

Formáli

Þetta fræðsluefni um gerð og notkun félagshæfnisagna er hluti af lokaverkefni okkar til B.A. gráðu í þroskaþjálfufræðum. Ástæða þess að við völdum þetta verkefni var augljós skortur á fræðsluefni um félagshæfnisögur á íslensku sem er aðgengilegt öllum, foreldrum, fagfólki og öðrum. Fræðsluefnið byggir á fræðilegri greinargerð þar sem fjallað er nánar um félagsleg samskipti, kenningar tengdar félagsþroska og félagshæfni, en einnig fjöllum við um rannsóknir á notkun félagshæfnisagna.

Í þessu fræðsluefni er fjallað stuttlega um félagsleg samskipti barna og Hugarkenninguna. Ítarlega er farið í félagshæfnisögur, hvað gott er að hafa í huga þegar aðferðin er notuð. Fræðsluefnið samanstendur af einföldum leiðbeiningum á gerð félagshæfnisagna sem og dæmi um sögur sem hægt er að styðjast við. Við sömdum 60 sögur sem tengjast daglegu lífi barns, en aftast í fræðsluefninu er listi yfir þær. Í tengslum við verkefnavinnuna fórum við í vettvangsheimsóknir í leikskóla, grunnskóla og aðra staði sem nota þessa aðferð. Þar sáum við ýmsar útfærslur af félagshæfnisögum sem vöktu athygli okkar. Við endurgerðum því nokkrar útgáfur af þessum sögum, tókum myndir af þeim og gerðum þeim skil í fræðsluefninu okkar.

Það er okkar von að þetta efni muni nýtast sem flestum því aðferðin er einföld og hentar mörgum börnum.

Gangi ykkur vel!

Auður Björk, Eva Hrönn og Jóhanna Björg.

Efnisyfirlit

| | |
|---|----|
| Formáli..... | 1 |
| Félagsleg samskipti | 5 |
| Hugarkenningin | 5 |
| Sally- Anne prófið | 6 |
| Félagshæfnisögur..... | 7 |
| Áður en félagshæfnisaga er skrifuð | 7 |
| Að skrifa félagshæfnisögu | 7 |
| Notkun félagshæfnisagna | 11 |
| Dæmi um félagshæfnisögur..... | 13 |
| Félagsfærni | 17 |
| Persónuleg umhirða | 29 |
| Heimilið | 41 |
| Leikskólinn | 53 |
| Að fara út | 69 |
| Sérstök tilefni | 77 |
| Gátlisti..... | 83 |
| Ýmsar útfærslur á félagshæfnisögum | 83 |
| Íhlutunarleiðir til að efla félagsfærni | 87 |
| Eftirmáli..... | 89 |
| Heimildarskrá..... | 91 |
| Listi yfir félagshæfnisögur | 93 |

Félagsleg samskipti

Félagsfærni er meðal mikilvægustu þátta fyrir börn að læra. Lífsgæði barns eykst töluvert í gegnum leik og félagssamskipti. Skortur á þessum þáttum leiðir oft til einangrunar, leiða eða þunglyndis. Það að geta leikið við önnur börn eykur líkurnar á hamingju barnsins og barnið lærir þannig mikilvæga þætti sem gagnast þeim á lífsleiðinni. Barn lærir smám saman samskipti með nánnum tengslum sem það myndar frá fæðingu. Barnið notar augntengsl, hljóð, svipbrigði og hreyfingar til að ná athygli. Með því að vera í samvistum við annað fólk lærir barnið samskipti og félagslega færni. Barnið þróar með sér hæfileika til að herma eftir einföldum hljóðum, skiptast á og ná athygli annarra. Börn með einhverfu eiga erfitt með að tileinka sér þessa eiginleika.

Hugarkenningin

Þegar kemur að því að skilja félagsþroska barna er mikilvægt að skoða Hugarkenninguna (e. Theory of mind). Sú kenning fjallar um hæfileika barns til að geta sér til um hugsanir annarra (þeirra trú, þrá, drauma, ætlanir o.s.frv.) og eiginleika barns til að geta nýtt sér þessar upplýsingar til að túlka frásögn, skilja hegðun fólks og spá fyrir um hvað viðkomandi gæti gert næst. Oft er talað um að lesa hugsanir annarra (e. to mindread) þegar vísað er í Hugarkenninguna.

Mikilvægt er fyrir börn að ná tökum á því að setja sig í spor annarra til að skilja félagslegar aðstæður. Að skilja hugsanir annarra, segir til um ástæður hegðunar. Til að skilja samskipti er einnig mikilvægt að ná tökum á því að geta sér til um hvað einstaklingur gerir næst. Einstaklingur þarf að geta sett sig í spor þess sem talar til að geta túlkað merkingu orða og getið sér þannig til um hvað viðkomandi eigi við. Til að skilja orðaleik, svo sem kaldhæðni, myndlíkingu og brandara þarf einnig að setja sig í spor þess



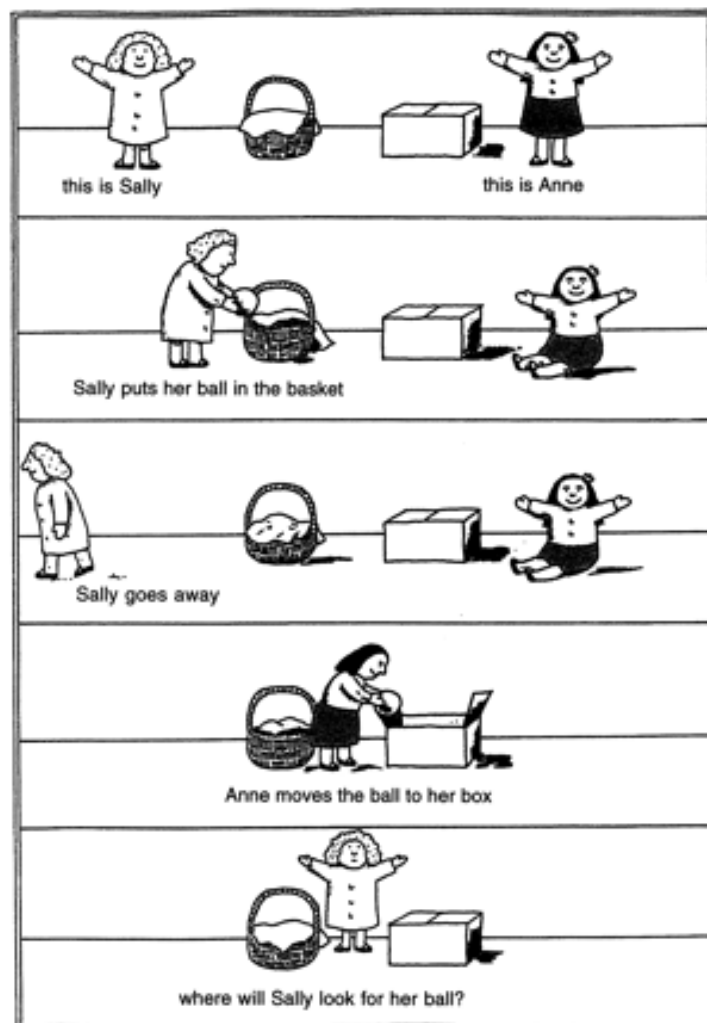
sem segir frá, svo orðin séu ekki tekin bókstaflega. Nauðsynlegt er að geta getið sér til um hugsanir annarra til að geta skilið óyrt samskipti, svo sem svipbrigði og bendingar. Í samræðum er mikilvægt að geta sér til um hugsanir annarra til að vita hvað hinn aðilinn veit nú þegar um það mál sem rætt er um. Að sýna samkennd er byggt á því að setja sig í spor annarra því einstaklingur þarf að geta getið sér til um

tilfinningar út frá ákveðnum atburðum. Barn þarf að geta sett sig í spor annarra til að geta gagnrýnt sjálft sig og til að skilja afleiðingar gjörða sinna.

Sally- Anne prófið

Einfalt próf var þróað til að athuga hvort börn hefðu náð að þróa með sér þann hæfileika að setja sig í spor annarra. Börnum er sýnd mynd af tveim stúlkum, Sally og Anne. Fyrst setur Sally bolta í körfu. Þegar Sally fer í burtu tekur Anne boltann og setur í kassa við hlið körfunnar. Þegar Sally kemur aftur er barnið spurt: „Hvar mun Sally leita að boltanum sínum?“ Svári barnið því að Sally muni leita að boltanum í körfunni hefur það náð tökum á Hugarkenningunni og getur sett sig í spor Sally. Svári barnið því að hún muni leita í kassanum getur barnið ekki sett sig í spor Sally.

Auðvelt er að athuga hvort að barn geti sett sig í spor Sally með því að sýna þeim myndina og leggja fyrir þau prófið.



Félagshæfnisögur

Félagshæfnisaga er jákvæð, einföld og skemmtileg saga sem skrifuð er fyrir barn í fyrstu persónu, nútíð. Sagan er til að fræða barnið um þær kröfur sem félagslegar aðstæður gera til þess. Efni félagshæfnisagna er eins misjafnt og börnin eru mörg. Sögurnar geta lýst félagslegum aðstæðum, persónulegri færni eða brotið athafnir niður í smærri skref. Einnig fjalla sögurnar oft um reglur sem tengdar eru ýmsum aðstæðum, svo sem skólanum og heimilinu. Megin markmið með félagshæfnisögum er að miðla nákvæmum upplýsingum um félagslegar aðstæður með því að lýsa þeim frekar en að koma með beinar skipanir. Sögurnar eru einnig notaðar til að viðurkenna framfarir og finnst mörgum börnum gott að fá hrósið skjalfest í félagshæfnisögu.

