

## Vinur í vanda—Leiðbeiningar um notkun

**Þessi sex verkefnablöð eru ætluð 4-8 ára börnum.**

Blöðin eru hönnuð með það fyrir augum að auðvelt sé að ljósrita þau og fylgiblöðin eftir þörfum. Einnig er hægt að minnka þau eða stækka.

Sum þeirra, svo sem: "Hvernig myndi þér líða ef...?" geta staðið sér og hægt er að nota þau fyrir börnin til að skrifa sögur eða teikna myndir sem tengjast einstökum blöðum.

### **Markmið og tilgangur**

Tilgangur verkefnablaðanna er að þróa hæfileika barnanna til að vera vakandi yfir andlegri líðan, að auka skilning þeirra og næmi fyrir tilfinningum sínum og annarra.

Blöðin er hægt að laga að aldri og næmleika einstakra barna. Hér á eftir fjöllum við um hugtök og málefni sem verkefnablöðin snúast um og hugmyndir um hvernig kennarar og uppalendur geta notað þau, með hópum og einstaklingum.

*Unnur Heba Steingrímsdóttir, geðhjúkrunarfræðingur þýddi og staðfærði*

### Vinur í vanda - hvað get ég gert til að hjálpa?

Tilgangur þessa blaðs er að skilja betur tilfinningar annarra, sérstaklega þá tilfinningu að vera einmana og utangarðs.

Blaðið kannar einnig hvernig

- börn geta þekkt tilfinningar annarra og tengst þeim.
- þau geta haft samúð með öðrum og næm á tilfinningar og þarfir annarra.
- þau geta fundið jákvæðar og skapandi leiðir til að hjálpa öðrum.

Börnin geta klárað blaðið með því að teikna í rýmið sem til þess er ætlað. Kannski langar þau til að þróa hugmyndir sínar og skrifa sögu um myndirnar sínar eða um samband sitt við þennan utangarðs "vin í vanda".

Þau gætu orðið pennavinir og skrifað bréf til og frá þessum "vini í vanda" eða skrifað um heimsókn sína til plánetu hans og hvernig þeim leið þar.

### Kláraðu sögurnar

Þessu blaði er ætlað að kanna vináttu, mikilvægi sveigjanleika og þrautseigju hjá einstaklingum, aðferðir til úrlausna og leiðir til að hjálpa öðrum.

### Blaðið fjallar um

- hvernig áreiti valda barni eða þeim sem eru nálægt því vanlíðan.
- jákvæðar leiðir til að hjálpa öðrum - með því að þekkja tilfinningar okkar og gera okkur grein fyrir hvaða áhrif við getum haft á aðra.
- mikilvægi vináttu.
- hvernig ákveðin áreiti hafa áhrif á jafnvægi í samskiptum fólks.
- jákvæðar leiðir til að takast á við skin og skúrir lífsins.
- vitneskjuna um að hægt er að leysa vandamál, og enn fremur um áhrifin sem við getum haft á annað fólk og samskipti.
- að við kynnumst því að sum persónuleg vandamál, í þessu tilviki í samskiptum milli vina, koma fyrir hjá öllum.
- að setja einstaklingsbundin vandamál í samhengi við hið daglega líf.

Börnin geta lokið þessu blaði með því að teikna eða skrifa í rýmið sem er til þess ætlað. Enn fremur er hægt að þróa hugmyndirnar sem kannaðar eru á þessu blaði. Börnin gætu gert teiknimyndir eða teiknimyndaseríu um vináttu, t.d. hvernig áreiti hefur slæm áhrif á vináttu, hvernig vinslit verða (venjulega við ósætti eða rifrildi), tilfinningar þeirra sem eiga í hlut, ferli þess að sættast aftur og útkomuna úr góðri vináttu. Börnin gætu einnig kannað þessar hugmyndir með leik eða dansi.

