

Vinir Zippýs - námsþáttur 1: Tilfinningar

Fyrstu vikurnar, sem unnið er með námsefnið Vinir Zippýs, tala börnin um tilfinningar sínar, hvernig öllum líður þegar þeir eru glaðir og ánægðir, þegar þeir eru hryggir, reiðir, pirraðir, öfundsjúkir eða kvíðni. Börnin æfa sig í að tala um líðan sína við mismunandi aðstæður og leita leiða sem geta leitt til þess að þeim líði betur. Markmiðið er að bæta hæfni þeirra við að greina milli jákvæðra og neikvæðra tilfinninga og læra hvernig þau geta sjálf látið sér líða ögn skár þegar á móti blæs og erfiðar tilfinningar gera vart við sig. Hér að neðan eru sex verkefni eða viðfangsefni sem eru þess eðlis að þið sem foreldrar getið ásamt barninu notað þau til þess að styrkja þessa hæfni.

Ábendingar - Tilfinningar

- Börn þurfa að vita að það sé allt í lagi að tala um tilfinningar sínar. Gefið gott fordæmi með því að segja barninu hvernig ykkur sjálfum líður og hvers vegna ykkur líði einmitt þannig. Pabbi er leiður í dag vegna þess að - Mamma er reið vegna þess að...
- Þegar erfiðar tilfinningar, eins og reiði eða kvíði, anga barnið, skuluð þið reyna að fá barnið til þess að gefa tilfinningunum nafn og tala um þær.
- Hafið teikniáhöld og mótunarleir eða trölladeig ávallt við höndina. Stundum getur það verið auðveldara fyrir barnið að „teikna“ eða „forma“ tilfinninguna heldur en að tala um hana. [Uppskrift að trölladeigi er hægt að nálgast á heimasíðu Lýðheilsustöðvar undir liðnum Geðrækt/Vinir Zippýs/ Fyrir foreldra](#)
- Um háttatímann getur gefist gott tækifæri til ræða um það sem á daginn hefur drifið og þá geta komið fram atriði sem gætu valdið barninu áhyggjum.

Sex verkefni

1. verkefni	Látið tilfinningar ykkar í ljós
Markmið	Að barnið læri að átta sig á tilfinningum sínum og geti lýst þeim.
Hvað tekur þetta langan tíma?	10 mínútur.
Hvað þarf að hafa við höndina?	Liti og teikniblöð.
Hvað á að gera? 	Biðjið barnið að teikna myndir sem sýna hvernig fólki líður – til dæmis að teikna glaðlegan strák, stelpu sem er hrædd, reiðan mann, komu sem er sorgmædd. Önnur leið væri að fletta myndablaði og finna myndir þar sem hægt er að greina ákveðnar tilfinningar af svipbrigðum fólks. Spyrjið barnið hvernig það haldi að fólkinu líði og spyrjið síðan: Af hverju heldur þú að strákurinn sé svona glaður? Hvers vegna ætli konan sé svona döpur? Hefur þú einhvern tíma verið reiður? Hvernig leið þér þá? Þennan leik er líka hægt að nota ef barnið er miður sín af einhverjum ástæðum. Það getur hjálpað börnunum að tjá tilfinningar sínar að teikna myndir og það getur auðveldað þeim að ræða um tilfinningar sem kunna að hrærast með þeim.

2. verkefni	Sérð þú það sem ég sé?
Markmið	Að hjálpa barninu að bera kennsl á tilfinningar annarra.
Hvað tekur þetta langan tíma?	10 mínútur.
Hvað þarf að hafa við höndina?	Ekkert.
Hvað á að gera?	Biðjið barnið að teikna myndir sem sýna hvernig fólki líður – til dæmis að teikna glaðlegan strák, stelpu sem er hrædd, reiðan mann, komu sem er sorgmædd. Önnur leið væri að fletta myndablaði og finna myndir þar sem hægt er að greina ákveðnar tilfinningar af svipbrigðum fólks. Spyrjið barnið hvernig það haldi að fólkinu líði og spyrjið síðan: Af hverju heldur þú að strákurinn sé svona glaður? Hvers vegna ætli konan sé svona döpur? Hefur þú einhvern tíma verið reiður? Hvernig leið þér þá? Þennan leik er líka hægt að nota ef barnið er miður sín af einhverjum ástæðum. Það getur hjálpað börnunum að tjá tilfinningar sínar að teikna myndir og það getur auðveldað þeim að ræða um tilfinningar sem kunna að hrærast með þeim.



3. verkefni	Tilfinningadagbókin
Markmið	Að veita barninu hjálp við að kannast við eigin tilfinningar og einnig tilfinningar annarra.
Hvað tekur þetta langan tíma?	5 mínútur á dag í vikutíma.
Hvað þarf að hafa við höndina?	Litir, pappír og gömul myndablöð.
Hvað á að gera?	Á hverju kvöldi í vikutíma þurfið þið og barnið að greina frá einni tilfinningu sem þið hafi fundið hrærast með ykkur þennan dag sem nú er að kveldi kominn. Þið gætuð teiknað mynd, skrifað stök lýsandi orð eða fundið myndir í blaði sem lýsa þessari tilfinningu. Eftir þessa vikulöngu tilfinningakönnun og skráningu sýnið þið hvert öðru það sem þið hafið sett á blað. Þetta getur hjálpað barninu að skilja að tilfinningar okkar eru breytilegar – stundum erum við kát og glöð – stundum döpur og leið. Það gæti líka verið gagnlegt að „leika“ tilfinningu og sjá hvort hægt er að giska á hvaða tilfinningu var lýst með látbragðinu.



4. verkefni	Í dag leið mér...
Markmið	Að bæta getu barnsins við að þekkja ákveðnar tilfinningar og læra nýjar leiðir sem nota má til að takast á við slíkar tilfinningar.
Hvað tekur þetta langan tíma?	10 mínútur.
Hvað þarf að hafa við höndina?	Ekkert.
Hvað á að gera?	Setjist niður með barninu. Þið hugsið nú hvort í sínu lagi um eitthvað eitt gott og jákvætt sem þið gerðuð þennan dag og hugsið líka um eitthvað eitt slæmt eða neikvætt sem gerst hefur yfir daginn. Útskýrið nú til skiptis hvernig ykkur leið og hvers vegna þessi ákveðna tilfinning gerði vart við sig. Þegar þið ræðið um það sem neikvætt var og slæmu tilfinninguna sem þið funduð skuluð þið greina barninu nákvæmlega frá því hvað þið gerðuð til þess að ykkur liði betur. Þið gætuð hvatt barnið og komið því af stað með því að spyrja: Hvað annað hefði þér dottið í hug að gera til þess að losa þig við þessa vondu tilfinningu?



5. verkefni	Að takast á við reiði og ná tökum á þessari erfiðu tilfinningu
Markmið	Að bæta getu barnsins við að finna heppilegar leiðir til þess að ná tökum á reiði.
Hvað tekur þetta langan tíma?	10 mínútur.
Hvað þarf að hafa við höndina?	Ekkert.
Hvað á að gera?	Þessa æfingu þarf helst að gera skömmu eftir að barnið reiddist, til dæmis um háttatímann að kvöldi eða strax daginn eftir. Ræðið við barnið um atvikið sem olli reiðinni og spyrjið hvers vegna barnið hafi reiðst svona mikið. Spyrjið barnið hvernig það hafi brugðist við og hvetjið það til þess að hugleiða annars konar viðbrögð og aðrar færar leiðir, til dæmis að ráðfæra sig við einhvern, að draga djúpt andann, að hugsa um eitthvað allt annað. Munið að slíkar lausnir verða að vera þess eðlis að barninu líði betur og að þær feli ekki í sér óþægindi eða skaði aðra. Þið getið líka notað þessa æfingu til þess að kanna heppilegar leiðir sem hægt er að fara þegar takast þarf á við aðrar erfiðar tilfinningar, til dæmis kvíða, öfund eða afbrýðisemi.



6. verkefni	Að takast á við reiði og ná tökum á þessari erfiðu tilfinningu
Markmið	Að bæta hæfni barnsins að koma auga á leiðir til að ná tökum á kvíða og öryggisleysi.
Hvað tekur þetta langan tíma?	10 mínútur.
Hvað þarf að hafa við höndina?	Ritföng og pappír.
Hvað á að gera?	Öll ung börn finna einhvern tíma fyrir kvíða og öryggisleysi og þessi tilfinning getur verið mjög óþægileg. Hjálpið barninu að finna og lýsa aðstæðum sem geta valdið kvíða. Biðjið barnið um að lýsa þessari tilfinningu og ræðið síðan um hugsanlegar leiðir sem hægt er að fara til þess að draga úr og sigrast á þessari vondu tilfinningu. E.t.v. þurfið þið að nefna nokkur dæmi: að anda djúpt, að tala við einhvern sem gæti veitt aðstoð, að hugsa vandlega um hvað maður segir. Skriðið á blað allar hugmyndirnar sem koma fram. Hengið blaðið síðan á áberandi stað þar sem það blasir við barninu og minnir það á til hvaða ráða það getur gripið. Þessi æfing getur líka reynst afar vel ef barnið kvíðir fyrir einhverju sem mun gerast á næstunni. Það að hafa talað um þetta í tíma getur dregið til muna úr kvíðanum og stuðlað að því að barnið nái betri tökum á hinum kvíðvænlegu aðstæðum.

