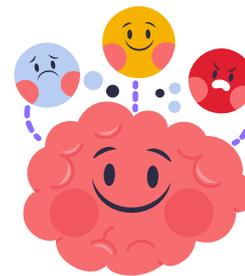




# Gagnlegt efni til að efla tilfinningafærni barna



Hér á næstu síðum má finna eftirfarandi efni:  
[Myndir af tilfinningum og tilfinningaskala](#)

Hægt er að prenta myndirnar út og hengja þær upp á vegg, í sjónlínu barnsins, þannig að það geti bent á hvernig því líður. Einnig fylgir blað sem hjálpar til við að ræða um hvað við getum haft stjórn á. Efnið nýtist vel til að ræða um mismunandi tilfinningar og hvernig líkaminn og hugurinn bregðast við. Tvær mismunandi útgáfur fylgja, svo auðvelt er að laga efnið að aldri og þroska hvers barns.

[5 - 4 - 3 - 2 - 1](#)

Núvitundaræfing sem hjálpar börnum að róa taugakerfið.

[Ræturnar mínar](#)

Ein einföld æfing sem getur hjálpað barni að finna fyrir öryggi er að biðja það um að ímynda sér að það sé tré eða blóm. Útskýrið að til þess að tré eða blóm vaxi þurfi það bæði sól og rigningu — sólina til að hlýja og rigninguna til að næra.

Þegar börn eru eldri eða tilbúin má bæta við skýringum, t.d. að stundum komi sterkur vindur sem getur verið erfiður fyrir tréð, alveg eins og stundum gerast hlutir sem eru erfiðir fyrir okkur. En tréð hefur rætur sem halda því stöðugu og öruggu, rétt eins og við sem eigum alls kyns hluti, staði eða manneskjur sem hjálpar okkur að vera örugg.

Segið svo frá því hvernig ræturnar teygja sig niður í jörðina og halda trénu öruggu. Ræturnar geta líka teygst á staði sem barni finnst góðir og róandi. Hvetjið barnið til að segja hvert „rætur“ þess gætu farið. Þið getið byrjað sjálf, t.d.: „Ræturnar mínar myndu fara í sófann til að kúra með þér, í sumarbústaðinn, í sundlaugina, til ömmu og afa, til frænku/frænnda eða til systkina.“ Hægt er að skrifa í auðu reitina hjá rötunum.

[Annað gagnlegt:](#)

[Sterkari út í lífið](#) Íslenskur vefur frá fagfólki í heilbrigðisvísindum.

Ýmsar æfingar og verkfæri.

**Bækur:**

[Tilfinninga Blær](#)

[Stundum græt ég, stundum hlæ ég](#)

[Ég er stoltur af mér](#)

[Það verður allt í lagi með mig](#)

[Ég hef trú á sjálfri mér](#)

[Ég ræð við öðruvísi daga](#)

[Ég ræð við þetta](#)

[Tilfinningar](#)

[Lítil bók um stórar tilfinningar](#)



# TILFINNINGAR

HVERNIG LÍÐUR ÞÉR?



# TILFINNINGAR

HVERNIG LÍÐUR ÞÉR?



# TILFINNINGAR

HVERNIG LÍÐUR ÞÉR?



# TILFINNINGAR

HVERNIG LÍÐUR ÞÉR?