Áður en félagshæfnisaga er skrifuð

Þegar komin er skýr mynd af markmiði með félagshæfnisögu þarf höfundur sögunnar að safna saman upplýsingum varðandi viðfangsefnið. Meðal upplýsinga þarf að vera hvar og hvenær aðstæðurnar koma fyrir, hver kemur við sögu, í hvaða röð atburðurinn gerist, hvað gerist og af hverju. Auk þess þarf höfundurinn að vita hvernig barnið lærir, lesskilning þess, hvort það haldi vel athygli og hvaða áhugamál barnið hefur. Þessar upplýsingar fást með því að tala við foreldra, aðstandendur, kennara, fagmenn og barnið sjálft. Gott er að fylgjast með barninu í aðstæðunum sem um ræðir til að fá sem besta mynd af vandamálinu. Gott er að hafa í huga allt sem gæti komið uppá og hafa það með í sögunni.

Að skrifa félagshæfnisögu

Hver sem er getur skrifað félagshæfnisögu, höfundurinn þarf einungis að þekkja barnið sem sagan er skrifuð fyrir. Carol Gray, skilgreindi fyrst félagshæfnisögur árið 1991 eftir áratuga reynslu af því að kenna börnum með einhverfu. Hún leggur áherslu á mikilvægi setningategunda í félagshæfnisögum. Gott er að hafa leiðbeiningar Gray til hliðsjónar þegar skrifuð er félagshæfnisaga, en enginn á að láta þetta stoppa sig. Besta æfingin er að gera sögu, því það er alltaf hægt að breyta henni ef hún virkar ekki. Hér eru skilgreiningar á setningartegundum sem Gray notar í sínum sögum:

Lýsandi setningar (Descriptive sentences): Sannar staðhæfingar sem byggja á hvorki álitni né ályktunum annarra. Í lýsandi setningum felast mikilvægar staðreyndir sem við koma sögunni eða mikilvæg sjónarmið sem tengjast innihaldinu. Lýsandi setningar eru mest notaðar í félagshæfnisögum og þær einu sem eru nauðsynlegar í sögunum. Þær fela oft í sér svörin við spurningunum sem urðu til þess að sagan var búin til. Vegna þess hve hlutlausar lýsandi setningar eru, færa þær rök og nákvæmni í söguna sem er oft mikilvægur þáttur fyrir fólk sem á erfitt með að lesa í félagslegar aðstæður. Dæmi um lýsandi setningu:



1. Ég heiti _____ (yfirleitt fyrsta setningin í félagshæfnisögu)
2. Stundum les amma fyrir mig sögu.
3. Mörg börn leika sér á leikvellingum í frímínútum.

Viðhorfs setningar (Perspective sentences): Staðhæfingar sem vísa til, eða lýsa tilfinningum eða hugsunum annarra. Þessar setningar verða oft þungamiðja sögunnar þar sem þær lýsa hlutum sem eru mjög mikilvægir í félagslegum aðstæðum, en ósýnilegir. Dæmi um viðhorfs setningu:

1. Kennarinn minn er klár í stærðfræði.
2. Systir minni finnst yfirleitt skemmtilegt að spila á píanó.
3. Sum börn trúa á jólasveininn.

Leiðbeinandi setningar (Directive sentences): Skilgreina uppástungur að svörum sem koma til greina í ákveðnum aðstæðum og móta þannig varlega hegðun barnsins. Höfundur sögunnar þarf að vanda sig við þessar setningar og hafa það í huga að barnið gæti tekið því sem stendur bókstaflega. Leiðbeinandi setning getur misskilist ef hún byrjar á „ég get“ eða „ég mun“ því barninu gæti þótt erfitt að geta ekki farið eftir því bókstaflega. Það er því betra að byrja setningarnar á orðunum „ég ætla að reyna að..“ eða „ég gæti gert..“. Leiðbeinandi setningar geta komið nokkrar í röð með ýmsum tillögum að svörum eða aðgerðum. Dæmi um leiðbeinandi setningar:

1. Ég ætla að reyna að sitja í stólnum mínum.
2. Ég get spurt mömmu og pabba um faðmlag.
3. Á leikvellingum get ég ákveðið að leika mér í rólunum, í sandkassanum, á vegasaltinu eða með eitthvað annað.

Jákvæðar setningar (Affirmative sentences): Ýta undir og færa rök fyrir staðhæfingum sögunnar, með því að lýsa viðhorfi sem flestir hafa varðandi ákveðnar aðstæður í þeirri menningu. Staðhæfingar sem fela í sér skoðun eins einstaklings eða fárra einstaklinga eru ekki flokkaðar sem jákvæðar setningar. Jákvæð setning rennir stoðum undir staðhæfingarnar með því að vitna í lög, reglur eða annað sem fær barnið til að skilja tilgang þess að fara eftir því sem stendur í sögunni. Á eftir jákvæðri setningu kemur strax lýsandi, viðhorfs eða leiðbeinandi setning. Dæmi um jákvæða setningu (skáletruð):

1. Flestir borða kvöldmat á undan eftirréttnum. *Það er góð hugmynd.*
2. Ég ætla að reyna að hafa öryggisbeltið spennt. *Það er mjög mikilvægt.*
3. Það fer eitt barn í einu í rennibrautina. *Það er öruggast.*

Þetta eru einungis punktar til að fara eftir. Félagshæfnisögur gefa endalausa möguleika á breytingum til að þær henti sem best þeim sem þær eru ætlaðar. Gott er að miða við að hafa sem fæstar leiðbeinandi setningar. Mikilvægast er þó að meira en helmingur sögunnar sé jákvæður. Þar sem félagshæfnisögur eru oftast notaðar til að fyrirbyggja óæskilega hegðun eða til að fræða börn um félagslegar aðstæður er ekki hægt að eyðileggja fyrir barninu með því að gera söguna vitlaust. Virki sagan illa er hægt að endurskoða hana og skrifa aftur.

Barnið getur sjálft bætt inn í leiðbeinandi setningum til að tengja við aðstæður sínar. Þessar setningategundir nefnast Stýrandi setningar og aðstoða barnið við að muna hvað það getur gert í aðstæðunum. Önnur setningategund sem Gray skrifar um eru ófullgerðar setningar. Þær eru oft notaðar í sögum fyrir börn sem eru lengra komin og þekkja til aðferðarinnar. Einnig getur barnið notað myndir til að fylla í setningarnar. Eigi barnið sögu sem það þekkir orðið vel er tilvalið að kanna skilning barnsins með því að bæta inn ófullgerðum setningum.

Ófullgerðar setningar (Partial sentences): Fær barnið til að geta í eyðurnar og taka þannig ákvörðun um hvað er rétt að gera í þeim aðstæðum. Þessar setningar eru mjög líkar eyðufyllinga setningum sem eru oft notaðar í prófum. Í félagshæfnisögum geta lýsandi, viðhorfs, leiðbeinandi og jákvæðar setningar verið notaðar sem hluti setningar, þannig að smá hluti setningarinnar er auður. Höfundur sögunnar fær barnið til að fylla inn í eyðurnar með sér. Gott er fyrir nemandann að skrá orð sem skiptir miklu máli í setninguna. Dæmi um hlutasetningu:

1. Kennarinn minn verður örugglega ánægður þegar ég geng hljóðlega í röðinni.
2. Ég get spurt mömmu um hjálp.

Ef sagan er um leikfimitíma, er gott að taka það fram að leikfimitíminn er yfirleitt á þriðjudögum kl 10:30 (því það getur breyst). Með því að hafa þætti sem geta breyst í sögunni er betur hægt að undirbúa barnið fyrir ófyrirsjáanlegar breytingar. Þegar fylgst er með barninu í aðstæðum er gott að setja sig í spor þess sem fylgst er með. „Hvað myndi valda því að ég brygðist svona við?“ Viðbrögð sem sýnast algjörlega út í hött fyrir aðra, gætu verið mjög rökrétt fyrir barnið sem um ræðir. Það er því mikilvægt að reyna að sjá aðstæðurnar með augum þess sem sagan er gerð fyrir til að reyna að átta sig á hvað það er sem barnið skilur ekki eða hvað það er sem fer framhjá því. Þessar upplýsingar eru kjarninn í sögunni. Titill sögunnar endurspeglar innihald og tilgang hennar. Tilvísun í hegðun, jákvæða eða neikvæða er ekki hluti af titlinum. Titillinn getur verið settur fram sem spurning sem sagan svarar. Titillinn á að endurspeglar tilgang sögunnar.

Þegar búið er að skrifa söguna þarf að meta þörf á myndum. Barn sem les ekki þarf fleiri myndir og einfaldari texta en barn sem les. Myndirnar þurfa að höfða til barnsins og yfirleitt lýsa myndirnar því sem stendur í textanum. Til að ná athygli barnsins er gott að hafa myndir af áhugamáli barnsins, félagi sem barnið heldur með eða einhverju sem vekur athygli þess. Barnið getur aðstoðað við að finna myndir sem því líkar vel við því myndirnar skipta börnin oft miklu máli. Hægt er að nota myndaförrið, leitarvélar á internetinu og myndir sem fylgja ritvinnsluförriðum. Ljósmyndir henta sumum betur og oft tengja yngri börn frekar við ljósmyndir af því sjálfu eða umhverfi þess frekar en teiknaðar myndir.

Letur getur skipt máli. Gott er að hafa leturstærð stóra og línubil á milli setninga til að aðgreina þær og gera einfaldari. Sumum börnum líkar betur við að hafa letrið í ákveðnum lit eða marglitað. Því betur sem barninu líkar sagan, því meiri líkur eru á því að barnið vilji lesa hana eða tileinka sér hana. Leturgerð getur einnig skipt máli. Í ritvinnsluförriðinu Word er leturgerðin „Times New Roman“ í því eru bókstafirnir „a“ og „g“ ekki eins og börn læra að skrifa í dag. Leturgerðin „Comic Sans MS“ gæti hentað börnum betur þar sem bókstafirnir eru eins og börn læra að skrifa þá.

