



# Allar tilfinningar eiga rétt á sér

- líka tilfinningar barna á leikskólaaldri

Rannveig Iðunn Ásgeirsdóttir

Lokaverkefni til B.Ed.-prófs  
deild kennslu- og menntunarfræði



HÁSKÓLI ÍSLANDS  
MENNTAVÍSINDASVIÐ



**Allar tilfinningar eiga rétt á sér  
– líka tilfinningar barna á  
leikskólaaldri**

Rannveig Iðunn Ásgeirsdóttir

Lokaverkefni til B.Ed.-prófs

í leikskólakennarafræði

Leiðbeinandi: Dr. Ingibjörg Ósk Sigurðardóttir

Deild kennslu- og menntunarfræði  
Menntavísindasvið Háskóla Íslands  
Maí 2021

Allar tilfinningar eiga rétt á sér – líka tilfinningar barna á leikskólaaldri.

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til B.Ed.-prófs  
í leikskólakennarafræði við deild kennslu-, og menntunarfræði,  
Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© Rannveig Iðunn Ásgeirsdóttir 2021

Óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

## Ágrip

Stundum spyrja fullorðnir sig að því hvers vegna börn hagi sér svona illa. Börn eru jafnvel sögð vera frekjur eða að þau séu að stjórna með hegðun sinni. Í þessu verkefni var leitast við að fá betri þekkingu á hegðun barna á leikskólaaldri og hvernig tilfinningar geti haft áhrif á hegðunina. Eins var leitast við að finna aðferðir sem geta reynst foreldrum og leikskólakennurum vel til að aðstoða börn þegar tilfinningar hafa mikil áhrif á hegðun þeirra. Í flestum tilvikum hegða börn sér samkvæmt aldri þar sem heili þeirra er ekki nógu þroskaður til þess að þau ráði við aðstæður og eigin viðbrögð. Það svæði heilans sem stjórnar hegðun byrjar ekki að þroskast fyrr en eftir fjögurra ára aldurinn. Eins er svæðið í heilanum sem geymir tilfinningalegan skilning og sjálfstjórn ekki fullþroskað fyrr en á milli 16 og 18 ára aldurs. Heilinn er að þroskast alla ævi og er leikskólaaldurinn gríðarlega mikilvægt tímabil þar sem heilinn þroskast út frá reynslu og samskiptum barna við fullorðna. Foreldrar og aðrir umönnunaraðilar hafa mikil áhrif á þroska barna og því skiptir máli að fullorðið fólk sé meðvitað um mismunandi þroskastig barna.

## Efnisyfirlit

<b>Ágrip</b>	<b>3</b>
<b>Efnisyfirlit</b>	<b>4</b>
<b>Formáli</b>	<b>5</b>
<b>1 Inngangur</b>	<b>6</b>
<b>2 Saga tilfinninga</b>	<b>8</b>
<b>3 Tilfinningar og börn á leikskólaaldri</b>	<b>11</b>
3.1 Heilaproski barna	12
3.2 Áhrif fullorðinna á tilfinningar barna	14
<b>4 Tilfinningagreind</b>	<b>18</b>
4.1 Að átta sig á tilfinningum	19
<b>5 Hegðun og tilfinningar</b>	<b>22</b>
5.1 Að bregðast við hegðun	25
<b>6 Leiðir til að fræðast um tilfinningar</b>	<b>29</b>
6.1 Vinátta – forvarnarverkefni gegn einelti	29
6.2 Oran.is	30
6.3 Félagsfærnisögur	30
6.4 Lífsleikni	31
6.5 Núvitund	31
6.6 Sterkari út í lífið	32
<b>7 Umræður</b>	<b>33</b>
<b>8 Lokaorð</b>	<b>36</b>
<b>Heimildaskrá</b>	<b>38</b>
<b>Viðauki A: Spurningalisti</b>	<b>43</b>
<b>Viðauki B: Áhugaverðir hlekkir</b>	<b>45</b>

## Formáli

Ég hef lengi haft áhuga á tilfinningum og hvernig einstaklingur bregst við í mismunandi aðstæðum sem og hvernig samskipti og sjálfsímynd hafa áhrif á einstaklinginn. Við vinnu mína í leikskóla undanfarin ár hef ég orðið vör við ýmsa hegðun hjá börnum og hvernig starfsfólk og leikskólakennarar bregðast við með mismunandi hætti. Mig langaði því að fræðast almennt um tilfinningar, hvernig þær geta haft áhrif á hegðun barna á leikskólaaldri og hvernig fullorðnir geta brugðist við á farsælan máta.

Ég vil þakka fjölskyldu minni og vinum fyrir stuðning og hvatningu á meðan á vinnu við ritgerðina stóð og fyrir að bjóða mér aðstöðu til að einbeita mér að skrifum og lestri heimilda. Einnig vil ég þakka samstarfsfólki mínu í leikskólanum Álftaborg og þá sérstaklega Hörpu Brynjarsdóttur, aðstoðarleikskólalastjóra, fyrir hvatningu, liðleika og góðar samræður um efnið.

Leiðbeinanda mínum dr. Ingibjörgu Ósk Sigurðardóttur, lektor við Menntavísindasvið Háskóla Íslands, þakka ég innilega fyrir góð ráð, áhuga og hvatningu.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirritaðri. Ég hef kynnt mér *Síðareglur Háskóla Íslands* (2019, 5. desember, <https://www.hi.is/haskolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa mér lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálf ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Reykjavík, maí 2021

Rannveig Jónn Ásgeirsdóttir

## 1 Inngangur

Tilfinningar geta verið stórar og erfiðar, en líka litlar og góðar. Fólk getur fundið fyrir mörgum tilfinningum í einu og stundum er eins og það sé fast í hvirfilbyl þar sem svo margar tilfinningar eru í gangi að það ræður ekki við þær. En tilfinningar geta líka verið frábærar og þá er stundum talað um að svífa um á bleiku skýi. Eðlilegast, ef hægt er að orða það svo, er þó að vera í einhverskonar tilfinningalegu jafnvægi, þar sem einstaklingar finna fyrir jákvæðum og neikvæðum tilfinningum en ráða samt við þær.

Tilfinningar er margslungnar og flóknar sem gerir það að verkum að margir eiga erfitt með að vinna úr þeim. Fólk er ekki vant að tala um það hvernig því líður eða hvers vegna. Því eru tilfinningar oft en ekki feimnismál, sérstaklega þessar neikvæðu. Það getur líka verið erfitt að útskýra af hverju okkur líður eins og okkur líður. Sumir geta jafnvel ekki áttað sig á hvaða tilfinningar eru að brjótast um innra með þeim og hvers vegna. Er ekki kominn tími til að breyta því? Er ekki kominn tími til að finnast eðlilegt að tala um tilfinningar og hvernig okkur líður?

Þegar ég fylgist með börnunum í leikskólanum langar mig að vita ástæðuna á bak við hegðunina, sérstaklega þegar börn eru með krefjandi hegðun. Af hverju verður hann alltaf vansæll þegar hann fær ekki að vera þjónn eða þegar honum finnst eins og það sé ekki hlustað á hann? Af hverju verður hún alltaf reið og öskrar þegar það er ekki hægt að gera það sem hún var búin að ákveða? Gæti verið að tilfinningar þeirra séu svo sterkar og stórar að þau ráði ekki við þær og skilji ekki? Getur verið að þau þurfi frekari útskýringar og fullvissu um að það sé ekki verið að svindla á þeim, að þau fái t.d. líka að vera þjónar? Þurfa þau ef til vill skilning okkar og að á þau sé hlustað? Út frá þessum áhuga mínum mun ég leitast við að svara eftirfarandi spurningum í ritgerðinni:

- Hvernig birtist áhrif tilfinninga á hegðun barna?
- Hvernig getur fagfólk og foreldrar aðstoðað börn við að bera kennsl á tilfinningar sínar og vinna úr þeim á uppbyggilegan hátt?

Fyrst mun ég stikla á stóru um upphaf fræðilegrar umræðu um tilfinningar almennt, þaðan fer ég yfir í tilfinningar barna á leikskólaaldri og hvernig þau upplifa tilfinningar miðað við aldur og þroska. Í þeim kafla eru tveir undirkaflar sem fjalla annars



vegar um hvaða áhrif fullorðnir hafa á tilfinningalíf barna og hins vegar um heilabroska þeirra. Þar á eftir kemur kafli um tilfinningagreind, þar sem farið er í þá fjóra þætti sem einkenna hana og undirkafli um að bera kennsl á tilfinningar, en það er mikilvægt skref í átt að því að hafa stjórn á tilfinningum.

Þaðan fer ég yfir í kafla um hegðun og tilfinningar og viðbrögð við hegðun. Þar verður fjallað um hvernig best sé að bregðast við margvíslegri hegðun barna og hvort það gæti verið ástæða fyrir hegðuninni sem hægt væri að aðstoða börnin með. Þar er undirkafli um leiðir til að fræða börn um tilfinningar og aðstoða þau að átta sig á því hvernig þeim líður. Að lokum koma umræður og lokaorð þar sem efni ritgerðarinnar er dregið saman og hugleitt.

## 2 Saga tilfinninga

Prófessor William James skrifaði grein árið 1884 sem bar titilinn „*Hvað er tilfinning?*“, en enn þann dag í dag hefur spurningu hans ekki verið svarað. Þrátt fyrir að margir virtir fræðimenn hafi reynt að skilgreina hugtakið hefur engin skilgreining verið samþykkt (Izard, 2009, bls. 4) því vísindamenn geta ekki komist að samkomulagi um hvernig sú skilgreining ætti að vera (Dixon, 2012, bls. 338). Margir fræðimenn hafa skrifað um tilfinningar og komið með mismunandi kenningar um hvernig þær birtast og hvort að hugsun eða hegðun komi á undan. Árið 1981 spurðu sálfræðingarnir Paul R. Kleinginna og Anne M. Kleinginna aðra sálfræðinga hvernig þeir skilgreindu hugtakið tilfinningar. Þau urðu þó engu nærri þar sem þau fengu 92 mismunandi svör frá jafningjum sínum (Rosenwein og Cristiani, 2018, bls. 401).

Fyrstu bækurnar um tilfinningar komu út á árunum 1830 til 1850, en fyrir útgáfu þeirra þekktist hugtakið tilfinningar (e. emotions) ekki. Fræðimenn höfðu þá notað hugtökin ástríður (e. passions) eða ástúð (e. affections) yfir hinar ýmsu tilfinningar (Dixon, 2012, bls. 339). Dixon (2012, bls. 340-341) segir að skoski fræðimaðurinn Thomas Brown sé einskona uppfinningamaður tilfinninga þar sem hann var fyrstur til að sameina öll orðin undir eitt hugtak. Charles Darwin er svo talinn fyrsti vísindamaður tilfinninga en kenning hans er ein sú áhrifaríkasta á meðal vísindamanna í dag (Rosenwein og Cristiani, 2018, 429).

Margir útskýrðu tilfinningar sem huglægar en Darwin hafði áhuga á því hvernig tilfinningar kæmu fram sem svipir í andlitinu og líkamlegri tjáningu. Enn fremur var hann ekki viss um að þessir svipir eða viðbrögð við tilfinningum hefðu eitthvert gagn í nútímasamfélagi, þar sem upprunalega var tilgangur þeirra að aðstoða frumbyggja á steinöld til að lifa af (Rosenwein og Cristiani, 2018, 429). Máli sínu til stuðnings nefnir Darwin viðbrögð við því þegar einstaklingi bregður. Það er eðlislægt að vilja vita hver ástæðan sé og því eru viðbrögðin að opna augun eins mikið og hægt er svo að augnsviðið stækki. Þannig getur einstaklingurinn séð orsökina og hvort aðstæðurnar séu hættulegar eða ekki. Sömu viðbrögð eru t.d. sýnd við óvæntri afmælisveislu, en þar þjóna þessi viðbrögð í raun engum tilgangi. Viðbrögð við tilfinningum væru því lærd og orðin að venju (Rosenwein og Cristiani, 2018, 429).

Fleiri hafa rannsakað svipbrigði fólks, en fræðimennirnir Paul Ekman og Wallace V. Friesen settu fram kenningar sem bentu til þess að svipbrigði ákveðinna grunntilfinninga, þ.e.a.s. reiði, hamingja, sorg og ótti, kæmu eins fram í andlitum fólks óháð því hver uppruni þeirra væri (Sif Ríkharðsdóttir, 2012, bls. 73). Þessi kenning kemur heim og saman við hugmyndir Darwins um stöðluð viðbrögð sem við höfum erfð frá frumbyggjum. Hins vegar vill Ekman (1992, bls. 170) meina að tilfinningar þróist með tímanum og samfélaginu og því gætu viðbrögð fólks verið önnur nú en á tímum frumbyggja.

Enn fremur benti Ekman (1992, bls. 190) á að tilfinningar á borð við reiði, andstyggð, hræðslu og undrun hefðu allar eitthvað áberandi einkenni sem greindi þær frá öðrum tilfinningum, eins og t.d. svipir í andlitinu eða ákveðin viðbrögð. Hins vegar var ekki hægt að segja hið sama um jákvæðar tilfinningar, en þær virtust líkari hver annarri. Það var þó eitt sem jákvæðu tilfinningarnar höfðu sameiginlegt og það var einlægt brosið eða Duchenne brosið. Duchenne brosið (e. Duchenne smile) er nefnt eftir franska vísindamanninum Guillaume Duchenne en með því að rannsaka viðbrögð vöðva í andlitum komst hann að því að einstaklingar nota vöðvana fyrir neðan kinnbeinin (e. zygomaticus major muscles) til að brosa. Til að framkalla einlægt brosið þarf þó einnig að vera samdráttur á vöðvunum sem umlykur augun (e. orbicularis oculi) (Jaffe, 2010; Soussignan, 2002, bls. 54). Því eru einlæg brosið, eða það að brosa með augunum, kölluð Duchenne brosið.

