

Ég og tilfinningar mínar



Hvað eru tilfinningar?

Höf: Júlía Káradóttir

Myndir: Karen Lilja Malmo Loftsdóttir

Formáli

Þegar þú lest þessa bók þá er hugsunin sú að börnin sitji fyrir framan þig og geti horft á myndirnar allan tímann. Þess vegna eru myndir á einni síðu og texti á annarri.

Mikið er lagt uppúr samræðulestri í þessari bók og þess vegna eru spurningar neðst sem er hægt að nýta sér. Spurningarnar eru opnar og bjóða uppá umræður. Spurningarnar eru líka gerðar til að börn læri að hlusta og yfirfæra textann yfir á myndirnar.

Áherslan er á að börn læri að þekkja grunntilfinningar sínar og þess vegna er gott að ræða saman um hvernig okkur getur liðið við ákveðnar aðstæður og setja sig í spor barnanna í bókinni. Ég tók saman hvaða tilfinningar mér finnast mikilvægar að ung börn læri á og skrifaði þær í bókina.

Með bókinni er ég að hjálpa börnum að þekkja tilfinningar sínar og að það sé í lagi að líða vel eða illa. Hvernig skal bregðast við og hvað er hægt að gera við ákveðnar aðstæður.

Áður en lesið er fyrir börnin er gott fyrir þig að lesa yfir bókina og fá tilfinningu fyrir því sem er í bókinni og vera undirbúin að ræða um bókina við börnin og hvernig skal bregðast við ákveðnum aðstæðum. Gefa skal börnunum nægan tíma til að ræða um bókina og innihald hennar, svara þeirra vangaveltum og hjálpa þeim að dýpka skilning sinn á því sem um ræðir.



Svengd

Ég heiti Níels og ég er 3 ára strákur

Ég er í gulum buxum og rauðri peysu.

Mér líður ekki vel í maganum.

Það heyrir garnagaul í maganum, það er hljóð sem heyrir þegar maður er svangur.

Mér er illt í maganum af því ég er svangur.

Þegar ég er svangur þá vil ég fá að borða.

Þá þarf ég að biðja um að borða og segi; „Má ég fá að borða?“

Ég fæ epli, jarðarber og brauð.

Getur þú bent á það sem Níels ætlar að fá sér?

- Hvernig er það á litinn?

Hvernig eru buxurnar hans á litinn? En þínar?

Hvernig líður þér þegar þú ert svöng/svangur?



Þreyta

Ég heiti Mía og ég er 3 ára

Ég á svartar buxur og brúna peysu.

Ég geispa mikið.

Mér er illt í augunum og mig klæjar í þau.

Mig langar að hafa augun lokuð.

Þegar mig langar að hafa augun lokuð þá er ég þreytt.

Þegar ég þreytt þá vil ég fara að sofa og segi; „Má ég fara að sofa?”

Ég ætla að sofa í bláa rúminu með gulu sængina.

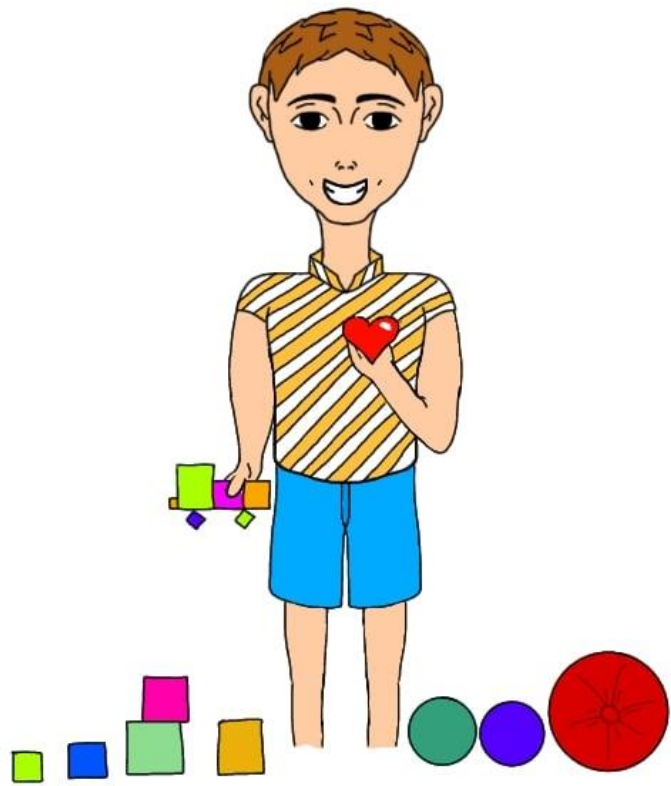
Í hvaða rúmi ætlar Mía að sofa í?

-Getur þú bent á það?

Hvernig er peysan hennar Míu á litinn?

Hvað er að geispa?

Hvernig líður þér þegar þú ert þreytt/ur?



Gleði

Ég heiti Óli og ég er 3 ára.

Ég er í bláum stuttbuxum og röndóttum bol.

Mér líður vel í líkamanum.

Ég brosi svo það sést í tennurnar mínar.

Mér hlýnar í hjartanu, þá finn ég hita á bringunni.

Þegar mér líður vel í líkamanum þá er ég glaður.

Ég er glaður af því að ég get leikið mér með kubba.

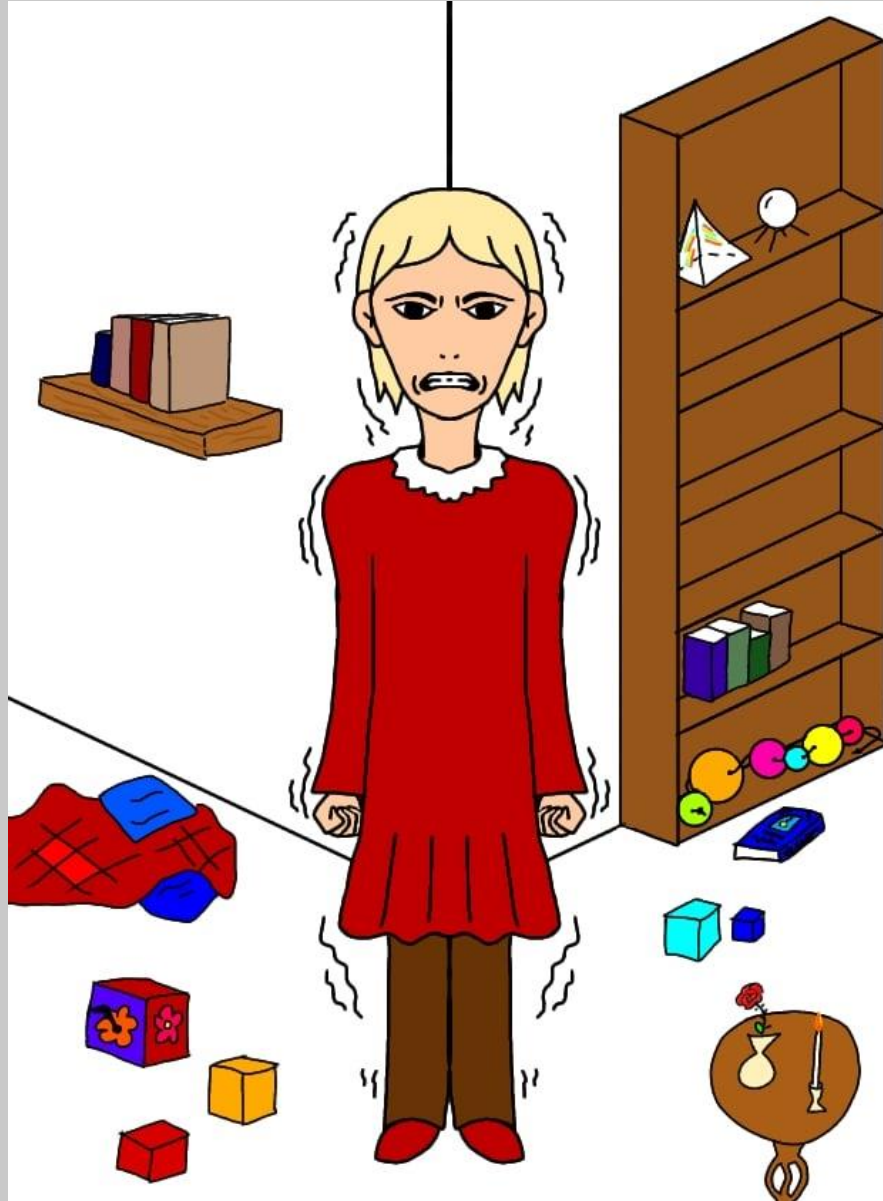
Ég kubba bíl sem ég er ánægður með.

Hvernig líður Óla? Hefur þér liðið eins og Óla?

Afhverju leið þér þá þannig?

Hvað gerði Óli úr kubbunum sem gerðu hann glaðan?

Hvað kannst þú að byggja úr kubbum?



Reiði

Ég heiti Erla og er 3 ára.

Ég er í brúnum buxum og rauðum kjól.

Líkaminn titrar en samt er ég kyrr.

Líkaminn skelfur en samt er mér ekki kalt.

Ég verð rauð í framan.

Þegar ég titra og skelf og verð rauð í framan þá er ég reið.

Ég er reið að því mig langar að leika með styttuna hennar mömmu sem er í hillunni.

Mamma segir nei og þá verð ég reið.

Hvernig líður Erlu?

Hefur þér liðið eins og Erlu? Afhverju varðstu reið/ur?

Hvað getur Erla gert í staðinn fyrir að vera reið?

Hvað getum við gert til að verða ekki jafn reið?

Ráð: Þefa af blóminu og blása á kertið.



Hræðsla

Ég heiti Pétur og er 3 ára.

Ég er í grænum prjónabuxum og fjólublárrí skyrtu.

Mér er kalt innan í mér.

Líkaminn er allur stífur.

Tennurnar glamra en samt er mér ekki kalt.

Ég naga fingurnar mínar og meiði mig í leiðinni.

Þegar ég naga fingurnar þá er ég hræddur.

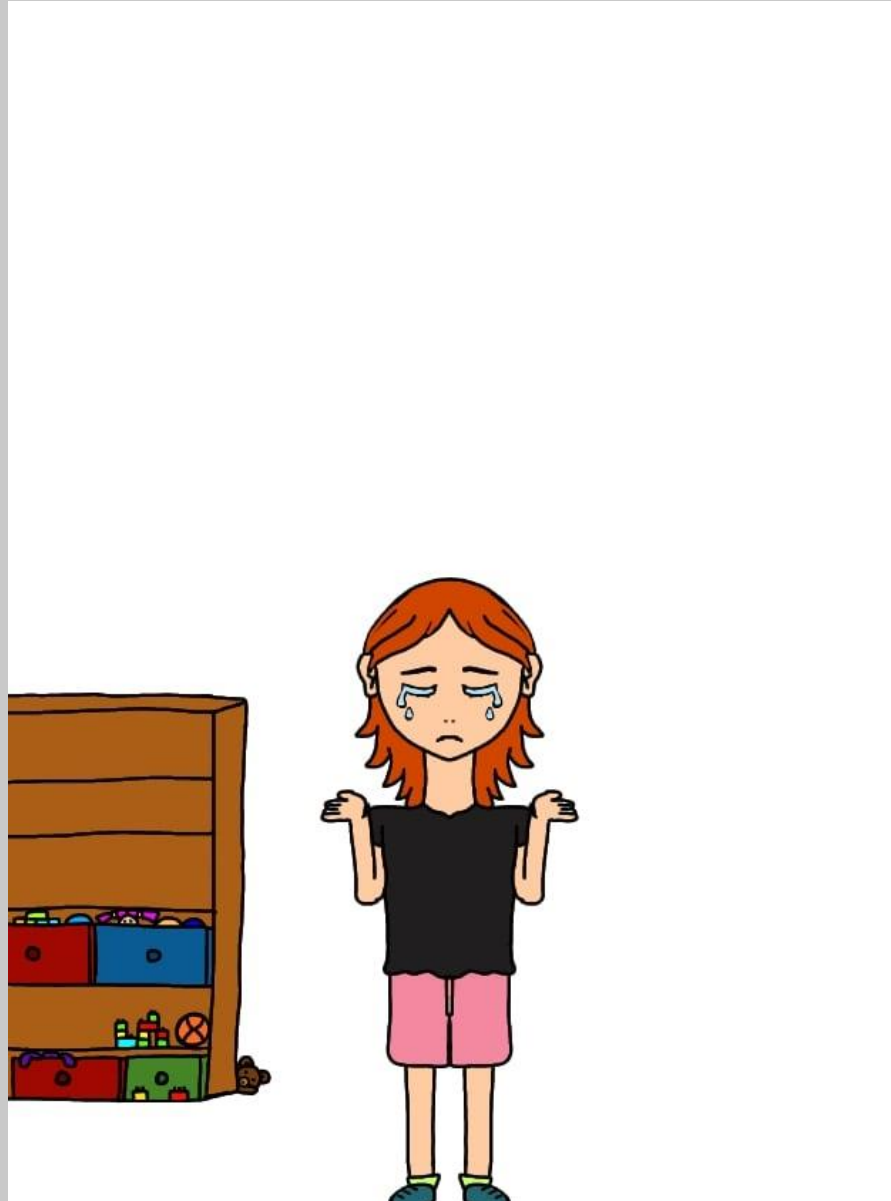
Ég er hræddur við myrkrið, en mamma segir að það sé ekkert í myrkrinu.

Við hvað er Pétur hræddur?

Hefur þú orðið hrædd/ur? Við hvað?

Hvað getum við gert þegar við verðum hrædd?

Hvað getur Pétur gert svo hann verði ekki hræddur við myrkrið?



Sorg

Ég heiti Lena og er 3 ára.

Ég er í bleikum stuttbuxum og svörtum bol.

Mér líður eins og maginn minn sé fullur af steinum.

Hjartað mitt er eins og það sé brotið.

Ég finn tárin renna niður kinnarnar því ég er að gráta.

Þegar ég græt og finn til í maganum og hjartanu þá er ég sorgmædd.

Mér finnst gott að gráta þegar ég er sorgmædd.

Ég er sorgmædd að því ég finn ekki bangsann minn.

Veist þú hvar bangsinn hennar Lenu er?

Afhverju finnst Lenu gott að gráta?

Hvað gerir þú þegar þú verður sorgmædd/ur?

Hvernig heldurðu að Lenu líði þegar hún finnur bangsann sinn?

