

Cjelina 1. Pozitivno i negativno mišljenje

Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- prepoznati kako bi na poteškoću reagirali optimisti, a kako pesimisti
- razlikovati vedar i tmuran pogled na poteškoće
- rastaviti negativnu misao na tri dijela (NISAM JA/ NIJE UVIJEK / NIJE SVE).

Aktivnost 1. Ups! Dogodilo se nešto loše!

Cilj učenja

Prepoznati kako bi na izazove reagirali optimisti, a kako pesimisti.

Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

opisati kako bi optimisti i pesimisti mogli reagirati na poteškoću.

Razina

Osnovna

Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Što mogu učiniti kada se dogodi nešto loše?*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Pročitajte djeci sljedeću priču koristeći se lutkama za ruku ili prste:

Sunčeva planina

Vjeverac Sherlock i ježica Zelda živjeli su u šumi u kojoj je postojao običaj da se svaka životinja koja napuni tri godine mora uspeti na Sunčevu planinu. To je bila najveća planina u šumi. Nije uopće bilo lako popeti se na nju. Ove godine red je bio na Sherlocka da se uspne na planinu. No, Sherlock se tome nije nimalo veselio. Neke životinje iz šume bile su zločeste prema Sherlocku samo zato što je on bio drugačiji od ostalih vjeverica. Bio je druge boje i nije baš bio dobar u prikupljanju lješnjaka. Sada je došlo vrijeme da se Sherlock popne na Sunčevu planinu i druge životinje nisu vjerovala da on to može. „Ti si samo jedan mali vjeverac!” govore su smijući se. „Nikad se nećeš popeti na sam vrh! Beznadan si slučaj.“ Sherlock je bio jako tužan što životinje govore takve stvari o njemu i ponekad je stvarno vjerovao da je on jedan mali vjeverac koji ništa ne može napraviti kako treba.

Na dan kada se Sherlock trebao popeti na planinu, razmišljao je o tome što su druge životinje

govorile o njemu. „Ne mogu ja to“, reče Sherlock. „Životinje su bile u pravu. Nikad se neću popeti na sam vrh!“ I tako se okrenuo nazad. Sljedećega dana Sherlock se ponovno pokušao popeti. No, na pola puta osjetio je veliki umor. „Ne mogu ja ovo,“ reče Sherlock. „Životinje su bile u pravu. Nikad se neću uspeti na sam vrh!“ Pa se okrenuo natrag. Idućega dana zamolio je svoju prijateljicu Zeldu da pođe s njim. Na pola puta do vrha, Sherlock je opet bio vrlo umoran. „Ne mogu ja ovo,“ reče Sherlock. „Životinje su bile u pravu. Nikad se neću popeti na sam vrh!“ Sherlock se namjeravao okrenuti nazad kad je začuo Zeldin glas. „Možeš ti to, Sherlock!“ rekla mu je. Sherlock je bio jako umoran. Bio je gladan i bilo mu je hladno. No, nastavio se penjati. „Mogu ja to,“ ponavljao je Sherlock svakim korakom. Konačno, nakon puno muke, Zelda i Sherlock stigli su na vrh Sunčeve planine. Sherlock je bio tako sretan! Bilo mu je drago što se uspeo na vrh planine dok su druge životinje mislile da on to ne može. „Uspio sam, Zeldo!“ rekao je sretno. „Ja nisam SAMO jedan mali vjeverac. Možda nisam dobar u prikupljanju lješnjaka kao ostale vjeverice, ali sam zato dobar u penjanju na planine!“ Zelda i Sherlock su proslavili njegov rođendan na vrhu planine gledajući zalazak sunca. A budući da je Sherlock tako dobro obavio posao, Zeldu mu je dala posebnu značku za uspon na sam vrh planine.

3. Potaknite raspravu o priči postavljajući djeci sljedeća pitanja:
 - Što je mučilo Sherlocka?
 - Što je Sherlock mislio na početku?
 - **Pozitivno mišljenje** je kada se usredotočimo na dobre strane neke situacije. **Negativno mišljenje** je kada se usredotočimo na loše strane. Je li Sherlock na početku razmišljao pozitivno ili negativno?
4. Potom povežite priču s vlastitim iskustvima djece tako da ih pitate:
 - Sherlock se smatra drugačijim od ostalih vjeverica. Zbog čega se mi možemo osjećati drugačijima od ostalih?
 - Kako možemo razmišljati o tome što smo drugačiji? Može li se to gledati i s dobre (pozitivne) i s loše (negativne) strane?

Pomozite djeci da prepoznaju pomaže li im ono što sami sebi govore da se usredotoče na dobre strane (pozitivno mišljenje) ili na loše strane (negativno mišljenje).

5. Zamolite djecu da stanu u krug. Predstavite im likove gospodina Vedrog i gospodina Tmurnog. Dio djece će glumiti gospodina Vedrog, a dio gospodina Tmurnog. Pročitajte djeci sljedeće probleme i zajedno s njima odglumite kako bi ti likovi reagirali na njih:
 - Gospodin Vedri i gospodin Tmurni krenuli su u novu školu i ondje nemaju nijednog prijatelja.
 - Gospodin Vedri i gospodin Tmurni žele se igrati s prijateljicom Rozi, no ona im ne dopušta da joj se pridruže u igri.
 - Gospodin Vedri i gospodin Tmurni su u školi. Učiteljica ih nije odabrala da sudjeluju u školskoj predstavi.
 - Gospodin Vedri i gospodin Tmurni jedini u svojem razredu ne znaju sami obući cipele.

Na kraju pitajte djecu:

- Da morate birati biti poput jednoga od njih dvojice, koga biste odabrali? Zašto?



Potaknite djecu da svojim roditeljima navedu jednu stvar o kojoj mogu razmišljati kada im se dogodi nešto loše te da nacrtaju svoj odgovor na radni listić.



ŠTO MOGU UČINITI KADA SE DOGODI NEŠTO LOŠE?

Pitajte svoje dijete da razmisli o tome što može učiniti kada se dogodi nešto loše. Što dijete može učiniti drugačije nego inače kako bi bilo više nalik gospodinu Vedrom, a ne gospodinu Tmurnom? Zamolite dijete da nacrtá svoj odgovor.

A large, empty rectangular area with a dashed orange border, intended for the child to draw their response to the question.

Aktivnost 2. Vedre i tmurne misli

Cilj učenja

Razlikovati vedre i tmurne misli u teškim situacijama.

Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

razlikovati vedre i tmurne misli u teškim situacijama.

Razina

Srednja

Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Gospodin Vedri i gospodin Tmurni žele se igrati*, radni listić *Vedre misli*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču iz prethodne aktivnosti ili im ju ponovno pročitajte koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
 - Što je mučilo Sherlocka?
 - Što je Sherlock mislio na početku?
 - Možete li mi opisati što je pozitivno, a što negativno mišljenje? (Ako je potrebno pomozite djeci da se prisjete onoga o čemu ste raspravljali u sklopu prethodne aktivnosti.) Je li Sherlock na početku razmišljao na pozitivan ili negativan način?
 - Tko mu je pomogao da promijeni mišljenje?
 - Kako je Sherlock razmišljao na kraju? Pozitivno ili negativno?
4. Pomozite djeci da prepoznaju pomaže li im ono što sami sebi govore da se usredotoče na dobre strane (pozitivno mišljenje) ili na loše strane (negativno mišljenje).
5. Posjetite djecu na gospodina Vedrog i gospodina Tmurnog koje su upoznali u prethodnoj aktivnosti (ili ih ponovno predstavite koristeći se lutkama). Recite djeci da gospodin Vedri uvijek vidi dobre strane života, a gospodin Tmurni samo vidi loše strane. Gospodin Vedri i gospodin Tmurni na satu su engleskoga jezika, no engleski im ne ide najbolje. Pomoću lutaka odglumite što bi učinio i rekao gospodin Vedri. Potaknite djecu da uzmu lutke i odglume što bi gospodin Vedri rekao. Ponovite postupak s gospodinom Tmurnim.
6. Podijelite djeci radne listiće *Gospodin Vedri i gospodin Tmurni se žele igrati* i potaknite ih da u parovima osmisle jednu pozitivnu misao za gospodina Vedrog i jednu negativnu misao za gospodina Tmurnog. Na kraju aktivnosti pitajte ih:
 - Koju biste vi misao odabrali? Zašto?



- Koje su prednosti, a koji nedostaci sagledavanja dobrih i loših strana neke situacije?



Potaknite djecu da zajedno s roditeljima pročitaju misli s radnog listića, a zatim da oboje pozitivne misli i prekriže negativne.

GOSPODIN VEDRI I GOSPODIN TMURNI ŽELE SE IGRATI

Gospodin Vedri i gospodin Tmurni žele se igrati, no njihova prijateljica gospođica Rozi ne želi se igrati s njima.

<p style="text-align: center;">Pozitivno mišljenje</p> <p>Gospodin Vedri bi pomislio: U redu je!</p> 	<p style="text-align: center;">Negativno mišljenje</p> <p>Gospodin Tmurni bi pomislio: O, ne!</p> 





VEDRE MISLI

Zajedno sa svojim djetetom pročitajte sljedeće misli. Dijete treba odrediti koje su misli pozitivne, a koje negativne, potom treba obojiti vedre (pozitivne) misli i prekrížiti tmurne (negativne) misli.

Nisam dobar ni u čemu!

Na satu se trudim dati sve od sebe.

Dobar sam prijatelj.

U redu je! Svatko može pogriješiti!

Moja me učiteljica nikada ne odabere prvog!

Totalni sam gubitnik!



Aktivnost 3. Intervju

Cilj učenja

Rastaviti negativnu misao na tri dijela (NISAM JA/ NIJE UVIJEK/ NIJE SVE).

Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

rastaviti negativnu misao na tri dijela (NISAM JA/ NIJE UVIJEK/ NIJE SVE).

Razina

Napredna

Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, igračka mikrofona (ili nešto drugo što će predstavljati mikrofona), radni listić *Nije uvijek*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču *Sunčeva planina* ili ju ponovno pročitajte koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Potaknite raspravu o priči sljedećim pitanjima:
 - Što je mučilo Sherlocka?
 - Kako je Sherlock razmišljao na početku – pozitivno ili negativno? (Ako je potrebno podsjetite djecu na značenje tih riječi.)
 - Tko mu je pomogao da promijeni mišljenje?
 - Kako je Sherlock razmišljao na kraju i kako se osjećao?
4. Potom povežite priču s vlastitim iskustvima djece tako da ih pitate:
 - Sherlock je u početku smatrao da neće uspjeti svladati izazov jer je drugačiji od ostalih vjeverica. Zbog čega vi možete misliti da u nečemu nećete uspjeti? Koji su to izazovi koji vam mogu predstavljati poteškoću?
 - Na koji način možete o razmišljati o tome?

Pomozite djeci da prepoznaju je li im ono što si govore pomaže da se usredotoče na dobre strane (pozitivno mišljenje) ili na loše strane (negativno mišljenje).

 - Koje su prednosti, a koji nedostaci razmišljanja na pozitivan ili negativan način?
 - Kako možemo upotrijebiti pozitivno mišljenje za neke od izazova koje ste spomenuli?
5. Posjetite djecu na gospodina Vedrog i gospodina Tmurnog koje su već imali priliku upoznati u prethodnim aktivnostima (ili ih ponovno predstavite koristeći se lutkama). Podsjetite ih da gospodin Vedri vidi dobre strane života, a gospodin Tmurni loše.
6. Potom recite djeci da će jedan po jedan preuzimati ulogu gospodina Vedrog koji je upao u neku nevolju. Zajedno s još jednim djetetom vi ćete postavljati pitanja gospodinu Vedrom o tome

kako on može nastaviti pozitivno razmišljati u svojoj teškoj situaciji, a druga djeca će, jedan po jedan, u mikrofona reći što misle da bi gospodin Vedri mogao reći (nije nužno da sva djeca kažu svoje odgovore na sve primjere, važno je da svi kažu barem jednu misao). Potaknite djecu da u ovom zadatku koriste 3 različite perspektive (nisam ja/ nije uvijek/ nije sve), a možete im pomoći i navođenjem jednog primjera. Ovo su primjeri teškoća koje im možete zadati:

- Gospodin Vedri je ostao zadnji prilikom odabira članova ekipe na satu tjelesnog.
 - Tata je zaboravio doći u školu po gospodina Vedrog.
 - Druga djeca sama crtaju, no gospodin Vedri treba pomoć učiteljice oko svojega crteža.
 - Prijateljica iz razreda, gospođica Rozi, počela je šaliti se na račun gospodina Vedrog govoreći da je prenizak.
 - Učiteljica je zadala gospodinu Vedrom jedan zadatak, no on ne razumije što treba raditi.
 - Učiteljica je ukorila gospodina Vedrog zbog nečega što on nije učinio.
7. Zaključite aktivnost ističući kako se svaka situacija može sagledati na pozitivan način te podsjetite djecu na važnost perspektive *nisam ja/ nije uvijek/ nije sve*.



