Í ARON.

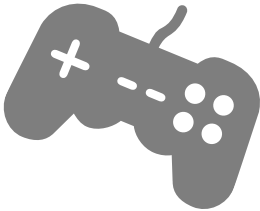
KENNAÐINN KEMUR TIL ÞEIRRA OG STOPPAR STRÍÐIÐ Á MILLI ÞEIRRA MEÐ ÞVÍ AÐ SENDA
ÖRVAR Í ANNAN HÓP.

ÞEGAR KOMIÐ ER AÐ ÚTIFRÍI ÁKVEÐUR ÖRVAR AÐ TALA EKKERT VIÐ ARON Í SMÁSTUND, SVO
HANN FER AÐ SPILA FÓTBÓLTA MEÐ STRÁKUNUM SEM ERU Í 5.BEKK, SEM ERU EINU ÁRI ELÐRI EN
HANN. HANN HEFUR ALLTAF VERIÐ ÁGÆTUR VINUR ÞEIRRA Í SKÓLANUM EN ÞAR SEM ÞEIR ERU
EINU ÁRI ELÐRI ERU ÞEIR EKKERT AÐ LEIKA VIÐ ÖRVAR EFTIR SKÓLA, EINS OG HANN MYNÐI
ALDREI FARA HEIM AÐ LEIKA MEÐ EINHVERJUM SEM VÆRI Í 3.BEKK. ÞEGAR STRÁKARNIR ERU
BÚNIR AÐ VERA AÐ SPILA Í SMÁSTUND KEMUR ARON OG ÆTLAR AÐ VERA MEÐ. ÖRVAR SEGIR VIÐ

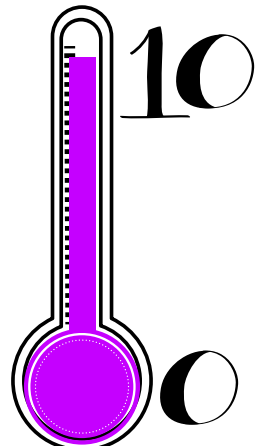
LOGA SEM ER FREKAR VINSÆLL STRÁKUR Í 5.BEKK AÐ HANN VILJI EKKI FÁ ARON MEÐ Í
FÓTBOLTANN ÞVÍ HANN ER LETÐINLEGUR. LOGI FER TIL ARONS OG SEGIR HONUM AÐ HANN
MEGI EIGNLEGA EKKI VERA MEÐ VEGNA ÞESS AÐ HANN ER EKKI JAFN GÓÐUR OG ÞEIR Í
FÓTBOLTA. ÞEGAR LOGI SEGIR EITTHVAÐ ÞÁ TAKA ALLIR STRÁKARNIR UNDIR OG ALLT ER RÉTT
SEM HANN SEGIR. ÞANNIG ÞAÐ MÁ EIGNLEGA SEGJA AÐ LOGI STJÓRNI STRÁKUNUM. ÖRVAR
SEGIR VIÐ ARON AÐ HANN ÆTTI BARA AÐ FARA AÐ LEIKA VIÐ STRÁKANNA Í 3.BEKK. ALLIR
STRÁKARNIR HLÆJA OG GERA GRÍN AÐ HONUM. ARON FER GRÁTANÐI Í BURTU.



EFTIR SKÓLA KEMUR ÖRVAR HEIM OG MAMMA HANS SPYR HANN AFHVERJU ARON SÉ EKKI MEÐ HONUM, ÞVÍ ÞEIR LEIKA ALLTAF EFTIR SKÓLA. HANN SEGIR MÖMMU SINNI AÐ ARON NENNTI EKKI AÐ LEIKA Í DAG SEM ER EKKI SATT. ÖRVAR FER INN Í HERBERGI OG VEIT AÐ HANN GERÐI EITTHVAÐ RANGT. HANN FÆR MJÖG MIKIÐ SAMVISKUBIT YFIR ÞVÍ SEM HANN SAGÐI OG GERÐI VIÐ ARON.



NÚ ER BAKPOKI ÖRVAR'S ORÐINN FREKAR FULLUR ÞAR SEM HANN ER MEÐ MJÖG MIKIÐ SAMVISKUBIT OG MIKLA REIÐI, BAKPOKI HANS ER ALVEG AÐ FYLLAST OG ER KOMINN Í 9,5.



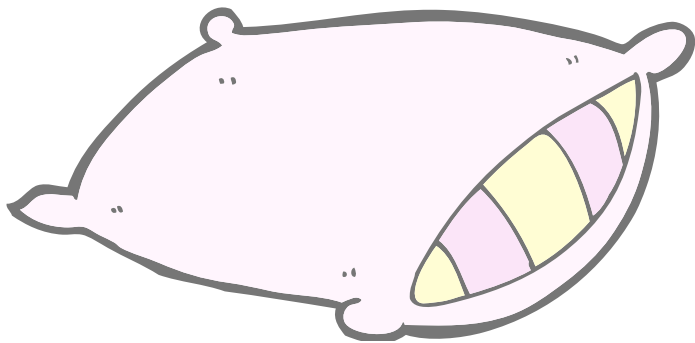
ÞEGAR KEMUR AÐ KVÖLDMATNUM FER ÖRVAR FRAM AÐ FÁ SÉR AÐ BORÐA EINS OG ALLTAF. EN ÞEGAR FJÖLDSKYLDAN HANS BYRJAR AÐ SPYRJA HANN ÚT Í HVAÐ SÉ AÐ ÞÁ KEMUR ÖRVAR ILLA FRAM VIÐ ÞAU OG SVARAR LEIÐINLEGA. ÞABBA ÖRVAR FINNST ÞETTA MJÖG DÓNALEGT SVO HANN SKAMMAR ÖRVAR FYRIR AÐ HAFI KOMIÐ SVONA FRAM.

