

## HighScope hugvekjan:

### Af hverju gerðir þú þetta? Af hverju lætur þú svona?

Tvíburasystkinin Steinar og Steinunn, 19 ára, standa sitthvoru megin við eyjuna í eldhúsinu og eru að spjalla þegar Steinar biður Steinunni að rétta sér gemsann sem er á eldhúsborðinu fyrir aftan hana. Steinunn teygir sig eftir símanum og þegar hún er að rétta honum símann rennur hann einhverra hluta vegna úr hendinni á henni og beint ofan í pottinn með sjóðandi vatninu, algerlega óvart!

Steinar lítur á Steinunni og öskrar á hana: „Hvað ertu að pæla!! Af hverju gerðir þú þetta?“ Steinunn horfir vanmáttug á bróður sinn og segir: „Ég ætlaði ekkert að gera þetta, hann bara rann úr höndunum á mér, ég var ekkert að leika mér að missa hann ofan í pottinn!“

Öll höfum við lent í einhverjum óhöppum sem voru bara óhöpp og alls ekki ætlun okkar að gera það sem gerðist. Stundum gerast óhöpp af því að við vorum ekki að hugsa, stundum bara gerast þau og við fáum engu ráðið um það. Þá stendur maður oft á gati með útskýringar því þetta er bara eitthvað sem gerðist, af því bara. Þetta er óþægileg tilfinning, að geta ekki útskýrt af hverju þetta gerðist, þetta gerðist bara og enn verra ef einhver stendur yfir manni og öskrar og spyr af hverju maður gerði þetta. Þá líður manni ennþá verr, ef maður getur ekki útskýrt hlutina.

Áður en þið lesið lengra, hugsið um það þegar þið voruð síðast í svona aðstæðum og hvernig ykkur leið!

Börn upplifa þetta líka svona. Orðaforði þeirra er takmarkaðri en fullorðinna og þau eru ekki alltaf að átta sig á orsök og afleiðingu. Þau gera hlutina oft án þess að hugsa af því þau hafa ekki þroska til þess og þau skilja ekki alltaf hvað þau eru að gera. Þau eru líka forvitin og að kanna heiminn. Stundum gera þau eitthvað sem okkur finnst algjörlega út í hött og við eigum oft erfitt með að skilja af hverju þau gera þetta, og við erum fullorðin!

Hvað þá með þau? Hvernig eiga þau að geta útskýrt eitthvað sem við ekki skiljum?

Heilinn virkar líka þannig að þegar tilfinningarnar taka völdin þá er mjög lítil rökhugsun eftir. Því er algjörlega tilgangslaust að spyrja börn sem eru í uppnámi *af hverju þau láta svona* og *af hverju þau gerðu þetta* því það er afar ólíklegt að þau hafi svar á reiðum höndum. Það er harla ólíklegt að þau geti útskýrt að þau láti svona af því þau séu þreytt, pirruð, svöng, leið, þeim hafi verið ýtt, það hafi verið tekið af þeim, þeim hafi ekki langað í fisk heldur pizzu, þau séu að taka tennur, með eyrnabólgu, illa sofin eða hreinlega bara illa fyrirkölluð! Auk þess sem fullorðnir segja þessa setningu oftast í ásökunar-eða uppgjafartóni.

Það er því miklu vænlegra fyrir fullorðna að reyna að gera sér grein fyrir hvað veldur þessari hegðun barnsins, hvað varð til þess að barnið gerði þetta, styðja barnið, viðurkenna tilfinningar þess og líðan og komast að með opnum spurningum hvað veldur þessari hegðun.

**Notum frekar setningar sem eru styðjandi og uppbyggilegar, sem sýna og auka samkennd:**

Ég sé/heyri/skil að þú ert þreytt(ur), leið(ur), pirruð(pirraður) osfrv

Þú ert svo reið(ur), leið(ur) af því að....(þú mátt ekki fá/vilt ekki fara/getur ekki....osfrv)

## HighScope hugvekjan:

### Af hverju gerðir þú þetta? Af hverju lætur þú svona?

#### Notum „ég“ staðhæfingar

(Ég \_\_\_\_\_ (tilfinning) af því að \_\_\_\_\_ (athöfn eða ástæður án þess að segja ÞÚ)

Ég er leið(ur) af því maður meiðir sig ef maður er sleginn/bitinn/klipinn, það er vont.

Ég er sorgmædd(ur) af því að dótið er brotið

Ég hef áhyggjur af því að einhver meiði sig ef það er verið að hlaupa á ganginum svo það þarf að labba á ganginum.

Ég get ekki látið þig fá boltann ef þú lemur til að fá hann ( þú þarft að segja: má ég fá boltann/mig langar að fá boltann/get ég fengið boltann....)

„Ég“ staðhæfingar hjálpa okkur, fullorðna fólkinu, að róa okkur og viðurkenna okkar eigin tilfinningar vegna hegðunar sem við teljum óæskilega. Með því að tilgreina vandamálið aðgreinum við líka persónuna (notum ekki ÞÚ) og vandamálið og forðumst þannig ásakanir, skammir og refsingar og notum þess í stað uppbyggilegar aðferðir við að tjá sterkar tilfinningar. Auk þess erum við mun betri fyrirmyndir og betur í stakk búin til að takast á við vandamál á hlutlausan hátt.