Zamolite djecu da svojim roditeljima navedu jedan problem ili jednu lošu misao, kao na primjer „Druga djeca uvijek imaju pik na mene“, „Nikada ne dobijem dobru ocjenu iz domaće zadaće“, „Prijatelji me nikada ne zovu da se igram s njima“, itd. Roditelji trebaju potaknuti djecu da razmisle o problemu i da razmotre činjenicu da se takvi problemi NE pojavljuju UVIJEK (NIJE UVIJEK). Zatim se djeca trebaju prisjetiti slučajeva kada se ti problemi nisu pojavili npr. kada su ih njihovi prijatelji pozvali da se igraju ili kada su dobili dobre ocjene iz nekog predmeta itd.



NIJE UVIJEK

Zamolite dijete da vam kaže neki svoj problem ili lošu misao, kao npr. „Druga djeca uvijek imaju pik na mene“, „Nikad ne dobijem dobru ocjenu iz domaće zadaće“, „Prijatelji me nikada ne zovu da se igram s njima“ i sl. Potaknite dijete da razmisli o tom problemu i da razmotri činjenicu da se to NE DOGAĐA UVIJEK (NIJE UVIJEK). Dijete se može sjetiti slučaja kada se takvi problemi nisu dogodili, npr. kada su ga/ju prijatelji pozvali da se igraju zajedno ili kada je dobio/la dobru ocjenu za neki rad u školi.

Sjeti se nekog problema koji si imao/la i upiši ga na crtu.

Moj problem:

.....

.....

Je li uvijek bilo tako? Navedi situaciju kada se to nije dogodilo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Cjelina 2. Dobro je misliti pozitivno

Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- opisati kako se osjećaju nakon što su sagledala dobru stranu situacije
- navesti osjećaje koji mogu uslijediti nakon pozitivne misli
- prepoznati da postoji povezanost između osjećaja i postupaka koji mogu uslijediti nakon pozitivne misli.

Aktivnost 1. Što mi je omiljeno

Cilj učenja

Opisati vlastite osjećaje nakon sagledavanja dobre strane situacije.

Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

opisati kako se osjećam nakon što sam sagledao/la dobru stranu situacije.

Razina

Osnovna

Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Kako se osjećam kad razmišljam o nečem lijepom*, plakat, bojice, flomasteri, pastele, radni listić *Što mi je omiljeno*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Pročitajte djeci sljedeću priču koristeći se lutkama za ruku ili prste:

Natjecanje u šumi

Vjeverac Sherlock i ježica Zelda živjeli su u šumi. Nakon izlaska sunca šumske bi životinje uvijek rado igrale jednu posebnu igru - skupljale bi lješnjake po šumi, a pobijedila bi ona životinja koja je skupila najviše lješnjaka. Sherlock je bio jako uzbuđen zbog te igre. On je vjeverac, a vjeverice su jako dobre u skupljanju lješnjaka. Ipak, Sherlock je bio drugačiji. Njegova mama, tata i brat bili su jako dobri u skupljanju lješnjaka, no Sherlocku to nije išlo. Brinulo ga je da bi mogao izgubiti u natjecanju i onda bi mu se sve životinje rugale zbog toga. Svejedno je sudjelovao u igri i kada je igra završila, on je odmarajući brojio lješnjake koje je skupio. „Jedan, dva, tri, četiri, pet!“ izbrojio je Sherlock. „O, ne“, pomislio je, „Ovo je GROZNO! Ja sam vjeverac koji uopće ne zna skupljati lješnjake! Baš sam GUBITNIK! NIKAD ne pobjeđujem! Natjecanja NISU ZABAVNA!“.

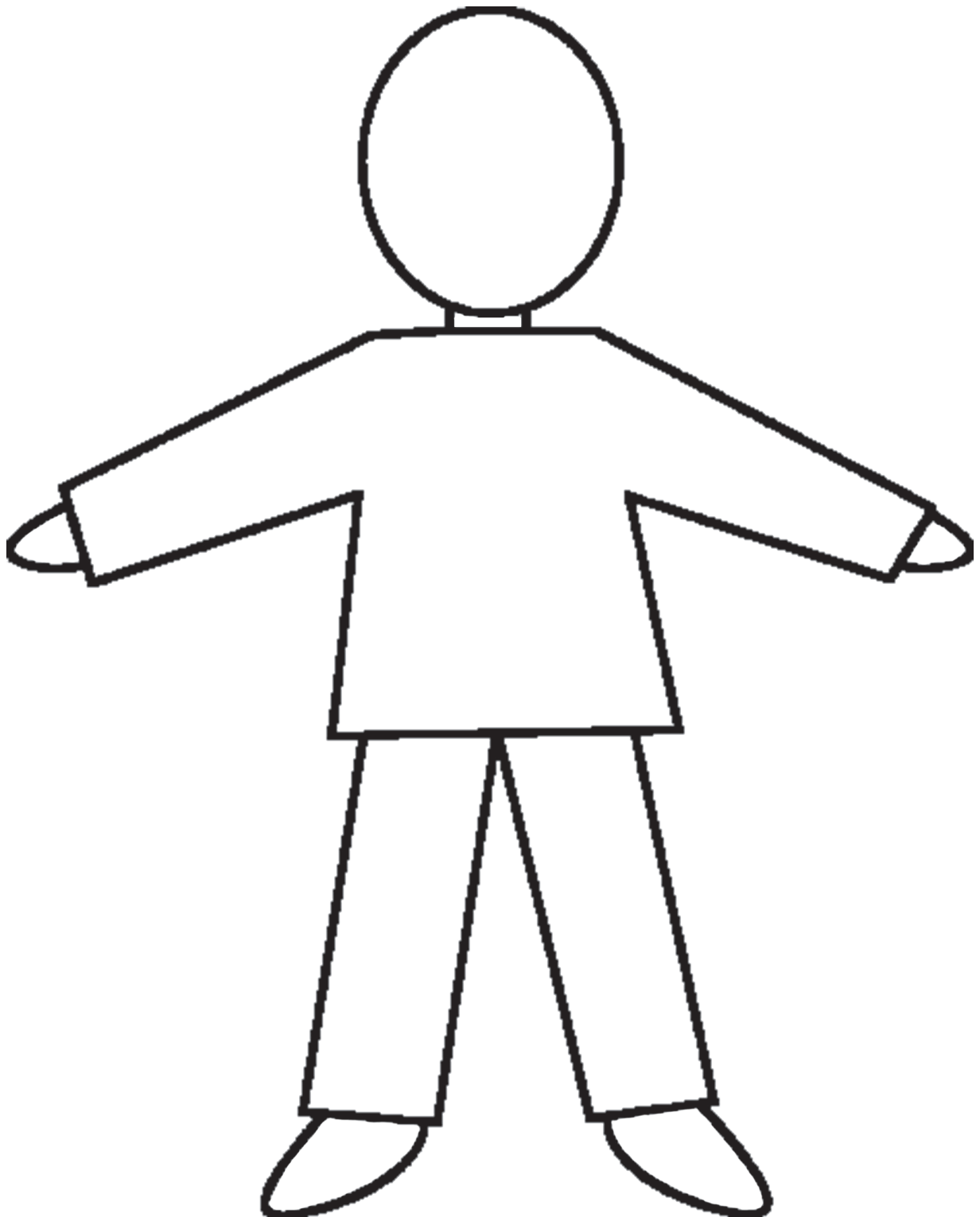
Sherlock je bio toliko tužan da je otišao sjesti na maleni kamen i ondje je zaplakao. Osjećao se toliko drugačijim od ostalih vjeverica. Tada je došla Zelda. „Što je bilo Sherlock?“ pitala ga je. „Zelda, ja sam GUBITNIK. Ja sam vjeverac koji čak ne zna ni lješnjake skupiti!“ „Ah, Sherlock“, rekla je Zelda, „znam kako ti je. Ni ja nisam poput ostalih ježeva – meni nedostaje nekoliko bodlji. Ali biti drugačiji je dobra stvar, Sherlock! Svatko je drugačiji i jedinstven i poseban na svoj vlastiti način! A sada mi reci, koje ti druge stvari dobro idu?“ „Pa, postao sam jako dobar u penjanju na planine! I mislim da sam dobar prijatelj. Također Zeldo, ja sam još uvijek vrlo mlad vjeverac. Možda, kada porastem, postanem bolji skupljač lješnjaka.“ Sherlocka je još uvijek mučilo što nije pobijedio, no razmišljanje o njegovim dobrim stranama pomoglo mu je da se osjeća bolje. Na kraju dana, Zelda i Sherlock otišli su na zabavu u šumi i pojeli su sve lješnjake koje su sakupili. Sherlocku je bilo drago što je skupio samo pet lješnjaka. Njegov trbuščić nije bio dovoljno velik za više od pet lješnjaka!

3. Potaknite raspravu o priči postavljajući djeci sljedeća pitanja:
 - Što je Sherlock mislio kada je izgubio na kraju igre?
 - Je li mislio o dobrim ili lošim stranama svoje situacije?
 - Kako se zbog toga osjećao?
 - Što je učinio dok je tako razmišljao i tako se osjećao?
4. Potom povežite priču s vlastitim iskustvima djece tako što ćete ih pitati:
 - Navedite mi primjer jedne tmurne misli dok se nalazite u teškoj situaciji. Kako bi ta misao mogla utjecati na vaše osjećaje?
 - Navedite mi primjer jedne vedre misli dok se nalazite u teškoj situaciji. Kako bi ta misao mogla utjecati na vaše osjećaje?
5. Zamolite djecu da sjednu u krug i pitajte ih koje su njihove omiljene stvari, aktivnosti, događaji, situacije. Nakon što nabroje svoje omiljene stvari, aktivnosti, događaje ili situacije pitajte ih:
 - Koju vrstu mišljenja sada koristimo?
 - Kako se osjećate nakon ove vježbe?
6. Zamolite djecu da na radnom listiću *Kako se osjećam kada razmišljam o nečem lijepom* nacrtaju što osjećaju u svojem tijelu nakon što su razmišljali o onome što im je omiljeno.
7. Zajedno s djecom izradite plakat koji prikazuje vezu između vedrih misli i osjećaja. Na vrh plakata napišite naslov *Ono što najviše volimo u školi*, a zatim pošaljite plakat u krug da svako dijete napiše ili nacрта to što mu se sviđa u školi i zbog čega se osjeća dobro. Izložite plakat u učionici kako biste podsjetili djecu da njihove misli utječu na njihove osjećaje.



Potaknite djecu da roditeljima kažu neke od svojih omiljenih osoba, stvari, aktivnosti, događaja, situacija i da ih nacrtaju na radni listić. Na dnu listića *Što mi je omiljeno* nalazi se lice koje djeca mogu dovršiti da pokažu kako se osjećaju nakon što su razmišljali o nečem lijepom.

KAKO SE OSJEĆAM KADA RAZMIŠLJAM O NEČEM LIJEPOM

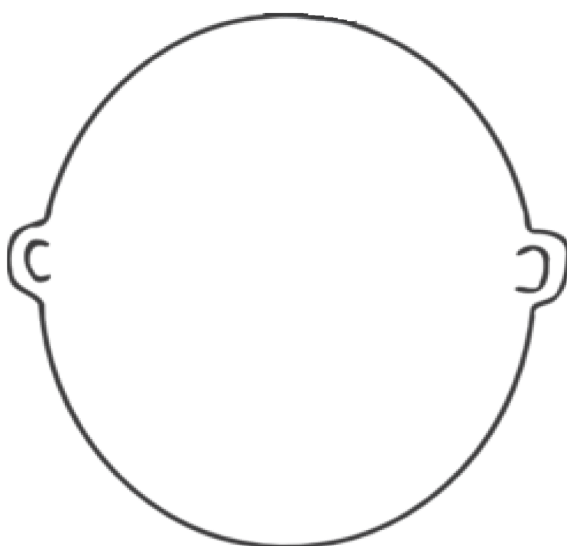




ŠTO MI JE OMILJENO

Zamolite dijete da vam navede neke od svojih omiljenih osoba, stvari, aktivnosti, događaja ili situacija te da nešto od toga nacрта.