Antonio Damasio, heila- og taugasérfræðingur, vill meina að ekki þurfi aðskilnað á milli líkama og hugar þegar tilfinningar eiga í hlut. Hans kenning er sú að tilfinningar séu mikilvægur partur af því ferli sem ber af sér rökhugsun. Samkvæmt honum þarf ekki að hemja eða bæla niður tilfinningar svo að rökleiðsla geti orðið, heldur séu tilfinningar skilyrði þess að við getum tekið ákvarðanir og hugsað rökrétt (Sif Ríkharðsdóttir, 2012, bls. 68). Tilfinningar eru því afar mikilvægar fyrir mannfólkið með tilliti til rökhugsun þeirra, ákvarðanatöku, viðbrögð, upplýsingaflæði inn á við og samskipti (Chaplin, 2015, bls. 18 og Sif Ríkharðsdóttir, 2012, bls. 75).

Óhætt er að segja að tilfinningar séu hluti af hverri manneskju og þær birtist með ýmsu móti í líkamanum sem leiðir svo af sér einhverskonar hegðun. Hver tilfinning gegnir sérstöku hlutverki og undirbýr líkamann fyrir viðbrögð við hæfi. Þegar einstaklingur verður

reiður streymir blóð fram í hendur hans, adrenalín flæðir um líkamann og hjartsláttur verður örari svo að hann sé tilbúinn til átaka. Við ótta verður aukið blóðstreymi til stærri vöðvanna, eins og í fótleggjum, svo einstaklingar eigi auðveldara með að hlaupa á brott. Líkaminn stirðnar einnig upp í stutta stund og gæti tilgangurinn með því verið að gefa einstaklingnum færi á að meta aðstæður, hvort hann ætti að flýja, fela sig eða vera um kyrrt (Goleman, 1995, bls. 19).

Heilastöðin sem vinnur gegn neikvæðum tilfinningum verður enn virkari þegar einstaklingur er glaður eða ánægður. Ákveðin ró færir yfir líkamann sem gerir einstaklinginn betur í stakk búinn til að takast á við þau verkefni sem honum er fenginn. Þegar einstaklingur upplifir ástúð og kærleika á sér stað slökun og kyrrð sem gerir einstaklinginn ánægðan og veldur því að samvinna við hann verður auðveldari. Því má segja að ástúð og kærleikur séu andstæður reiði og ótta. Eins og kom fram fyrr í kaflanum þá galopnar einstaklingur augun og lyftir brúnum við undrun sem gerir það að verkum að sjónarsviðið stækkar og því verður auðveldara fyrir einstakling að átta sig á aðstæðum og hvað ætti að gera. Þegar sorgin ber að dyrum dregur hún úr áhuga á því sem einstaklingur hafði áður ánægju af. Hann verður einnig hægur og leitar stundum í öryggi og/eða í faðm þess sem hann treystir (Goleman, 1995, bls. 20).

Margir kannast eflaust við það að þurfa að taka ákvörðun en vera á báðum áttum þar sem tilfinningin er önnur en skynsemin. Hjartað, sem tákna þá í raun tilfinningarnar, vill annað en skynsemin segir til um. En Goleman (1995) bendir einmitt á að ef tilfinningarnar fái að ráða þá skipti það engu máli hversu mikla greind við höfum. Tilfinningarnar taka yfir og skynsemin fær lítið um málin að segja (bls. 17). Miðað við að margt fullorðið fólk eigi erfitt með tilfinningar sínar og leyfi þeim ef til vill að taka yfir og ráða förinni, þá er eðlilegt að börn hafi litla möguleika á að stjórna sínum tilfinningum sem þau kunna jafnvel ekki skil á.

### 3 Tilfinningar og börn á leikskólaaldri

Þar sem áherslan hér snýr að því hvernig tilfinningar birtast hjá börnum á leikskólaaldri er ekki úr vegi að skoða það nánar. Skilningur á tilfinningum er mun minni hjá börnum en hjá fullorðnu fólki. Skilningurinn breytist þó með aldri og sýna rannsóknir að mikilvægar breytingar á skilningi þeirra á tilfinningum á sér stað frá 18 mánaða til 12 ára aldurs. Leikskólaaldurinn er því stór hluti af þessu mikilvæga tímabili. Þessar breytingar fela meðal annars í sér að börnin fara að átta sig á tilfinningum, áhrifum þeirra og hvernig hægt væri að stjórna þeim (Pons o.fl., 2004, bls. 127).

Við sex mánaða aldur fara börn að kannast við tilfinningar hjá öðrum, þau geta borið kennsl á þær en ekki er hægt að segja að þau átti sig á þeim eða skilji þær. Börnin fara t.d. að gráta ef systkini þeirra grætur eða hlær og brosir þegar aðrir sýna kæti (Meggitt, 2006, bls. 35). Ári síðar eða við 18 mánaða aldurinn verða þau vör við það þegar aðrir sýna ótta eða kvíða þegar þau gera eitthvað sem fullorðnir álíta hættulegt eins og að klifra upp á háan stól eða hoppa niður af sófanum. Á þessum aldri geta þau auðveldlega orðið pirruð og skiptast á að vera háð manneskjunum sem þau tengjast tilfinningaböndum eða neita alfarið að vera með þeim (Meggitt, 2006, bls. 59).

Við tveggja ára aldurinn byrja þau að tjá hvernig þeim líður. Þau eru hvatvís, forvitin um umhverfi sitt og verða oft pirruð þegar þau geta ekki gert sig skiljanleg. Meira en helmingur tveggja ára barna fá reiðiköst, þar sem þau hafa ekki stjórn á tilfinningum sínum, einu sinni eða oftár á dag (Meggitt, 2006, bls. 67), en svona köst eru eðlilegur partur af þroskaferli þeirra. Reiðiköstin stafa oft af því að börnin eiga erfitt með að tjá sig vegna þess að orðaforði þeirra er ekki orðin nógu stór og þá eiga þau erfitt með að finna reiðinni réttan farveg (Aldís Guðmundsdóttir, 1992, bls. 252).

Þriggja ára eru börn farin að hugsa um hluti frá sjónarhorni annarra, þau sýna yngri systkinum sínum og jafnvel vinum umhyggju og eru tilbúin til að skiptast á leikföngum. Á þessum aldri byrja þau í ímyndunarleik og geta þróað með sér ýmiskonar hræðslu eins og myrkfælni (Meggitt, 2006, bls. 75). Rannsóknir sýna að börn um þriggja til fjögurra ára aldur geti nefnt og þekkt grunntilfinningar eins og gleði, sorg, ótta og reiði þegar þeim eru sýndar myndir af andlitum. Enn fremur sýna rannsóknir fram á að börn á þessum aldri eru farin að skilja hvað geti orsakað mismunandi tilfinningar hjá öðrum börnum. Þau átta sig

til að mynda á því að ef að barn týnir húfunni sinni geti það orðið sorgmætt og að það fylgir því gleði að fá uppáhalds matinn sinn í kvöldmat (Pons o.fl., 2004, bls. 128).

Fjögurra ára fara börn að sýna nærgætni og húmor í tali og leik. En þegar þau ná fimm ára aldrinum fara þau að sýna samúð og hugga vini sem hafa meitt sig ásamt því að hjálpa öðrum börnum ef þau eru í einhverskonar vandræðum (Meggit, 2006, bls. 85 og 92). Það er svo ekki fyrr en þau verða sjö ára sem þau fara að læra að stjórna tilfinningum sínum að einhverju leyti og átta sig á því að þau geta haldið tilfinningum sínum fyrir sig (Meggit, 2006, bls. 108).

Mikilvægt er að leggja sig fram í að reyna að skilja tilfinningalega örvun barna í stað þess að bregðast aðeins við hegðuninni og þá jafnvel á neikvæðan hátt. Leikskólalífið getur verið flókið fyrir börn. Þau þurfa að hafa samskipti við fjöldann allan af börnum og kennurum, leika við aðra, skiptast á leikföngum og reyna að láta allt leika í lyndi (Denham o.fl., 2002, bls. 309). Börn leita leiða til að takast á við tilfinningar sínar með því að leita eftir stuðningi fullorðinna, öskra, gráta eða lemja frá sér (Denham o.fl., 2002, bls. 311).

Það þarf að hafa góðan orðaforða til að geta komið orði á líðan sína og til að eiga í góðum samskiptum við leikfélaga sína. Því gegnir tungumál stóru hlutverki í tilfinningaþroska barna (Salich o.fl., 2013, bls. 16). Börn þurfa að geta tjáð sig þegar tilfinningarnar eru miklar til að útskýra hvað hafi komið upp á og biðja um aðstoð. Þegar erfitt er að útskýra hvað sé í gangi eða þegar börnin skilja jafnvel ekki sjálf hvað er að gerast, geta börnin orðið pirruð og reið. Í þeim aðstæðum ráða börnin lítið við hegðunina sem fylgir og þá er mikilvægt að fullorðið fólk reyni að sýna þeim skilning og aðstoða þau að átta sig á hvað sé í gangi.

### **3.1 Heilaþroski barna**

Samfélagið er þeirrar skoðunar að börn sem sýna óæskilega hegðun geri það vísitandi, að þau séu búin að ákveða að hegða sér á ákveðinn máta til að fá það sem þau vilja og stjórnir fullorðnu fólki með hegðun sinni. Það er hins vegar þannig að heilinn er ekki nógu þroskaður og því er hegðun þeirra eitthvað sem þau ráða ekki við, hvað þá að skipuleggja fyrir fram hvernig hegðunin ætti að vera til að fá vilja sínum framgengt (Ockwell-Smith, 2017, bls. 55). Það kemur fyrir að foreldrar verði reiðir út í barnið sitt og jafnvel öskri á

það í von um að barnið t.d. borði grænmetið sem foreldrið hefur reynt að fá það til að borða síðasta hálf tímann eða gangi frá leikföngunum sem það var að leika sér með. En það þýðir ekkert að vonast til að barnið stjórni hegðun sinni þar sem sú hæfni í heilanum hefur ekki verið mótuð. Þessi hluti heilans, sem er hluti af framheilanum (e. prefrontal cortex), mótast eftir fæðingu og byrjar ekki að þroskast fyrr en eftir fjögurra ára aldurinn (Gerhardt, 2015, bls. 55).

Mannsheilinn er að mótast alla ævina, en á leikskólaaldri er þroski hans hvað örastur. Á fyrstu þremur til fjórum árum hefur heilinn náð um 70 - 80% af endanlegri þyngd en við tíu ára aldurinn hefur heilinn náð um 90% af þyngdinni (Aldís Unnur Guðmundsdóttir, 2007, bls. 93; Goleman, 1995, bls. 198 og 272). Það gefur því til kynna að fyrstu æviskeið barna og reynsla þeirra á því tímabili séu gríðarlega mikilvæg fyrir þroska heilans. Það er misjafnt eftir svæðum heilans hversu langan tíma það tekur að ná fullum þroska. Svæði sem hafa mikil áhrif á tilfinningar eru til dæmis meðal þeirra svæða sem taka lengri tíma í að þroskast en önnur. Sum svæði, eins og neðarlega á ennisblaðinu (e. frontal lobe), þar sem tilfinningalegur skilningur og sjálfstjórn er, hafa ekki náð fullum þroska fyrr en um sextán til átján ára aldur (Goleman, 1995, bls. 228). Aftur á móti er svæðið sem geymir ótta og sjálfsvörn eitt af því fyrsta til að þroskast. (Gerhardt, 2015, bls. 50). Það er skiljanlegt að mörg börn rjúki upp í reiði við ýmsar aðstæður eða lemji frá sér þegar jafnaldrar reyna að taka af þeim leikfangið.

Fullorðnir falla oft í þá gildru að ganga út frá því að börn hafi náð fullum tilfinningaþroska löngu áður en þau hafa náð þeim aldri. Hver tilfinning er „forrituð“ og kemur því fram í þroska barns á fyrirfram ákveðnum tímum (Goleman, 1995, bls. 272). Reynsla barna fyrstu árin, bæði heima og í leikskólanum, skiptir miklu máli fyrir vöxt og þroska heilans. Heilinn myndar skilning og hugmyndir um þann félagslega og tilfinningaheim sem barnið er í út frá samskiptum fullorðinna og hvernig þörfum þeirra er sinnt (Lally og Mangione, 2017, bls. 1). Umhverfi barna þarf að einkennast af umhyggju og skilningi ásamt fjölbreyttum upplifunum svo að heili þeirra geti þroskast til fulls, án þess hættir börnum að upplifa of mikla streitu. Of mikil streita hvað eftir annað hefur áhrif á hvernig heilinn þroskast. Þær taugatengingar sem verða fyrir mestum áhrifum af síendurtekinni streitu eru í heilaberkinum (e. cerebral cortex) en þar stjórna meðal

annars rökhugsun, tilfinningar og hvatvísi (Ockwell-Smith, 2017, bls. 57).