### Hvernig myndi þér líða ef... ?

Þessu blaði er skipt í sex myndir sem hægt er að skoða með einstaklingum eða hópum. Tilgangurinn er að sýna fram á að líklegt sé að börnin gætu þurft að takast á við erfiðar aðstæður í framtíðinni og kenna þeim leiðir til úrlausna.

### Mynd 1

Sýnir barn sem er verið að stríða eða ráðist er að af þremur öðrum börnum.

### Tilgangurinn er að kanna

- tilfinningar sem snúa að kvíða, hræðslu eða því að vera utangarðs.
- tilfinningar er varða reiði og árásargirni.
- (Þessar tilfinningar er hægt að kanna með því að skoða viðhorf barnsins til fórnarlambins og kvalarans/þolandans og gerandans).
- jákvæðar leiðir fyrir okkur sjálf - hvað hægt er að gera ef við lendum í þessum sporum?
- jákvæðar leiðir fyrir aðra - hvað er hægt að gera ef við sjáum aðra sem lenda í þessum aðstæðum?

### Mynd 2

Sýnir barn sem gengur illa með skólalærdóminn.

#### Tilgangurinn er að kanna

- hverjar tilfinningar barnsins eru varðandi að mistakast og í hve miklu uppnámi barnið er yfir því.
- áhyggjur barnsins vegna væntinga annarra til þess (oft varðandi námsgetu).
- aðlögunarleiðir og getu barnsins til þess að takast á við persónuleg vonbrigði.

### Mynd 3

Sýnir barn sem kemur í skólann í fyrsta sinn

#### Tilgangurinn er að kanna

- líðan barnsins varðandi það að vera utangarðs og "eitt á báti".
- hræðslu um að passa ekki inn í hópinn, mikilvægi vináttu og þess að öðlast viðurkenningu.
- jákvæðar leiðir sem við getum tileinkað okkur - hvað við getum gert ef við lendum í þessum aðstæðum.
- jákvæðar leiðir fyrir aðra - hvað við getum gert ef við sjáum einhvern annan í þessum sporum.

### Mynd 4

Sýnir tvö börn sem hafa brotið glugga með fótbolta, hún sýnir einnig dæmigerð viðbrögð fullorðinna við svona atvik

### Tilgangurinn er að kanna

- líðan barnanna varðandi hræðslu og sektarkennd
- samfélagsleg viðbrögð gagnvart börnum, t.d. í því tilviki sem þau hafa ekki gert neitt af sér en verða fyrir sökinni. Þar með þarf að velta upp málefnum sem tengjast óréttlæti og misrétti.
- siðferðilegar skyldur og félagslega ábyrgð - hvort börnin eru tilbúin að gangast við gerðum sínum og ef þetta væri þeirra gluggi, sem aðrir hefðu brotið, hvort þau myndu búast við því að þeir myndu gangast við því.
- þrýsting frá jafnöldrum, t.d. ef annað barnið langar til að stinga af - hægt er að þróa hugmyndir varðandi siðferðileg spursmál.

### Mynd 5

Sýnir barn á heimili sínu með tveimur fullorðnum, foreldrum eða uppalendum, sem eru að rífast

### Tilgangurinn er að kanna

- tilfinningar barnsins varðandi heimilislíf og fjölskyldutengsl.
- áhyggjur um þau áhrif sem illindi og reiði hafa á einstaklinga.
- leiðir til úrlausna fyrir einstaklinga sem lenda í slíkum aðstæðum.
- hvernig við getum notað vitneskjuna um að þetta sé algengt vandamál en það hjálpar okkur að opna umræðuna í stað þess að við lokum okkur inni í aðstæðunum og sættum okkur við ástandið.

### Mynd 6

Sýnir barn stela í búð, annað barn er eina manneskjan sem sá það gerast.

#### Tilgangurinn er að kanna

- hvernig börnin upplifa hvað er rétt og rangt.
- í hve mikið uppnám börnin komast, t.d. hvernig þau tengja sig barninu sem er að stela.
- hve mikið barnið er til í að umbera og samþykkja, t.d. með því að vilja ekki segja frá því hver braut af sér.
- siðferðilegar skyldur og samfélagslega ábyrgð - áhrif þess að fremja afbrot eða glæpi og hvort börnin myndu tala gegn þessum og öðrum afbrotum.