Roditelji: Sada ga/ju zamolite da dovrši lice tako da nacрта kako se osjeća kada razmišlja o tome što mu je omiljeno:



Aktivnost 2. Reci to pozitivno

Cilj učenja

Prepoznati i navesti osjećaje koji mogu uslijediti nakon pozitivne misli.

Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

navesti osjećaje koji mogu uslijediti nakon pozitivne misli.

Razina

Srednja

Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Situacijske kartice* (prethodno izrezati svaku karticu), radni listić *Zeldine misli i osjećaji*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču iz prethodne aktivnosti ili je ponovno pročitajte koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Potaknite raspravu o priči uz pomoć sljedećih pitanja:
 - Kada je Sherlock izgubio na kraju igre, što je on mislio?
 - Kako se zbog toga osjećao?
 - Tko mu je pomogao da misli pozitivno?
 - Kako je mislio pozitivno?

Zapišite na ploču: misli → osjećaji. Objasnite djeci da kada imamo neki problem, naše misli utječu na to kako se osjećamo. Pitajte ih:

- Koji je problem mučio Sherlocka u ovoj priči?
 - Kakve su bile njegove misli?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate:
 - S kakvim se sve poteškoćama djeca mogu susretati u školi?
 - Kako možemo o tim poteškoćama misliti na pozitivan način?
 - Kako pozitivne misli mogu utjecati na naše osjećaje?
 5. Položite situacijske kartice licem prema dolje. Po jedno dijete uzima karticu, naglas pročita opisanu situaciju i kaže jednu pozitivnu misao u toj situaciji i osjećaj koji bi mogao uslijediti nakon te misli. Nakon što sva djeca dođu na red, razgovarajte o tome koje osjećaje pozitivno mišljenje može izazvati.



Potaknite djecu da na radnom listiću *Zeldine misli i osjećaji* crvenom bojom zaokruže misli, a zelenom bojom osjećaje.

SITUACIJSKE KARTICE

- ✓ Za vrijeme odmora igraš se s prijateljima iz razreda. Neki prijatelji ti se rugaju jer si izgubio/la.
- ✓ Na satu si hrvatskoga jezika i ne razumiješ zadatak koji radite. Bojiš se to reći učiteljici.
- ✓ Želiš pjevati na školskoj predstavi, no umjesto tebe odabran je tvoj prijatelj/ica.
- ✓ Jedan prijatelj je pozvao nekoliko djece iz razreda da prespavaju kod njega, no ti i još nekolicina djece niste pozvani.
- ✓ Krenuo/la si u novu školu. Sva se djeca u tvom novom razredu vole kartati, a ti se nikada prije nisi kartao/la. Teško ti je naći nove prijatelje.
- ✓ Počela je nova školska godina, a ti ne poznaješ nikoga u svojem razredu.





ZELDINE MISLI I OSJEĆAJI

Pomozite djetetu da pročita sljedeće misli i osjećaje te ga/ju zamolite da misli zaokruži crvenom, a osjećaje zelenom bojom. Zatim zamolite dijete da vam kaže koje misli su pozitivne.

„Nikad ništa ne napravim
kako treba!”

„Učiteljica me uvijek
odabere posljednju!”

uznemirena

„Ja sam dobra
osoba.”

„Rado pomažem
drugima.”

sretna

ljuta

„Dajem sve od
sebe u školi.”



Aktivnost 3. Zeldina nova škola

Cilj učenja

Prepoznati povezanost osjećaja i radnji koje mogu uslijediti nakon pozitivne misli.

Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

prepoznati da postoji veza između osjećaja i postupaka koji mogu uslijediti nakon pozitivne misli.

Razina

Napredna

Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, plakat, bojice, pastele, flomasteri, radni listić *Što slijedi?*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču *Natjecanje u šumi* ili je ponovno pročitajte koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Potaknite raspravu o priči postavljajući djeci sljedeća pitanja:
 - Što je Sherlock mislio kada je izgubio na kraju igre?
 - Je li mislio o dobrim ili lošim stranama svoje situacije?
 - Kako se zbog toga osjećao?
 - Što je učinio dok je tako razmišljao i tako se osjećao?
 - Tko mu je pomogao da sagleda dobre strane situacije?
 - Zapišite na ploču ovakav niz: misli → osjećaji → djela i pitajte djecu da vam navedu Sherlockove misli, osjećaje i djela u ovoj priči.

4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece:
 - Možete li se prisjetiti nekih svojih primjera pozitivnih misli u teškim situacijama i navesti ih?

Pitajte ih:

- Kako se osjećamo kada razmišljamo na pozitivan/negativan način?
- Koje su moguće posljedice pozitivnoga načina razmišljanja? Može li to utjecati na naše ponašanje i kako?

Zapišite ideje djece uz niz na ploči tako da djeca vide da su te tri stvari povezane.

5. Pomoću lutke odglumite Zeldu kako prije polaska u novu školu razmišlja o dobrim stranama svoje situacije. Neke od Zeldinih misli su: „Imat ću novu učiteljicu. Mislim da će ona biti dobra. Sigurno ću naći i nove prijatelje. Moći ću im pokazati igru koju sam igrala s prijateljima u staroj školi. Mislim da će im se svidjeti!“

Pitajte djecu: „Što mislite, kako će se Zelda osjećati nakon što je razmišljala na ovaj način?“

Također ih pitajte: „Kako će izgledati Zeldin dan ako ona razmišlja o lijepim stvarima? Što bi sve ona mogla učiniti?“

6. Zajedno izradite plakat o Zeldinom prvom danu u novoj školi koristeći riječi, crteže i slike prikažite Zeldine pozitivne misli i njezine osjećaje i djela koja su posljedica tih misli.



Potaknite djecu da na radnom listiću *Što slijedi?* spoje Zeldine misli s osjećajima i postupcima koji proizlaze iz njih.



ŠTO SLIJEDI?

Pomozite djetetu da spoji Zeldine misli s osjećajima i postupcima koji proizlaze iz njih.

„Dobar način da steknem nove prijatelje je dijeliti s drugima.“

Zeldu nije strah tražiti pomoć. Ona diže ruku da bi pitala učiteljicu što joj nije jasno.

„Kada nešto ne razumijem, mogu tražiti pomoć.“

Zelda se osjeća loše i počinje plakati. Ne traži ničiju pomoć oko svojega zadatka.

„Ako pogriješim, to znači da nisam dobra.“

Zelda više nije sramežljiva. Dijeli svoje slatkiše s prijateljima iz razreda, a oni je zovu na igranje.



Cjelina 3. Promijeniti negativne misli

Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- osmisлити jednu pozitivnu izjavu koja pomaže u suprotstavljanju negativne misli
- prepoznati načine kako promijeniti negativnu misao
- navesti pozitivne izjave koje mogu pomoći u pobijanju negativnih misli.

Aktivnost 1. Hakuna Matata

Cilj učenja

Osmisliti pozitivnu izjavu koja može pomoći u suprotstavljanju negativnoj misli.

Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

osmisлити jednu pozitivnu izjavu koja mi može pomoći u suprotstavljanju negativnoj misli.

Razina

Osnovna

Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, pjesma *Hakuna Matata* iz filma *Kralj lavova*, radni listić *Sve dobro u protekla dva tjedna*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Pročitajte djeci sljedeću priču koristeći se lutkama za ruku ili prste:

Sherlock odgovara glasu u svojoj glavi

Vjeverac Sherlock i ježica Zelda voljeli su se igrati sa svojim prijateljima u šumi. Posljednji put kada su se zajedno igrali, Sherlock se dosjetio jedne nove igre za sve životinje. Životinje su trebale skupiti sve jabuke koje su popadale sa stabala, a pobjednik je onaj tko skupi najviše jabuka u svoju košaru! Nova igra svidjela se svima i svi su je htjeli igrati. Budući da su jabuke za neke bile malo preteške, životinje su odlučile podijeliti se u ekipe: ekipa zeca Mike i ekipa žapca Fredija. No, kada su Mika i Fredi počeli odabirati svoje igrače, Sherlock je ostao zadnji! Glas u Sherlockovoj glavi odmah je počeo govoriti stvari zbog kojih se on osjećao loše. „Mika i Fredi me ne vole! Imaju nešto protiv mene!“ govorio je. „Ne žele me u svojoj ekipi. Sigurno svatko u ovoj šumi misli da sam glup. Nikada me više nitko neće odabrati da budem u njegovoj ekipi.“ Sherlock se osjećao povrijeđeno i počeo je plakati.

Znao je da će mu biti bolje ako nekome kaže kako se osjeća. Zato je odlučio objasniti Zeldi što mu govori glas u njegovoj glavi i kako se on zbog toga osjeća. Zeldi je pomogla Sherlocku rekavši mu da nije istina sve što glasovi u našim glavama govore. To što ga Mika i Fredi nisu odabrali za ovu igru, uopće ne znači da mu oni nisu prijatelji i da ga ne vole. A to što je Sherlock ostao zadnji, nikako ne znači da je on glup. Zatim je Sherlock pokušao odgovoriti glasu u svojoj glavi. Sjetio se da Mika i Fredi uvijek odabiru njega kada je u pitanju penjanje na stablo jer je on vjeverac. Također se sjetio da je on izmislio ovu igru i da se igra svima svidjela. I dalje je Sherlock želio biti dobar skupljač lješnjaka i jabuka. No shvatio je da je jako dobar u nekim drugim stvarima. „Svatko je dobar u nečemu“, reče Sherlock, „Mika i Fredi uopće nemaju ništa protiv mene. Zapravo smo mi jako dobri prijatelji.“ Zeldi je dodala još nešto što je Sherlock mogao odgovoriti glasu u svojoj glavi! Rekla mu je da je on njoj stvarno dobar prijatelj. Potom su njih dvoje otrčali u potragu za što više jabuka!

3. Potaknite raspravu o priči postavljajući djeci sljedeća pitanja:
 - Kako se Sherlock osjećao?
 - Zbog čega se on tako osjećao?
 - Što je Sherlock sam sebi govorio?
 - Jesu li Sherlockove misli bile istinite? Zašto nisu?
 - Što je Sherlock učinio kako bi se osjećao bolje?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate:
 - Samo zato što si govorimo određene stvari, znači li to da su one istinite?
 - Sherlock je sam sebi govorio da je glup. Navedite neke od neistinitih misli koje vi sami sebi govorite?
 - Kada sami sebi govorite takve misli, kako im se možete suprotstaviti? Možete li smisliti jednu drugu misao?
5. Pjevajte i plešite uz pjesmu *Hakuna Matata* iz animiranoga filma *Kralj lavova*.
6. Nakon pjesme pitajte djecu:
 - Znaete li što znači Hakuna Matata?
 - Što mislite zašto životinje pjevaju Hakuna Matata?
 - Možete li se sjetiti drugih pozitivnih misli koje si možemo govoriti kada želimo misliti pozitivno?
7. Podijelite djecu u skupine i zamolite svaku skupinu da osmisli kratki igrokaz u kojem će koristiti jednu izjavu koju si mogu govoriti kada žele misliti pozitivno. Podsjetite ih na izjave o kojima ste razgovarali.



Zamolite djecu da razmisle o svemu dobrome u protekla dva tjedna i da to nacrtaju na radni listić.



SVE DOBRO U PROTEKLA DVA TJEDNA

Podsjetite svoje dijete da jedan od načina na koji možemo pozitivno razmišljati jest da razmišljamo o svemu dobrome u životu. Zamolite dijete da navede sve dobro vezano uz proteklo razdoblje (npr. dva tjedna) i da to nacрта.



Aktivnost 2. Detektivski posao

Cilj učenja

Prepoznati načine kako promijeniti negativnu misao.

Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

opisati na koje načine mogu promijeniti neku negativnu misao.

Razina

Srednja

Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, papir u boji, flomasteri, ukrasi, radni listić *Pozitivne tvrdnje*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču iz prethodne aktivnosti ili je ponovno pročitajte koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Potaknite raspravu o priči sljedećim pitanjima:
 - Kako se Sherlock osjećao?
 - Što je Sherlock sam sebi govorio? Je li to bilo istinito?
 - Što je Sherlock učinio kako bi se osjećao bolje? Što si je počeo govoriti?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate:
 - Sherlock je sam sebi govorio da je glup. Navedite neke od neistinitih misli koje vi sami sebi govorite?
 - Što možemo učiniti kada nas naše misli tjeraju da se usredotočimo na loše stvari? Na koje načine im se možemo suprotstaviti? (Podsjetite djecu da možemo razgovarati s odraslom osobom, pjevati pjesmu, učiniti nešto kako bismo odvratili pažnju od loših misli, misliti na sretne uspomene, umjesto o nečem lošem možemo razmišljati o nečem dobrom ...)
5. Pitajte djecu: „Kako detektiv rješava zagonetku?“ Odgovor na to pitanje je: „Tražeći dokaze“. Recite djeci da je jedan od načina kako mogu odgovoriti glasu u svojoj glavi da nađu dokaze da njihove negativne misli nisu istinite. Zamolite ih da svako dijete na vrh papira zapiše neku negativnu misao koja ga uznemiruje, kao na primjer: „Nisam pametan“, „Nisam dobra prijateljica“, „Ništa ne znam“ ili „Ni u čemu nisam dobar.“ Zatim djeca trebaju pitati drugu djecu i učitelje da im kažu zbog čega ta misao nije istinita. Njihove odgovore dijete zapisuje na papir ispod neugodne misli kao dokaz da ona nije istinita.
6. Da biste zaključili ovu aktivnost, pitajte djecu sljedeće:
 - Kako se osjećate sada kada imate dokaze da ta misao nije istinita?
 - Vjerujete li još uvijek da je ta misao istinita?

Napomenite djeci da je ponekad potrebna vježba da bismo znali odgovoriti vlastitim negativnim mislima i da bismo počeli vjerovati da nisu sve misli koje imamo o sebi istinite.

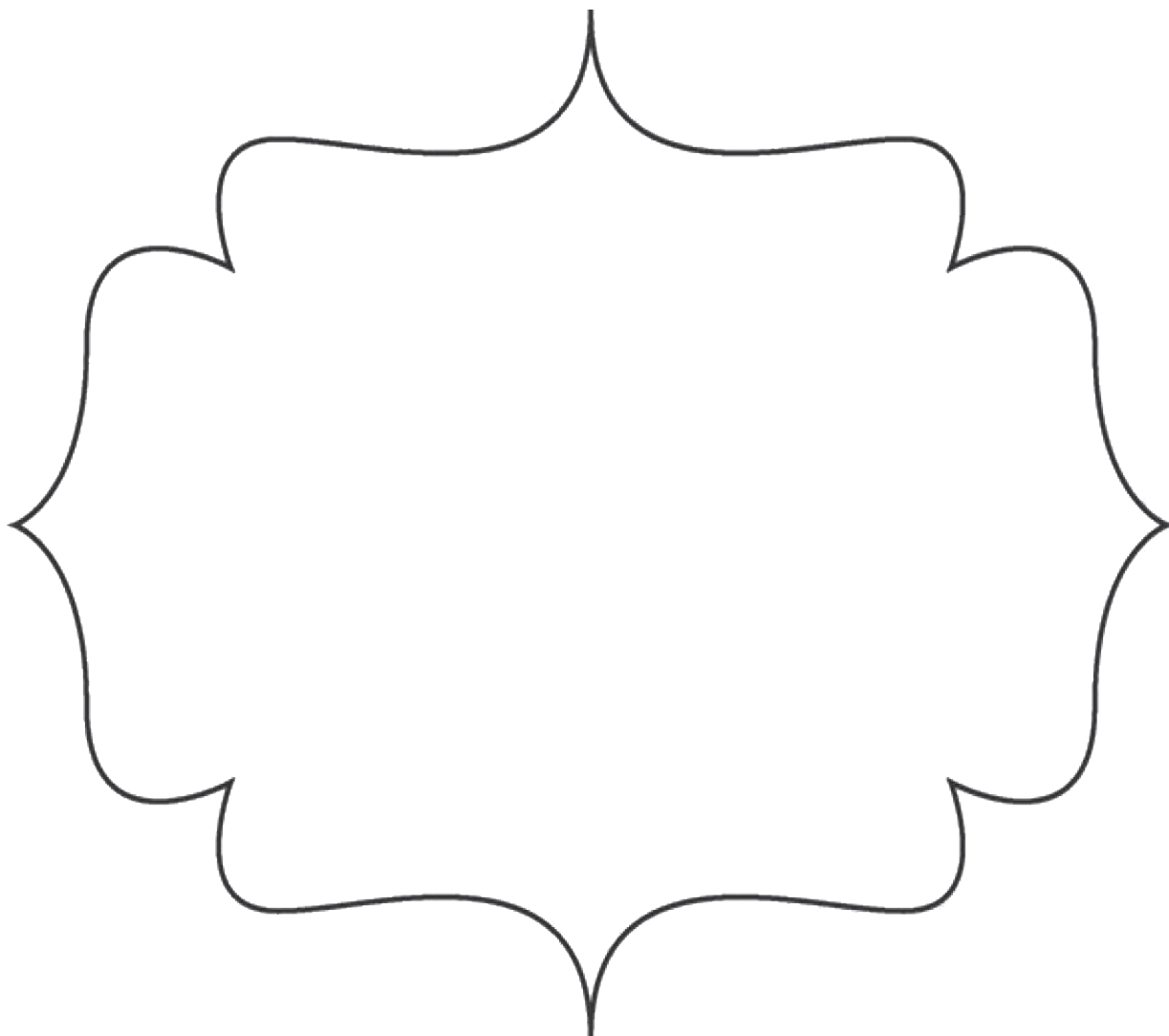


Zamolite djecu za izrežu karticu iz radnog listića *Pozitivne tvrdnje* i na vrh napišu svoje ime. Svaki član djetetove obitelji treba napisati jednu pozitivnu tvrdnju koja dobro opisuje dijete (npr.: dobar je, rado pomaže itd.). Isti postupak može se ponoviti za svakoga člana obitelji tako da na kraju svatko ima svoju karticu. Djeca mogu pogledati svoju karticu s pozitivnim tvrdnjama kada god ih počnu obeshrabrivati negativne misli.



POZITIVNE TVRDNJE

Pomozite djetetu da izreže karticu i zamolite ga da napiše svoje ime na vrh kartice. Svaki član obitelji treba na nju napisati jednu pozitivnu tvrdnju o djetetu (npr.: dobar je, rado pomaže, veseo je, suosjećajan je itd.). Isti postupak moguće je ponoviti sa svakim članom obitelji tako da na kraju svi imaju svoju karticu s pozitivnim tvrdnjama. Dijete može pogledati svoju karticu kada god ga negativne misli obeshrabre.



Aktivnost 3. Misli se mijenjaju i rastu

Cilj učenja

Navesti pozitivne izjave za pobijanje negativnih misli.

Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

navesti nekoliko pozitivnih izjava kojima mogu pobiti negativne misli.

Razina

Napredna

Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Misli se mijenjaju i rastu*, plakat, bojice, flomasteri, pastele, radni listić *Cvijet mojih pozitivnih osobina*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču *Sherlock odgovara glasu u svojoj glavi* ili je ponovno pročitajte koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Potaknite raspravu o priči sljedećim pitanjima:
 - Kako se Sherlock osjećao?
 - Zbog čega se tako osjećao?
 - Što je Sherlock govorio sam sebi?
 - Jesu li Sherlockove misli bile istinite? Zašto nisu?
 - Što je Sherlock učinio kako bi se osjećao bolje?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate:
 - Samo zato što si govorimo određene stvari, znači li to da su one istinite?
 - Sherlock je sam sebi govorio da je glup. Navedite neke od neistinitih stvari koje vi sami sebi govorite?
 - Što možemo učiniti kada nas naše misli tjeraju da se usredotočimo na nešto loše? (Možemo razgovarati s odraslom osobom, pjevati pjesmu, učiniti nešto kako bismo odvratili pažnju od nečeg lošeg, misliti na sretne uspomene, umjesto o nečemu lošem možemo razmišljati o nečemu dobrom...)
 - Kada sami sebi govorite takve misli, kako im se možete suprotstaviti? Navedite nekoliko primjera.
5. Zajedno s djecom proučite radni listić *Misli se mijenjaju i rastu* i zamolite ih da za smisle pozitivne izjave koja se suprotstavljaju negativnim mislima s popisa kao što je to napravljeno u prva dva primjera. Osim toga zamolite ih i da u praznine upišu neke svoje negativne misli, a zatim da smisle pozitivne izjave kojima će im se suprotstaviti.

6. Neka djeca na jedan plakat upišu pozitivne izjave koje su pisali na svoje radne listiće i neka plakat ukrase prema vlastitoj želi. Plakat možete izložiti na vidljivo mjesto u učionici.



Zamolite djecu da na radnom listiću *Cvijet mojih pozitivnih osobina* u svaku laticu upišu jednu svoju pozitivnu osobinu o kojima će prethodno razgovarati s roditeljima. Potaknite ih da zatim ukrase i oboje svoje cvjetove koje možete izložiti u razredu kako biste podsjetili djecu na njihove pozitivne osobine.

MISLI SE MIJENJAJU I RASTU

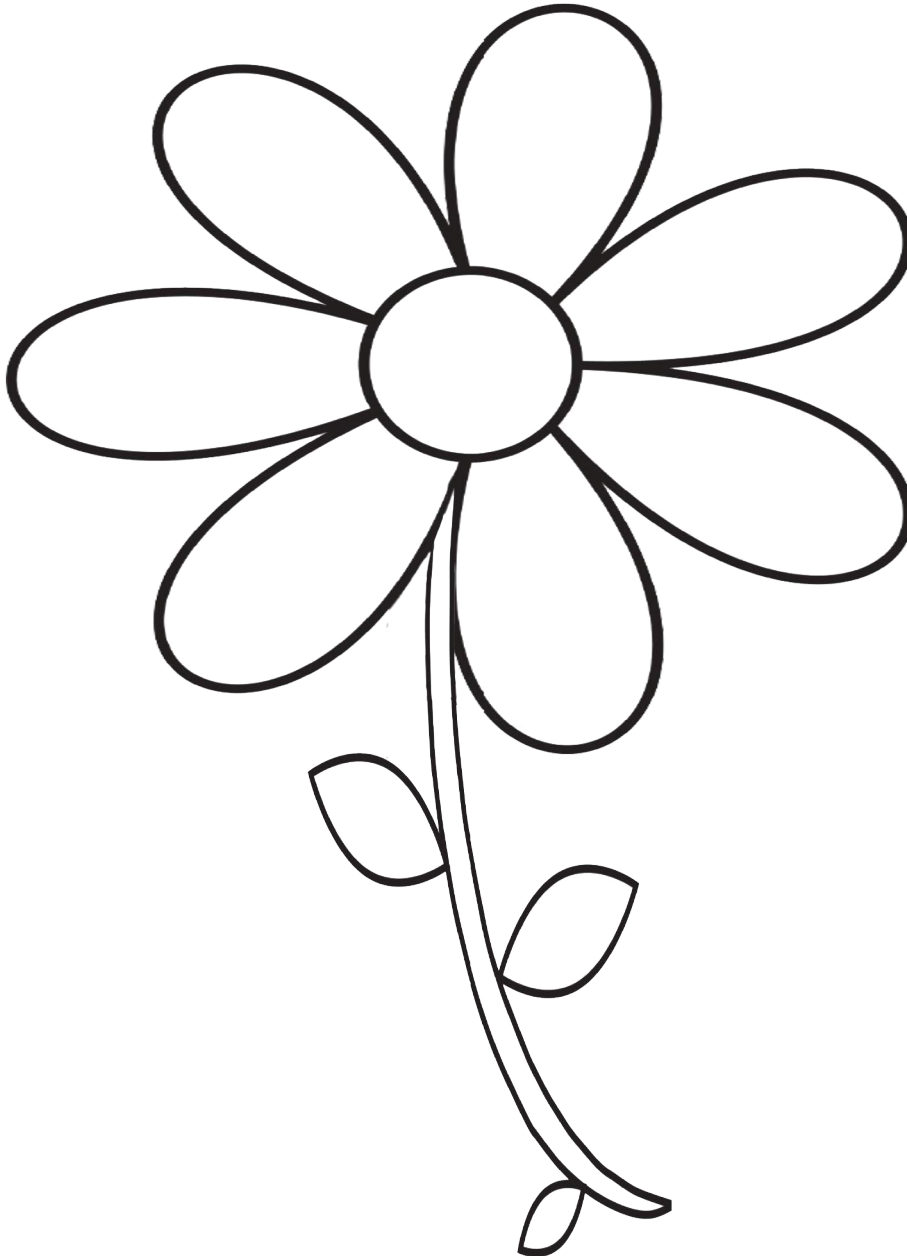
Misli su negativne i uvijek iste	Misli se mijenjaju i rastu
<i>Ne smijem raditi greške.</i>	<i>Na greškama se uči.</i>
<i>Domaća zadaća mi je preteška.</i>	<i>Ako se potrudim, znam da ću uspjeti.</i>
<i>Odustajem! Nikad neću naučiti kako se to radi.</i>	
<i>Ako pogriješim, to znači da nisam dovoljno dobar/ra.</i>	





CVIJET MOJIH POZITIVNIH OSOBINA

Zamolite dijete da u svaku laticu upiše po jednu svoju pozitivnu osobinu. Zatim neka oboji i ukraši cvijet.