ÞETTA VARÐ TIL ÞESS AÐ MÆLIRINN HANS ÖRVAR Fylltist ALVEG OG KOMST ALVEG UPP Í 10. HANN BROTNÁÐI ALVEG NIÐUR OG FÓR AÐ HÁGRÁTA Í ELDHÚSINU. ALLIR Í FJÖLDSKYLDUNNI VORU TILBÚIN TIL ÞESS AÐ HJÁLPA HONUM OG SETTUST ÞAU NIÐUR TIL ÞESS AÐ RÆÐA MÁLIN. ÖRVARI FANNST FREKAR **ERFITT** AÐ SEGJA FORELDNUM SÍNUM OG SIGDÍSI FRÁ ÖLLU EN HANN LÉT SIG SAMT HAFI ÞAÐ, ÞAR SEM HANN FANN FYRIR **LÉTTI** OG VAR HANN MJÖG **FEGINN** AÐ HAFI OPNAÐ SIG UM ÞETTA. KVÖLDIÐ ENDAÐI ÞANNIG AÐ ÞAU TÖLUÐU UM TILFINNINGAR SÍNAR ALLT KVÖLDIÐ OG KOMUST AÐ NOKKRUM NIÐURSTÖÐUM. ÖRVAR ÞURFTI AÐ FARA Í SKÓLANN Á MORGUN OG BIÐJA ÁRON FYRIRGEFNINGAR. EINNIG KOMUST ÞAU ÖLL AÐ ÞVI AÐ MIKILVÆGT ER AÐ TALA UM TILFINNINGAR SÍNAR SVO MAÐUR BYRJI EKKI AÐ HAGA SÉR ILLA VIÐ AÐRA. LÍKAMINN GETUR EKKI BORIÐ SVONA ÞUNGAN BAKPOKA OG ÞAÐ ER EKKI HOLLT FYRIR EINN NÉ NEINN AÐ BÆLA TILFINNINGAR SÍNAR INNI. **EF ÞÚ KANNAST VIÐ AÐ Fylla BAKPOKANN ÞINN EINS OG ÖRVAR AF ÖÐRÆGILEGUM TILFINNINGUM ÞÁ ER MIKILVÆGT AÐ TALA VIÐ EINHVERN SEM ÞÚ TREYSTIR.**



ÞEGAR ÖRVAR FÓR AÐ SOFA FANN HANN FYRIR
MIKLU ÞAKKLÆTI FYRIR AÐ EIGA SVONA ÆÐISLEGA
FJÖLSKYLDU. HANN FANN LÍKA FYRIR HUGREKKI FYRIR
AÐ HAFI TALAÐ ÞVÍ ÞAÐ ER EKKI ALLTAF LÉTT AÐ TALA
UM TILFINNINGAR SÍNAR.

ÖRVAR ÆTLAÐI HÉÐAN Í FRÁ AÐ REYNA AÐ TALA UM
NEIKVÆÐU TILFINNINGARNAR SÍNAR OG ÞÆR JÁKVÆÐU.



BAKPOKINN HANS ÖRVAR SPRINGUR Á EINUM DEGI ÞAR SEM HANN VAR ORÐINN FULLUR AF
TILFINNINGUM.

TILFINNINGAR EIGA ÞAÐ SAMEIGINLEGT AÐ LÍÐA HJÁ OG TELJAST ÞÆR EKKI VERA
HÆTTULEGAR. HINSVEGAR ER MISJAFNT HVERSU HRATT TILFINNINGAR LÍÐA HJÁ, STUNDUM
LÍÐA TILFINNINGAR HJÁ Á NOKKRUM SEKÚNDUM EÐA MÍNÚTUM Á MEÐAN AÐRAR
TILFINNINGAR ERU LENGUR AÐ JAFNA SIG OG LÍÐA HJÁ SEM ER LÍKA Í LAGI.
ÞRÁTT FYRIR AÐ BAKPOKI ÖRVAR Fylltist Á EINUM DEGI OG Í ENDA DAGSINS SPRAKK
HANN ÞÁ GETA BAKPOKAR ROKKAÐ TIL OG FRÁ Þ.E.A.S VERIÐ STÓRIR OG LITLIR TIL
SKIPTIS.

EN EF BAKPOKINN MANNS ER STÓR OG MIKILL AF VONDUM TILFINNINGUM MJÖG LENGI
(T.D. Í MARGA DAGA EÐA VIKUR) ÞÁ ER MJÖG LÍKLEGT AÐ HANN SPRINGI Á ENDANUM.

HÆGT ER AÐ HAFA SAMBAND VIÐ HJÁLPARSÍMA 1717 EÐA T.D.
SÁLFRÆÐING. HÉR Á NÆSTU BLAÐSÍÐU ER MYND AF STÓRUM BAKPOKA,
ÞÍNUM BAKPOKA. ÆFINGIN ER SÚ AÐ ÞÚ ÁTT AÐ SKRIFA NIÐUR ALLAR
ÞÍNAR TILFINNINGAR (ÓÞÆGILEGU TILFINNINGARNAR). ÞEGAR ÞÚ ERT
BÚIN/N AÐ ÞVÍ ÞÁ ÁTTU AÐ PRÓFA AÐ TALA UM ÞESSAR TILFINNINGAR
VIÐ EINHVER SEM ÞÚ TREYSTIR. VELTU FYRIR ÞÉR AF HVERJU ÞESSAR
TILFINNINGAR ERU TIL STAÐAR. MUNDU BARA AÐ ÞÍNAR TILFINNGAR
SKIPTA MÁLI OG EKKI VANMETA ÞÆR.



FYLLTU ENDILEGA INN Í BAKPOKANN