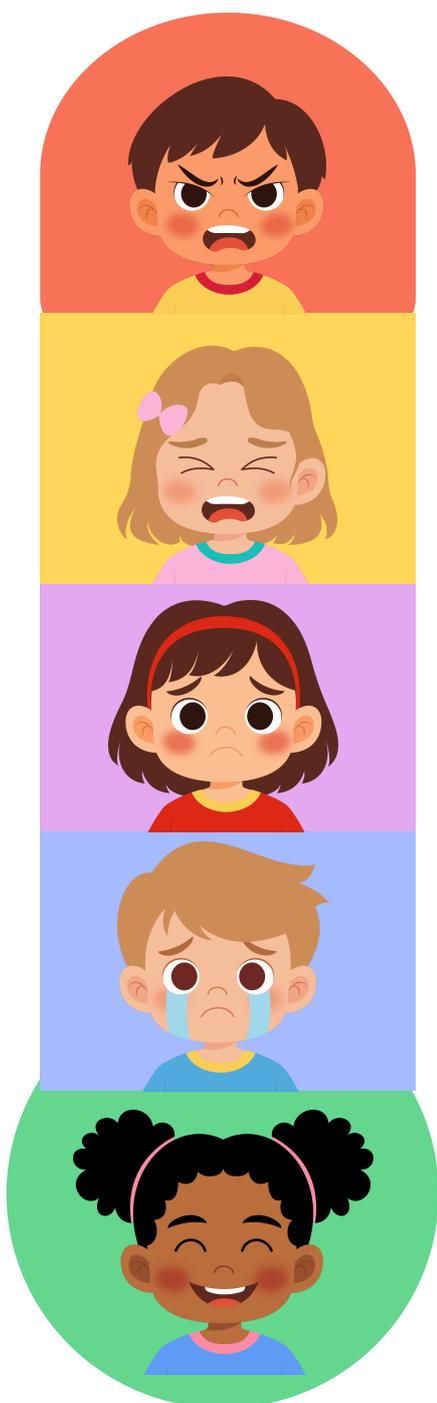
# TILFINNINGAR

HVERNIG LÍÐUR ÞÉR?



# TILFINNINGAR

## TILFINNINGASKALI



### ÉG ER REIÐ/REIÐUR/REITT

- ANDAÐU DJÚPT, HÆGT OG RÓLEGA
- TELDU UPP Á 10 EÐA 100
- HRISTU HANDLEGGINA EÐA TEYGÐU ÞIG

### ÉG ER Í VONDU SKAPI

- TAKTU PÁSU
- FARÐU Í GÖNGUTÚR
- GERÐU EITTHVAÐ SEM RÓAR ÞIG EINS OG AÐ LESA BÓK

### ÉG HEF ÁHYGGJUR

- FÁÐU HJÁLP HJÁ FULLORÐNUM
- EINBEITTU ÞÉR AÐ ÞVÍ SEM ÞÚ HEFUR STJÓRN Á
- SLAKAÐU Á OG REYNDU SVO AFTUR

### ÉG ER LEIÐ/LEIÐUR/LEITT

- TALAÐU VIÐ VINI EÐA FJÖLSKYLDU
- FÁÐU EÐA GEFÐU EINHVERJUM KNÚS
- GERÐU ÞAÐ SEM ÞÉR ÞYKIR SKEMMTILEGT

### MÉR LÍÐUR VEL

- HJÁLPAÐU EINHVERJUM ÖÐRUM
- NJÓTTU ÞESS AÐ VERA Í GÓÐU SKAPI



5 - 4 - 3 - 2 - 1

## NÚVITUNDARÆFING



5

HLUTIR SEM ÞÚ GETUR

SÉÐ



4

HLUTIR SEM ÞÚ GETUR

SNERT



3

HLUTIR SEM ÞÚ GETUR

HEYRT Í



2

HLUTIR SEM ÞÚ GETUR

FUNDIÐ  
LYKT AF



1

HLUTUR SEM ÞÚ GETUR

FUNDIÐ  
BRAGÐ AF



# RÆTURNAR MÍNAR



# HVERJU GET ÉG STJÓRNAÐ?

ÉG GET EKKI STJÓRNAÐ:

ÉG GET STJÓRNAÐ:

HVAÐ AÐRIR  
HUGSA

HVAÐ ÖÐRUM  
FINNST

LEIKNUM MÍNUM

ÞVÍ SEM ÉG GERI

LEIK  
ANNARRA

HUGSUNUM MÍNUM

ÞVÍ SEM ÉG SEGI

HUGMYNDUM  
ANNARRA

TILFINNINGUM MÍNUM

HVERNIG ÉG HEGÐA MÉR

HVAÐ AÐRIR  
GERA

HUGMYNDUNUM MÍNUM

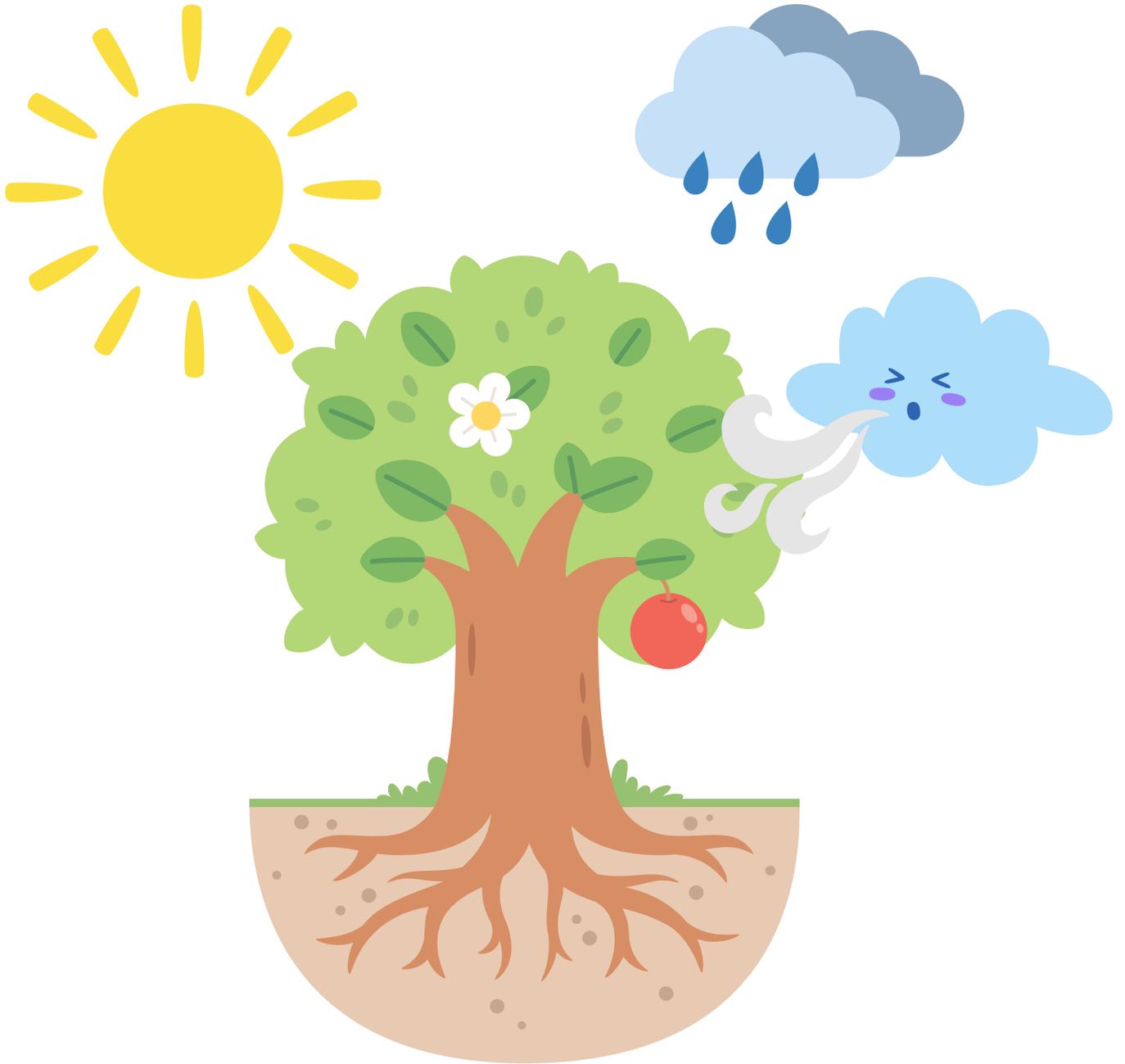
HVERNIG AÐRIR  
HEGÐA SÉR

HVAÐ AÐRIR  
SEGJA

HVERNIG  
ÖÐRUM LÍÐUR



# RÆTURNAR MÍNAR





# Useful material for strengthening children's emotional skills



On the next pages you will find the following content:

## [Pictures of emotions and emotion scales](#)

The pictures can be printed out and hung on the wall, in the child's line of sight, so that they can point out how they are feeling. A sheet is also included that helps to discuss what we can control. The material is useful for discussing different feelings and how the body and mind react. Two different versions are included, so it is easy to adapt the material to the age and development of each child.

## [5 - 4 - 3 - 2 - 1](#)

A mindfulness exercise that helps children calm their nervous system.

## [My roots](#)

One simple exercise that can help a child feel secure is to ask them to imagine that they are a tree or a flower. Explain that for a tree or flower to grow, it needs both sun and rain—the sun to warm it and the rain to nourish it.

When children are older or ready, you can add explanations, for example, that sometimes strong winds come that can be difficult for the tree, just as sometimes things happen that are difficult for us. But the tree has roots that keep it stable and safe, just as we have all kinds of things, places, or people that help us feel safe.

Then talk about how the roots reach down into the ground and keep the tree safe. The roots can also reach into places that the child finds pleasant and calming. Encourage the child to say where their “roots” might go. You can start by yourself, for example: “My roots would go to the couch to cuddle with you, to the summer house, to the swimming pool, to my grandparents, to my aunt/uncles or to my siblings.” You can write in the blank spaces next to the roots.

## [Other useful material:](#)

[Sterkari út í lífið - Icelandic website from health science professionals.](#)

[Various exercises and tools.](#)

## **Books: (in Icelandic)**

[Tilfinninga Blær](#)

[Stundum græt ég, stundum hlæ ég](#)

[Ég er stoltur af mér](#)

[Það verður allt í lagi með mig](#)

[Ég hef trú á sjálfri mér](#)

[Ég ræð við öðruvísi daga](#)

[Ég ræð við þetta](#)

[Tilfinningar](#)

[Lítil bók um stórar tilfinningar](#)



# EMOTIONS

HOW ARE YOU FEELING?



# EMOTIONS

HOW ARE YOU FEELING?



# EMOTIONS

HOW ARE YOU FEELING?



# EMOTIONS

HOW ARE YOU FEELING?



# EMOTIONS

HOW ARE YOU FEELING?