Þetta verkefnablað er hægt að nota til að koma af stað umræðum og skoðanaskiptum milli barnanna. Yngri börnin myndu kannski vilja lita blöðin meðan hugmyndirnar eru kynntar. Börnin geta haldið áfram með t.d. eina ákveðna mynd, skrifað sögu, jafnvel grein fyrir tímarit. Þau geta velt fyrir sér í hvaða aðstæðum þau hafa sjálf verið eða þau geta sett sig í samhengi við. Þetta gæti svipt hulunni af fleiri málum sem börnin gætu viljað segja frá og ræða varðandi heimili þeirra, skólann eða samfélagið.

### Dyrnar

Tilgangurinn með þessu verkefnablaði er að hjálpa börnum til að þekkja áreitni og þær aðgerðir sem örva breytingar á því hvernig þeim líður.

### Blaðið kannar

- hvernig við getum þekkt tilfinningar okkar - ánægju, skemmtun, sorg, reiði, hræðslu.
- hvernig við getum þekkt áreiti og aðgerðir sem örva breytingar á tilfinningum, skapi og hugarástandi.
- hvernig við getum breytt tilfinningum, t.d. hvað við þurfum að gera til að komast frá því að vera reið, til þess að vera ánægð og glöð.

Verkefnablaðið er hægt að nota til að koma af stað umræðum hjá börnunum. Yngri börnin myndu kannski vilja lita á blöðin meðan hugmyndirnar eru kynntar. Börnin gætu einnig klippt dyrnar út eða klippt þær þannig að þær opnast og síðan stungið inn klippimyndum af því sem þeim finnst að ætti að vera í einstökum herbergjum. Einnig væri mögulegt að þróa hugmyndir um þær leiðir sem örva ákveðnar tilfinningar, t.d. hvað gætum við hugsað um eða séð fyrir okkur sem myndi gera okkur fært að ferðast frá "sorgarherberginu" til "gleðiherbergisins" - í þessu sambandi er hægt að læra að þekkja og skoða mismunandi tilfinningar - t.d. í "sorgarherberginu" myndi vera einhver sem hefði engan mat, næst á eftir engin leikföng (minna dapurlegt), næst ekkert sjónvarp (ennþá minna dapurlegt), næst kæmi tölvuleikur (aðeins skemmtilegra), síðan kæmi veisla (mun skemmtilegra), þá væri komið inn í "skemmtiherbergið" þar sem væri heilt tívolí. Börnin geta síðan ferðast milli herbergja eftir vild.

### Skapgerðarkort

Skapgerðarkortið á að virka eins og tilfinningadagbók. Börnin eru beðin að hugsa um hvernig þeim líður, og tjá þessar tilfinningar með litum í kassana á verkefnablaðinu (frá mánudegi til föstudags).

Þetta verkefnablað er hægt að nota fyrir einstaklinga eða hópa. Útkomuna gæti verið gaman að setja upp á vegg til að skoða. Hægt er að biðja börnin að klára kortið sitt og/eða kort annars barns. Það mun verða til þess að þau íhuga tilfinningar annarra. Þau geta borið sín kort saman við kort hinna í lok vikunnar. Það er einnig áhugavert fyrir þau að hugleiða hvað öðrum finnst um þau.

### Eyðieyja

Þessu blaði er ætlað að kanna tilfinninguna að vera einmana og utangarðs, en börnin ímynda sér að þau séu ein á eyðieyju.

### Blaðið kannar einnig

- hvað er að gerast í lífi þeirra, bæði jákvætt og neikvætt og hvað er mikilvægt fyrir þau.
- hvaða aðferðir er hægt að nota til úrbóta.
- hvernig á að hjálpa sjálfum sér.
- hvernig á að nýta sér persónuleg tengsl og margs konar stuðning til að auka andlega vellíðan.