PODTEMA 2. Pozitivne emocije

Kroz realizaciju ove podteme djeci će biti omogućeno da postanu svjesni pozitivnih emocija, da ih prepoznaju i njima upravljaju. Pozitivni osjećaji kao što su nada, sreća i humor proširuju svijest, grade osobne i socijalne resurse i ublažavaju psihološke probleme (Fredrickson, 2001). U prvome dijelu djeca sudjeluju u aktivnostima koje potiču nadu. Nada je proces u kojem se pojedinac upušta u *misli o putevima do cilja*, tj. ima sposobnost postaviti ciljeve i osmisliti puteve kojima ih može postići te u *misli o vlastitim kapacitetima za ostvarivanje cilja*, tj. ima motivaciju i vjeru da je moguće postići te ciljeve (Snyder, 1994). U aktivnostima koje se bave srećom, djecu se potiče da istraže taj osjećaj uključivši sve ono što ih čini sretnima, što mogu učiniti kako bi popravili svoje raspoloženje te kako mogu usrećiti druge. U zadnjem dijelu o humoru djeca će dobiti priliku naučiti kako sagledati smiješnu stranu problema i iskoristiti humor na pozitivan način.

CJELINA 1. NADA

Ciljevi učenja

- odrediti nove ciljeve kako bi se olakšalo teško razdoblje
- ne gubiti nadu dok se pokušava ostvariti cilj
- ne izgubiti nadu ako je prvi pokušaj ostvarivanja cilja bio neuspješan.

CJELINA 2. SREĆA

Ciljevi učenja

- navesti aktivnost ili osobu koja djecu usrećuje
- uvidjeti da je moguće neugodne osjećaje pretvoriti u ugodne
- opisati što se može poduzeti da bi se loše raspoloženje pretvorilo u dobro.

CJELINA 3. HUMOR

Ciljevi učenja

- opisati situacije ili osobe koje djecu nasmijavaju
 - navesti sve što djecu nasmijava
 - pobrinuti se da je humor dobronamjerman i da nikome ne škodi.
-

Savjeti za učitelje/učiteljice

1. Neka vam fotoaparata bude stalno u blizini da možete zabilježiti posebne trenutke kada su djeca sretna, kao što su nečiji rođendan ili pobjeda na natjecanju. Djeca mogu izraditi razredni album sretnih uspomena.
2. Organizirajte dan „Razveseli nekoga“. Potaknite djecu da podijele svoju sreću s vršnjacima tako da im kažu, napišu ili učine nešto lijepo za njih. Mogu pokazati zanimanje i poslušati što ih brine, reći im nešto lijepo, izraditi im dar, poigrati se s njima ili im napisati posebnu poruku.
3. Kada djeca nisu dobre volje ili imaju loš dan, organizirajte šetnju ili potragu (vani ili u učionici) za nečim što bi ih moglo oraspoložiti npr. igračkom, knjigom ili prijateljem za razgovor.
4. Kada djeca počnu gubiti volju za ostvarivanje svojih ciljeva, pomozite im da rastave ciljeve na manje korake.
5. U vašu razrednu rutinu uvedite aktivnost „Sretni smo što je ponedjeljak“ umjesto aktivnosti „Napokon je petak“. Započnite ponedjeljak veselom pjesmom ili smiješnom pričom tako da se djeca mogu veseliti nadolazećem tjednu.

Cjelina 1. Nada

Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- odrediti nove ciljeve kako bi olakšali teško razdoblje
- ne gubiti nadu dok pokušavaju ostvariti cilj
- ne gubiti nadu ako je prvi pokušaj ostvarivanja cilja bio neuspješan.

Aktivnost 1. Duga

Cilj učenja

Odrediti nove ciljeve kako bismo olakšali teško razdoblje.

Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

odrediti nove ciljeve kojima ću si olakšati teško razdoblje.

Razina

Osnovna

Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Kako znamo da teška razdoblja ne traju zauvijek?*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Pročitajte djeci sljedeću priču koristeći se lutkama za ruku ili prste:

Duga

Ježica Zelda živjela je u jako lijepom dijelu šume gdje je raslo raznovrsno drveće i gdje je uvijek bilo puno sunca. Ondje je bilo i puno drugih ježeva s kojima se mogla igrati. No jednoga dana u šumi je izbio požar. Zelda ga nije mogla ugasiti, pa je pobjegla ostavljajući sve iza sebe. Morala je otići daleko, daleko, na drugi kraj šume. Ondje je sve bilo drugačije. Stalno je padala kiša. Nije bilo drugih ježeva i Zelda se osjećala jako usamljeno bez prijatelja. Bilo ju je strah jer nije znala što će se dalje dogoditi. Mislila je da je svemu došao kraj.

Jednoga dana sjedila je na malenoj gljivi i plakala jer je bila jako tužna. Dok je tako plakala, pokraj nje je prošao jedan vjeverac. Ime mu je bilo Sherlock. Sherlock je htio pomoći ježici. „Znam da ti ovo mjesto izgleda drugačije“, rekao je on, „ali nadam se da će se tvoja situacija popraviti iako sada ne znaš kako.“ Zelda nikad prije nije čula riječ „nadati se“. No ipak je mogla vjerovati da će biti bolje i samo zbog toga se već oraspoložila. Pokušala je ne misliti na loše

stvari koje se mogu dogoditi, već samo na dobre. Pozitivne misli pomogle su Zeldi da se osjeća bolje. „Znam!“ reče Zelda. „Mogu izgraditi novu kuću pa će mi ovo mjesto više sličiti na dom.“ No Zelda nije znala kako se gradi kuća. Dugo i pomno je razmišljala te je smislila što sve treba učiniti kako bi ostvarila svoj cilj. „Prvo: odabrati mjesto za kuću. Drugo: skupiti lišće od kojeg ću je izgraditi. Treće: nabaviti blato kojim ću zalijepiti lišće. Četvrto: od svega toga izgraditi kuću!“

Zelda je polako križala zadatke sa svojega popisa. Našla je lijepo mjesto na kojem će izgraditi svoj novi dom. „Prvo: odabrati mjesto za kuću. Jesam!“ radosno je uskliknula Zelda. Potom su Zelda i Sherlock skupili lišće. „Drugog: skupiti lišće. Jesam!“ Zatim su Zelda i Sherlock donijeli blato. „Treće: nabaviti blato. Jesam!“ Sherlock je pomogao Zeldi da izgradi svoju novu kuću. Gradili su kuću od lišća, no nakon cijeloga dana rada, zapuhao je vjetar i odnio sve lišće! „O ne!“ reče Zelda, „srušila mi se kuća nakon tolikog silnog posla.“ Zelda je bila jako razočarana, no nije odustala. Nadala se da može izgraditi čvršću kuću. „Nema veze, mogu pokušati nešto drugo“, reče ona. Tako su Zelda i Sherlock izgradili novu kuću od kamena. No, nakon cijeloga dana rada – bum! Jedan veliki vodenkonj naletio je na kamenje i srušio cijelu kuću. „O ne!“ reče Zelda, „opet mi se srušila kuća nakon tolikog silnog posla.“ Zelda je bila jako razočarana, ali nije odustala. Nadala se da može izgraditi još čvršću kuću. „Nema veze, mogu pokušati nešto drugo“, reče Zelda. Tako je izgradila novu kuću od grančica. Potom je čekala nadajući se da ovaj put kuća neće biti uništena. Čekala je vjetar. Čekala je da naiđe vodenkonj. Kuća je ostala na svojem mjestu. „To!“ reče Zelda sama sebi. „Grančice su bile pravi izbor! Dobro je da nismo odustali! Uspjeli smo, Sherlock!“ Nakon tri dana kiše, Zelda je otvorila prozor svoje nove kuće i pogledala u nebo. Bilo je obojano raznim bojama. Ona nikada prije nije vidjela nešto toliko prekrasno. „Sherlock, znaš li ti što je to na nebu?“ „Pa to je duga,“ odgovorio joj je Sherlock. „Ona se pojavljuje nakon kiše.“ „Vau!“ uzviknu Zelda, „počinjem se sve više osjećati kao kod kuće.“

3. Potaknite razgovor o priči postavljajući djeci sljedeća pitanja:
 - O čemu se radi u ovoj priči?
 - Nakon što ste čuli ovu priču, možete li mi reći što znači *nada*?
 - Što je Zelda učinila kako bi poboljšala svoju situaciju?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate:
 - Sjećate li se da ste imali loš dan ili da ste prolazili kroz loše razdoblje? Što se tada dogodilo?
 - Je li se vaša situacija popravila nakon nekog vremena?
 - Jeste li ikada nešto željeli i jako se trudili kako bi vam se želja ostvarila?
5. Zamolite djecu da razmisle o još nekim ciljevima koje bi Zelda mogla postaviti da bi joj bilo bolje u novome kraju. Podijelite djecu u grupe i zamolite svaku grupu da izradi plan za Zeldu kako ona može ostvariti svoje ciljeve. Zatim ih zamolite da odglume kako će Zelda to učiniti, ako žele mogu se koristiti lutkama. Dok djeca glume, usmjeravajte ih postavljajući im pitanja o njihovim ciljevima, kako će ih ostvariti, koga će zamoliti za pomoć, što si mogu govoriti kako ne bi gubili nadu itd. Osim toga, potaknite ih da razmisle i o tome što Zeldini prijatelji mogu učiniti kako bi pomogli Zeldi.



Potaknite djecu da kod kuće uz pomoć roditelja pronađu slike simbola u prirodi koji nas podsjećaju na to da teška razdoblja ne traju zauvijek npr. sjeme koje se pretvara u prekrasan cvijet, gusjenica koja se pretvara leptira, duga nakon oluje, proljeće nakon zime itd. Neka djeca na radni listić *Kako znamo da teška razdoblja ne traju zauvijek?* zalijepe slike koje su pronašli.



KAKO ZNAMO DA TEŠKA RAZDOBLJA NE TRAJU ZAUVIJEK?

Pomozite djetetu da pronađe slike simbola u prirodi koji nas podsjećaju na to da teška razdoblja ne traju zauvijek, poput sjemenke koja se pretvara u prekrasan cvijet, gusjenice koja se pretvara u leptira, male biljke koja izrasta u stablo, duge nakon oluje, proljeća nakon zime itd. Neka dijete zalijepi slike na ovaj radni listić.



Aktivnost 2. Popis zadataka

Cilj učenja

Ne gubiti nadu dok se pokušava ostvariti cilj.

Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

ne gubiti nadu dok pokušavam ostvariti neki svoj cilj.