Hvort fyrstu samskipti barna eru að mestu jákvæð eða neikvæð hefur veruleg áhrif á getu þeirra til að takast á við streitu. Streita getur haft sérstaklega slæm áhrif á heilaproska barna frá fæðingu til þriggja ára aldurs. Ef börn upplifa að mestu jákvæð samskipti þróa þau tilfinningalega örugg tengsl við umönnunaraðila sína sem gerir þeim kleift að takast á við streitu. Heilinn byggir upp taugakerfið út frá samskiptum við aðra og býr þannig til grunn að tilfinninga-, tungumála-, félagslegri-, og vitsmunalegri virkni (Lally og Mangione, 2017, bls. 2).

Samskipti sem börn hafa bæði við fullorðna og önnur börn móta félags- og tilfinninga hluta heilans. Heili ungra barna þarf því samskipti þar sem fullorðnir virða réttindi, skoðanir og vonir barna ásamt því að leyfa þeim að rannsaka sem og aðstoða börnin við að sýna öðrum samskonar virðingu (Lally og Mangione, 2017, bls. 7-8). Börn þroskast og dafna best þegar umönnunaraðilar veita þeim öryggi og koma til móts við þarfir þeirra og áhuga (Lally og Mangione, 2017, bls. 3). Leikskólakennarar og aðrir starfsmenn geta því haft mikil áhrif á þroska heila ungra barna rétt eins og foreldrar.

Fræðimenn og fagfólk leikskóla hafa lengi talað fyrir því að sýna þurfi börnum umhyggju og virðingu og eiga þurfi kærleiksrík samskipti við þau. Nú hafa vísindamenn komist að því, eftir margar heilarannsóknir síðustu 30 árin eða svo, að þetta er ekki aðeins það sem er óskandi fyrir börnin heldur er þetta virkilega mikilvægt fyrir heilaproska ungra barna (Lally og Mangione, 2017, bls. 2). Heili hvers og eins barns þroskast út frá reynslu þeirra og samskiptum við aðra, þá aðallega við fullorðna (Gerhardt, 2015, bls. 55) og því eru samskipti okkar við börnin gríðarlega mikilvæg fyrir heilaproska þeirra.

### **3.2 Áhrif fullorðinna á tilfinningar barna**

Börn upplifa áhrif annarra á tilfinningalíf þeirra í gegnum dagleg samskipti við foreldra sína, kennara, aðra umönnunaraðila og leikfélaga. Með því að fylgjast með samskiptum og tilfinningum allra þeirra sem þau umgangast, fá þau viðbrögð við sínum eigin tilfinningum og læra hvernig eigi að bregðast við tilfinningum sínum og annarra. Þessa reynslu nýta þau svo til að móta sína eigin tilfinningahegðun. Það er á ábyrgð fullorðinna, þá aðalega foreldra og kennara, að kenna börnum um tilfinningar og hjálpa þeim að skilja hvernig



tilfinningar birtast ásamt því hvernig hægt væri að vinna úr þeim (Morris o.fl., 2013, bls. 979 - 980).

Foreldrar og annað fullorðið fólk í lífi barna hafa mikil áhrif á þroska og velferð þeirra. Rannsóknir sýna að foreldrar sem trúá því að tilfinningar barna sinna séu vandamál eða hættulegar, trúá því einnig að tilfinningar séu ekki hjálplegar í félagslegum aðstæðum og að það ætti að forðast þær. Þessir foreldrar eru líklegri til þess að kenna börnum sínum að fela og flýja neikvæðar tilfinningar, eins og reiði og sorg, af því að þau trúá því að þessar tilfinningar búi til vandamál fyrir börnin. Eins eru þessir foreldrar líklegri til að fela sínar eigin tilfinningar og sleppa því að útskýra tilfinningar fyrir börnunum (Garrett-Peters o.fl., 2016, bls. 576-577). Jafnframt eru þannig þenkjandi foreldrar líklegri til að gera lítið úr tilfinningum barnanna og annarra, sérstaklega ef að barnið finnur fyrir sterkum tilfinningum eða sýnir sömu tilfinningar mjög oft. Þeir trúá því einnig að þegar börn finna fyrir mikilli gleði geti þau misst stjórn á sér og ef þau eru of kærleiksrík geta þau átt hættu á að særast mjög auðveldlega (Garrett-Peters o.fl., 2016, bls. 577).

Foreldrar sem virða tilfinningar barna sinna eru hins vegar líklegri til að ræða við þau um tilfinningar og sýna þeim stuðning. Þeir hvetja börnin til að sýna tilfinningar sínar hvort sem þær eru jákvæðar eða neikvæðar. Það er minna um að börn þeirra foreldra sem virða tilfinningar þeirra séu tilfinningalega óstöðug og þau eru líklegri til að leita lausna við að hafa stjórn á tilfinningum sínum. Þau börn eru enn fremur líklegri til að láta foreldra sína vita þegar þeim líður illa og þeim líður yfirleit betur í félagslegum aðstæðum (Garrett-Peters o.fl., 2016, bls. 576).

Þessar rannsóknir benda til þess að þegar börn upplifa að tilfinningar þeirra séu virtar og þegar þau eru vön því að talað sé um tilfinningar, að þá sé stuðlað að jákvæðari þroska þeirra. Foreldrar styrkja sýn barna sinna á tilfinningar, samþykkja tilfinningar þeirra og sínar eigin og byggja ofan á tilfinningaþekkingu barnanna sem stuðlar að tilfinningaþroska (Garrett-Peters o.fl., 2016, bls. 576). Einnig hefur verið sýnt fram á að þegar foreldrar útskýra tilfinningar fyrir börnum sínum og sýna frekar jákvæð viðbrögð við tilfinninga útrás frekar en neikvæð, eru börnin líklegri til að sýna meiri þekkingu á tilfinningum sínum og annarra. Börnin hafa einnig meiri áhuga á að velta fyrir sér tilfinningum sem gefur þeim betri þekkingu og hæfni til þess að takast á við þær (Denham

o.fl., 2002, bls. 317).

Samkvæmt ótal rannsóknum hefur framkoma foreldra við börn mikil og varanleg áhrif á þau. Það skiptir máli fyrir tilfinningalíf barna hvort foreldrar nálgist þau með hlýju og nærgætni og sýni skilning eða hvort þeir séu áhugalausir og beiti miklum aga. Jafnframt eru börn einstaklega fær í að taka eftir því sem gerist í umhverfi þeirra og læra því af samskiptum foreldra sinna um tilfinningar gagnvart þeim sjálfum og öðrum (Goleman, 1995, bls. 193). Foreldrar þurfa því að vera meðvitaðir um hvernig þeir tala um tilfinningar við börnin sem og aðra. Auk þess þurfa þeir að rýna í framkomu sína við börnin og athuga hvort samskipti þeirra séu á uppbyggilegan máta.

Það hvernig foreldrar leysa úr atvikum innan fjölskyldunnar þar sem tilfinningahiti er mikill getur kennt börnum hvernig þau eigi að bregðast við í svipuðum aðstæðum með jafnöldrum sínum. Ef foreldrar sýna neikvæð viðbrögð með hrópum og köllum setur það fordæmi fyrir börnin að bregðast eins við. Þegar foreldrar hins vegar bregðast við með skilningi og ræða málin, læra börnin að hægt sé að leysa málin með jákvæðum hætti. Börn sem koma frá heimili þar sem allar tilfinningar eiga rétt á sér og foreldrar tala opinskátt um tilfinningar eiga meiri möguleika á að ráða við mótlæti og erfið samskipti við jafnaldra (Garner og Estep, 2001, 33).

Þrátt fyrir að jafnaldrar móti tilfinningahæfni barna að vissu leyti geta foreldrar með góða tilfinningahæfni stutt börn sín meðal annars með því að kenna þeim að allar tilfinningar eigi rétt á sér, að virða tilfinningar sínar og annarra, að átta sig á þeim og reyna að stjórna þeim. Þess konar uppeldi hefur margvísleg áhrif á börnin og hafa rannsóknir meðal annars sýnt fram á að börn áttu betri samskipti og líkaði betur við foreldra með tilfinningahæfni en foreldra sem áttu erfitt með tilfinningar sínar eða viðurkenndu þær ekki. Auk þess áttu þessi börn auðveldara með að takast á við ýmis konar tilfinningar og róa sig niður ef þau komust í uppnám (Goleman, 1995, bls. 194-195).

Leikskólakennarar og annað starfsfólk getur einnig haft mikil áhrif á tilfinningalíf barna. Með því að búa þeim umhverfi þar sem tilfinningar eiga rétt á sér og börn finna fyrir öryggi og umhyggju, geta kennarar stuðlað að félagslegri tilfinningahæfni barna (e. social emotional competence) (Walton og Hibbard, 2019, bls. 200). Rannsóknir sýna að kennarar geta eflt tilfinninga-, og félagsþroska barna með því að sýna þeim nærgætni og

virðingu í samskiptum (Vesely o.fl., 2013, bls. 962). Tenging er á milli þess hversu næmir kennarar eru á tilfinningar barna og félagsfærni þeirra. Því meiri hlýju og skilning kennarar sýna börnum þeim mun betri félagsfærni sýna þau (Kienbaum, 2001, bls. 141). Engu að síður eru kennarar misjafnlega næmir á tilfinningar og eiga því misjafnlega auðvelt með að búa til þess háttar umhverfi. Það getur verið háð því hversu mikla tilfinningagreind þeir hafa, sem og persónueinkenni og menntun (Walton og Hibbard, 2019, bls. 200).

Margir telja að til þess að ná góðum árangri í skóla þurfi einstaklingar að hafa góðan grunn í tilfinninga-, og félagsþroska. Það er góðum leikskólakennurum eðlislægt að átta sig á mikilvægi áhrifa þeirra á framtíðar skólagöngu barna ásamt árangri í lífinu með því að efla tilfinninga-, og félagsþroska þeirra. Kennarar eiga þó til í að festast í sinni rúttínu, sérstaklega þeir sem hafa unnið lengi, og nota þá ómeðvitað aðferðir sem virka síður. Því er mikilvægt fyrir alla kennara að rýna reglulega í sína starfshætti og endurmennta sig sé þörf á (Kremenitzer, 2005, bls. 3 – 4; Vesely o.fl., 2013, bls. 960).

Kremenitzer (2005, bls. 4) leggur til spurningalista sem kennara geta farið reglulega yfir til að meta sinn eigin tilfinningaþroska. Með því að svara þeim spurningum reglulega og jafnvel halda dagbók, geta kennarar áttað sig á hvernig þeir bregðast við tilfinningum og hegðun barnanna. Spurningalistann bjó hún til út frá fjórum sviðum tilfinningagreindar sem nánar er fjallað um í næsta kafla en listann má nálgast í viðauka A. Aðaltilgangur þess að rýna í starfshætti sína er til að athuga hvaða starfshættir eru ekki að virka og hvernig hægt væri að gera betur. Það að geta stjórnað tilfinningum sínum og virða tilfinningar annarra sem og að bregðast við óvæntum atburðum í vinnunni er mikilvægt fyrir kennara. Leikskólakennarar eru ein helsta fyrirmynd barnanna (Kremenitzer 2005, bls. 4 - 5) og því þurfa þeir að sýna þeim gott fordæmi.

## 4 Tilfinningagreind

Hæfileiki manns til þess að skynja, túlka, skilja og stjórna tilfinningum kallast tilfinningagreind (Schneider o.fl., 2013, bls. 909). Fyrstu skrif um tilfinningagreind kom fram árið 1990 frá bandarísku sálfræðingunum Peter Salovey og John D. Mayer. En þeir töldu að sumir einstaklingar væru næmari á tilfinningar en aðrir (Mayer o.fl., 2016, bls. 290). Þeir félagar skipta hæfileikum tilfinningagreindar niður í fjögur megin svið: (1) að skynja og túlka tilfinningar, (2) að nota tilfinningar til að fá skýrari hugsun, (3) að skilja tilfinningar og (4) að hafa stjórn á tilfinningum sínum ásamt því að hafa áhrif á tilfinningar annarra (Salovey og Mayer, 1990, bls. 191-198).

Fyrst kemur hæfnin að skynja tilfinningar án orða hjá öðrum með því að fylgjast með látbragði og andlitssvipum. Aðeins nokkurra mánaða gömul börn eru farin að nota þessa hæfni án þess að átta sig á því að um tilfinningar sé að ræða. Næst kemur hæfnin til að lesa úr líkamlegum viðbrögðum út frá mismunandi tilfinningum. Það er þó óljóst hvenær sú hæfni þroskast hjá börnum, en unglingar hafa yfirleitt náð þessari færni. Þeir átta sig til dæmis á því að of mikill kvíði leiðir til verri frammistöðu í prófum (Aldís Unnur Guðmundsdóttir, 2007, bls. 185).

Að mati Salovey og Mayer er sú hæfni að skilja tilfinningar háð málþroska. Að skilja tilfinningar felst í því að geta sett orð á þær, ígrundað og átta sig á hvaða afleiðingar þær geti haft. Tveggja ára barn getur skilið tilfinningar að einhverju leiti en getur samt sem áður ekki sagt nákvæmlega hvaða tilfinningu það finnur fyrir. Sjö ára barn getur nefnt tilfinninguna en er ekki farin að geta ígrundað um afleiðingarnar með miklum árangri (Aldís Unnur Guðmundsdóttir, 2007, bls. 185 - 186). Árið 2016 skrifuðu þeir Salovey og Mayer grein með félaganum sínum David R. Caruso (2016, bls. 293) þar sem þeir bættu við að sú hæfni að meta og spá fyrir um tilfinningar kæmu í kjölfarið á skilningi á þeim.