Að skrifa félagshæfnisögu, sérstaklega þá fyrstu, getur virst ógnvekjandi í fyrstu. Gott er að nota gátlista til hliðsjónar þegar gerðar eru félagshæfnisögur til að fullvissa sig um að þær séu gerðar eftir settum reglum. Einnig er gott að hafa fólk með sér sem getur lesið yfir söguna, bent á hvað betur mætti fara eða samþykkt hana.

Notkun félagshæfnisagna

Þó svo að gerð sögunar sé stór þáttur er einnig mikilvægt að sagan sé notuð á réttan hátt, svo hún virki sem best. Þegar félagshæfnisaga er kynnt fyrir barni í fyrsta sinn er mikilvægt að lesa söguna með barninu í afslöppuðu umhverfi. Þetta er mikilvægt því kvíði getur dregið úr jákvæðum lærdómi og getur haft áhrif á tilfinningar barnsins til sögunnar. Ekki er ráðlagt að lesa sögu með viðkomandi þegar hann er í erfiðum aðstæðum eða slæmu jafnvægi. Að minnast á söguna sem refsingu þegar einstaklingur sýnir slæma hegðun er einnig óviðeigandi. Heiðarleiki er mikilvægastur þegar félagshæfnisaga er kynnt í fyrsta sinn. Einföld setning til að opna samtalið er góð, til dæmis: „Ég skrifaði þessa sögu handa þér“ eða „ég er með sögu um kaffitímamann, við skulum lesa hana saman“. Þegar saga er lesin aftur er mikilvægt að viðhalda þessu afslappaða, jákvæða og þægilega viðmóti. Það er mikilvægasti þátturinn í innlögn félagshæfnisagna.

Höfundur sögunnar situr við hlið barnsins eða með barnið í kjöltu sér. Athyglin á að vera á sögunni ekki á svipbrigðum þess sem les. Lesandinn les söguna með mjúkum, vingjarnlegum tón sem endurspeglar



þolinmæði og jákvæðni textans. Þegar búið er að lesa söguna einu sinni með barninu er gott að biðja aðra um að fara yfir söguna með barninu. Fólk sem er þátttakendur í sögunni eða tengt sögunni fær það hlutverk að lesa hana með barninu. Sagan er fyrst kynnt fyrir hverjum og einum og hann hvattur til að lesa söguna upphátt með barninu. Mikilvægi þessa er þrjúþætt: 1) aðrir einstaklingar sem við koma sögunni kynna söguna fyrir barninu svo barnið geri sér grein fyrir að þeir þekki þessar sömu reglur. 2) að deila sögunni með öðrum auðveldar barninu að tengja söguna við raunverulegar aðstæður og 3) það auðveldar barninu að yfirfæra söguna yfir á aðrar aðstæður.

Sögur eru kynntar, ein í einu, þannig að barnið geti einblínt á einar aðstæður eða eiginleika sem dregur úr því að barninu finnist þetta yfirþyrmandi eða óyfirstíganlegt. Mismunandi er milli barna hvort lesa þurfi söguna rétt fyrir aðstæðurnar sem um ræðir eða hvort smá tími megi líða á milli. Sumar sögur eru lesnar á hverjum degi fyrir barnið á meðan aðrar sögur eru lesnar á undan þeim aðstæðum sem sagan á við. Til dæmis gæti saga um jólin verið lesin nokkrum vikum eða nokkrum dögum fyrir jól. Nauðsynlegt er að meta þörf á sögunni með þarfir einstaklingsins í huga, auk aðstæðna og hyggjuvits.

Dæmi um félagshæfnisögur

Hér á eftir eru tvö dæmi um félagshæfnisögur. Fyrri sagan inniheldur minnisatriði, útskýrir hvaða setningategundir eru notaðar og sýnir hvernig gott er að setja upp sögu. Síðari sagan gefur dæmi um jákvæða sögu sem skrifuð er til að vinna með óæskilega hegðun. Þessi tvö dæmi eru tekin til að sýna hvernig hægt er að nota félagshæfnisögu. Þar á eftir koma ýmis dæmi um félagshæfnisögur, sem tengjast daglegu lífi barna á leik- og grunnskólaaldri. Sögurnar eru einungis einföld dæmi til að styðjast við. Sögurnar þarf að aðlaga að því barni sem þær eru notaðar fyrir, ýmist lengja eða einfalda textann, fjölga myndum og gera enn persónulegri.

Gott er að hafa lýsandi setningu í upphafi, til að fanga athygli barnsins

Að vera reiður

Ég heiti Breki.

Ég held með Liverpool í fótbolta.

Stundum verð ég reiður.

Lýsandi setning

Þegar ég er reiður þá tala ég stundum hátt eða fer stundum í fýlu.

Það er allt í lagi að vera reiður.

Jákvæð setning

Stundum verð ég reiður út í Ara.

Ég ætla að reyna að labba í burtu þegar ég verð reiður.

Ég get andað djúpt og talið upp á tíu.

Leiðbeinandi setningar

Ég get sagt mömmu þegar ég er reiður.

Viðhorfs setning

Mömmu finnst gott þegar ég tala við hana.

Mamma getur hjálpað mér að hætta að vera reiður.

Ég er duglegur strákur.

Lýsandi setning

Hér er mynd af barninu sem sagan er skrifuð fyrir, til að sagan verði persónulegri.



Myndir af áhugamálum barnsins vekja oft áhuga.



Ég leik mér í sandkassanum

Mér finnst oftast gaman að fara út að leika í leikskólanum.

Ég leik mér stundum í rólunum, í kastalanum,
á vegasaltinu eða í sandkassanum.



Þegar ég leik mér í sandkassanum þá get ég mokað sand í
fötu og búið til kökur.

Ég get líka búið til hús og kastala úr sandinum.



Það er gaman að leika í sandinum.

Hér er dæmi um sögu sem hefur verið notuð til að vinna með óæskilega hegðun. Eins og sést er einungis fjallað um æskilegu hegðunina. Barnið sem sagan er skrifuð um var að kasta sandi í leikfélaga sína. Í staðinn fyrir að skrifa sögu um að barnið eigi ekki að kasta sandi er skrifað um hvað barnið getur gert með sandinn. Barnið les söguna áður en farið er í útiveru. Hægt er að draga úr lestri sögunnar með tímanum, sé barnið að ná tökum á viðeigandi hegðun. Þegar sagan er lesin er hægt að ræða um hvað börnin á leikskólanum gera í sandkassanum og hvað barnið sem á söguna ætlar að gera í sandkassanum. Ef barnið fer að kasta sandi er hægt að minna á söguna með sama ljúfa raddblænum og notaður er þegar sagan er lesin: “Manstu hvað stendur í sögunni þinni? Þú getur búið til hús eða kastala”.

Hér á eftir eru dæmi um félagshæfnisögur. Öll dæmin byggja á reynslu okkar af starfi með börnum og tengjast heimili og/eða leikskóla. Sögurnar þarf að aðlaga að börnunum sem þurfa á þeim að halda og því eru þetta einungis dæmi til að styðjast við.

Félagssfærni



Að brosa

Fólki finnst gaman þegar aðrir brosa.

Þegar ég brosi sýni ég að ég sé glöð.

Ég ætla að reyna að brosa þegar ég er glöð.

Ef ég brosi ekki þá gætu aðrir haldið að ég sé leið eða reið.

Ég gæti fengið hrós ef ég brosi.

Að brosa lætur oft öðrum líða vel.



phillipmartin.info

Að gefa faðmlag

Ég heiti Tómas.

Mér finnst gaman að gefa faðmlag.

Sumum líður vel þegar þeir fá faðmlag.



Ég get spurt: „Má ég faðma þig?“

Stundum segja þau nei, þá get ég prófað að spyrja aftur seinna.

Ef þau segja já, þá má ég faðma þau.

Það er góð regla að telja upp að þremur í huganum meðan ég faðma aðra.

Ég ætla að reyna að spyrja áður en ég faðma aðra.

Að vera reiður

Ég heiti Tómas.

Ég á heima hjá mömmu og Ara bróður mínum.

Stundum verð ég reiður.

Þegar ég er reiður þá tala ég stundum hátt eða fer stundum í fýlu.

Það er allt í lagi að vera reiður.

Stundum verð ég reiður út í Ara.

Ég ætla að reyna að labba í burtu þegar ég verð reiður.

Ég get andað djúpt og talið upp á tíu.

Ég get sagt mömmu þegar ég er reiður.

Mamma getur hjálpað mér að hætta að vera reiður.

Ég er duglegur strákur.



Að vera sorgmædd

Allir verða einhvern tímann sorgmæddir.

Ég verð stundum sorgmædd.

Stundum græt ég þegar ég er sorgmædd.

Stundum er ég leið á svipinn.

Það er allt í lagi að vera sorgmædd.

Ég get sagt einhverjum af hverju ég er sorgmædd.

Þá líður mér stundum betur.



Flugur

Á sumrin vaxa blóm.



Mér finnst blómin falleg.

Á sumrin koma líka flugurnar.



Þær hjálpa blómunum.

Ég þarf ekki að vera hrædd við flugurnar.

Stundum setjast þær á mig.

Þá get ég hrist þær af mér.

Ég hlakka til í sumar.

Ég hlakka til að sjá öll fallegu blómin.



phillipmartin.info

Fólk segir brandara

Stundum segir fólk mér sögur.

Stundum segir fólk hluti sem ég skil ekki.



Fólk meinar ekki alltaf það sem það segir.

Stundum segir fólk brandara.

Brandari er stutt saga um eitthvað sem er fyndið.

Brandari er ekki raunveruleg saga.

Ég þarf ekki að vera hræddur um að brandarinn sé um mig.

Mér finnst brandari ekki alltaf fyndinn.

Ég er stundum ekki viss hvort fólk sé að segja brandara.

Ég get spurt: „Er þetta brandari?“

Ég þarf ekki að hlægja.



Hvenær segi ég takk?



Ég heiti Sara.

Stundum gerir fólk eitthvað fallett fyrir mig.

Pegar einhver gerir eitthvað sem lætur mér líða vel reyni ég að segja takk.

Stundum hjálpar fólk mér.

Pegar einhver hjálpar mér reyni ég að segja takk.

Stundum deilir fólk hlutum með mér.

Pegar einhver deilir einhverju með mér reyni ég að segja takk.

Að segja takk gæti látið mér líða vel.

Að segja takk lætur öðru fólk líka líða vel.

Að segja takk er kurteisi.

Annað fólk veit að ég er góð manneskja.



Spurningar

Stundum spyr ég oft sömu spurningarinnar.



Það er óþægilegt fyrir aðra.

Fyrst spyr ég spurningu. Ég ætla að hlusta vandlega á svarið.

Þegar ég er búin að heyra svarið þarf ég ekki að spyrja aftur.



Þá reyni ég að hætta að spyrja.

Að biðja um hjálp

Stundum get ég ekki gert allt sjálfur.

Það er allt í lagi.

Ég get beðið um hjálp.

Ég get farið til mömmu og pabba.

Ég get sagt: "Getur þú hjálpað mér?"

Ég ætla að reyna að vera
duglegur að spyrja um hjálp.



Þegar aðrir gráta

Stundum grætur fólk þegar því líður illa.

Þá falla tár úr augunum á því.

Ég get reynt að hjálpa öðrum þegar aðrir gráta.



Ég get spurt: „Er allt í lagi? Get ég hjálpað þér?“

Ég get náð í hjálp.

Það er fallegt að hjálpa öðru fólki.

Ég þarf ekki að fara að gráta þó að aðrir gráti.



Persónuleg umhirða



Að bora í nefið

Ég reyni að láta ekki puttann í nefið á mér.

Það kallast að bora í nefið.

Það er subbulegt að bora í nefið á sér.

Stundum þarf ég að hreinsa nefið mitt.

Ég ætla að reyna að nota bréf til að snýta eða þurrka nefið mitt.

Það er kurteisi að nota pappír.



Að klippa neglur

Ég þarf að hugsa um neglurnar mínar.

Það er hreinlega að vera með klipptar neglur.



Stundum verða neglurnar mínar of langar.

Mamma klippir neglurnar með naglaklippum.

Það er allt í lagi að klippa neglurnar.

Mamma klippir neglurnar varlega.

Það er betra að vera með fínar neglur.



Að klæða mig

Ég heiti Tómas.

Ég á heima með mömmu, pabba og Snata.



Pegar ég vakna á morgnana klæði ég mig í fötin.

Ef ég er ekki í fötum þá verður mér kalt.



Mamma verður glöð ef ég reyni að klæða mig sjálfur í fötin.

Ég get beðið mömmu um að hjálpa mér ef ég get ekki klætt mig sjálfur.

Mér líður vel í fötum.



Ég fer í hrein föt

Ég heiti Sara.

Mér finnst gaman að vera fín.

Á morgnana þegar ég vakna klæði ég mig í hrein föt.

Það er góð lykt af hreinum fötum.

Hreinu fötin mín eru geymd í fataskápnunum mínum.

Mamma eða pabbi hjálpa mér að velja hrein föt á morgnana.

Mér líður vel í hreinum og fínum fötum.

Stundum verða fötin mín skítug.

Það er allt í lagi.

Ég fer oftast í hrein föt næsta dag.



phillipmartin.info

Ég fer í klippingu

Ég heiti Sara. Ég er með sítt brún hár.

Mér finnst gaman að hafa fléttur í hárinu mínu.

Stundum þarf að klippa hárið á mér.

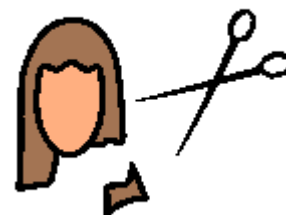
Hárið mitt verður fallegra þegar búið er að klippa hárið.

Ég fer á hárgreiðslustofuna til að láta klippa hárið á mér.

Hárgreiðslukonan mín heitir Emma.

Á hárgreiðslustofunni eru margir stólar.

Ég ætla að vera dugleg að setjast í stólinn.



Emma situr slá yfir mig.

Sláin ver fötin mín meðan ég er í klippingu.

Ég ætla að reyna að hafa hendurnar undir slánni.

Emma þarf stundum að spreypja vatni á hárið mitt.

Það er allt í lagi.

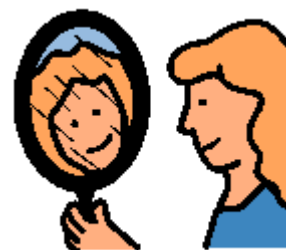


Emma á skæri. Skærin klippa hárið mitt.

Það er allt í lagi að láta Emmu klippa hárið mitt.

Ég get séð mig í speglinum.

Hárið mitt verður fallegt þegar Emma er búin að klippa það og ég fæ fínar fléttur í hárið mitt.



Ég greiði hárið mitt

Ég heiti Sara.

Mér finnst gaman að vera fín.



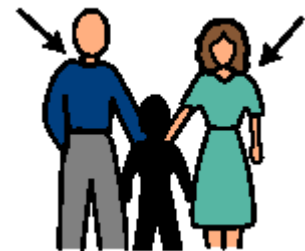
Stundum verður hárið mitt flókið.

Þá þarf ég að greiða hárið mitt.

Það er betra að greiða hárið sitt.

Mamma eða pabbi geta hjálpað mér að greiða hárið mitt.

Stundum er ég með hárið slegið.



Stundum fæ ég teygju í hárið.

Hárið mitt verður fínt þegar ég greiði mér.

Mér líður vel þegar hárið mitt er fínt.



Ég læri að fara í bað



Ég heiti Tómas.

Að læra að fara í bað getur verið skemmtilegt.

Mamma eða pabbi hjálpa mér með að fara í bað. Þau láta renna í baðið og stilla hitann þannig að vatnið sé þægilegt.

Það fyrsta sem ég geri er að fara inn á baðherbergi og loka hurðinni. Þá er ég í einrúmi. Næst fer ég úr fötunum. Þá haldast fötin mín þurr.

Flestir sitja í baðkarinu. Ég reyni að sitja í baðkarinu. Ég fer ofan í baðkarið og verð þá blautur. Að blotna hjálpar mér að verða hreinn.

Ég leik mér í smá stund í baðinu.

Næst hjálpa mamma eða pabbi mér að þvo hárið. Þau láta í sápu í hárið. Þetta gerir froðu sem hreinsar hárið mitt. Það er mikilvægt að hreinsa alla sápu úr hárinu. Hreint hár er fallegt að sjá og snerta.

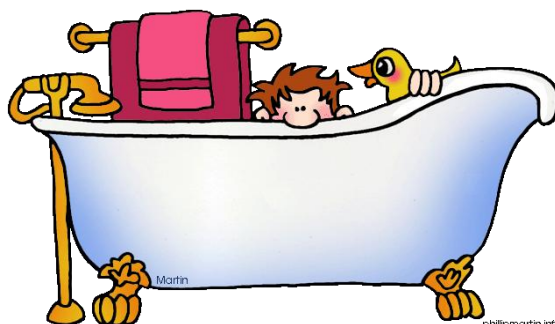
Næst er mikilvægt að þvo líkamann minn. Ég ætla að reyna að þvo líkamann minn með því að nota sápu og nudda sápunni um allan líkamann minn. Svo reyni ég að hreinsa líkamann minn í vatninu, það er mikilvægt.

Mér finnst gaman að þrifa líkamann minn, það lætur mig lykta vel.

Yfirleitt þegar ég er búinn þá reyni ég að taka tappann úr. Síðan stíg ég upp úr baðinu. Þetta heldur gólfinu þurru og öruggu.

Eftir að ég stíg upp úr baðinu þurrka ég mig yfirleitt með því að nudda handklæðinu um allan líkamann. Þetta gerir mig þurrann. Ég þurrka mér svo fötin festast ekki við mig. Þetta hjálpar mér að líða vel.

Þegar ég er búin að þurrka mér reyni ég að fara í hrein föt, þá er ég búinn.



Ég sest á klósettið

Ég heiti Tómas.

Ég á stóran bróður sem heitir Haukur.

Haukur pissar og kúkar í klósettið.



Ég er með bleyju sem ég pissa og kúka í.

Ég er orðinn svo stór að ég ætla að æfa mig að pissa og kúka í klósettið eins og Haukur.

Það er allt í lagi að pissa og kúka í klósettið.

Kennarinn minn eða mamma mín hjálpa mér að taka bleyjuna af mér.

Svo sest ég á klósettið.

Ég er duglegur að æfa mig að sitja á klósettinu.



Gleraugun mín

Ég heiti Sara.

Ég nota gleraugu til að sjá betur.

Mér líður betur þegar ég nota gleraugun mín.

Gleraugun mín eiga að vera á nefinu mínu.

Það er betra að fara vel með gleraugun mín.

Ef gleraugun mín verða skítug þá get ég beðið mömmu, pabba eða kennarann minn um að hjálpa mér að þrifa gleraugun.

Ég ætla að reyna að passa uppá gleraugun mín með því að hafa þau á nefinu.



Þegar ég er með lausa tönn

Ég er með margar tennur í munninum mínum.

Ég er orðinn stór og þá missi ég barnatennurnar mínar.

Það er allt í lagi.



Tennurnar losna oftast ein í einu.

Þær geta verið lausar í nokkra daga áður en þær detta.

Það getur verið vont þegar tönnin mín eru laus.

Það er allt í lagi.



Ég missi síðan barnatönnina mína og fullorðinstönnin kemur upp í staðinn.

Allir stórir strákar missa barnatennurnar.

Þegar ég er veikur

Ég heiti Tómas.

Ég er stór strákur.



Stundum verð ég veikur.

Þegar ég er veikur getur mér verið illt.



Stundum er mér illt í eyranu, maganum eða höfðinu.

Það er allt í lagi að vera veikur því að mér batnar aftur.

Þegar ég er veikur er ég inni.

Stundum þarf ég að fara til læknis þegar ég er veikur.

Mamma eða pabbi eru hjá mér þegar ég er veikur.

Ég er duglegur þegar ég er veikur.



Heimilið



Að bíða eftir mömmu

Ég heiti Sara.

Stafurinn minn heitir S.

Mér finnst gaman að horfa á teiknimyndir.

Uppáhaldsteiknimyndin mín er Dóra.

Stundum er ég á undan mömmu að klæða mig.

Þegar ég er tilbúin þá má ég horfa smá á Dóru.

Mamma er glöð þegar ég bíð róleg og horfi á Dóru.

Ég má slökkva sjálf á sjónvarpinu þegar mamma er tilbúin.

Ég og mamma förum saman út.



Að fara að sofa

Ég heiti Tómas.

Ég á heima með mömmu og pabba.

Á daginn finnst mér gaman að leika mér, horfa á sjónvarpið og vera í leikskólanum.

Á nóttunni þarf ég að sofa.

Þegar ég sef safna ég orku fyrir daginn.

Mér líður vel þegar ég er búinn að sofa.

Það þurfa allir að sofa.

Ég ætla að reyna að vera duglegur að fara að sofa á kvöldin.



Að leiða

Ég heiti Tómas.

Hundurinn minn heitir Snati.

Snati er besti vinur minn.



Stundum fer ég í göngutúr með pabba og Snata.

Þá finnst mér gaman að halda í bandið hans Snata.

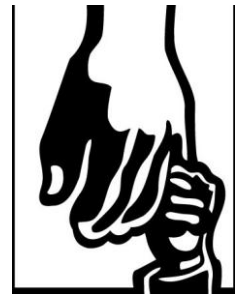
Pabbi leyfir mér stundum að halda í bandið hans Snata.

Þegar ég fer út þá á ég að leiða pabba.

Það er hættulegt að hlaupa út á götu.

Bílarnir geta keyrt hratt.

Ég ætla að reyna að vera duglegur að leiða pabba.



Að leyfa öðrum að prófa dótið mitt

Ég á mikið af dóti.

Uppáhaldsdótið mitt eru bílar.

Ég á marga bíla.

Stundum fæ ég vini í heimsókn til mín.

Það er yfirleitt gaman að leika við aðra krakka.

Stundum fæ ég að ráða hvað við leikum með, stundum ræður vinur minn.

Stundum vill vinur minn leika með dótið mitt.

Honum finnst líka skemmtilegt að leika með bílana mína.

Það er allt í lagi að leyfa öðrum að prófa dótið mitt.

Ég veit að ég fæ dótið mitt aftur þegar vinur minn er búinn að prófa dótið.

Mér finnst gaman að prófa annað dót.

Ég ætla að vera duglegur að leyfa öðrum að prófa dótið mitt.



Að taka lyf

Ég heiti Tómas.

Ég er stór og duglegur strákur.

Ég er með flogaveiki.

Stundum fæ ég flog.

Það þýðir að ef ég tek lyfin mín þá fæ ég sjaldnar flog.

Lyfin mín eru töflur.



Stundum gefur mamma mér töflurnar og stundum konurnar í leikskólanum.

Þegar ég tek töflurnar mínar þá fæ ég vatn að drekka.

Mér líður betur þegar ég er búinn að taka töflurnar mín.

Ég er duglegur að taka lyfin mín.



Að taka til

Ég heiti Anna. Bróðir minn heitir Gísli.

Herbergið mitt er stórt. Ég á mikið af dóti.

Dótið mitt er í kössum og það eru myndir af dótinu á kassanum.



Stundum vil ég leika með dúkkurnar mínar.

Stundum vil ég leika með kubbanda mína.

Ég má velja hvaða dót ég vil leika með.

Þegar ég er hætt að leika mér með dótið þá tek ég til eftir mig.

Kubbarnir eiga að fara í kubbakassann og dúkkurnar í dúkkukassann.

Það eru auðveldara að finna dótið ef það er í kössunum.

Mamma er glöð þegar dótið mitt er í kössunum þegar ég er ekki að leika með dótið.

Ég er dugleg að reyna að taka til dótið mitt.



Ég borða matinn minn

Ég heiti Tómas. Ég á heima með mömmu minni.

Mér finnst gaman að leika mér.

Ég þarf orku til að leika mér.

Ég fæ orku úr matnum mínum.



Þegar ég er duglegur að borða þá fær líkaminn minn nóg af orku.

Stundum finnst mér maturinn góður.

Stundum finnst mér maturinn vondur.

Ég ætla alltaf að reyna að smakka matinn minn.

Mér líður vel þegar ég borða matinn minn.



Ég er að verða stóri bróðir

Ég heiti Tómas.

Mamma mín heitir Anna og pabbi minn heitir Jón.

Mamma mín er með lítið barn í maganum.



Mér finnst gaman að liggja hjá mömmu og tala við litla barnið í maganum.

Mamma og pabbi fara á spítalann og þar fæðist litla barnið.

Þá verð ég stóri bróðir.

Ég ætla að vera duglegur stóri bróðir.

Þegar litla barnið kemur heim með mömmu og pabba þá get ég talað við litla barnið.

Ég ætla að æfa mig að tala rólega við litla barnið.



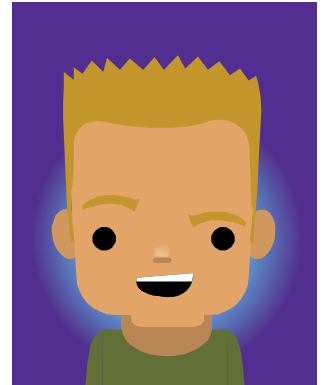
Það þarf að fara varlega með lítil börn.

Ég hlakka til að reyna að vera duglegur stóri bróðir.

Ég sef í rúminu mínu

Ég heiti Tómas.

Ég á heima á Brekkustíg 28.

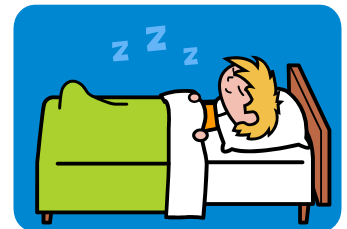


Heima hjá mér búa mamma, pabbi og litli bróðir minn.

Ég á mitt eigið herbergi og mitt eigið rúm.

Ég er orðinn svo stór að mamma og pabbi vilja að ég sofi í mínu eigin rúmi.

Ef ég vakna á nóttunni og er hræddur get ég farið til mömmu og pabba og beðið þau að fylgja mér aftur upp í rúmið mitt.



Það er gott að sofa í mínu eigin rúmi.

Ég ætla að reyna að sofa í mínu eigin rúmi alla nóttina.

Þá eru mamma og pabbi glöð.



Hvenær má borða með fingrunum?

Þegar ég borða mat nota ég oftast hnífapör.



Stundum er í lagi að nota puttana.

Það er í lagi að nota puttana þegar ég

borða til dæmis franskar.



Ég get sagt: „Má ég nota puttana?“



Ef það er ekki í lagi að nota puttana nota ég hnífapör.

Ryksugan



Ég heiti Sara.

Ég á heima með mömmu, pabba og Atla bróður mínum.

Húsið mitt er blátt.

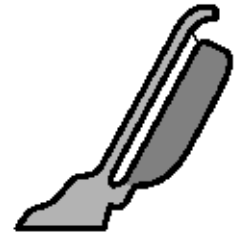


Fjölskyldan mín á ryksugu.

Stundum þarf mamma mín að ryksuga.

Ryksugan ryksugar upp skítinn af gólfinu.

Það er hægt að slökkva og kveikja á ryksugunni.



Sumum finnst gaman þegar það er kveikt á ryksugunni.

Sumum finnst læti í ryksugunni.

Það er allt í lagi.

Hávaðinn hættir þegar slökkt er á ryksugunni.

Ryksugan hjálpar okkur að halda húsinu hreinu.



Leikskólinn



Að borða með gaffli

Ég heiti Tómas og ég er 3ja ára.



Leikskólinn minn heitir Víðiborg.

Á Víðiborg borða ég oftast morgunmat, hádegismat og hressingu.



Í hádegismatnum nota ég oftast gaffal til að borða.

Þá eru puttarnir mínir hreinir.

Það er betra að nota gaffal.

Allir krakkarnir á Víðiborg nota gaffal.



Ég ætla að reyna að nota oftast gaffal þegar ég borða hádegismat.

Þá verður Sigga glöð.



Að ganga í röð

Leikskólinn minn heitir Víðiborg.



Það er gaman í leikskólanum.

Flestir krakkarnir á Víðiborg ganga í röð þegar við förum eitthvað saman.

Ég ætla að reyna að vera duglegur að labba í röð.

Að labba í röð hjálpar okkur að allir séu samferða og enginn verði útundan.



Ég ætla að æfa mig að ganga í röð.

Stundum er erfitt að ganga í röð.

Ég má biðja um að vera aftast ef mér líður illa í röðinni.

Ég er duglegur að labba í röð.

Að leika með krökkunum

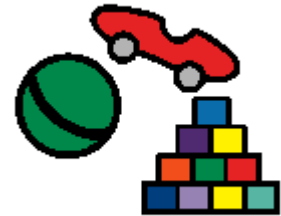
Leikskólinn minn heitir Víðiborg.



Ég á marga vini í leikskólanum.

Margir krakkar leika sér með dót.

Það er gaman að leika sér með dót.



Það getur verið gaman að leika sér með krökkunum.

Ég ætla að reyna að vera duglegur að leika með krökkunum.



Að segja bless við mömmu og pabba

Ég heiti Sara.

Leikskólinn minn heitir Víðiborg.

Það eru margir krakkar á Víðiborg.

Mamma fer með mig í leikskólann.

Þegar ég er komin á deildina mína þá fer
mamma að vinna.

Mér finnst oftast gaman í leikskólanum.

Í leikskólanum leik ég mér stundum með dúkkur eða kubba.

Mamma kemur að ná í mig þegar hún er búin
að vinna.

Þegar mamma fer þá segi ég bless við
mömmu.

Ég veit að mamma kemur aftur að ná í mig.

Mamma fer glöð í vinnuna þegar ég segi bless.



Að segja góðan daginn

Ég heiti Tómas.

Leikskólinn minn heitir Víðiborg.

Þegar ég mæti á leikskólann segja kennararnir oftast: „Góðan daginn“ við mig.



Það er kurteisi að bjóða góðan daginn.

Kennurunum mínum finnst gott þegar ég segi: „Góðan daginn“ á móti.

Ég ætla að æfa mig að vera kurteis.

Ég ætla að reyna að segja „Góðan daginn“ við kennarana mína á morgnana.

Kennararnir mínir eru glaðir þegar ég reyni að segja „Góðan daginn“.



Að sitja kyrr í samverustund

Ég heiti Tómas.

Ég er á leikskólanum Víðiborg.

Á leikskólanum förum við stundum í samverustund.



Mér finnst oftast gaman í samverustund.

Stundum syngjum við lög og stundum hlustum við á sögur.

Ég á mitt sæti í samverustund.

Það er mynd af mér fyrir ofan sætið mitt.

Við eigum að reyna að sitja kyrr í sætunum okkar.

Ég ætla að æfa mig að sitja kyrr í sætinu mínu.

Það er auðveldara að hlusta ef allir reyna að sitja kyrrir.

Stundum finnst mér erfitt að sitja kyrr í sætinu mínu.

Þegar mér finnst erfitt að sitja í sætinu mínu þá get ég spurt



kennarana hvort ég megi fara fram í smá stund.

Ég er duglegur að æfa mig að sitja kyrr.

Að skiptast á

Ég heiti Sara.

Leikskólinn minn heitir Víðiborg.



Mér finnst skemmtilegt að leika mér að dúkkum í leikskólanum.

Stundum vilja vinir mínir leika með sömu dúkku og ég.

Það er ekkert mál.

Við getum skipst á að leika með dúkkuna.



Stundum spyrja vinir mínir: „Má ég núna prófa dúkkuna?“

Ég get sagt: „Já“ og þá fær vinur minn að prófa dúkkuna.

Ég get sagt: „Nei“ og þá fær vinur minn dúkkuna seinna.

Ég leyfi vini mínum að prófa dúkkuna þegar ég er búin að leika með hana. Það er gaman að skiptast á.

Ég ætla alltaf að reyna að skiptast á með vinum mínum í leikskólanum.

Þá verða vinir mínir og allir í leikskólanum glaðir.



Ég tek lýsi

Ég heiti Tómas.

Leikskólinn minn heitir Víðiborg.



Ég á marga vini í leikskólanum.

Ég tek lýsi þegar ég borða morgunmat í leikskólanum.

Flestir vinir mínir taka lýsi.

Íþróttálfurinn tekur lýsi, hann er mjög sterkur.

Mér finnst Íþróttálfurinn flottur.



Ég ætla að reyna að vera duglegur að taka lýsi á morgnana.

Þá verð ég sterkur eins og Íþróttálfurinn.

Íþróttálfurinn er ánægður þegar ég tek lýsi.

Að taka þátt

Ég heiti Tómas.

Deildin mín heitir Kisudeild.

Ég er í bláa hóp í leikskólanum mínum.

Ég fer í hópastarf með bláa hóp tvisvar í viku.

Í bláa hóp eru Gísli, Siggi, Stína, Tinna og ég.

Stundum förum við í leiki í hópatíma.

Stundum finnst mér gaman að leika með krökkunum.

Mér finnst stundum erfitt að leika við hina krakkana.

Ég er duglegur að æfa mig að leika með krökkunum í bláa hóp.

Krökkunum finnst gaman að leika við mig í hópastarfi.



Ég fer í pollagalla

Það getur verið skemmtilegt að leika úti.

Stundum er rigning. Þegar það er rigning þá kemur vatn úr skýjunum.

Það er allt í lagi að fara út þegar það er rigning.

Ég fer í pollagalla og stígvél þegar það er rigning.

Þá eru fötin mín þurr þegar ég kem inn.

Ég er dugleg að reyna að klæða mig sjálf í regnfötin og stígvélin.

Ég get beðið um hjálp við að klæða mig í regnfötin og stígvélin.

Það er oft gaman að leika sér úti í rigningu.

Það getur verið gaman að hoppa í pollunum.



Að vera í vesti

Það er gaman í leikskólanum mínum.

Ég á vini í leikskólanum.

Ég fer stundum út að leika í leikskólanum.

Stundum fer ég með hópnum mínum í göngutúr.

Þegar ég fer út af leikskólalóðinni þá á ég að fara í vesti.

Vestið er gult á litinn.

Vestið er til þess að ég sjáist betur.

Ég er örugg í vesti.

Allir krakkar fara í vesti þegar við förum út.



Brunabjallan



Í leikskólanum mínum er brunabjalla.

Brunabjallan er mikilvæg til þess að við vitum að það er eldur.

Þegar brunabjallan hringir kemur mikill hávaði.

Mér verður stundum illt í eyrunum af hávaðanum.

Stundum er eldur þegar brunabjallan hringir.

Yfirleitt erum við að æfa okkur. Þá er enginn eldur.

Þegar brunabjallan hringir segir kennarinn okkur hvað við eigum að gera.

Ég reyni að gera eins og kennarinn segir.

Ég er duglegur þegar brunabjallan hringir.



Ég er að byrja í skóla

Ég heiti Tómas.

Ég er að byrja í skóla.

Hann heitir Vallarskóli.



Það er gaman að byrja í skóla.

Flestir krakkar sem eru 6 ára byrja í skóla.



Kennarinn minn heitir Anna.

Vinir mínir eru líka að fara í skóla.

Í skólanum læri ég ýmislegt nýtt og leik mér með krökkunum.

Það er gott að hafa Önnu kennara í skólanum.



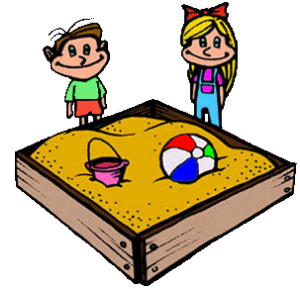
Ég ætla að reyna að verða duglegur í skólanum.



Ég leik mér í sandkassanum

Mér finnst oftast gaman að fara út að leika í leikskólanum.

Ég leik mér stundum í rólunum, í kastalanum,
á vegasaltinu eða í sandkassanum.



Þegar ég leik mér í sandkassanum þá get ég mokað sand í
fötu og búið til kökur.

Ég get líka búið til hús og kastala úr sandinum.

Það er gaman að leika í sandinum.



Ég prófa nýja hluti

Á leikskólanum fæ ég stundum að velja hvað ég geri.

Mér finnst sumt skemmtilegt og annað leiðinlegt.



Ég þarf að prófa að velja eitthvað svo ég viti hvort það sé skemmtilegt eða leiðinlegt.

Það er allt í lagi að finnast eitthvað leiðinlegt.

Ég er duglegur að prófa að velja nýja hluti.

Þannig finn ég kannski eitthvað nýtt sem mér finnst skemmtilegt.



Að fara út



Að fara í heimsókn

Stundum fer ég í heimsókn.

Oftast er gaman í heimsókn.

Að fara í heimsókn er þegar ég fer heim til annars fólks.

Stundum fer ég einn í heimsókn og stundum fer ég með mömmu og pabba.

Það getur verið gaman að fara í heimsókn.

Stundum leik ég mér og stundum fæ ég eitthvað að borða þegar ég er í heimsókn.

Þegar ég er búinn í heimsókn fer ég heim.

Ég ætla að vera duglegur þegar ég fer í heimsókn.



Ég fer til tannlæknis

Það eru margar tennur í munninum mínum. Stundum þarf ég að fara til tannlæknis. Mamma kemur með mér til tannlæknis. Það er gott að hafa mömmu með mér.



Tannlæknirinn minn heitir Vilhjálmur. Hann hjálpar mér að halda tönnunum mínum heilbrigðum. Það er gott að hafa heilbrigðar tennur. Ég nota tennurnar mínar til að borða mat.

Tannlæknirinn á stóran stól. Stólinn getur farið upp og niður á. Ég ætla að reyna að vera duglegur að setjast í stólinn hjá tannlækninum. Þegar ég sit í stólnum þá ætla ég að opna munninn svo tannlæknirinn geti skoðað tennurnar mínar.

Tannlæknirinn skoðar tennurnar mínar með litlum spegli. Stundum má ég prófa að skoða tennurnar með speglinum.

Tannlæknirinn þarf stundum að snerta tennurnar mínar.

Það er allt í lagi.

Þegar tannlæknirinn er búinn þá fer ég úr stólnum. Ég fæ stundum verðlaun hjá tannlækninum.

Ég ætla að vera duglegur hjá tannlækninum.



Að fara út að borða

Stundum fer ég út að borða með mömmu og pabba.

Þegar ég fer út að borða þá förum við á matsölustað og borðum þar.

Það getur verið gaman að fara út að borða.

Mamma og pabbi segja mér á hvaða matsölustað við förum.

Ég má velja mér hvað ég vill fá að borða.

Á matsölustaðnum reyni ég að sitja í sætinu mínu.

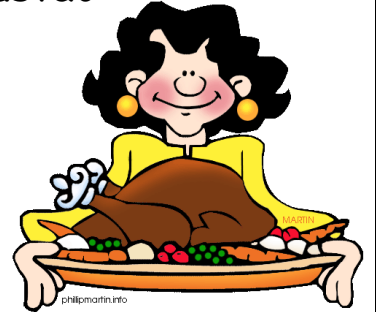
Stundum eru leikföng á matsölustaðnum.

Ef það eru leikföng má ég leika þar til að maturinn kemur.

Ég ætla að reyna að trufla ekki hitt fólkið sem er á matsölustaðnum.

Þegar við erum búin að borða förum við.

Ég ætla að reyna að vera duglegur þegar við förum út að borða.



Amma á afmæli

Ég heiti Sara.

Amma mín heitir Anna og hún á afmæli í dag.

Ég ætla að gefa henni afmælisgjöf.

Gjöf er eitthvað sem þú gefur öðrum.

Amma mín verður glöð þegar hún fær afmælisgjöf.

Það er gaman að gleðja aðra.



Bílbeltið

Ég heiti Sara.

Mamma mín á bláan bíl.



Þegar ég fer í bílinn með mömmu sit ég í aftursætinu.

Ég á sérstakt sæti í bílnum mínum svo að bílbeltið passi fyrir mig.

Þegar ég sest í sætið mitt hjálpar mamma mér að spenna beltíð.



Stundum klessa bílar á aðra bíla.

Ég er öruggari í sætinu mínu þegar ég er með beltí.

Löggan segir að allir eiga að vera með beltí í bílum.

Löggan er glöð þegar allir nota beltí.



Ég fer í búðina

Ég heiti Sara. Ég á heima með mömmu minni.

Stundum fer ég í búðina með mömmu til að kaupa í matinn.

Í búðinni er til margt gott.

Mig langar stundum að kaupa eitthvað sem ég sé í búðinni.



Stundum er það ekki hægt.

Ég get spurt mömmu: „Viltu kaupa svona?“

Stundum segir mamma: „Já“ og þá má ég kaupa það.

Stundum segir mamma: „Nei“ og þá sleppi ég því.

Það er allt í lagi þegar mamma segir nei.

Ég get prófað að spyrja aftur næst þegar við erum í búðinni.

Ég er dugleg að vera í búðinni með mömmu.



Þegar ég fer í sund

Það er gaman í sundi.

Stundum fer ég með mömmu og pabba í sund.

Þegar ég er með mömmu og pabba í sundi leik
ég mér.



Mér finnst gaman að leika mér í sundi.

Mamma og pabbi segja mér þegar við erum alveg að fara
uppúr.

Þá má ég renna mér einu sinni í viðbót í rennibrautinni.

Síðan förum við uppúr.

Ég ætla að vera duglegur að fara uppúr
þegar mamma og pabbi segja.



Ég þarf að fara uppúr til að geta farið
með mömmu og pabba.

Þegar ég er búin að vera duglegur í sundi,
kaupa mamma og pabbi ís handa mér.

Það er allt í lagi að fara uppúr.

Ég fer aftur í sund seinna.



Sérstök tilefni



17. júní

Ég heiti Sara og ég á heima í Kópavogi.

17. júní er Þjóðhátíðardagur Íslands.

Á 17. júní fer ég í skrúðgöngu með mömmu og pabba.

Í skrúðgöngunni hitti ég mikið af fólki.

Fólkið er að halda upp á afmæli Íslands.

Ég tek blöðruna mína með mér í skrúðgönguna.

Ég leiði mömmu eða pabba í skrúðgöngunni.

Skrúðgangan fer á Rútstún þar sem að eru skemmtiatriði.

Það er gaman á 17. júní.

Pabbi fer og kaupir smá nammi handa mér.

Ég ætla að reyna að vera dugleg á 17. júní.



Ég á afmæli

Ég heiti Sara.

Ég á afmæli í dag.

Ég er 5 ára í dag.

Heima hjá mér er fullt af blöðrum.

Í dag koma gestir til mín.

Gestirnir koma með pakka.

Ég má opna pakkana mína þegar ég fæ þá.

Þegar ég fæ pakka segi ég "takkt".

Ég er kurteis þegar ég segi takkt.



Vinir mínir sem koma í afmælið fá pizzu.

Þeir fá líka köku.

Það er gaman að eiga afmæli.

Allir ætla að reyna að vera vinir í afmælinu mínu.



Gamlárskvöld

Gamlársdagur er síðasti dagur ársins.

Á Gamlárskvöld borðum við góðan mat.

Ég fæ ís þegar ég er búinn að borða matinn minn.



Á Gamlárskvöld sprengja margir flugelda.

Þetta er gert til að kveðja árið sem er að líða.

Það er fallett að horfa á þegar flugeldarnir springa í loftið.



Ég er öruggur þegar ég er inni að horfa á flugeldana út um gluggann.

Ef mér finnst hávaðinn of mikill þá get ég haldið fyrir eyrun.

Ég þarf ekki að vera hræddur því ég veit ég er öruggur inni hjá mömmu.



Jólasveinninn

Á Íslandi eru 13 jólasveinar.

Jólasveinarnir koma einn í einu til að gefa

börnum í skóinn. Jólasveinarnir eru góðir.

Jólasveinninn kemur þegar ég er farinn að sofa.



Ég er með skó í glugganum mínum.

Ef að ég er stilltur fæ ég oftast eitthvað

fallegt í skóinn.



Þegar ég er sofnaður 11. Desember

kemur fyrsti jólasveinninn. Þeir skiptast

svo á að koma fram að jólum.

Á aðfangadag, 24. desember eru allir

jólasveinarnir búnir að koma.

Það er allt í lagi, ég veit að jólasveinarnir

koma aftur næstu jól.



Ég er með dagatal sem hjálpar mér að sjá hvencær

jólasveinarnir koma. Ég ætla að reyna að vera stilltur svo ég

fái eitthvað fallegt í skóinn.

Jólin

Á hverju ári koma jól.

Á jólunum erum við að fagna fæðingu Jesú Krists.

Á jólunum er frí í leikskólanum.

Á jólunum borðum við góðan
mat og ég fæ pakka.



Ég má opna pakkana mína á aðfangadag, 24. desember.

Mér finnst stundum erfitt að bíða eftir aðfangadag.

Ég er með dagatal í herberginu mínu til að
hjálpa mér að telja dagana fram að aðfangadag.



Mér finnst gaman á jólunum.

philipmartin.info

Ég ætla að reyna að vera duglegur að bíða eftir jólunum.

Gleðileg jól!



philipmartin.info

Gátlisti

Þennan gátlista gæti verið gott að hafa við höndina þegar skrifuð er félagshæfnisaga.

Titill sögunnar: _____

Höfundur: _____

Eigandi sögunnar: _____

Lesið söguna upphátt og merkið við atriðin á gátlistanum:

1. Er kynning, meginmál og niðurlag?
2. Svarar sagan H-spurningum? Stundum er þessum spurningum svarað í einni setningu (oft upphafssetning).
3. Er sagan skrifuð í 1. persónu? Ef sagan er fyrir eldri nemanda gæti hún verið í 3. persónu.
4. Er sagan skrifuð í nútíð?
5. Er jákvæður tónn í sögunni? Ef neikvæðar upplýsingar þurfa að koma fram eru þær varlega settar í söguna í 3. persónu.
6. Eru fleiri lýsandi-, jákvæðar- og viðhorfs setningar en leiðbeinandi setningar?
7. Er hægt að túlka söguna bókstaflega? Getur viðkomandi túlkað söguna bókstaflega án þess að breyta tilgangi hennar?
8. Er textinn í samræmi við getu barnsins og með myndastuðning við hæfi?
9. Eru betri orð notuð þar sem orð koma fyrir sem geta gert einstaklinginn óöruggann?
10. Ef dæmi eru tekin, taka þau mið af aldri og getu barnsins?
11. Er tekið tillit til áhugamála barnsins við gerð sögunnar?
12. Er sagan skrifuð af þolinmæði og hughreystingu?

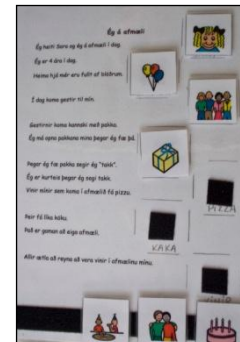
Ýmsar útfærslur á félagshæfnisögum

Í þessari sögur eru myndirnar teknar úr Word clip art. Einnig er hægt að hafa textann í mismunandi lit til að gera söguna aðlaðandi fyrir barnið.



Í þessari gerð er sagan sett upp í bók, þannig nær barnið að einbeita sér að einni setningu í einu. Sagan er þannig sett upp á einfaldan hátt með mikið af myndum sem fanga athygli barnsins.

Sum börn nota mikið PCS myndir úr Boardmaker forritinu, þeim gæti því þótt gott að hafa þær í félagshæfnisögunum sínum. Í þessari útfærslu eiga börnin að para myndir við textann og getur það ýtt undir skilning hjá börnum.



Stundum er þörf á að vera með einfaldar sögur um reglur.

Í þessari útfærslu eru notaðar tvær aðferðir saman félagshæfnisaga og tímaseðill. Í þessari sögu stendur að þegar mamma er búin að loka öllum miðunum með bangsamyndunum þá ætla ég að reyna að bursta mig sjálf.

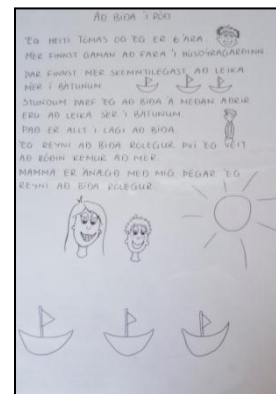


Ef barn notar margar sögur yfir daginn, getur verið gott fyrir barnið að hafa þær vel skipulagðar. Eins og sést í þessari útfærslu er hægt að setja sögurnar saman í bók og hafa merkimiða þannig að sögurnar séu aðgengilegar fyrir barnið.



Þessi saga er skrifuð fyrir hóp t.d. leikfélagana í leikskólanum. Tilgangurinn gæti verið að undirbúa hópinn fyrir ferð eða til að útskýra eitthvað.

Oft koma upp erfiðar aðstæður sem ekki var hægt að spá fyrir um. Hægt er að gera sögu á staðnum, það eina sem þarf er blað og skriffæri.



Íhlutunar leiðir til að efla félagsfærni

Jafningjaíhlutun: Mikilvægasti þátturinn í að efla félagsþroska er sennilega í gegnum jafningjana. Jafningjar hafa mikil áhrif á hegðun barns, oft miklu meira en fullorðnir. Jafningjaíhlutun er það þegar börn eru fengin til að vera leikfélagar barna með fötlun með það í huga að byggja upp og örva félagsleg samskipti þeirra á milli. Yfirfærsla á færni er mikilvægur þáttur af allri kennslu, jafningjaíhlutun nýtist oft vel í þeim aðstæðum. Einnig ýtir aðferðin undir að barn sé hluti af jafningjahópi.

Teiknimyndasamtöl: Teiknimyndasamtöl eru aðferð sem notuð er til að auka félagsfærni og auka samskiptahæfni milli tveggja eða fleiri barna, eða barns og fullorðins. Viðkomandi teiknar eða fær aðstoð við að teikna aðstæður sem er verið að ræða um. Teiknaðar eru einfaldar myndir um atburði, sem rætt er um og úr verður einskonar félagshæfnisaga.

Myndbandseftirherma: Börnum er sýnd upptaka af ákveðni færni sem verið er að vinna með. Lögð er áhersla á að upptakan sýni æskilega hegðun. Á upptökunni eru aðstæðurnar leiknar, til dæmis sýnt hvernig á að leika sér með dúkkur. Aðferðin getur auðveldað börnum að fylgjast með og herma eftir þeirri færni sem er verið að vinna með. Fyrir börn sem sýna áhuga á sjónvarpi getur þessi aðferð verið heppileg.

Cat-kassinn: Cat-kassinn er þróaður til að auðvelda samræður við börn og ungmenni um upplifanir þeirra, hugsanir og tilfinningar. Cat-kassinn er einfalt tæki til notkunar í samræðum, þar sem stuðst er við sjónrænar vísbendingar sem auðveldar uppbyggingu samræða. Einnig getur barnið nýtt það sem verkfæri til að koma hugsunum sínum og tilfinningum á framfæri.

Stig af stigi: Stig af stigi er félags- og tilfinningaþjálfun sem margir leik- og grunnskólar hér á landi nýta sér í starfi. Námssefninu er ætlað að hjálpa börnum á ná tökum á tilverunni. Markmið námssefnisins er að efla börn í að læra að viðurkenna tilfinningar annarra, ráða í þær og minnka líkurnar á að hegðun einkennist af skyndilegum hugdettum. Einnig er lögð áhersla á að kenna börnum að leysa deilur og efla félagsfærni þeirra með því að þekkja reiðtilfinningar sínar og læra að nota afslöppunartækni til að hafa hemil á sér.

Styrkir: Styrking er notuð til að kenna ýmsa færni, athöfn eða hegðun og til þess að viðkomandi komi auga á jákvæðar afleiðingar af hegðun sinni. Einstaklingurinn fær einhverskonar athygli fyrir að sína rétta hegðun. Hegðun sem er styrkt er líklegri til að vera endurtekin. Mikilvægt er að nýta félags og/eða athafna styrki áður en notast er við styrki í formi fæðu.

Eftirmáli

Eftir að hafa tekið saman þetta fræðsluefni sjáum við að möguleikarnir eru endalausir. Aðferðin er, eins og áður sagði, einföld og þægileg í notkun. Hún hentar mörgum börnum og hver sem er getur skrifað félagshæfnisögu með réttar leiðbeiningar við höndina. Aðferðin er fyrst og fremst notuð til að fyrirbyggja misskilning, fyrirbyggja óöryggi og óæskilega hegðun, og er því ekki ástæða til að óttast hana. Mikilvægt er að hefjast handa og prófa að skrifa sögu. Ef sagan virkar ekki, er auðvelt að endurskoða hana og skrifa aftur. Barnið gæti jafnvel sagt þér hvað vantar í söguna, eða hvað það er sem það skilur ekki. Við bendum þeim sem vilja tileinka sér þessa aðferð frekar, á annað fræðsluefni, svo sem eftir Carol Gray. Við bendum einnig á Tölvumiðstöð Fatlaðra (tmf.is) en þar er að finna fræðslu á ýmiskonar leiðum að uppsetningu. Eins og áður sagði, eru möguleikarnir endalausir, eins og við höfum kynnst í vinnu okkar. Látið því hugann reika og verið óhrædd við að prófa nýja hluti. Það gæti verið það sem barnið ykkar þarfnast.

Auður Björk, Eva Hrönn og Jóhanna Björg

Heimildarskrá

- Baker, B. L. og Brightman, A. J. (2004). *Steps to independence: Teaching everyday skills to children with special needs*. (4. útgáfa). Baltimore: Paul H. Brookes publishing Co.
- Baron-Cohen, S., Leslie, A. M. og Frith, U. (1985). Does the autistic child have a „theory of mind“? [rafræn útgáfa]. *Cognition*, 21, 37-46.
- Bryndís Sumarliðadóttir. (2004). *Félagshæfnisögur*. Reykjavík: Umsjónarfélag einhverfa.
- Callesen, K., Nielsen, A. M. og Atwood, T. (2005). *Cat-kassinn*. (Ásgerður Ólafsdóttir og Sigrún Hjartardóttir þýddu). København: CAT-kit.com.
- Corbett, B.A. (2003). Video modeling: A window into the world of autism [Rafæn útgáfa]. *The Behavior Analyst Today*, 4(3).
- Gray, C. (1994). *Comic strips conversations: colorfull, illustrated interactions with students with autism and related disorders*. Jenison, Mich.: Jenison public schools.
- Gray, C. (2000). *The New Social Story Book*. Arlington: Furure Horizons.
- Howlin, P., Baron-Cohen, S. og Hadwin, J. (1999). *Teaching Children With Autism to Mind-Read*. New York: Wiley.
- Leaf, R. og McEachin, J. (1999). *A work in progress: behaviour management strategies and a curriculum for intensive behavioural treatment of autism*. New York: DRL Books.
- Matson, J. L., Matson, M. L. og Rivet, T.T. (2007). Social-skills treatments for children with autismo spectrum disorders: An overview [Rafræn útgáfa]. *Behavior Modification*, 31(5), 682-707.
- Sigrún Hjartardóttir. (2000). *Áhrif kennslu á getu barna með einhverfu til að hefja félagsleg samskipti við jafnaldra í leikskóla*. M.Ed.-ritgerð: Kennaraháskóli Íslands, uppeldis og menntunarfræði.

Listi yfir félagshæfnisögur

| | |
|---|----|
| Félagsfærni | 17 |
| Að brosa..... | 18 |
| Að gefa faðmlag | 19 |
| Að vera reiður..... | 20 |
| Að vera sorgmædd..... | 21 |
| Flugur..... | 22 |
| Fólk segir brandara | 23 |
| Hvenær segi ég takk? | 24 |
| Spurningar..... | 25 |
| Að biðja um hjálp..... | 26 |
| Þegar aðrir gráta | 27 |
| Persónuleg umhirða | 29 |
| Að bora í nefið..... | 30 |
| Að klippa neglur..... | 31 |
| Að klæða mig | 32 |
| Ég fer í hrein föt..... | 33 |
| Ég fer í klippingu..... | 34 |
| Ég greiði hárið mitt | 35 |
| Ég læri að fara í bað..... | 36 |
| Ég sest á klósettið | 37 |
| Glæraugun mín | 38 |
| Þegar ég er með lausa tönn | 39 |
| Þegar ég er veikur | 40 |
| Heimilið | 41 |
| Að bíða eftir mömmu | 42 |
| Að fara að sofa..... | 43 |
| Að leiða | 44 |
| Að leyfa öðrum að prófa dótið mitt..... | 45 |
| Að taka lyf | 46 |
| Að taka til | 47 |
| Ég borða matinn minn | 48 |
| Ég er að verða stóri bróðir | 49 |
| Ég sef í rúminu mínu | 50 |
| Hvenær má borða með fingrunum? | 51 |
| Ryksugan..... | 52 |

| | |
|---|----|
| Leikskólinn | 53 |
| Að borða með gaffli | 54 |
| Að ganga í röð..... | 55 |
| Að leika með krökkunum | 56 |
| Að segja bless við mömmu og pabba | 57 |
| Að segja góðan daginn..... | 58 |
| Að sitja kyrr í samverustund | 59 |
| Að skiptast á..... | 60 |
| Ég tek lýsi..... | 61 |
| Að taka þátt..... | 62 |
| Ég fer í pollagalla..... | 63 |
| Að vera í vestri | 64 |
| Brunabjallan | 65 |
| Ég er að byrja í skóla..... | 66 |
| Ég leik mér í sandkassanum..... | 67 |
| Ég prófa nýja hluti..... | 68 |
| Að fara út..... | 69 |
| Að fara í heimsókn | 70 |
| Ég fer til tannlæknis..... | 71 |
| Að fara út að borða..... | 72 |
| Amma á afmæli | 73 |
| Bílbeltið | 74 |
| Ég fer í búðina | 75 |
| Þegar ég fer í sund..... | 76 |
| Sérstök tilefni..... | 77 |
| 17. júní | 78 |
| Ég á afmæli | 79 |
| Gamlárskvöld | 80 |
| Jólasveinninn | 81 |
| Jólin..... | 82 |