Razina

Srednja

Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Popis zadataka*, radni listić *Moj slogan*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču iz prethodne aktivnosti ili je ponovno pročitajte koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Potaknite razgovor o priči postavljajući djeci sljedeća pitanja:
 - Možete li zamisliti što bi se dogodilo da je Zelda odustala nakon što joj se kuća srušila prvi put i da je izgubila nadu da se nešto može učiniti?
 - Što je pomoglo Zeldi da ostvari svoj cilj?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate:
 - Jeste li vi ikada prolazili kroz neko teško razdoblje? Jeste li tada vjerovali da će biti bolje?
 - Je li se situacija popravila nakon nekog vremena?
 - Jeste li ikada imali neki važan cilj koji ste ostvarili, a za koji vam je trebalo malo više vremena da ga ostvarite?
 - Što bi bilo da se niste nadali da taj cilj možete ostvariti?
5. Recite djeci da je Zelda za **cilj** postavila poboljšati svoju novu situaciju. Htjela je naći nove prijatelje u novome kraju na drugom kraju šume. Podijelite djecu u grupe i zamolite svaku grupu da za taj Zeldin cilj na radnom listiću *Popis zadataka* napravi popis svih načina kako ga Zelda može ostvariti i koji joj mogu pomoći da ne gubi nadu. Recite djeci da je u redu tražiti pomoć ili učiti novu vještinu kada želimo ostvariti neki cilj.
6. Potaknite djecu da ostatku razreda predstave svoje zadatke. Ostala djeca mogu im predložiti što se još može poduzeti kako bi se cilj ostvario. Na taj će način djeca uvidjeti da postoji puno načina da se ostvari neki cilj i da je vrijedno nadati se.



Potaknite djecu da kod kuće osmisle slogan, simbol ili misao koje će se moći prisjetiti kada budu pokušavali ostvariti neki cilj. Slogan im može pomoći da ostanu motivirani dok rade na svojem cilju. Potaknite djecu da na radni listić *Moj slogan* napišu, nacrtaju i ukrase svoj slogan te da listić pokažu ostaloj djeci u razredu sljedećega dana. Vi možete izložiti slogane u učionici kako biste podsjetili djecu da ne smiju gubiti nadu.

POPIS ZADATAKA

Što bi Zelda mogla učiniti da ostvari svoj cilj – stekne nove prijatelje?

POPIS ZADATAKA

-
-
-
-
-
-
-





MOJ SLOGAN

Pomozite djetetu da osmisli slogan, simbol ili misao koje se može sjetiti kada pokušava ostvariti neki cilj. Slogan bi trebao djetetu pomoći da ostane motivirano dok radi na željenome cilju. Potaknite dijete da ovdje napiše svoj slogan.



Aktivnost 3. Zelda rješava probleme

Cilj učenja

Ne izgubiti nadu ako je prvi pokušaj ostvarivanja cilja bio neuspješan.

Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

ne izgubiti nadu ako je moj prvi pokušaj ostvarivanja cilja bio neuspješan.

Razina

Napredna

Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Ciljevi životinja*, radni listić *Već sam to svladao/la!*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču *Duga* ili je ponovno pročitajte koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Potaknite razgovor o priči postavljajući djeci sljedeća pitanja:
 - Je li Zelda izgubila nadu i odustala nakon što joj prvi pokušaj građenja kuće nije uspio?
 - Možete li zamisliti što bi se dogodilo da je Zelda odustala nakon što joj se kuća srušila prvi put?
 - Što je pomoglo Zeldi da ostvari svoj cilj?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate:
 - Je li vam se ikada dogodilo da ste nešto željeli ostvariti, ali vam to nije odmah uspjelo, pa ste odustali?
 - Možete li zamisliti što se moglo dogoditi da niste gubili nadu i da niste odustali?
 - Je li vam se ikada dogodilo da neki cilj niste ostvarili iz prvog pokušaja ali niste odustajali?
 - Što vam je pomoglo da ne gubite nadu i da ga ostvarite?
5. Objasnite zadatak djeci. Zelda i njezini prijatelji stvarno su željeli da se određene stvari dogode i jako su se trudili oko toga. No ponekad stvari ne ispadnu kako bismo mi htjeli. Potaknite djecu da zamisle kako se osjećaju životinje čije su situacije opisane na listiću *Ciljevi životinja*. Zatim ih zamolite da zapišu misao koja bi mogla pomoći životinjama da ne izgube nadu u teškome razdoblju. Zamolite djecu da predlože neki plan za životinje i napišu na listić.



Potaknite djecu da kod kuće razmisle o nečemu što isprva nisu znali raditi, no s vremenom su to naučili. Također mogu razmisliti i o stvarima koje im isprva nisu dobro išle, no zahvaljujući uloženom trudu uspjeli su ih svladati. Zamolite djecu da o tome razgovaraju sa svojim roditeljima, a potom da to i napišu ili nacrtaju na radni listić *Već sam to svladao/la!*

CILJEVI ŽIVOTINJA

<i>Ciljevi životinja</i>				
Životinja	Problem	Možete li zamisliti kako se životinje osjećaju?	Kakve im misli mogu pomoći da ne izgube nadu?	Možete li smisliti i plan koji će pomoći životinjama da ostvare svoje ciljeve?
Ježica Zelda	Zelda je htjela poboljšati situaciju u svojoj novoj okolini pa je odlučila izgraditi kuću. No nije uspjela izgraditi kuću od lišća.	Razočarano i uzrujano.	„U redu je. Nije upalilo s lišćem. Još uvijek mogu izgraditi kuću od nekog drugog materijala.“	Umjesto lišća za izgradnju svoje kuće iskoristit ću kamenje.
Sovac Oliver	Sovac Oliver htio je naći nove prijatelje. Organizirao je zabavu no došle su mu samo dvije životinje.			
Vodenkonj Hani	Vodenkonj Hani se htio ispričati Zeldi zato što je srušio njezinu kuću. No ona je bila toliko ljuta da ga uopće nije htjela slušati.			





VEĆ SAM TO SVLADAO/LA!

Potaknite dijete da razmisli o nečemu što isprva nije znalo raditi, no s vremenom je to naučilo ili o nečemu što mu isprva nije išlo dobro, no nakon uloženoga truda, sada ipak to dobro radi. Zamolite dijete da to napiše ili nacrti na ovaj radni listić.



Cjelina 2. Sreća

Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- navesti aktivnost ili osobu koja ih usređuje
- prepoznati da se neugodni osjećaji mogu pretvoriti u ugodne
- opisati što se može poduzeti kako bi loše raspoloženje postalo dobro.

Aktivnost 1. Zelda mijenja raspoloženje

Cilj učenja

Navesti aktivnost ili osobu koja ih usređuje.

Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

navesti aktivnost ili osobu koja me usređuje.

Razina

Osnovna

Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, A3 papir, pastele, flomasteri, boje, isječki iz časopisa, ukrasi, radni listić *Veseli me...*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Pročitajte djeci sljedeću priču koristeći se lutkama za ruku ili prste:

Zelda istražuje

Ježica Zelda i vjeverac Sherlock bili su jako dobri prijatelji, a oboje su živjeli u šumi. Jednoga dana dok se Zelda kotrljala niz brežuljak, udarila je u kamen i slomila nekoliko bodlji. Budući da je sada imala nekoliko slomljenih bodlji, nije se više mogla kotrljati niz brežuljak sa svojim prijateljima. Morala je biti pod nadzorom svoje mame i to ju je jako ljutilo. „Nije pošteno! Zašto ja moram ostati ovdje dok se svi drugi ježići igraju u šumi?! Ovakve stvari se uvijek događaju baš meni!“ rekla je mrzovoljno Sherlocku. Kad god bi Zeldina ljutnja izmakla kontroli, Sherlock bi joj rekao da bi ona trebala upravljati svojim osjećajima, ona imati kontrolu nad njima. Sherlock je znao da Zeldi kada je ljuta, treba neko tiho mjesto kamo može otići da bi se smirila. „Žao mi je što se ne možeš pridružiti ostalima u igri,“ rekao joj je Sherlock. „Ali zašto ne bi otišla na svoje mirno mjesto gdje se možeš suočiti sa svojom ljutnjom?“ Zelda nije htjela nekoga povrijediti svojom ljutnjom, pa je odlučila uzeti predah i otići na svoje mirno mjesto.

Nakon nekoliko minuta Zelda je uspjela razbistriti glavu. „Stvarno bih voljela ići van i igrati se s prijateljima,“ mislila je ona, „i baš sam razočarana što ne mogu ići van. No ipak mogu se i ovdje nekako sama zabaviti.“ Zelda je voljela istraživati. „Hm, možda će me istraživanje oraspoložiti,“ mislila je ona. „Sherlock, hoćeš li ići sa mnom istraživati?“ pitala je Sherlocka. „O, pa to je super ideja!“ rekao je on. I tako su Zelda i Sherlock krenuli istraživati svoju okolinu. Gurali su glave pod zemlju. Trčkarali su pod stablima. Pretraživali su travu. Istražili su svaki kutak do kojeg su uspjeli doći i do kraja dana Zelda je našla dva šarena ptičja pera, razne vrste lišća koje nikad prije nije vidjela, zanimljiv otisak neke životinje i paukovu mrežu! Dok su istraživali, Zelda je primijetila da se njezine bodlje povlače i prestaju stršati. „Gle, Sherlock,“ rekla je uzbuđeno „moje bodlje prestaju stršati! Osjećam se bolje!“ Zelda je shvatila da uistinu može upravljati svojim osjećajima. „Stvarno mi je drago što nisam ostala loše raspoložena čitav dan. Osjećam se puno bolje zato što sam odlučila raditi nešto zabavno!“ reče Zelda. Ona je jako voljela istraživati i to ju je oraspoložilo.

Te se večeri Sherlock nije baš najbolje osjećao. Dok je istraživao sa Zeldom, izgubio je svoj sretni kamenčić koji mu je dala mama kada se rodio. Odlučio je to reći Zeldi. Ona ga je htjela razveseliti kao što je i on njoj pomogao da bude bolje volje. „Izvoli“, reče Zelda nježno, „uzmi ovo ptičje pero koje sam danas pronašla u šumi. Nije ista stvar kao tvoj sretni kamenčić, no ipak je nešto posebno zato što si to dobio od mene.“ Sherlock je bio jako sretan i zahvalan što ima prijateljicu poput Zelde. A i Zelda je bila sretna, zato što je učinila nešto lijepo za svojega prijatelja. „Danas sam odlično upravljala svojim osjećajima“, razmišljala je pospana Zelda ležeći na svom krevetu. „Jedva čekam da vidim što ću istraživati sutra!“

3. Potaknite razgovor o priči postavljajući sljedeća pitanja:
 - Koji vam se dio priče najviše svidio? Zašto?
 - Sherlock stalno govori Zeldi da ona može upravljati svojim osjećajima. Što on time želi reći? Kako je Zelda upravljala svojim osjećajima?
 - Kako su se promijenile Zeldine misli kada je ona otišla razmišljati na svoje tiho mjesto?
 - Kako je istraživanje pomoglo Zeldi?
 - Što se moglo dogoditi da se Zelda nije suočila sa svojim lošim raspoloženjem? Možete li zamisliti kako bi onda izgledao Zeldin dan?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate:
 - Kako se Zelda osjećala kad se nije mogla pridružiti prijateljima?
 - Kada ste vi tužni ili ljuti, što tada radite? Razgovarate li s nekim o tome? Odlazite li na neko mirno mjesto poput Zelde?
 - Možete li se prisjetiti situacije kada ste imali svoje osjećaje pod kontrolom? Što se dogodilo? Što ste vi učinili?
5. Potaknite djecu da izrade plakat o aktivnosti ili osobi koja ih usređuje. Neka djeca ukrase plakat slikama ili drugim predmetima koji ih podsjećaju na tu aktivnost ili osobu. Nakon što izrade plakat, zamolite ih da vam kažu zašto ih ta osoba ili aktivnost usređuje. Zaključite aktivnost ističući kako uvijek postoji nešto što nas može razveseliti.



Zamolite djecu da na radni listić *Veseli me...* napišu ili nacrtaju što ih može oraspoložiti. U prvi okvir djeca trebaju nacrtati sebe u lošem raspoloženju, dok u drugi okvir trebaju napisati ili nacrtati tko ili što bi ih moglo razveseliti.

