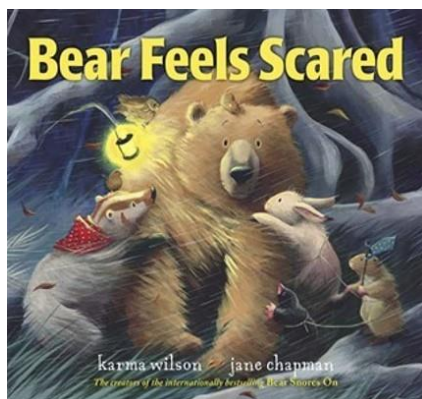


# 15. Að hjálpa börnum að tala um tilfinningar sínar

## TEACCH Tip#15



Það getur verið erfitt fyrir einhverf börn að tjá tilfinningar sínar og þá sérstaklega neikvæðar tilfinningar. Bókin sem nýtt verður í þessari ráðleggingu, *Bear Feels Scared*, fjallar um það að vera hræddur, að vera öruggur og hvernig vinir geta hjálpað okkur við að vera örugg og líða vel. TEACCH hefur útbúið sjónrænan efnivið sem nota má þegar sagan er lesin og til að aðstoða við það að ræða tilfinningar eins og hræðslu og það að vera öruggur og líða vel við barnið.

Börn skilja oft betur söguþráð þegar þau geta myndað ákveðnar tengingar við eigin reynslu. Stundum getur það einnig hjálpað við slíkt að fá þau til að leika söguþráðinn svo þau tengi betur við eigin reynslu.



[Smellið hér til að horfa á myndbandið](#) þar sem sýnt er hvernig unnið er út frá TEACCH með lestur sögu. Ashley Hester, Ph.D. sem starfar hjá TEACCH í Raleigh les söguna og notar sjónrænan efnivið í myndbandinu til að styðja við söguþráðinn.

---

Notið myndir, fígúrus, dúkkur eða bangsa sem tákna hverja persónu í sögunni til að „leika“ söguþráðinn um leið og þú lest.



*Myndbandið hér að ofan nýtist vel til að fá hugmyndir.*

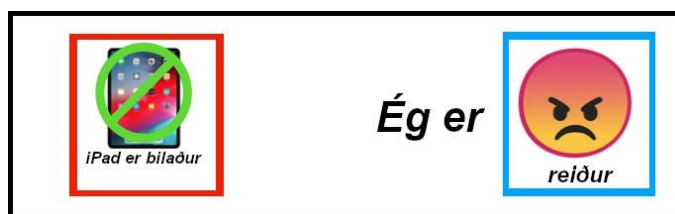


- Sum börn eiga auðveldara með að skilja þegar notaðar eru dúkkur, fígúrir og bangsar (þrívídd).
- Hvetjið barnið til að halda á fígúrunni og hjálpa við að hreyfa hana þegar sú persóna talar eða gerir

eitthvað í sögunni. Þú getur notað látbragð eða stýrt barninu við að hreyfa fígúruna.

- Þú getur einnig látið barnið velja persónu úr sögunni og hreyft persónuna þegar hún segir eða gerir eitthvað í sögunni.

Þegar búið er að lesa söguna, þá notum við sjónrænan efnivið (til dæmis tilfinningaspjöld) til að hjálpa barninu að tengja saman



aðstæðurnar í sögunni og eigin tilfinningar. Til dæmis eftir að hafa lesið *Bear Feels Scared*, þá notum við myndir til að hjálpa barninu að fylla í eyðurnar.

„Þegar \_\_\_\_\_, líður mér \_\_\_\_\_.“ Eða

„Mér líður \_\_\_\_\_. Ég vil \_\_\_\_\_.“



Hjálpnið barninu að tengja saman það sem gerðist og tilfinningar sínar með því að fylla inn í eyðurnar fyrir það.

Til dæmis, „Þegar \_\_\_\_\_ þá er ég hræddur“ eða þegar iPadinn bilar þá verð ég \_\_\_\_\_“

Fylltu líka inn í eyðurnar út frá þér og þinni reynslu svo barnið viti að þú upplifir líka tilfinningar í tengslum við það sem gerist. Veldu sem dæmi eitthvað sem þú veist að

Þið upplifið sömu tilfinningarnar um. Einnig er hægt að nota þetta til að finna út hvaða ólíku tilfinningar þið upplifið.

---

### Ráðleggingar:

#### *Þegar saga er lesin*





- Ef barnið á erfitt með að sitja og hlusta, nýtið ykkur það! Gott gæti verið að biðja barnið um að standa upp og leika hluta úr sögunni. Láttu það blaka vængjunum eins og uglan og hrafninn sem eru að leita að *Birni*. Biðja má barnið um að hrista líkamann þegar *Björn* „skelfur í vindinum“.
- Felið bangsan *Björn* einhvers staðar í herberginu og biðjið barnið um að leita að honum þegar allir vinir hans í sögunni fara að leita að honum. Í endanum á sögunni þegar Björn kúrir með öllum vinum sínum heima og líður vel og er öruggur, þá getur þú kúrt með barninu og bangsanum sem það er með.

#### *Þegar rætt er saman um tilfinningar*

- Gerið sjónræna efnið sem þið notið persónulegra með því til dæmis að teikna myndirnar sem þið notið. „Gúgglið“ myndir, notið clip art eða ljósmyndir eða jafnvel hluti sem þið eigið til að nota með tilfinningaspjöldunum sem eru hér fyrir ofan til að fylla inn í tóma ferninginn í tengslum við aðstæður sem valda því að barnið upplifir ólíkar tilfinningar. Til dæmis, ef barnið á sérstakan bangsa, teppi eða eitthvað annað sem virkar róandi á það, þá notið mynd af því og skrifið með „ég er örugg(ur)“ eða „mér líður vel með bangsa“.
- Búið til tengingu milli hluta sem láta barninu þínu líða vel og hvað það getur gert þegar barnið er hrætt til að líða betur. Ef þau setja inn „hávaði“ gerir mig hrædda(nn) og „bangsi, mér líður vel“ þá getur þú hjálpað barninu við að fylla inn „Þegar ég er hrædd(ur), þá næ ég í bangsann minn.“

**Sjá má hér að neðan sjónrænt efni til að ræða um tilfinningar og persónur sögunnar Björn er hræddur.** Hafið í huga að þó að í þessum ráðleggingum sé aðferðinni lýst út frá erlendri barnabók þá er hægt að yfirfæra aðferðina yfir á lestur barnabóka sem þýddar hafa verið yfir á íslensku sem fjalla um tilfinningar.

Sjónrænt efni til að ræða um tilfinningar og persónur  
sögunnar *Björn er hræddur (Bear feels scared)*

<i>Mér líður</i>		<i>Ég vil</i>	
	<i>Mér líður</i>		

			
 <i>Kubbarnir dattu</i>	 <i>Gerði mistök</i>	 <i>iPad bilaður</i>	 <i>Öskraði á</i>



Glod / gladur



Fyndin(n)



Leid(ur)



Reid(ur)



Hrredd(ur)



Ahyggjufull(ur)



Þrugg(ur) / Lidur vel



Þreytt(ur)



Hljóga



Grata



Anda inn og anda ut



Knúsast



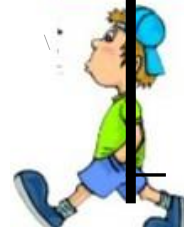
Kreista hendur



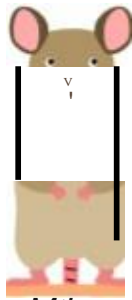
Dansa við lag



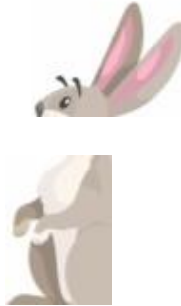
Lita



Gongutur



*Mtis*



*Heri*



*bröstur*



*Ugla*



*Krummi | Hrafn*



*Greifingi*



*Moldvarpa*