Að lokum kemur sú hæfni að hafa stjórn á tilfinningum. Til að ná þeirri hæfni þarf að þekkja sjálfan sig, vita hvernig tilfinningar birtast í líkamanum, bera kennsl á tilfinningarnar og geta sefað sjálfan sig. Yfirleitt hefur fólk milli tvítugt og þrítugt náð þessari hæfni. Þau sem ekki hafa náð þessari færni verða í stöðugri baráttu við tilfinningar sínar en þegar færninni hefur verið náð verður auðveldara að jafna sig á vonbrigðum eða hrista af sér slæmar tilfinningar (Goleman, 1995, bls. 54). Það gefur því auga leið að börn á

leikskólaaldri hafa hvorki nógu mikinn skilning né færni í að stjórna tilfinningum sínum og þurfa því mikla hjálp frá fullorðnum með tilfinningar sínar.

Einstaklingar með góða tilfinningagreind eiga betri félagsleg samskipti, bæði í vinnunni og í einkalífinu en þeir sem hana skortir (Mayer o.fl., 2016, bls. 291). Eins eiga þessir einstaklingar auðveldara með að átta sig á og stjórna tilfinningum, hjá sér og öðrum, ásamt því að skilja og nota tilfinningar á áhrifaríkan máta í skapandi hugsun (Walton og Hibbard, 2019, bls. 200-201). Með því að vera meðvitaður um sínar eigin tilfinningar, persónueinkenni og félagslegar aðstæður á einstaklingur auðveldara með að meta, ráða við og sjá fyrir sér afleiðingar gjörða sinna sem og hegðun annarra í kringum sig (Mayer o.fl., 2016, bls. 292-293).

Það fylgir kennarastarfinu oft mikið álag og tilfinningastreita sem getur leitt til vinnuleiða og kulnunar. Geð-, og líkamleg heilsa kennara er gríðarlega mikilvæg fyrir starf þeirra sem og líðan barnanna. Það að efla tilfinningagreind sína getur hjálpað kennurum, sem og öðrum einstaklingum, að ráða við álag og streitu í vinnunni, ásamt því að efla sveigjanleika og seiglu. Kennarar með hærri tilfinningagreind bregðast betur við óvæntum og neikvæðum aðstæðum. Eins hefur verið sýnt fram á minni kulnun í starfi þegar kennarar búa yfir þeirri hæfni að ráða við og stjórna tilfinningum sínum (Vesely o.fl., 2013, bls. 72 - 76). Þeir kennara sem búa yfir góðri tilfinningagreind eiga í betri samskiptum við börnin og upplifa fleiri jákvæðar tilfinningar eins og að kunna að meta árangur sinn og hafa ánægju af starfi sínu (Vesely o.fl., 2013, bls. 78).

#### **4.1 Að átta sig á tilfinningum**

Tilfinningar eru skipulögð viðbrögð sem fela í sér líkamlegar breytingar, upplifun á reynslu, skilning og aðgerðaráætlun (Mayer o.fl., 2016, bls. 293). Að átta sig á tilfinningum er eitt af því mikilvægasta í tilfinningaþroska ungra barna. Börn sem þekkja tilfinningar og eru farin að átta sig á þeim að einhverju leyti eru oft félagslyndari en önnur börn (Denham o.fl., 2003, bls. 239). Tilfinningaþekking er þegar einstaklingar hafa þá færni til að bera kennsl á og vinna úr tilfinningum sem koma fram sem tjáning í andliti, rödd eða líkama (Garrett-Peters o.fl., 2016, bls. 578).

Undanfari tilfinningaþekkingar er að geta talað um hvernig manni líður og bera

kennsl á tilfinningarnar (Garner, 2010, bls. 300) og því er mikilvægt að venja börn strax á að ræða tilfinningar. Kennarar og umönnunaraðilar geta talað við börnin og sett orð á tilfinningar þeirra. Þegar börn þekkja og vita meira um tilfinningar getur það hjálpað þeim í félagslegum aðstæðum. Einnig hafa rannsóknir sýnt fram á að þekking á tilfinningum hefur áhrif á velgengni í skóla, hvort sem það er í leik-, grunn eða framhaldsskóla. Rannsóknir sýna einnig að þegar börn þekkja tilfinningar sínar og annarra betur hafa þau jákvæðari sýn á sjálfa sig, bekkjarfélaga og skólann í heild (Salich o.fl., 2013, bls. 15).

Þekking á tilfinningum gefur börnum færi á að bera kennsl á bæði augljós og ógreinileg merki um tilfinningar hjá öðrum. Þessi færni er mikilvæg fyrir félagsþroska barna og samskipti þeirra við önnur börn sem og kennara og annað fullorðið fólk (Garrett-Peters o.fl., 2016, bls. 578). Það að hafa góða þekkingu á tilfinningum sínum og annarra ætti að hjálpa börnum í skólaumhverfi sínu, þau öðlast betri félagsfærni, gengur betur í námi og fá síður reiðiköst (Salich, o.fl., 2013, bls. 15). Börn á leikskólaaldri þekkja og geta nefnt helstu tilfinningar út frá svipbrigðum fólks. Þau geta rætt tilfinningar, ástæður þeirra og stundum afleiðingar ef að þeim eru gefin skýr og góð dæmi. Börn eru þó á byrjendareit hvað varðar tilfinningaþekkingu og er skilningur þeirra því takmarkaður og háður augljósum ytri merkjum (Denham o.fl., 2002, bls. 314). Umönnunaraðilar ættu því að ræða tilfinningar við börnin, gefa þeim dæmi og ræða lausnir. Ásamt því að æfa þau í að íhuga hvernig hægt væri að leysa ýmis vandamál sem verða út frá tilfinningum.

Börn með betri tilfinningagreind eiga auðveldara með samskipti við jafnaldra sína í leik og daglegu starfi og lenda síður í ágreiningi (Garner og Estep, 2001, bls. 32). Rannsóknir sýna að þegar leikskólakennarar aðstoða börn við að þróa tilfinninga-, og félagsþroska eiga þau auðveldara með samskipti við jafnaldra sína og lenda síður í neikvæðum aðstæðum með þeim (Garner og Estep, 2001, bls. 43). Leikskólakennarar geta meðal annars aðstoðað börnin með því að tala um tilfinningar í daglegu starfi og benda þeim á hvaða tilfinningum þau gætu fundið fyrir í mismunandi aðstæðum (Denham o.fl., 2002, bls. 311-312). Sem dæmi um tilfinningaþroska er þegar að barn tekur eftir leikfélaga út í horni sem virðist dapur og skilur að hann gæti verið leiður af því að hann fær ekki að leika með hinum (Trentacosta og Fine, 2010, bls. 3).

Þau börn sem eru með minni tilfinningagreind eiga á hættu að einangrast

félagslega vegna þess að þau eiga erfitt með að túlka tilfinningar jafnaldra sinna. Þar af leiðandi er algengt að þau sýni röng viðbrögð í samskiptum við jafnaldra. Þau gætu því túlkað depurð sem reiði og annað hvort sýnt reiði á móti eða forðast aðstæðurnar (Trentacosta og Fine, 2010, bls. 4). Fjöldamargar rannsóknir sýna fram á það að góð tilfinningagreind aðstoði börn við betri samskipti við jafnaldra sína og auki félagsfærni þeirra talsvert. Tilfinningaþekking aðstoðar þau einnig með að takast á við erfið samskipti og stuðlar að betri líðan. Lítil tilfinningagreind leiðir frekar til vanlíðanar og óæskilegrar hegðunar (Trentacosta og Fine, 2010, bls. 21-23).

## 5 Hegðun og tilfinningar

Fullorðið fólk á það til að spyrja; „hvers vegna hegða börn sér verr nú til dags en þegar við vorum lítil? Þegar við vorum börn bárum við virðingu fyrir fullorðnu fólki og kennurum. Nú gera börn bara hvað sem þau vilja og rífa kjaft!“. Gæti skýringin verið sú að börn hafa alltaf fylgst vel með fullorðnu fólki í kringum sig og lært af þeim. Ef fullorðið fólk ber ekki virðingu fyrir öðru fullorðnu fólki, gefur það auga leið að börnin geri slíkt hið sama. Ef börn heyra fullorðið fólk öskra og tala illa um aðra, þá halda þau að það sé í lagi. Ef fullorðið fólk skammast út í skólakerfið og kennarann, þá er ekki von að barnið sýni ekki kennara sínum virðingu. Fullorðnir eru fyrirmynd barnanna og eru þau einfaldlega að fylgja því sem þau sjá allt í kringum sig (Nelsen, 2006, bls. 4).

Leiðsögn fullorðinna er mikilvæg fyrir börnin, þeir þurfa að sýna gott fordæmi og vera meðvitaðir um það að börnin læra af þeim. Foreldrar, kennarar og aðrir umönnunaraðilar sem börnin treysta, eru fyrirmyndir í lífi barnanna. Það þýðir þó ekki að börnin séu ekki sjálfstæðar manneskjur, þó lítil séu, þau vilja líka að tekið sé mark á þeim og þeim sýnd virðing. Einnig er mikilvægt að leyfa þeim að þroskast í umhyggjusömu umhverfi þar sem þau vita sín mörk í stað umhverfis þar sem þau upplifa skammir, sársauka og að þau eigi að skammast sín. Börn þurfa mörk, þau hafa ekki gott af því að fá allt upp í hendurnar eða mega gera hvað sem þau vilja. Foreldrar mega heldur ekki vera of ströng, það þarf að finna hinn gullna meðalveg þar sem gagnkvæm virðing er í hávegum höfð (Nelsen, 2006, bls. 4 - 5).

Það er erfitt að aðstoða börn með hegðun þeirra án þess að reyna fyrst að skilja ástæðuna fyrir hegðuninni. Margir einblína á það að laga vandamálið án þess að skilja hvað olli því. Undirstaða þess að aðstoða barn með hegðun sína er að skilja barnið og hvað kemur því í uppnám ásamt því að virða tilfinningar þeirra. Oft er ætlast til þess að börn geti brugðist við aðstæðum sem jafnvel fullorðnir ættu erfitt með. Fullorðið fólk getur líka fengið reiðikast, brotnað niður og grátið vegna vonleysis. Hægt er að líta á börnin sem litlar útgáfur af fullorðnu fólki, þau hafa minni þroska, minni tilfinningaskilning, minni félagsfærni og minna úthald. Því ætti ekki að búast við að þau geti ráðið við hvaða ástæður sem er eða brugðist rétt við. Það þarf að gefa þeim skilning og tíma til að þroskast og dafna án þess að vera dæmd óþekk og frek. Aðeins þá er hægt



að veita þeim leiðsögn og aðstoða þau með hegðun sína (Ockwell-Smith, 2017, bls. 23).

Oftast eru börn að sýna þá hegðun sem sæmir þeirra aldri og þroska og því ekki hægt að kalla þau óþekkt. Foreldrar og kennarar hafa ekki alltaf nógu mikla þekkingu á mannlegri hegðun og þroska barna og því er þeirra eðlilega hegðun dæmd sem slæm. Til dæmis eru tveggja ára börn oft sögð vera með slæma hegðun þrátt fyrir að heili þeirra hafi ekki náð þeim þroska sem þarft til að átta sig á hvað sé ætlast til af þeim. Þau hafa hvorki nógu mikla tungumálhæfni né félagsfærni til að afla sér það sem þau þrá hverju sinni, hvað þá þegar fullorðnum finnst það tilgangslaust og asnalegt. Því eru börn stundum skömmuð án þess að þau skilji orsök og afleiðingu (Nelsen, 2006, bls. 68-69).

Tilkoma óæskilegrar hegðunar hefur verið tengd við litla tilfinningahæfni barna; þau eiga erfitt með að skilja tilfinningar og ráða ekki við þær (Havighurst o.fl., 2012, bls. 248). Hegðun barna getur verið þreytandi, krefjandi og haldið foreldrum og kennurum á tánum. Þegar fullorðnir átta sig þó á því að börnin eru að þroskast og hegða sér samkvæmt aldri þá geta þau hætt að taka hegðuninni persónulega og hætt að bregðast þannig við að það aftri þroska þeirra. Hegðunin verður ekki eins þreytandi þegar foreldrar og kennarar takast á við ástæðuna á bak við hana en ekki á sjálfri hegðuninni. Það er þó hægara sagt en gert, sérstaklega þegar þú ert augliti til auglitis við öskrandi tveggja ára barn í reiðikasti (Nelsen o.fl., 2015, bls. 135-136).

Þegar börn ráða ekki við tilfinningar sínar kemur það út sem reiðikast eða grátur (Denham o.fl., 2003, bls. 240). Þau viðbrögð við tilfinningum eru þó í raun eðlileg þar sem reiðiköst eru partur af þroskaferli þeirra. Þegar börn verða svona reið er það vegna þess að barnið hefur ekki stjórn á tilfinningum sínum og veit ekki hvernig á að bregðast við. Oft tengist það einnig málþroskanum en það að geta ekki tjáð sig almennilega eykur reiðina (Aldís Guðmundsdóttir, 1992, bls. 252). Leikskólabörn þurfa því aðstoð við að ná tökum á tilfinningum sínum og geta leikskólakennarar og umönnunaraðilar leiðbeint þeim svo að þau eigi auðveldara með að takast á við þau viðbrögð (Denham o.fl., 2003, bls. 240).