**VESELI ME...**

Zamolite dijete da u prvi okvir nacрта sebe u lošem raspoloženju, a u drugi okvir neka napiše ili nacрта tko ili što ga/ju može razveseliti.

**KADA SAM
NERASPOLOŽEN/A IZGLEDAM
OVAKO:**

RAZVESELITI ME MOŽE:



Aktivnost 2. Znam plesati *hoki-poki*

Cilj učenja

Uvidjeti da se neugodni osjećaji mogu pretvoriti u ugodne.

Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

prepoznati da se neugodni osjećaji mogu pretvoriti u ugodne.

Razina

Srednja

Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, pjesma *Hoki-poki*, radni listić *Kako popraviti loše raspoloženje*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču iz prethodne aktivnosti ili je ponovno pročitajte koristeći lutke za ruku ili prste.
3. Potaknite djecu na raspravu o priči postavljajući sljedeća pitanja:
 - Sherlock stalno govori Zeldi da ona može upravljati svojim osjećajima. Što on time želi reći? Kako je Zelda upravljala svojim osjećajima?
 - Razmotrimo kako Zelda razmišlja dok je bila uzrujana: „Nije pošteno! Zašto ja moram ostati ovdje dok se svi drugi ježići igraju u šumi?! Ovakve stvari se uvijek događaju baš meni!“ Kako se Zelda osjeća dok razmišlja na ovaj način? Zašto?
 - Kako su se Zeldine misli promijenile kada je otišla razmisliti na svoje tiho mjesto? Kako se osjećala nakon toga?
 - Kako je istraživanje pomoglo Zeldi?
 - Što se moglo dogoditi da se Zelda nije suočila sa svojim lošim raspoloženjem? Možete li zamisliti kako bi onda izgledao Zeldin dan?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:
 - Zelda je morala ostati kod kuće dok se ne oporavi. Ponekad kada nam se događaju loše stvari, mislimo da je **sve** loše ili da se loše stvari **uvijek** događaju nama. Možete li se sjetiti neke loše stvari koju ste doživjeli? Potaknite djecu da razmisle o dobrim stvarima koje i dalje postoje u njihovim životima i nakon što im se dogodilo nešto loše (npr. ako djeca prolaze kroz teško razdoblje u školi, to iskustvo ne mora utjecati na sve ostalo u njihovom životu. I dalje mogu uživati kod kuće i na drugim mjestima koja pohađaju.).
 - Kako se obično nosite s neugodnim osjećajima? Razgovarate li s nekim o tome? Odlazite li na neko mirno mjesto poput Zelde?
 - Možete li se prisjetiti situacije kada ste svoje osjećaje mogli kontrolirati? Što se dogodilo? Što ste učinili?

5. Objasnite djeci da su se Zeldini neugodni osjećaji pretvorili u ugodne zato što je radila ono što je usređuje: otišla je istraživati. Također je učinila nešto lijepo za svojega prijatelja. Postoji puno toga što možemo učiniti da bismo bili sretni. Ples je jedna od aktivnosti koja nam može popraviti raspoloženje. Pjevajte i plešite s djecom *Hoki-poki*.

Hoki-poki

Ti stavi desnu ruku van (x 2)

**Ti stavi desnu ruku naprijed
i protresi se ti sav.**

**Učini hoki-poki i dodirni ti svoj nos
u tome je i cijeli štos!**

Ti stavi lijevu ruku van (x 2)

**Ti stavi lijevu ruku naprijed
i protresi se ti sav.**

**Učini hoki-poki i dodirni ti svoj nos
u tome je i cijeli štos!**

Ti stavi desnu nogu van (x 2)

**Ti stavi desnu nogu naprijed
i protresi se ti sav.**

**Učini hoki-poki i dodirni ti svoj nos
u tome je i cijeli štos!**

Ti stavi lijevu nogu van (x 2)

**Ti stavi lijevu nogu naprijed
i protresi se ti sav.**

**Učini hoki-poki i dodirni ti svoj nos
u tome je i cijeli štos!**

...svoju glavu, cijelog sebe.

Učini hoki-poki (x3)

u tome je i cijeli štos!

6. Pitajte djecu:

- Kako se osjećate sada kada ste se skroz protresli i otplesali *hoki-poki*?

Potaknite djecu na zaključak da je raspoloženje moguće popraviti i istaknite da nekad i uz malo truda neugodne osjećaje možemo zamijeniti ugodnima.



Potaknite djecu da s roditeljima razgovaraju o načinima kako mogu popraviti loše raspoloženje (npr. osmjehom, pjesmom, plesom, razgovorom s prijateljem itd.) Zamolite djecu da pronađu nekoliko slika na kojima su prikazane ideje o kojima su razgovarali s roditeljima i da ih zalijepe na radni listić. Sljedećega dana u školi razgovarajte s djecom o njihovim idejama.



KAKO POPRAVITI LOŠE RASPOLOŽENJE

Razgovarajte s djetetom i potaknite ga da smisli što više načina kako neugodne osjećaje zamijeniti ugodnima. Zamolite dijete da svoje ideje prikaže u okviru na način na koji želi (priča, crtež, strip,...).



Aktivnost 3. Zelda odabire sreću

Cilj učenja

Opisati što se može poduzeti kako bi loše raspoloženje postalo dobro.

Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

opisati što mogu poduzeti kako bih loše raspoloženje pretvorio/la u dobro.

Razina

Napredna

Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Kartice za pantomimu* (izrezane), radni listić *Kako se u mojoj obitelji popravljaju loše raspoloženje*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču *Zelda istražuje* ili je ponovno ispričajte koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
 - Prisjetite se kako je Zelda razmišljala dok je bila jako uzrujana: „Nije pošteno! Zašto ja moram ostati ovdje dok se svi drugi ježići igraju u šumi?! Ovo se uvijek događa baš meni!“ Kako se Zelda osjećala dok je razmišljala na ovaj način? Zašto?
 - Kako su se Zeldine misli promijenile kada je otišla razmišljati na svoje tiho mjesto? Kako se osjećala nakon toga?
 - Je li joj to pomoglo da promijeni i to kako se osjeća?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:
 - Možete li se sjetiti nečeg lošeg što ste doživjeli? A sada razmislite o svemu dobrom što je i dalje prisutno u vašim životima i nakon što se dogodilo nešto loše (npr. ako djeca prolaze kroz teško razdoblje u školi, to ne mora utjecati na sve ostalo u njihovu životu. I dalje mogu uživati kod kuće i drugim mjestima kamo odlaze.).
 - Kada vam se dogodi nešto loše, kako na to gledate? Razmišljate li više o dobrim ili o lošim stranama toga događaja?
 - Možete li se prisjetiti neke situacije kada ste se pokušali oraspoločiti? Jeste li uspjeli i što vam je u tome pomoglo?
5. Nakon što su djeca navela primjere onoga što im je pomoglo popraviti raspoloženje, odigrajte pantomimu koristeći se karticama iz radnog listića. Odaberite dijete koje će pantomimom prikazati radnju koja nas čini sretnima dok ostali trebaju pogoditi koja je to radnja. Kada završite igru, pitajte djecu:
 - Možete li se sjetiti još nekih aktivnosti koje nas mogu usrećiti?

- Što sve vas čini sretnima?
- Što možemo učiniti kako bismo usrećili drugu osobu?



Zamolite djecu da razgovaraju s članovima obitelji o tome kako oni popravljaju svoje loše raspoloženje. Djeca trebaju zapisati, nacrtati ili zalijepiti slike koje prikazuju neke od njihovih ideja na radni listić *Kako se u mojoj obitelji popravlja loše raspoloženje*. Idućega dana u školi potaknite djecu da razgovaraju o tim idejama.

KARTICE ZA PANTOMIMU

skakanje	osmijeh
pjevanje	ples
čitanje	opuštanje
smijeh	zagrljaji
razgovor s prijateljem	uveseljavanje prijatelja
darivanje	tjelovježba
igra s prijateljima	pomaganje drugima
slikanje	šetnja
miris cvijeća	vrtlarenje
posjeta baki	šetnja sa psom
dijeljenje s drugima	telefoniranje prijatelju
pisanje pisma prijatelju	vožnja biciklom





KAKO SE U MOJOJ OBITELJI POPRAVLJA LOŠE RASPOLOŽENJE

Potaknite dijete da pita članove obitelji što poduzimaju kada su loše raspoloženi. Razgovarajte s djetetom o tome kako vi nastojite popraviti svoje loše raspoloženje. Neka dijete zapiše, nacрта ili zalijepi slike koje prikazuju što odrasli poduzimaju.



Cjelina 3. Humor

Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- opisati situacije ili osobe koje ih nasmijavaju
- navesti sve što ih nasmijava
- prepoznati je li šala dobronamjerna i nikoga ne vrijeđa.

Aktivnost 1. Što me nasmijava

Cilj učenja

Opisati situacije ili osobe koje djecu nasmijavaju.

Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

opisati situacije ili osobe koje me nasmijavaju.

Razina

Osnovna

Potreban pribor

Lutke, šaljivi materijali (prethodno donijeti; npr. šale, jezikolomke, vicevi, stripovi, smiješne priče, fotografije, igre...), plakat, ljepilo, radni listić *Smiješno čudovište*



1. Prije ove aktivnosti zamolite djecu da uz pomoć roditelja odaberu nešto što može nasmijati djecu (npr. šale, jezikolomke, viceve, stripove, smiješne priče, fotografije, igre...) i da to donesu u školu.
2. Započnite aktivnost za usmjeravanje pažnje djece.
3. Pročitajte djeci sljedeću priču koristeći se lutkama za ruku ili prste:

Sherlock i Mika nasmijavaju Zeldu

Ježica Zelda vrlo je druželjubiva. No budući da ima duge bodlje po cijelom tijelu, mnoge životinje misle da je ona opasna. Neke životinje čak se je i boje jer vjeruju da ih ona može ozlijediti svojim bodljama. Ne žele se igrati s njom niti je uključiti u svoje igre. Ne zovu je na svoje šumske zabave, a kada je negdje ugledaju, bježe od nje. Zelda ne može shvatiti zašto životinje misle da bi ih ona ozlijedila kad je ona toliko druželjubiva. Ne nalazi načina kako objasniti životinjama da ona uopće nije takva kakvom je oni zamišljaju. Zbog toga je Zelda često jako, jako tužna. Iako je se šumske životinje boje, Zelda ipak ima dvojicu prijatelja koji znaju da ona nije opasna. To su

Sherlock i Mika. Njih dvojica obožavaju kada ih Zelda nasmijava radeći smiješne face i oblačeći svoje smiješne kostime i maske. Jednoga dana Sherlock i Mika odlučili su razveseliti Zeldu. Obukli su se u smiješne kostime i otplesali šašavi ples za Zeldu. Vidjevši ih kako se glupiraju, Zelda je prasnula u smijeh. Zaboravila je na sve svoje probleme i nasmijala se prvi put nakon dugo vremena! Shvatila je da iako bi bilo lijepo da i drugim životinjama bude stalo do nje, da je sretna i zahvalna što ima dvojicu jako dobrih prijatelja koji je nasmijavaju u teškim trenucima!

4. Potaknite djecu na raspravu o priči pitajući ih sljedeća pitanja:
 - Kako vam se svidjela priča?
 - Kakav je problem imala Zelda?
 - Tko je nasmijao Zeldu?
5. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate:
 - Jeste li ikada gledali smiješnu stranu neke poteškoće koju ste imali (vi ili netko koga poznajete)?
 - Što se događa kada uočavamo samo loše strane problema? Što se događa kada gledamo i na smiješnu stranu problema?
6. Zamolite djecu da vam pokažu što su donijeli sa sobom i da objasne zašto im je to smiješno.
7. Pomozite djeci da izrade „smiješni zid“ odnosno plakat na koji će zalijepiti neke smiješne stvari koje su donijeli.



Potaknite djecu da kod kuće na radni listić nacrtaju smiješno čudovište te da mu daju neko smiješno ime. Idućega dana neka donesu crteže u školu i pokažu ih ostalima, a nakon toga ih spremite u djetetov portfolio.



SMIJEŠNO ČUDOVIŠTE

Zamolite dijete da u okvir nacрта smiješno čudovište i da mu da smiješno ime!

