

# Að þekkja tilfinningar — kynning

Tilfinningabækurnar eru lífsleiknibækur fyrir börn sem eru að hefja skólagöngu. Hjá skólabörnum í grunnskóla reynir á samskipti á hverjum einasta degi. Það hjálpar að geta borið kennsl á tilfinningar sínar í leik og starfi.

Höfundar tilfinningabókanna eru Ásta María Hjaltadóttir, þroskaþjálfari og sérkennari, og Þorgerður Ragnarsdóttir, hjúkrunarfræðingur og fjölmiðlafræðingur.

Flest höfum við lent í því að tilfinningar bera okkur ofurliði. Stundum hellast þær yfir í dulargervi þannig að við eigum erfitt með að átta okkur á hvað er að gerast. Oft eiga samskipti sem hafa farið úrskaiðis hlut að máli. Allt í einu brjótast tárin fram, kinnarnar hitna og maginn herpist saman. Við bregðumst við áður en við náum að greina aðstæðurnar og það getur verið óheppilegt. Eftir á sjáum við að kannski hefði mátt afstýra óhappinu ef við hefðum skilið betur hvað var í gangi.

Með auknum þroska læra flestir smátt og smátt að fást við tilfinningar sínar. Það er hægt að læra að skilja tilfinningar og æfa sig í að bregðast við á uppbyggilegan hátt í samskiptum við annað fólk.

Tilfinningabækurnar eru samdar fyrir krakka sem eru að byrja að lesa og skreyttar myndum eftir höfunda. Efni bókanna skapar umræðugrundvöll um tilfinningar fyrir börn og fullorðna. Bækurnar eiga erindi inn á heimili, skóla eða bara hvar sem börn eru að æfa sig í samskiptum við annað fólk.

Fjórar tilfinningabækur hafa verið gefnar út hjá bókaútgáfunni Bókstaf á Egilsstöðum. Þær heita:

- Stundum erum við reið
- Þekkir þú afbrýðisemi
- Hvað er kvíði
- Það er súrt að vera með samviskubit

Hægt er að panta bækurnar hjá:

Bókstaf á slóðinni <http://bokstafur.is/index.php/panta-baekur/tilfinningabaekur/view/form>

Eymundsson á slóðinni <https://www.penninn.is>

Hver bók er um 20 blaðsíður að stærð, verð um 1.500 kr.