Rudolf Dreikurs, austurrískur geðlæknir, setti þá kenningu fram að markmið með allri hegðun sé að einstaklingi finnist hann tilheyrja félagslegu samfélagi og að hann sé mikilvægur. Óæskileg hegðun væri þá misskilningur einstaklingsins um hvernig ætti að ná fram markmiðinu. Dreikurs segir enn fremur að börn séu mjög góð í að taka eftir en því

miður alls ekki góð í að túlka rétt. Sem dæmi segir hann sögu af tveggja ára stelpu, henni Öddu. Adda er nýbúin að eignast litinn bróður og þegar mamma þeirra kemur heim með hann tekur Adda eftir því hversu mikla athygli og umhyggju hann fær. Því miður túlkar Adda það sem svo að mamma elski litla bróður meira en hana. Nú er markmið Öddu að fá líka svona mikla athygli og umhyggju frá mömmu eins og litli bróðir og því bregður hún á það ráð að herma eftir honum. Bróðir hennar grætur, kúkar í bleyju og drekkur stundum úr pela. Adda fer því að hegða sér eins og hann, hún grætur mikið, kúkar í buxurnar og vill fá að drekka úr pela. Því miður fær hún akkúrat öfug viðbrögð við þau sem hún sóttist eftir, mamma verður pirruð og skilur ekki af hverju hún hegðar sér svona illa (Nelsen, 2006, bls. 35).

Börn á leikskólaaldri eru gjarnan mjög hvatvís og forvitin og eiga það til að stökkva úr einu verkefni í annað og stoppa stutt við. Af þeim sökum er oft verið að segja þeim til og er því vilja þeirra og hegðun sett ákveðnar skorður, því þarf oft lítið til að koma þeim úr tilfinningalegu jafnvægi (Aldís Guðmundsdóttir, 1992, bls. 252). Börn hafa langanir og skoðanir og skilja ekki alltaf hvers vegna allt sem þeim dettur í hug sé ekki í boði (Denham o.fl., 2002, bls. 309). Þegar fullorðið fólk sér eitthvað áhugavert, eitthvað sem vekur forvitni þeirra, þá langar það að skoða það betur, jafnvel snerta. Börnin langar líka að skoða það sem veikir athygli þeirra, þau langar að snerta, taka hlutinn og handfjatla hann. Þau hafa ekki enn þroskann til að átta sig á að stundum er betra að horfa á hlutinn en að taka hann og því uppskera þau skammir (Okwell-Smith, 2017, bls. 58-59).

Fyrir þeim er heimurinn spennandi og heillandi, sérstaklega eftir því sem þau þroskast meira og þróa með sér frekara sjálfstæði. Hreyfigeta þeirra eykst líka, ásamt vitsmunaproskanum og því er kominn tími til að kanna þessa veröld. En á sama tíma verða börnin pirruð þegar þau hafa ekki náð allri þeirri hæfni sem þau þurfa til að ná markmiðum sínum (Nelsen o.fl., 2015, bls. 136). Börnin slá frá sér, gráta og öskra til að bregðast við vonbrigðum sínum og öðrum tilfinningum (Denham o.fl., 2002, bls. 311). Oft er betra að reyna að skilja tilfinningaútrás þeirra í stað þess að bregðast við með neikvæðum hætti. Þegar börn finna mikið fyrir reiði í garð þeirra frá foreldrum sínum eða kennurum, eins og þegar verið er að skamma þau, bendir það til að börn muni sýni mikla reiði í sínum samskiptum. Auk þess eru þau líklegri til að eiga erfitt með að ráða við

neikvæðar tilfinningar og streitu. Foreldrar og kennarar í þessum aðstæðum eru ekki að kenna börnunum hvernig sé hægt að ráða við og stjórna tilfinningum sínum eða leysa úr neikvæðum samskiptum (Garner og Estep, 2001, bls. 42). Þegar börn finna fyrir því að kennarar, umönnunaraðilar eða leikfélagar þeirra finnist þau erfið í samskiptum getur það aftrað tilfinningabroska þeirra og þeirri hæfni að ráða við tilfinningar (Denham o.fl., 2003, bls. 253).

Þegar ástæðan og markmiðið bak við hegðunina er óljós og fullorðið fólk skilur ekki hvað markmið barnsins sé, á það til að bregðast við hegðuninni en ekki því sem orsakar hana (Nelsen, 2006, bls. 78). Í stað þess að leita eftir ástæðunni er brugðið á það ráð að hunsa hegðunina, gagnrýna barnið eða skamma það. Barnið lærir þá að það getur ekki tjáð tilfinningar sínar á öruggan máta. Tilraunir foreldra og kennara til þess að breyta hegðun barnsins án þess að skoða undirliggjandi tilfinningar gætu ollið því að tækifærið til þess komast að hinn raunverulegu ástæðu fyrir hegðuninni glatist (Havighurst o.fl., 2012, bls. 249).

### **5.1 Að bregðast við hegðun**

Fullorðnir hafa þá getu til að róa sig niður og greina hugsanir sínar þegar það er kvíðið, hrætt, sorgmætt, dapurt eða finnast aðstæður yfirþyrmandi. Þeir geta oftast notað rökhugsun til að ráða úr tilfinningum sínum og rýna í aðstæður sem leiddu til ákveðins ástands. Þeir geta íhugað hvernig þeir brugðust við og hvernig öðrum hefur liðið ásamt því að velta því fyrir sér hvernig þeir gætu brugðist við næst ef þeir lenda í svipuðum aðstæðum. Ástæða þess að börn sýna óæskilega hegðun og tilfinningalegt uppnám er að þessi geta er ekki til staðar hjá þeim, þau hafa ekki þá getu til að rýna í aðstæður og ímynda sér hvernig þau gætu brugðist betur við. Það er ekki fyrr en um ellefu ára aldur sem að hugsunarferli þeirra í sambandi við hvernig leysa mætti úr vandamálum, verður á sama stigi og hvernig fullorðnir hugsa (Okwell-Smith, 2017, bls. 59 - 60).

Það er skrýtin hugsun að til þess að fá börn til að hegða sér betur þurfi fyrst að láta þeim líða illa, með því að gagnrýna þau og skamma. Fullorðið fólk getur sett sig í spor barnanna og hugsað til þess tíma sem það fann fyrir niðurlægingu eða komið var fram við þau á ósanngjarnan hátt vegna hegðunar þeirra. Með þessar minningar geta þau svo spurt

sig hvort að þau hefðu verið tilbúin til þess að reyna að gera betur og vera samvinnuþýð eftir þess háttar tiltal (Nelsen, 2006, bls. 14). Þegar börn eru skömmuð eða þeim hótað, tengja þau það við væntumþykju, því halda þau að foreldrum þyki ekki vænt um þau þegar þeim er refsað. Með því að skamma og refsa börnum hættir hegðunin tímabundið en börnin hafa lítið lært af reynslunni. Það sem þau geta lært er að tenging er á milli ákveðinnar hegðunar og refsingar og til þess að forðast skammir þá ætti ekki að sýna þessa hegðun. Þau hafa ekki lært hvernig þau eigi að ráða við aðstæðurnar. Í raun kennir refsingin börnum aðeins hræðslu, hræðslu við viðbrögð fullorðinna (Okwell-Smith, 2017, bls. 71).

Börn á leikskólaaldri þurfa aðstoð við að ráða við tilfinningar sínar og róa sig niður án þess að fá reiðikast eða slá frá sér. Umönnunaraðilar geta veitt þeim stuðning og kennt þeim leiðir, með þeim hætti sem sýnir umhyggju, bæði til að fá útrás fyrir tilfinningar sínar á farsælan máta og hvernig þau geta róað sig niður (Denham o.fl., 2002, bls. 311-312). Ef barn er í miklu uppnámi getur það ekki hlustað á hinn fullorðna útskýra hvers vegna hegðunin var óæskileg eða hvað væri betra að gera. Þetta er því verstí tíminn til að aðstoða barn með hegðun sína eða leita lausna. Betra er að bíða þar til barnið hefur róað sig niður, þá er hægt að ræða við það og útskýra miðað við aldur barnsins. Þegar óæskileg hegðun barna er skoðuð komast foreldrar og kennarar að því að þessi hegðun er að mestu leyti skortur á þekkingu, félagsfærni og þroska (Nelsen, 2006, bls. 18 og 68).

Þegar barn slær frá sér og meiðir önnur börn getur ástæðan fyrir því verið að aðstæðurnar séu yfirþyrmandi. Þeim vantar tengingu við leikfélaga sína eða fullorðna, þau ná ekki að tjá sig almennilega, það verður ágreiningur í leik þar sem leikfélagar eru ekki sammála eða dót er tekið af þeim. Til að aðstoða barnið þarf hinn fullorðni að komast að því hvað olli þessari hegðun og hvernig barninu líður. Ef barnið er enn að meiða aðra þarf að fara með það á annan stað, ef barnið fer að meiða sjálft sig þarf að koma í veg fyrir það með því að halda höndunum svo það geti ekki slegið sig. Það þarf þó alltaf að sýna mildi og virðingu og láta barnið vita af hverju það er verið að stoppa þessa hegðun. Á meðan barnið er í uppnámi þýðir ekki að rökræða við það eða útskýra í löngu máli hvað það gerði rangt, betra er að láta það vita að það megi alls ekki meiða aðra og bíða svo eftir því að barnið róist. Þegar barnið er tilbúið er hægt að tala við það og útskýra betur af hverju það

þarf að finna aðra leið til að fá útrás fyrir tilfinningar sínar. Miðað við aldur barnsins er svo hægt að ræða við það um ástæður fyrir hegðuninni og hvað það gæti gert í staðinn (Ockwell-Smith, 2017, bls. 107 - 110).

Barni sem líður illa á það til að bíta leikfélaga sína. Ástæðan getur verið að það vanti meiri athygli frá foreldri eða kennara, að aðstæðurnar séu yfirþyrmandi eða að annað barn sé innan þeirra persónulega rýmis og tekur af þeim leikfangið. Með því að bíta getur barnið til dæmis verið að segja að það ráði ekki við svona mikla nálægð, það vilji leikfangið aftur og leikfélagann burt. Foreldri eða kennari getur brugðist við með því að færa barnið sem beit frá og segja að það megi ekki bíta. Börn sem bíta eru oftast á milli eins til þriggja ára og því getur það tekið tíma fyrir þau að skilja að þetta megi ekki, því má búast við því að barnið fari að gráta. Barnið er þá tekið í fangið og þegar það róast niður er hægt að útskýra frekar af hverju það má ekki bíta, allt eftir aldri barnsins (Ockwell-Smith, 2017, bls. 113).

Það eru skiptar skoðanir um viðbrögð við reiðiköstum (e. tantrums) barna. Margir halda því fram að með því að vera hjá barninu og veita kastinu athygli sé verið að styðja hegðunina, það þurfi frekar að hunsa barnið á meðan það lætur svona svo að það læri að hætta þessari hegðun. Hins vegar er gott að rifja upp þroska heilans á þessum aldri og getu barnsins til að ráða við svona tilfinningalegt uppnám og þá er hægt að velja þessari spurningu upp: „Er það að hunsa barnið besta leiðin?“. Á meðan að barnið er í þessu reiðikasti líður því mjög illa, það þjáist af yfirþyrmandi tilfinningum og eina ráðið sem það kann er að öskra, gráta, sparka og slá frá sér. Að hunsa barn í þessu tilfinningalegu uppnámi er það versta sem hægt er að gera. Streituhormónið kortísól flæðir um líkamann og barnið hefur enga stjórn á tilfinningum og hvötum og getur ekki róað sig niður eða tjáð sig. Barnið þarf að hafa foreldri eða kennara hjá sér sem sýnir því umhyggju alveg eins og þegar það finnur líkamlega til. Börn í reiðikasti þurfa að finna fyrir hlýju og skilning og fá vitneskju um að einstaklingurinn sé til staðar (Siegel og Bryson, 2014, bls. 84-86).

Með því að vera með barninu og veita því athygli eru foreldrar og kennarar að sýna barninu að þau séu alltaf til staðar, líka þegar því líði svo illa að það ráði ekki við sig. Foreldrar og kennarar vilja stoppa reiðikastið eins fljótt og hægt er en aðal markmiðið er samt að tengjast barninu. Barnið þarf að finna að umönnunaraðilanum sé umhugað um

hvernig því líður en líka að því séu sett mörk. Ef að barnið er til dæmis að eyðileggja hluti eða meiða sig eða aðra þá þarf að aðstoða það með því að stoppa það af. Þá er hægt að segja við barnið: „Ég sé að þú ert reið/reiður og að þú hefur ekki stjórn á líkamanum, ég skal hjálpa þér.“ Umönnunaraðilinn þarf svo að halda ró sinni, sýna umhyggju, blíðu og þolinmæði (Siegel og Bryson, 2014, bls. 88-93).

Umönnunaraðilar geta haft þrjár spurningar til hliðsjónar þegar takast á við hegðun barns. Spurningarnar geta aðstoðað foreldra og kennara að bregðast við hegðuninni á áhrifaríkan máta án þess að vera neikvæð. Fyrst þarf að spyrja af hverju, hvað olli þessari hegðun, hvert var raunverulegt markmið barnsins, m.ö.o. er barnið að reyna að segja eitthvað en hefur ekki orðin til að tjá sig? Næst er að spyrja hvernig barninu líður, er það reitt, í uppnámi eða hrætt. Að lokum er spurningin hvernig ætti að aðstoða barnið þannig að það geti lært hvernig best sé að takast á við svona aðstæður og tilfinningar. Með þessar spurningar til að leiða sig áfram ættu foreldrar og kennarar síður að bregðast við hegðun með skömmum og neikvæðni (Ockwell-Smith, 2017, bls. 109-110; Siegel og Bryson, 2014, bls. 6-7).

## 6 Leiðir til að fræðast um tilfinningar

Eins og fram kemur í kaflanum um tilfinningaþekkingu er gríðarlega mikilvægt fyrir börn að læra sem fyrst um tilfinningar, hvað þær nefnast, hvernig þær birtast og að þær eigi allar rétt á sér. Hér á eftir verða ýmsar leiðir til að fræða börn á leikskólaaldri um tilfinningar kynntar en þessi listi er ekki tæmandi.

### 6.1 Vinátta – forvarnarverkefni gegn einelti

Vinátta er forvarnarverkefni gegn einelti frá Danmörku sem Mary Fonden þróaði og nefnist verkefnið *Fri for mobberi* á dönsku. Barnaheill – Save the Children á Íslandi gefur verkefnið út hér á landi fyrir leikskóla og yngstu bekki grunnskóla. Danir tóku verkefnið í notkun árið 2007 og hefur það skilað góðum árangri. Rannsóknir hafa meðal annars sýnt fram á að þegar áhersla er lögð á jákvæð samskipti og styrkleika, þá skili það sér í hjálpsamari börnum sem sýna meiri umhyggju fyrir náunganum. Markmið verkefnisins er meðal annars að koma í veg fyrir einelti með því að koma á jákvæðum skólabrag, efla getu barna til að sýna náunga sínum umhyggju, umburðarlyndi og virðingu og fá þau til að standa með vinum sínum, verja þá og styðja (Rasmussen o.fl., 2015, bls. 3).

Forvarnarverkefnið byggist á fjórum gildum; umburðarlyndi, virðingu, umhyggju og hugrekki. Markmiðið er að þessi gildi verði samtvinnuð öllu starfinu og að börnin tileinki sér þau. Með umburðarlyndi læra börnin að ekki eru allir eins og að koma fram við náungann með virðingu. Að tileinka sér virðingu gerir þeim kleift að taka tillit til og viðurkenna alla í barnahópnum, ásamt því að vera góður vinur. Að sýna umhyggju þýðir að taka tillit til líðan annarra, sýna þeim áhuga og samkennd og veita þeim hjálp. Hugrekki er svo að vera góður vinur sem stendur með leikfélaga sínum, segir stopp við óréttlæti og setur mörk (Rasmussen o.fl., 2015, bls. 4).

Bangsinn Blær er táknmynd verkefnisins og stendur fyrir vináttu. Hann kennir börnunum um vináttu og umhyggju og mikilvægi þess að vernda hvort annað. Hvert barn fær lítinn Blæ bangsa sem þau geta náð í og faðmað þegar þau þurfa á umhyggju og styrk að halda. Stóri bangsinn er vinur allra en litlu bangsarnir eru persónulegir vinir hvers eiganda. Þegar haldnar eru vináttu samverur er hvert barn með sinn Blæ, leikskólakennari sýnir börnunum samræðuspjald og leitast eftir þeirra sýn á því sem er að gerast á

spjaldinu. Á hverju samræðuspjaldi er mynd af atburði sem börn, starfsfólk eða foreldrar þekkja til og hafa ef til vill reynslu af. Börnin velta fyrir sér hvernig börnunum líður á spjaldinu, af hverju þeim líður svona, hvað gerðist og hvernig hægt sé að leysa málið. Með því að ígrunda það sem er á spjöldunum og hlusta á hvað hin börnin hafa að segja, þá eflast börnin með tímanum í að átta sig á aðstæðum, hvernig öðrum líður og hvernig þau geti aðstoðað við að leysa málið (Rasmussen o.fl., 2015, bls. 5, 59, 64-65).

## 6.2 Oran.is

Hiroe Terada, þroskasálfræðingur, stofnaði útgáfufélagið *ORAN BOOKS* árið 2018 til að gefa út bækur um tilfinningar, en hún setti einnig á laggirnar vefsíðuna *oran.is* til þess að halda utan um efnið. Sem móðir vildi hún efla félags- og tilfinningaþroska barna sinna í gegnum bækur en hún áttaði sig fljótt á því að slíkar bækur voru sjaldgæfar, því skrifaði hún bækurnar um *ORAN* og *GUTAN*. Bækurnar samdi hún fyrir foreldra, kennara og aðra umönnunaraðila sem vilja fræða börn um tilfinningar (Oran books, 2021). Auk *ORAN* og *GUTAN* bókaflokksins gefur útgáfufélagið út bókaflokkinn *HUGARPERLUR*, ásamt þremur öðrum bókum; hljóðabók um tilfinningar, *Hvernig líður þér litli, björn* og *Hvernig líður þér, litli tígur*. Bækurnar úr *HUGARPERLU* bókaflokknum eru hugsaðar fyrir foreldra og kennara til að aðstoða börnin að öðlast trú á sig sjálf, áræðni og að takast á við mismunandi tilfinningar. *ORAN* og *GUTAN* bækurnar sýna lesendum að eðlilegt sé að upplifa erfiðleika í samskiptum og *Hvernig líður þér* bækurnar fá börnin til að íhuga hvernig birninum og tígrinum líði (Oran books, 2021).

Á vefsíðunni má einnig nálgast frítt námsefni um tilfinningar fyrir börn til útprentunar auk fróðleiksmola fyrir foreldra og kennara. Til dæmis er hægt að prenta út svokallað tilfinningahjól þar sem að börnin geta fært örina á viðkomandi andlit sem sýnir hvernig þeim líður þessa stundina. Eins er hægt að prenta út blað með nokkrum kindum sem sýna mismunandi svipbrigði og henta vel fyrir yngri börnin (Oran books, 2021).

## 6.3 Félagsfærnisögur

Félagsfærnisögur eru stuttar sögur samdar fyrir ákveðið barn hverju sinni til að aðstoða það í félagslegum aðstæðum. Sögurnar útskýra skref fyrir skref hvernig skynsamlegast er að haga sér í ákveðnum aðstæðum sem barnið á í vandræðum með. Upphaflega voru



félagsfærnisögur þróaðar til að aðstoða börn með einhverfu en sögunar henta vel fyrir öll börn sem eiga erfitt með félagsleg samskipti. Sögurnar hjálpa barninu að skilja aðstæðurnar og hvernig best væri að haga sér í þeim (Saad, 2016, bls. 52).

Á síðu Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins (Sigrún Hjartadóttir og Margrét Valdimarsdóttir, 2011) eru leiðbeiningar og viðmið sem fullorðnir geta nýtt sér við gerð félagsfærnisögu. Það væri til dæmis tilvalið að semja góða félagsfærni sögu fyrir börn sem rjúka upp í reiði og meiða aðra. Á vefsíðu Sérkennslutorgs (Hanna Rún Eiríksdóttir, e.d.) er einnig að finna margar góðar félagsfærnisögur sem eiga við í ákveðnum aðstæðum og hægt væri að nýta ef um svipaðar aðstæður er um að ræða.

#### **6.4 Lífsleikni**

Lífsleikni fyrir leikskóla með áherslu á siðfræði og tólf dygðir er þróunarverkefni þriggja leikskólaskóla á Akureyri: Síðusels, Sunnubóls og Krógabóls, sem var unnið á árunum 2001 til 2004. Dygðirnar tólf eru ákveðinn siðferðislegur leiðarvísir fyrir börn og fullorðna en þær eru; vingjarnleiki, hugrekki, kurteisi, virðing, hjálpsemi, áreiðanleiki, hófsemi, þolinmæði, samkennd, glaðværð, sköpunargleði og ábyrgð. Markmiðið með lífsleiknikennslunni er meðal annars að efla samkennd á meðal barnanna, að þau þekki muninn á réttu og röngu og tengi orsök við afleiðingu, ásamt því að auka virðingu fullorðinna fyrir tilfinningum barna. Styðja þarf börn við að fara eftir reglum og virða þær og gefa þeim færi á að leysa úr deilum sem koma upp í barnahópnum. (Sigríður Síta Pétursdóttir, 2004, bls. 2-5, 13).

Áhrif verkefnisins voru margvísleg bæði á börn og fullorðna. Börnin urðu til dæmis fær í nýta sér hugtök dygðanna í daglegu starfi, leysa úr vandamálum á farsælan máta og áttu auðveldara með að greina á milli þess sem er rétt og rangt. Fullorðnir báru meiri virðingu fyrir skoðunum, hugmyndum og verkefnum samstarfsmanna sinna og urðu meðvitaðri um tilfinningar sínar og annarra. Einnig virtist verkefnið hafa áhrif á aga í leikskólunum. (Sigríður Síta Pétursdóttir, 2004, bls. i)

#### **6.5 Núvitund**

Í hraða samfélagsins er dýrmætur lærdómur fyrir börnin að kunna að vera í núinu, að

slaka á og njóta augnabliksins. Allir einstaklingar fæðast með þá færni að vera til staðar og upplifa augnablikið eins og það er. Börn nýta færnina vel með því að rannsaka heiminn með skynfærunum, þau skoða, lykta, snerta, bragða og hlusta. Fullorðið fólk er ekki eins fært um að upplifa heiminn eins og börnin en geta virkjað skynfæri sín aftur með þjálfun í núvitund. (Núvitundarsetrið, 2015). Rannsóknir hafa meðal annars sýnt fram á það að með núvitundarþjálfun eykst heilastarfsemi, tilfinningagreind og vellíðan, á meðan streita, depurð, ofþreyta og þirringur minnkar. (Núvitundarsetrið, 2015). Núvitundarsetrið býður upp á núvitundaræfingar fyrir börn og unglinga inn á *Spotify* undir notendanafninu „Núvitundarsetrið“. Tilvalið er að nota æfingarnar í slökun með börnunum (Núvitundarsetrið, 2015).

Fyrirtækið Hugarfrelsi býður einnig upp á námskeið fyrir leikskóla til að innleiða núvitund í skólastarfið. Námskeiðin skiptast í tvennt en farið er í kennslu í öndun, slökun, jóga, hugleiðslu, styrkleikum, jákvæðni og tilfinningum. Hrafnhildur Sigurðardóttir og Unnur Arna Jónsdóttir (e.d.), stofnendur Hugarfrelsis, telja að djúp öndun sé eitt af því fyrsta sem ætti að kenna börnum sem tækni til að róa sig t.d. þegar kvíði og reiði gera vart við sig. Einnig er hægt að nýta djúp öndun til að efla hugarró og auka einbeitingu.

## **6.6 Sterkari út í lífið**

Sterkari út í lífið er vefsíða sem rekin er af sálfræðingum Höfðabakka. Verkefnið hefur það að markmiði að auðvelda foreldrum að styrkja sjálfsmynd barna sinna með því að útbúa æfingar sem þeir geta gert með þeim heima (Þórdís Rúnarsdóttir, e.d.). Æfingarnar eru búnar til með grunnskólaaldurinn í huga en vel er hægt að útfæra fyrir leikskólaaldurinn. Í verkfærakistunni er að finna verkefni um tilfinningar og núvitundaræfingar sem auðvelda foreldrum og kennurum að eiga samtál um tilfinningar (Þórdís Rúnarsdóttir, e.d.).

## 7 Umræður og samantekt

Í þessari ritgerð hefur verið fjallað um tilfinningar barna, heilabroska og félagsþroska þeirra til að takast á við lífið og hversu mikil áhrif fullorðið fólk hefur á börnin og velferð þeirra. Leitast var við að svara rannsóknarspurningum sem settar voru fram í inngangi en ljóst er að tilfinningar barna hafa gríðarleg áhrif á hegðun þeirra og að þær birtast með ýmsum hætti. Þegar börn eru í tilfinningalegu uppnámi upplifa þau mikla vanlíðan og ráða ekki við tilfinningarnar. Áhrif tilfinninga birtast því sem reiðiköst, mikill grátur, depurð og jafnvel á þann hátt að börn slá frá sér og bíta aðra. Börnin sýna þessa hegðun af því að þeim líður illa og því lagast hegðunin seint þegar þau fá skammir eða refsingar, það bætir aðeins gráu ofan á svart.

Í fyrsta kafla var fjallað um almenna sögu tilfinninga og hvernig vísindamenn og taugafræðingar hafa velt þeim fyrir sér og rannsakað. Það er augljóst að tilfinningar eru fjölbreyttar og flóknar því enn eru skiptar skoðanir á meðal fræðimanna um hugtakið. Eitt virtust fræðimenn þó vera sammála um og það er að grunntilfinningarnar væru; gleði, reiði, ótti og sorg (Pons o.fl., 2004, bls. 128; Sif Ríkharðsdóttir, 2012, bls. 73). Spurning er svo hvort undrun ætti ekki líka að heyra undir grunntilfinningar þar sem að ung börn sýna undrun mjög snemma t.d. þegar þau leika sér að því að láta leikfangið sitt „detta“ og segja hissa „datt“.

Í kaflanum um tilfinningar leikskólabarna var lögð áhersla á hvernig börnin skynja þær miðað við aldur og þroska. Betur var farið í þá þætti í kaflanum um heilabroskann en þar kemur skýrt fram að miðað við þroska heilans hafa börn ekki getu til að stjórna hegðun sinni. Svæðið í heilanum sem geymir sjálfstjórn og tilfinningalegan skilning er ekki full þroskaður fyrr en í fyrsta lagi við 16 ára aldurinn (Goleman, 1995, bls. 50 og 228). Þess ber einnig að taka fram að heilinn hefur aðeins náð um 80% af heildarþyngd sinni við 4 - 5 ára aldur (Aldís Unnur Guðmundsdóttir, 2007, bls. 93). Með þessa vitneskju til hliðsjónar er því varla hægt að krefja börn um að hafa stjórn á tilfinningum sínum.

Heilarannsóknir sýna fram á það að samskipti fullorðinna við börn eru gríðarlega mikilvæg þar sem heili hvers og eins þroskast miðað við reynslu þeirra og samskipti (Gerhardt, 2015, bls. 55). Því er vel við hæfi að næst hafi komið umfjöllun um hversu mikil áhrif fullorðnir hafa á tilfinninga- og félagsþroska barna. Þar kemur fram að afstaða

foreldra til tilfinninga hefur mikil áhrif á hvaða afstöðu börnin taka. Ef að tilfinningar barnanna eru virtar og þau upplifa að þær séu eðlilegur hluti af lífinu eiga börnin auðveldara með samskipti, að finna lausnir á vandamálum og eru líklegri til að segja frá þegar þeim líður illa (Garret-Peters o.fl., 2016, bls. 576, 979-980). Leikskólakennarar og aðrir starfsmenn geta stuðlað að góðu tilfinningalífi barna með umhyggju, öryggi, virðingu og fræðslu um tilfinningar (Walton og Hibbard, 2019, bls. 200). Því er ljóst að fullorðið fólk þarf að vera meðvitað um samskipti sín og framkomu við börnin í þeirra lífi.

Að hafa góða tilfinningagreind hefur mikið að segja um velgengi í lífinu. Með góðri tilfinningagreind getur einstaklingur skynjað, túlkað og skilið tilfinningar sínar ásamt því að hafa stjórn á þeim (Scheider ofl., 2013, bls. 909). Tilfinningagreind stuðlar að betri félagslegum samskiptum í einkalífinu sem og í vinnunni en einnig gerir tilfinningagreind einstaklingum kleift að upplifa fleiri jákvæðar tilfinningar og að kunna meta árangur í lífi og starfi (Mayer o.fl., 2016, bls. 291; Vesely o.fl., 2013, bls. 78). Undir kaflanum um tilfinningagreind er mjög mikilvægur kafli um að átta sig á tilfinningum en það er stór þáttur í tilfinningaþroska barna. Mikilvægt er að börn hafi þá færni að geta tjáð hvernig þeim líður en til þess að sú færni náist þarf að tala við þau um tilfinningar. Það er t.d. hægt með því að skoða og lesa bækur frá Oran Books og prenta út tilfinningahjólíð ásamt öðrum góðum verkefnum af oran.is. Einnig er alltaf hægt að hefja samræður þegar bækur eru lesnar fyrir börnin, spyrja þau hvað er að gerast í sögunni og út frá myndunum. Spyrja börnin hvernig sögupersónunum líður, af hverju hann sé að gráta og hvernig henni líði, sem dæmi. Með samræðum við börn um líðan annarra er verið að vekja börnin til umhugsunar um tilfinningar og hvernig þær tengjast líðan okkar.

„Börnin læra það sem fyrir þeim er haft“. Fullorðnir eru mikilvægar fyrirmyndir í lífi barna. Börnin fylgjast með hegðun og viðbrögðum þeirra til að læra félagsleg samskipti. Í hegðunarkaflanum kemur greinilega fram að fullorðnir þurfa að sýna börnum gott fordæmi og veita þeim leiðsögn (Nelsen, 2006, bls. 4-5). Það kemur einnig fram hversu gífurlega mikilvægt það er að skoða hegðun barna út frá þroska þeirra og orsökum. Fullorðnir þurfa að rýna í hegðunina og aðstæður til að bregðast við á áhrifaríkan og jákvæðan hátt. Þegar aðeins er brugðist við hegðuninni án þess að gæta að tilfinningum og aldri barnsins, gætu tilraunir fullorðinna til að bæta hegðunina haft neikvæð áhrif á

barnið (Ockwell-Smith, 2017, bls. 23).

Athyglisvert var að lesa um þau áhrif sem fullorðnir, hvort sem það eru foreldrar, kennarar eða aðrir umönnunaraðilar, hafa á börnin í kringum sig. Meðal annars sýndu rannsóknir fram á tengingu milli tilfinningagreindar foreldra og tilfinninga barna þeirra. Ekki er víst að fólk geri sér grein fyrir hversu mikil áhrif framkoma þeirra og samskipti hafi á velferð barnanna. Hversu mikla tilfinningagreind foreldrar og kennarar hafa hefur til dæmis áhrif á hversu góð samskipti þeir hafa við börnin og hversu næm þau geta verið á tilfinningar barna (Vesely o.fl., 2013, bls. 78). Foreldrar hafa einnig mikil áhrif á hvernig börn leysa erfið samskipti eftir því hvernig þeir bregðast við tilfinningaríkum atvikum heima fyrir. Mikilvægt er að þeir sýni börnum sínum gott fordæmi og sýni þeim í verki að farsælla sé að ræða hlutina á rólegum nótum en að reiðast og öskra (Garner og Estep, 2001, 33).

Í kaflanum um leiðir til að fræða börn um tilfinningar koma nokkrar uppástungur fyrir fagfólk og foreldra. Vináttuverkefni Barnaheilla hentar einstaklega vel þar sem það kemur inn á svo ótal margt. Börnin æfast í að meta hvernig öðrum líður út frá svipbrigðum og látbragði. Þau íhuga einnig leiðir til að leysa vandann og hvað börnin á samræðuspjöldunum gætu gert öðruvísi (Rasmussen o.fl., bls. 64-65). Að kenna börnunum núvitund kemur svo sterkt inn þar sem gott er fyrir börnin að læra djúpöndun og að róa sig niður, en sú færni er skref í átt á að geta haft stjórn á eigin tilfinningum. Það mikilvægasta sem hægt er að taka af þessum lestri er að allar tilfinningar eiga rétt á sér, líka tilfinningar barna.

## 8 Lokaorð

Fræðimenn eru sammála um að mikilvægt sé að virða tilfinningar barna því þó að þau séu lítil þá eiga tilfinningar þeirra alveg jafn rétt á sér og fullorðinna. Einnig er mikilvægt að gera ekki lítið úr tilfinningum barna þar sem þau eru að læra og uppgötva eitthvað nýtt á hverjum degi sem getur vakið upp hinar ýmsu tilfinningar. Það kemur fyrir að börnum sé lýst sem frekjum þegar þau sýna miklar og sterkar neikvæðar tilfinningar, sagt er að þau séu illa upp alin og að þau séu að stjórna með hegðun sinni. Hins vegar segja fræðin að börn hafi ekki þroska til þess að skipuleggja hegðun sína til að stjórna aðstæðum eða til að fá það sem þau vilja. Út frá þessu má því segja að börn séu í raun dæmd of harkalega af sumu fullorðnu fólki miðað við aldur þeirra og þroska.

Umhyggja, virðing og kærleiksrík samskipti við börn eru mjög mikilvæg fyrir andlega líðan þeirra og heilabroska. Þá er umhugsunarvert hversu lítið starfsfólk leikskóla virðist vita um heilabroska ungra barna og hvernig samskipti barna við aðra og þá aðalega fullorðna, getur haft áhrif á hvernig heilinn þroskast. Áhugavert er að velta fyrir sér hvort fullorðið fólk ætti auðveldara með að koma til móts við börn og hegðun þeirra ef það hefði betri þekkingu á heilabroska ungra barna. Ef það væri til dæmis almenn þekking að fyrsta svæðið til að þroskast í heilanum geymi ótta og sjálfsvörn myndi fólk ef til vill skilja börn betur þegar þau rjúka skyndilega upp í reiði, jafnvel án sýnilegra orsaka. Hvað þá að svæðið sem geymir tilfinningalegan skilning og sjálfstjórn sé ekki fullþroskað fyrr en á milli 16 og 18 ára aldurs.

Skoðum nokkur dæmi úr leikskólalífínu með tilbúnum nöfnum. Karen verður reið þegar hún þarf enn einu sinni að smakka blómkálið sem hún hefur smakkað í mörg ár án þess að bragðið batni. Jón vill frekar fara í strigaskó heldur en stígvél þrátt fyrir að það sé rigning úti og Elísabet vill alls ekki fara út í vettlingum. Í stað þess að skammast út í börnin og finnast þau vera með vesen væri kannski hægt að reyna að koma til móts við börnin og reyna að skilja hvað sé á bak við hegðunina. Karen er t.d. búin að smakka blómkál það oft að hún veit að það er vont og því ef til vill skiljanlegt að hún sé orðin þreytt á því. Jóni finnst ef til vill betra að hlaupa úti í strigaskóm en stígvélum eða kannski eru þau orðin of lítil á hann. Eins vill Elísabet kannski ekki vera í vettlingunum af því að þeir eru óþægilegir.

Tilgangurinn með þessum vangaveltum er ekki að ýta undir að börnin fái að komast upp með hitt og þetta, heldur að við sem fullorðið fólk reynum að sýna þeim skilning og mildi. Í takt við fræðilegan bakgrunn ritgerðarinnar, væri til dæmis betra að reyna að útskýra fyrir börnunum af hverju stígvélin henti betur í rigningu, heldur en að vera pirra sig á því að okkur finnst algjör óþarfi að væla yfir svona litlum hlutum. Fyrir börnunum er þetta ekki lítill hlutur. Það er mikilvægt að fullorðið fólk sé opið fyrir því að það séu einhverjar ástæður fyrir hegðuninni og að það taki tillit til tilfinninga barnanna í stað þess að dæma hegðunina og bregðast við á neikvæðan hátt.

Þegar barn meiðir sig líkamlega þá er hlaupið til og því hjúkrað þangað til að það jafnar sig. Þegar barni líður andlega illa þá er það ekki eins augljóst. Það grætur ef til vill eins og það hafi meitt sig en engin veit orsökina. Stundum öskra börnin og fá reiðiköst og eru þá dæmd fyrir það í stað þess að hugað sé að því hvernig andlega ástandið sé. Eins og komið hefur fram hér að ofan, þá er það hvernig barni líður andlega ekki síður mikilvægt en hvernig því líður líkamlega. Með því að sýna börnum hlýju, skilning og virðingu er verið að efla félagsfærni barna. Með því að vera til staðar fyrir börnin í blíðu og stríðu, sýnum við þeim að það sé í lagi að hafa tilfinningar og að þau séu ekki verri manneskjur þrátt fyrir sín reiðiköst.

Foreldrar, kennarar og aðrir umönnunaraðilar hafa mikil áhrif á þroska og andlega heilsu barna. Því er mikilvægt að við reynum eftir fremsta megni að sýna þeim skilning, koma fram við þau af virðingu og hlúa að tilfinningaþroska þeirra. Reynum að tala við börnin og spyrja þau út í aðstæðurnar og af hverju þau séu í uppnámi, venjum þau á tal um tilfinningar og að hugsa hvernig þeim líður. Munum að taka tillit til aldurs og þroska og sýna þolinmæði, það tekur tíma að læra nýja færni og því þarf að endurtaka ansi oft til að börn nái færninni. Förum niður í þeirra hæð og reynum að koma til móts við þarfir þeirra. Sýnum þeim umhyggju og nærgætni svo þau geti betur treyst okkur og finni að þau geti komið til okkar með vandamál sem þarf að leysa, hversu stór eða lítil sem þau kunna að vera. Að þau geti alltaf komið til að fá faðmlag ef þeim líður illa af því að þau vita að þú ert alltaf til staðar sama hvað. Sýnum fordæmi og eflum sterkar tilfinningaverur sem taka tillit til annarra og sýna skilning. Það mun skila sér út í framtíðar samfélagið.