A large, empty rectangular area outlined with a dashed orange border, intended for a child to draw a funny monster.

Aktivnost 2. Volim se smijati...

Cilj učenja

Navesti sve što djecu nasmijava.

Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

navesti sve što me nasmijava.

Razina

Srednja

Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Volim se smijati...*, radni listić *Smiješna lica*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču iz prethodne aktivnosti ili je ponovno pročitajte koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
 - Tko je nasmijao Zeldu?
 - Što su Sherlock i Mika učinili kako bi nasmijali Zeldu?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate:
 - Što se događa kada uočavamo samo loše strane problema? Što se događa kada gledamo i na smiješnu stranu problema?
 - Što je vama smiješno? Tko od vas voli smiješne priče? Tko voli smiješne emisije na televiziji? Tko voli crtiće? Tko voli viceve?
 - Opišite neku situaciju kada ste se jako smijali. Što se dogodilo? Zašto vam je to bilo toliko smiješno?
 - Pomaže li vam smijeh da se osjećate bolje?
5. Zamolite djecu da ispune listić navodeći sve stvari koje ih nasmijavaju. Neka djeca naglas pročitaju sve što su navodila, a nakon toga zaključite aktivnost ističući kako ima puno toga što nas može nasmijati i oraspoložiti.



Potaknite djecu da nacrtaju smiješne izraze lica na već ucrtane glave na radnom listiću.

VOLIM SE SMIJATI...

Nasmijava me:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

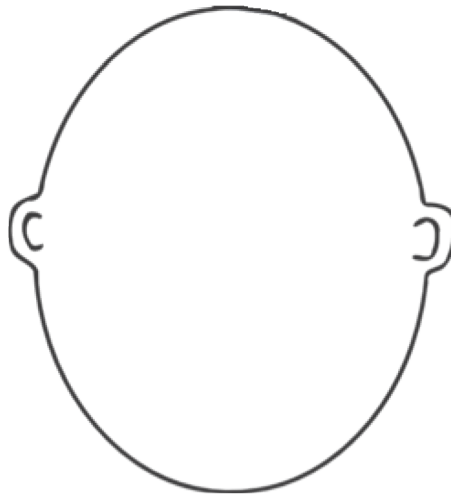
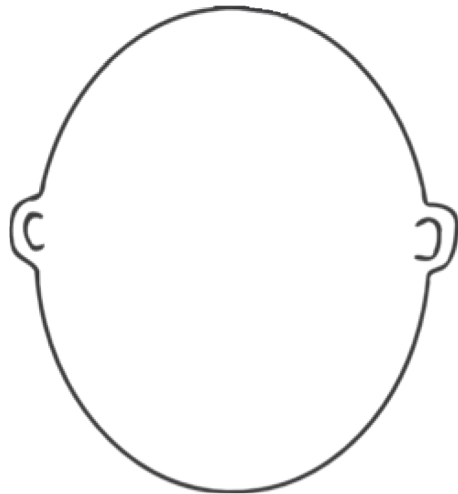
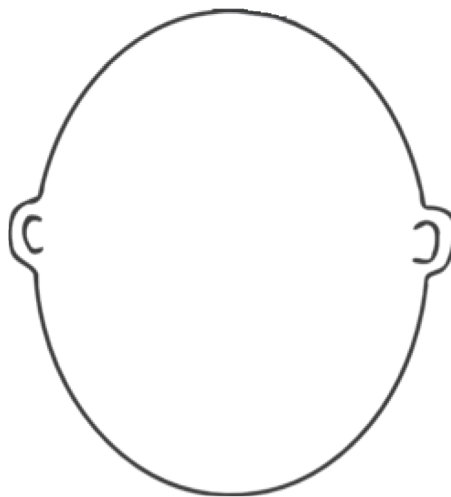
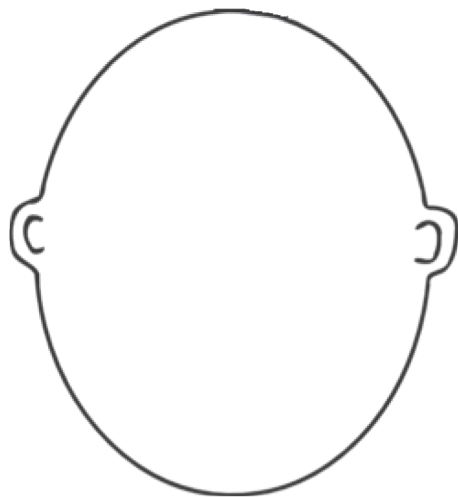
.....





SMIJEŠNA LICA

Zamolite dijete da ovim predlošcima glava nacрта smiješne izraze lica.



Aktivnost 3. Humor je individualan, ali pristojan

Cilj učenja

Osigurati da je humor dobronamjieran i da nikome ne škodi.

Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

prepoznati je li šala dobronamjerna i nikoga ne vrijeđa.

Razina

Napredna

Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Dobar humor je...*, radni listić *Smiješna slika*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču *Sherlock i Mika nasmijavaju Zeldu* ili je ponovno pročitajte koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
 - Što su Sherlock i Mika učinili kako bi nasmijali Zeldu?
 - Je li to što su učinili bilo dobro? Zašto?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate:
 - Opišite situaciju kada ste se najviše smijali. Što se dogodilo? Zašto vam je to bilo toliko smiješno?
 - Pomaže li vam smijeh da se osjećate bolje?
 - Jeste li nekada doživjeli da je vama nešto bilo smiješno, a nekom drugome nije? Možete li opisati tu situaciju?
 - Ima li situacija kada nije primjereno šaliti se? Padaju li vam na pamet neke takve situacije?
 - Ima li situacija kada neke šale mogu nekoga uvrijediti? Zašto? Može li netko navesti neki primjer? (Ako se djeca ne mogu sjetiti niti jednog primjera, navedite vi nekoliko djeci razumljivih primjera humora koji nije primjeren i koji bi nekoga mogao povrijediti.)
 - Kako možemo biti sigurni da se koristimo humorom koji pomaže i koji nikome ne škodi?
5. Zamolite djecu da na radnom listiću *Dobar humor je...* navedu što je poželjno, a što nije poželjno kada se šale.
6. Djeca mogu prezentirati ostatku razreda što su napisali, a vi za kraj naglasite kako je važno šaliti se na način koji je svima prihvatljiv i koji nikoga ne vrijeđa.



Potaknite djecu da na radni listić *Smiješna slika* nacrtaju nešto smiješno što im se dogodilo.

DOBAR HUMOR JE...

Kako se lijepo šaliti?

.....

.....

.....

.....

Kako se nije lijepo šaliti?

.....

.....

.....

.....





SMIJEŠNA SLIKA

Razgovarajte s djetetom o smiješnim stvarima koje su vam se dogodile. Zamolite dijete da nacрта nešto smiješno što se njemu/njoj dogodilo, a za što mu/joj ne bi bilo neugodno da drugi saznaju.



Evaluacijski listić učitelja/ice

Ime i prezime djeteta: _____	0: Nije primijećeno /ne primjenjuje se 1: Usvaja
Datum popunjavanja: _____	2: Postignuto 3: Trajno uspostavljeno

Upute: Popunite listu za svako dijete kada završite **Temu 3. Razvoj pozitivnoga mišljenja**.

3. RAZVOJ POZITIVNOGA MIŠLJENJA	
3.1. POZITIVNO MIŠLJENJE	Razina 0,1,2 ili 3
3.1.1. Pozitivno i negativno mišljenje	
3.1.1.O ⁵ . Dijete može prepoznati kako bi na izazove reagirali optimisti, a kako pesimisti.	
3.1.1.S. Dijete može razlikovati vedar i tmuran pogled na poteškoće.	
3.1.1.N. Dijete može rastaviti negativnu misao na tri dijela (NISAM JA /NIJE UVIJEK /NIJE SVE).	
3.1.2. Dobro je misliti pozitivno	
3.1.2.O. Dijete može opisati kako se osjeća nakon što je sagledalo dobru stranu situacije.	
3.1.2.S. Dijete može navesti osjećaje koje mogu uslijediti nakon pozitivne misli.	
3.1.2.N. Dijete može prepoznati povezanost osjećaja i postupaka koji mogu uslijediti nakon pozitivne misli.	
3.1.3. Promijeniti negativne misli	
3.1.3.O. Dijete može osmisliti jednu pozitivnu izjavu koja mu pomaže u suprotstavljanju negativnoj misli.	
3.1.3.S. Dijete može prepoznati načine kako promijeniti negativnu misao.	
3.1.3.N. Dijete može navesti pozitivne izjave koje mu mogu pomoći u pobijanju negativnih misli.	

3.2. POZITIVNE EMOCIJE	
3.2.1. Nada	
3.2.1.O. Dijete može odrediti nove ciljeve kako bi si olakšao teško razdoblje.	
3.2.1.S. Dijete može ne gubiti nadu dok pokušava ostvariti cilj.	
3.2.1.N. Dijete može ne izgubiti nadu ako je prvi pokušaj ostvarivanja cilja bio neuspješan.	
3.2.2. Sreća	
3.2.2.O. Dijete može opisati aktivnost ili osobu koja ga usređuje.	

5 O = Osnovna razina, S = Srednja razina, N = Napredna razina




3.2.2.S. Dijete može uvidjeti da se neugodni osjećaji mogu pretvoriti u ugodne.	
3.2.2.N. Dijete može opisati što se može poduzeti kako bi loše raspoloženje postalo dobro.	
3.2.3. Humor	
3.2.3.O. Dijete može opisati situacije ili osobe koje ga nasmijavaju.	
3.2.3.S. Dijete može navesti sve što ga nasmijava.	
3.2.3.N. Dijete može prepoznati je li humor dobronamjeran i nikome ne škodi.	

Djetetove jake strane:























































Djetetove potrebe:

Razvojni ciljevi:































Djetetova samoprocjena

























Ime i prezime djeteta: _____	 Ne  Ponekad  Da
Datum popunjavanja: _____	

RAZVOJ POZITIVNOGA MIŠLJENJA – POZITIVNO MIŠLJENJE

Pozitivno i negativno mišljenje		
Označi lice koje te najbolje opisuje:	Mogu	Sviđa mi se
Mogu opisati kako bi na izazove reagirali optimisti i pesimisti.	  	  
Mogu razlikovati vedre i tmurne misli u teškim situacijama.	  	  
Mogu rastaviti pozitivnu misao na tri dijela (NISAM JA/ NIJE UVIJEK/ NIJE SVE).	  	  
Dobro je misliti pozitivno		
Mogu odrediti kako se osjećam nakon što sam sagledao dobru stranu situacije.	  	  
Mogu prepoznati osjećaje koji mogu slijediti nakon pozitivne misli.	  	  
Mogu prepoznati da postoji veza između osjećaja i radnji koje mogu slijediti nakon pozitivne misli.	  	  
Promijeniti negativne misli		
Mogu osmisliti jednu pozitivnu izjavu koja je suprotna negativnoj misli.	  	  
Mogu prepoznati načine kako promijeniti negativnu misao.	  	  
Mogu navesti pozitivne izjave koje mogu pomoći u pobijanju negativnih misli.	  	  

RAZVOJ POZITIVNOGA MIŠLJENJA – POZITIVNE EMOCIJE

Nada		
Mogu odrediti nove ciljeve kako bi si olakšao/olakšala teško razdoblje.	  	  
Mogu ne gubiti nadu kada pokušavam ostvariti neki cilj.	  	  
Mogu ne gubiti nadu nakon što iz prvog pokušaja nisam uspio/uspjela ostvariti svoj cilj.	  	  
Sreća		
Mogu prepoznati i opisati aktivnost ili osobu koja me usređuje.	  	  
Mogu prepoznati da se neugodni osjećaji mogu pretvoriti u ugodne osjećaje.	  	  

Mogu opisati što je moguće učiniti da se loše raspoloženje pretvori u dobro.	  	  
Humor		
Mogu opisati situacije ili osobe koje me nasmijavaju.	  	  
Mogu napraviti popis onoga što me nasmijava.	  	  
Mogu prepoznati je li šala dobronamjerna i nikoga ne vrijeđa.	  	  

Svidjelo mi se učiti o:

Htio/htjela bih poboljšati: