

Að lesa í tilfinningar



UPSTAIRS
Transition to Primary School

www.transition2primary.eu



Co-funded by
the European Union

KYNNING

Það er mikilvægt fyrir heildarþroska barna að færni þeirra til að lesa í tilfinningar sé efld í menntunar- og uppeldisaðstæðum (ECEC). Hér eru sérsniðnar aðferðir fyrir ECEC-veitendur til að auka tilfinningagreind hjá ungum börnum:



TILFINNINGASTJÓRN

1. Þekkja og bera kennsl á tilfinningar

- **Tilfinningatöflur og veggspjöld:** Hengdu upp litríkar töflur með mismunandi svipbrigðum og samsvarandi tilfinningum. Skoðaðu þessar töflur reglulega með börnum meðan á athöfnum og umræðum stendur.
- **Tilfinningabréður:** Notaðu brúður eða dúkkur til að leika ýmsar tilfinningar og atburðarásir og biddu börn um að bera kennsl á þær tilfinningar sem verið er að tjá.

2. Að kenna stjórn á tilfinningum

- **Aðferðir til að róa sig:** Kenndu börnum aðferðir eins og djúpa öndun, talningu eða að sjá fyrir sér friðsælan stað. Búðu til „róunarsett“ með verkfærum eins og stresskúlum, skynjunarflöskum eða slökunartónlist.
- **Núvitund:** Settu stuttar núvitundaræfingar og/eða yogæfingar inn í daglega rútinu til að hjálpa börnum að kjarna sig.



TILFINNINGAVITUND

3. Líkan tilfinningavitundar

Tjáðu tilfinningar þínar: Kennarar ættu að tjá eigin tilfinningar opinskátt á viðeigandi hátt, eins og að segja: "Mér líður vel vegna þess að við vinnum öll svo vel saman."

Hugleiðandi samtöl: Í samveru skaltu íhuga athafnir dagsins og ræða þær tilfinningar sem börnin upplifðu, og tengja þannig tilfinningar við ákveðna atburði.

4. Hvetja til samkenndar

Samúðarsögur: Lestu sögur þar sem persónur upplifa ýmsar tilfinningar og ræddu hvernig þeim persónum gæti liðið. Spyrðu börn hvernig þeim myndi líða við svipaðar aðstæður.

Félagakerfi: Paraðu börn saman í athöfnum, hvettu þau til að styðja við, skilja tilfinningar og sjónarmið hvors annars.



AÐ VIÐURKENNA OG KENNA

5. Viðurkenndu tilfinningar þeirra

- Virk hlustun: Hlustaðu af athygli þegar börn tala um tilfinningar sínar og viðurkenndu þær með því að endurtaka það sem þau segja, eins og: „Ég heyri að þú sért svekkur vegna þess að kubbornir staflast ekki rétt”.
- Tilfinningabækur: Fyrir eldri leikskólabörn, hjálpaðu þeim að búa til einfaldar tilfinningabækur þar sem þau geta teiknað eða notað límmiða til að tjá hvernig þeim leið á hverjum degi.

6. Kenndu hæfileika til að leysa vandamál

- Tenging tilfinninga og vandamála: Leiðbeindu börnum við að tengja tilfinningar sínar við vandamálin sem þau lenda í. Spyrðu til dæmis: „Hvað getum við gert til að þér líði betur eftir að hafa misst uppáhalds leikfangið þitt?”
- Hlutverkaleikur til lausnar ágreiningi: Skiptið hlutverkum og leikið algengan ágreining, Leiðbeinið börnum í gegnum lausn þeirra, með áherslu á að skilja tilfinningar hvers annars og finna lausnir sem allir geta sætt sig við.



HVETJA TIL TJÁNINGAR

7. Hvetja til tjáningar í gegnum leik

- Tilfinningatengdur hlutverkaleikur: Settu upp aðstæður í hlutverkaleik sem gera börnum kleift að bregðast við mismunandi tilfinningum og aðstæðum, hjálpa þeim að skilja og tjá tilfinningar sínar.
- Skapandi listir: Útvegaðu fjölbreyttan efnivið eins og liti, málningu og leir fyrir börn til að búa til list sem þau geta tjáð tilfinningar sínar í gegnum. Ræddu sköpunarverk þeirra og tilfinningarnar að baki þeim.

9. Búðu til öruggt umhverfi

- Tilfinningalega öruggt rými: Gakktu úr skugga um að kennslustofan sé öruggt og styðjandi umhverfi þar sem börnum líður vel með að tjá tilfinningar sínar. Notaðu mjúkar, aðlaðandi innréttingar og þægileg sæti.
- Röð, regla og rútína: Komdu á og viðhaltu stöðugum daglegum venjum. Það eykur öryggistilfinningu, hjálpar börnum að finnast þau hafa meiri stjórn og minnkar kvíða.



VERÐU ÞOLINMÓÐ/UR OG BYGGÐU UPP TILFINNINGAORÐAFORÐA

9. Vertu þolinmóð/ur og styðjandi

- Einstaklingsaðstoð: Viðurkennum að tilfinningaþroski er mismunandi hjá börnum. Þjóddu upp á einstaklingsstuðning og viðurkenndu einstakar tilfinningalegar þarfir hvers barns, sem og framfarir þess.
- Fagnaðu litlum sigrunum: Fagnaðu viðleitni barna til að skilja og stjórna tilfinningum sínum, sama hversu litlar þær eru. Hrósaðu notkun þeirra á tilfinningaorðum, rúnaraðferðum og þegar þau sýna samkennd í verki.

10. Byggðu upp tilfinningalegan orðaforða

- Tilfinningaorð dagsins: Kynntu nýtt tilfinningaorð á hverjum degi og notaðu það í ýmsum samhengi yfir daginn. Til dæmis, útskýrðu hvað það þýðir að vera „forvitinn“ eða „stoltur“.
- Lög og rím með tilfinningaþema: Notaðu lög og rím sem innihalda mismunandi tilfinningar til að gera námið skemmtilegt og grípandi.