## Heimildaskrá

- Aldís Guðmundsdóttir. (1992). *Sálfræði – Vöxtur og þroski*. Mál og menning.
- Aldís Unnur Guðmundsdóttir. (2007). *Þroskasálfræði: lengi býr að fyrstu gerð*. Mál og menning.
- Chaplin, T. M. (2015). Gender and emotion expression: A developmental contextual perspective. *Emotion Review*, 7(1), 14-21.  
[www.doi.org/10.1177/1754073914544408](http://www.doi.org/10.1177/1754073914544408)
- Denham, S.A., Blair, K.A., DeMulder, E., Levitas, J., Sawyer, K., Auerback-Major, S. og Queenan, P. (2003). Preschool emotional competence: Pathway to social competence? *Child Development*, 74(1), 238-256.
- Denham, S., Salich, M.V., Olthof, T., Kochanoff, A. og Caverly, S. (2002). Emotional and social development in childhood. Í P.K. Smith og C.H. Hart, (ritstjórar), *Blackwell handbook of childhood social development* (bls. 307-328).  
<https://gacbe.ac.in/images/E%20books/Blackwell%20Handbook%20of%20Childhood%20Social%20Development.pdf#page=324>
- Dixon, T. (2012). Emotion: The history of a keyword in crisis. *Emotion Review*, 4(4), 338-344
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3/4), 169-200. [http://gruberpeplab.com/3131/Ekman\\_1992\\_Argumentbasicemotions.pdf](http://gruberpeplab.com/3131/Ekman_1992_Argumentbasicemotions.pdf)
- Garner, P.W. (2010). Emotional competence and its influences on teaching and learning. *Education Psychology Review*, 22, 297-321. <https://doi.org/10.1007/s10648-010-9129-4>
- Garner, P.W. og Estep, K.M. (2001). Emotional competence, emotion socialization, and young children's peer-related social competence. *Early Education and Development*, 12(1), 29-48.  
[https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15566935eed1201\\_3](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15566935eed1201_3)



- Garrett-Peters, P. T., Castro, V. og Haalberstadt, A. (2016). Parents' beliefs about children's emotions, children's emotion understanding, and classroom adjustment in middle childhood. *Social Development*, 26(3).  
<https://doi.org/10.1111/sode.12222>
- Gerhardt, S. (2015). *Why love matters how affection shapes a baby's brain*. Routledge.
- Goleman, D. (1995). *Tilfinningagreind: Hvers vegna er tilfinningagreind mikilvægari en greindarvísitala?* (Áslaug Ragnars þýddi). Iðunn
- Hanna Rún Eiríksdóttir. (e.d.). *Félagshæfnisögur*. Sérkennslutorg.  
<https://serkennslutorg.is/throskastigin/felags-og-tilfinningathroski/felagshaefnisogur/>
- Havighurst, S. S., Wilson, K. R., Harley, A. E., Kehoe, C., Efron, D. og Prior, M. R. (2012). "Tuning into kids": Reducing young children's behavior problems using an emotion coaching parenting program. *Child Psychiatry & Human Development*, 44(2), 247-264. <https://www.doi.org/10.1007/s10578-012-0322-1>
- Hrafnhildur Sigurðardóttir og Unnur Arna Jónsdóttir. (e.d.). *Innleiðingar í leik- og grunnskóla*. Hugarfrelsi. <https://hugarfrelsi.is/innleidingar/>
- Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging Issues. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 1-25.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163539>
- Jaffe, E. (2010). The psychological study of smiling. *Observer*, 23(10).  
<https://www.psychologicalscience.org/observer/the-psychological-study-of-smiling>
- Kienbaum, J. (2001). The socialization of compassionate behavior by child care teachers. *Early Education and Development*, 12(1), 139-153,  
[www.doi.org/10.1207/s15566935eed1201\\_8](http://www.doi.org/10.1207/s15566935eed1201_8)

- Kremenitzer, J.P. (2005). The emotionally intelligent early childhood educator: Self-reflective journaling. *Early Childhood Education*, 33(1), 3–9.  
<https://doi.org/10.1007/s10643-005-0014-6>
- Lally, J. R. og Mangione, P. (2017). Caring relationships: The heart of early brain development. *Young Children*, 72(2), 1-11.  
<https://www.naeyc.org/resources/pubs/yc/may2017/caring-relationships-heart-early-brain-development>
- Mayer, J.D., Caruso, D.R. og Salovey, P. (2016) The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290-300.  
<https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- Meggitt, C. (2006). *Child development: An illustrated guide*. Heinemann Education
- Morris, C. A. S., Denham, S. A., Bassett, H. H. og Curby, T. W. (2013). Relations Among Teachers' Emotion Socialization Beliefs and Practices and Preschoolers' Emotional Competence. *Early Education and Development*, 24(7), 979-999.  
[www.doi.org/10.1080/10409289.2013.825186](http://www.doi.org/10.1080/10409289.2013.825186)
- Nelsen, J. (2006). *Positive discipline: The classic guide to helping children develop self-discipline, responsibility, cooperation, and problem-solving skills*. Ballantine Books.
- Nelsen, J., Erwin, C. og Duffy, R. (2015). *Positive discipline: The first three years*. Harmony Books.
- Núvitundarsetrið. (2015). *Rannsóknir*. Núvitundarsetrið.  
<https://www.nuvitundarsetrid.is/rannsoknir>
- Ockwell-Smith, S. (2017). *The gentle discipline book: How to raise co-operative, polite and helpful children*. Piatkus.
- Oran books. (2021). *Bækur*. Oran. <https://oran.is/collections/all>
- Oran books. (2021). *Námsefni*. Oran. <https://oran.is/pages/resources>
- Oran books. (2021). *Um okkur*. Oran. <https://oran.is/pages/um-okkur>

- Pons, F., Harris, P.L. og Rosnay, M.D. (2004). Emotion comprehension between 3 and 11 years: Developmental periods and hierarchical organization. *European Journal of Developmental Psychology*, 1(2), 127-152.  
<https://doi.org/10.1080/17405620344000022>
- Rosenwein, B.H. og Cristiani, R. 2018. *What is the History of Emotions?*. Polity Press.
- Rasmussen, D., Bøgeskov, S.P. og Mygind, C.S. (2015). *Vinátta, fri for mobberi: fróðleikur og leiðbeiningar um notkun námsefnisins Vinátta* (Matthías Kristiansen þýddi). Barnaheill – Save the Children á Íslandi.
- Saad, M.A.E. (2016). The effectiveness of social stories among children and adolescents with autism spectrum disorders: Meta-analysis. *International Journal of Psycho-Educational Sciences*, 5(2), 51-60. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED594308.pdf>
- Salich, M.V., Haenel, M. og Freund, P.A. (2013). Emotion understanding and cognitive abilities in young children. *Learning and Individual Differences*, 26, 15-19.  
<https://doi.org/10.1016/J.LINDIF.2013.04.001>
- Salovey, P. og Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. [www.doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG](http://www.doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG)
- Schneider, T.R., Lyons, J.B. og Khazon, L.S. (2013). Emotional intelligence and resilience. *Personality and Individual Differences*, 55(8), 909-914.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.07.460>
- Siegel, D.J. og Bryson, T.P. (2014). *No-drama discipline: The whole-brain way to calm the chaos and nurture your child's developing mind*. Bantam Books.
- Sif Ríkharrðsdóttir. (2012). Hugræn fræði, tilfinningar og miðaldir. *Tímarit Hugvísindastofnunar*, 12(3), 67-89. <https://timarit.is/gegnir/001295630>
- Sigríður Síta Pétursdóttir. (2004). *Það þarf að koma frá hjartanu: Lokaskýrsla vegna þróunarverkefnisins Lífsleikni í leikskóla 2001-2004*.  
<https://www.unak.is/static/files/Skolathrounarsvid/Lifsleikni%20-%20skyrslan.pdf>

- Sigrún Hjartadóttir og Margrét Valdimarsdóttir. (2011). *Að gera félagshæfnisögur*. Greiningar- og ráðgjafastöð ríkisins. <https://www.greining.is/is/fraedsla-og-namskeid/hagnytt-efni-1/ad-gera-fealgshaefnisogur>
- Soussignan, R. (2002). Duchenne smile, emotional experience, and autonomic reactivity: A test of the facial feedback hypothesis. *Emotion*, 2(1), 52-74.
- Trentacosta, C.J. og Fine, S.E. (2010). Emotion knowledge, social competence, and behavior problems in childhood and adolescence: A meta-analytic review. *Social Development*, 19(1), 1-29. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2009.00543.x>
- Vesely, C.K., Brown, E.L. og Mahatmya, D. (2013). It takes two: Sensitive caregiving across contexts and children's social, emotional, and academic outcomes. *Early Education and Development*, 24(7), 960-978. <https://doi.org/10.1080/10409289.2013.825185>
- Vesely, A.K., Saklofske, D.H. og Leschied, A.D.W. (2013). Teachers-the vital resource: The contribution of emotional intelligence to teacher efficacy and well-being. *Canadian Journal of School Psychology*, 28(1), 71-89. <https://doi.org/10.1177/0829573512468855>
- Walton, G.E. og Hibbard, D.R. (2019). Exploring adult's emotional intelligence and knowledge of young children's social-emotional competence: A pilot study. *Early Childhood Education Journal*, 47(2), 199-206. <https://doi.org/10.1007/s10643-017-0887-1>
- Þórdís Rúnarsdóttir. (e.d.). *Um okkur*. Sterkari út í lífið. <https://sterkariutilifid.is/um-okkur/>
- Þórdís Rúnarsdóttir. (e.d.). *Verkfærakistan*. Sterkari út í lífið. <https://sterkariutilifid.is/verkfaerakistan/>

## Viðauki A: Spurningalisti

Janet Pickard Kremenitzer (2005, bls. 4) bjó til spurningalista fyrir kennara út frá hverjum flokki tilfinningagreindar, eða út frá hverri grein eins og hún segir. Með því að svara spurningalistanum geta kennarar áttað sig á hversu mikilvæg tilfinningagreind er í starfi sínu. Að sögn Kremenitzer ættu kennarar að geta eftt tilfinningagreind sína með því að vera meðvituð um hverja grein í samskiptum sínum við börnin.

### Fyrsta grein: Skynjun, mat og tjáning á tilfinningum

Spurningar til að velja fyrir sér:

- Er ég góð/góður að átta mig á því hvernig mér líður?
- Er ég góð/góður að átta mig á því hvernig börnunum líður?
- Myndu þeir sem mig þekkja segja að ég væri næm/næmur á tilfinningar mínar og annarra?
- Tek ég eftir því þegar börnin eru reið, leið, hrædd o.s.frv.
- Hvernig get ég aukið næmni mína á tilfinningar?

Skrifaðu niður mat þitt gagnvart þér sjálfri/sjálfum út frá þessum spurningum og íhugaðu hvernig þú getur aukið getu þína í fyrstu grein tilfinningagreindar.

### Önnur grein: Nota tilfinningar til auðvelda hugsun og ákvarðanatöku

Spurningar til að velja fyrir sér:

- Tek ég eftir tilfinningasveiflum hjá mér og öðrum?
- Get ég sannfært sjálfa/n mig um að seinka ákvörðunartöku þegar ég er í tilfinningalegu ójafnvægi?
- Nýti ég tímann þegar ég er áhugasöm/áhugasamur og í góðu tilfinningalegu ástandi til að vinna í skapandi og áhugaverðum verkefnum.
- Get ég einnig áttað mig á hvenær það er best fyrir börnin að sinna ýmsum verkefnum eftir þeirra tilfinningalegu ástandi?

Skrifaðu niður mat þitt gagnvart þér sjálfri/sjálfum út frá þessum spurningum og íhugaðu hvernig þú getur aukið getu þína í annarri grein tilfinningagreindar.

### **Grein þrjú: Að skilja og greina tilfinningar**

Spurningar til að velta fyrir sér:

- Á ég auðvelt með að finna réttu orðin til að tjá tilfinningar mínar?
- Get ég aðstoðað börnin við að nota orð til að tjá tilfinningar sínar, bæði jákvæðar og neikvæðar?
- Á ég auðvelt með að átta mig á hvers vegna börn sýna ákveðna hegðun í vissum aðstæðum, hvernig þeim líður og hvað olli því?
- Man ég eftir mismunandi þroskastigum og að börn geta hagað sér á þroskaðri hátt en aldur þeirra segir til um en einnig á barnalegri hátt? Man ég eftir að horfa á barnið í heild sinni en ekki út frá einu atviki?

Skrifaðu niður mat þitt gagnvart þér sjálfri/sjálfum út frá þessum spurningum og íhugaðu hvernig þú getur aukið getu þína í þriðju grein tilfinningagreindar.

### **Grein fjögur: Að geta stjórnað tilfinningum sínum**

Spurningar til að velta fyrir sér:

- Hvernig bregst ég við óvæntum atburðum?
- Get ég haft stjórn á tilfinningum mínum og hegðun í erfiðum aðstæðum?
- Get ég sýnt börnunum hvernig ég hef stjórn á tilfinningum mínum og notað það til að kenna þeim hvernig þau gætu haft stjórn á sínum tilfinningum?

Skrifaðu niður mat þitt gagnvart þér sjálfri/sjálfum út frá þessum spurningum og íhugaðu hvernig þú getur aukið getu þína í fjórðu grein tilfinningagreindar.

## Viðauki B: Áhugaverðir hlekkir

Bækur og verkefni til að efla tilfinningavitund barna

[www.oran.is](http://www.oran.is)

Félagsfærnisögur - dæmi

[www.serkennslutorg.is/throskastigin/felags-og-tilfinningathroski/felagshaefnisogur/](http://www.serkennslutorg.is/throskastigin/felags-og-tilfinningathroski/felagshaefnisogur/)

Félagsfærnisögur - leiðbeiningar um gerð þeirra

[www.greining.is/is/fraedsla-og-namskeid/hagnytt-efni-1/ad-gera-fealgshaefnisogur](http://www.greining.is/is/fraedsla-og-namskeid/hagnytt-efni-1/ad-gera-fealgshaefnisogur)

Hugleiðslur fyrir börn og unglínga

[https://open.spotify.com/album/0PwRcxV4aziByWzh4Wl123?si=h0QQ5g\\_oSROO1tf4sAbxgQ](https://open.spotify.com/album/0PwRcxV4aziByWzh4Wl123?si=h0QQ5g_oSROO1tf4sAbxgQ)

Lífsleikni

[www.unak.is/static/files/Skolathrounarsvid/Lifsleikni%20-%20skyrslan.pdf](http://www.unak.is/static/files/Skolathrounarsvid/Lifsleikni%20-%20skyrslan.pdf)

Núvitund og hugleiðsla

[www.hugarfrelsi.is](http://www.hugarfrelsi.is)

Núvitund

[www.nuvitundarsetrid.is](http://www.nuvitundarsetrid.is)

Vínátta - bangsinn Blær

[www.barnaheill.is/is/forvarnir/vinatta](http://www.barnaheill.is/is/forvarnir/vinatta)

Ýmis verkefni til útprentunnar

[www.sterkariutilifid.is](http://www.sterkariutilifid.is)