



Tilfinningaspjöld

Tilfinningaspjöldin kenna 12 tilfinningar sem hægt er að flokka í jákvæðar og erfiðar. Það er mikilvægt að tala ekki um neikvæðar tilfinningar heldur kenna þeim að allar tilfinningar eru eðlilegar og að allir lendi í því í lífinu að upplifa margs konar tilfinningar.

Markmið

- ♥ Að læra að þekkja orðin yfir tilfinningarnar 12 sem eru á spjöldunum
- ♥ Að kenna þeim að setja tilfinningar sínar í orð
- ♥ Að kenna þeim að hlusta á aðra tala um sínar tilfinningar
- ♥ Að kenna þeim að sýna samúð
- ♥ Að efla jákvæðar tilfinningar
- ♥ Að kenna þeim að átta sig á styrkleikum sínum
- ♥ Að vinna með vináttu
- ♥ Að kenna þeim að búa til sögur um tilfinningar

Í frístundaheimilum er lögð rík áhersla á virka börnin til þátttöku í gegnum hópastarf og á lýðræðislegan máta. Lýðræði og félagsfærni eru mjög skyld hugtök því að hæfnin til að deila með öðrum og taka þátt í samfélagi, halda friðinn og lifa í sátt og samlyndi eru allt hæfnipættir sem þarf til að virkja í samfélagi manna og kenna.

Börn sem hafa góða stjórn á tilfinningum sínum vegnar betur og eignast fleiri vini.





Hugmyndir um notkun tilfinningaspjaldanna

1. Að leika tilfinningu

Leggðu spjöldin á borðið í bunka og snúðu efsta spilinu upp. Láttu barnið segja hvaða tilfinningu að sér og að leika hana.

2. Giska á tilfinninguna

Dreifðu spjöldunum á borðið með andlitin upp. Börnin skiptast á að velja spjöld en halda því fyrir sig. Svo eiga þau að leika tilfinninguna á spjaldinu og hin börnin giska á hvaða tilfinningu þau eru að leika.

3. Hvernig líður mér - söguleikur

Dreifðu út spjöldunum á boðið með andlitin upp á við. Börnin skiptast á að velja spjöld og halda því fyrir sig. Börnin búa til stutta sögu eða frásögn um þegar þeim leið eins og tilfinningin á spjaldinu og hin börnin giska á hvaða spjald er verið að leika eða hvað tilfinningu barnið leikur.

4. Para tilfinningar- samstæðuspil

Notaðu tvö sett af spjöldum. Dreifið spjöldunum um borðið með andlitin niður. Börnin snúa tveimur spjöldum upp og reyna að finna tvö eins andlit. Spjöldunum er snúið til baka ef það kemur ekki upp sett með eins andlitum. Þegar barn fær tvö eins spjöld, þá tekur hann þau til sín og segir hinum frá hvernig tilfinningu andlitið á spjaldinu sýnir.

5. Tilfinningasaga

Leggðu 3 - 4 spjöld á borðið og búðu til stutta sögu um börnin á myndunum fyrir hópinn þar sem upp koma aðstæður sem geta valdið þeirri líðan sem er á spjöldunum. Stýrðu umræðu um söguna og bjóddu börnunum að búa til sögu.

Leiðbeiningar fyrir frístundaráðgjafa sem er að stýra innlög um hvernig við búum til sögu.

Gott að hafa til hliðsjónar þegar verið er að búa til sögu.

Sagan svarar „Hv“-spurningum:

- Hvar (lýsir hvar sagan gerist t.d. í skólastofu, heimsókn hjá ömmu)
- Hvenær (t.d. í frímínútum, áður en þú ferð að sofa)
- Hverjir (hverja sagan snertir t.d. mömmu, vini, kennara)
- Hvað (hlutir og vísbendingar í umhverfinu)
- Hvernig (á að haga sér, gera eitthvað eða segja eitthvað)
- Hvers vegna (það á haga sér þannig, gera eða segja það)

6. Jákvæðar og erfið tilfinningar

Láttu börnin flokka spjöldin í jákvæðar og erfiðar tilfinningar. Stýrðu umræðu um af hverju börnin flokka tilfinningar tilfinningarnar í hvorn flokk.

7. Stuðningur við tilfinningar félaga

Veldu erfiða tilfinningu og stýrðu umræðu um leiðir sem að börnin geta nýtt til að styðja við vin sem er að takast á við erfiða tilfinningu. Æfum okkur í að nota orð sem eru styðjandi og förum í hlutverkaleik þar sem börnin styðja hvort annað .

8. Tilfinningaveiðimaður

Notaðu fjóra pakka af spjöldum. Stokkaðu spjöldin og búðu til ykkar eigin veiðimann þar sem að börnin spila saman tvö og tvö og reyna að fá sem flest settum af 4 tilfinningapörum.

Tilfinningaspjöldin fengur styrk úr A- hlutasjóð menntastefnu Reykjavíkurborgar, „Látum draumana rætast“.

Tilfinningaspjöldin hlutu viðurkenningu skóla- og frístundráðs 2020 sem nýsköpunar- og þróunarverkefni.

Hugmynd staðfærð og íslenskuð: Guðrún Kaldal, framkvæmdastjóri Tjarnarinnar og Dóra Sveindóttir

Teikningar og hönnun: Jakob Jakobsson

Frístundamiðstöðin Tjörnin, skóla og frístundasviði Reykjavíkurborgar gefur spjöldin út.