# EMOTIONS

## EMOTIONAL SCALE



### I AM ANGRY



- BREATHE DEEPLY, SLOWLY AND CALMLY
- COUNT TO 10 OR 100
- SHAKE YOUR ARMS OR STRETCH



### I'M IN A BAD MOOD



- TAKE A BREAK
- GO FOR A WALK
- DO SOMETHING THAT CALMS YOU LIKE READING A BOOK



### I AM WORRIED



- TALK TO ADULTS
- FOCUS ON WHAT YOU HAVE CONTROL OVER
- RELAX AND TRY AGAIN



### I AM SAD



- TALK TO A FRIEND OR FAMILY
- GET OR GIVE SOMEONE A HUG
- DO SOMETHING THAT YOU THINK IS FUN



### I FEEL GOOD



- HELP SOMEONE ELSE
- ENJOY BEING IN A GOOD MOOD



# 5 - 4 - 3 - 2 - 1

## MINDFULNESS EXERCISE



5

THINGS YOU CAN

SEE



4

THINGS YOU CAN

TOUCH



3

THINGS YOU CAN

HEAR



2

THINGS YOU CAN

SMELL



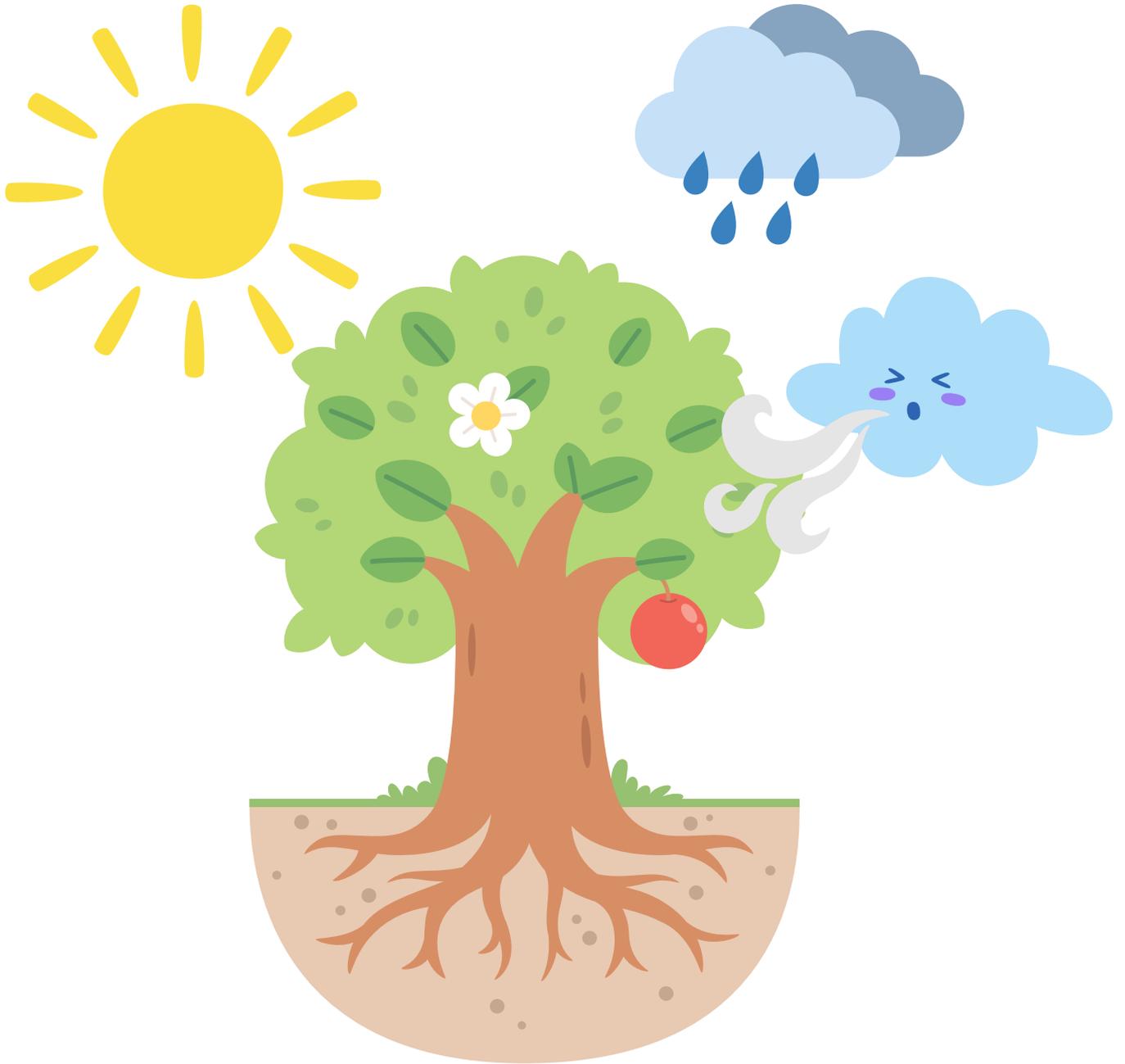
1

THINGS YOU CAN

TASTE



# MY ROOTS



# MY ROOTS



# WHAT CAN I CONTROL

I CANNOT CONTROL WHAT OR  
HOW OTHER KIDS OR ADULTS:

