



# RESCUR: NA VALOVIMA

KURIKUL OTPORNOSTI ZA PREDŠKOLSKU I OSNOVNOŠKOLSKU DOB

## Priručnik za učitelj(ic)e – mlađa osnovnoškolska dob

Carmel Cefai – Malta – koordinator

Renata Miljević-Rički, Dejana Bouillet, Tea Pavin Ivanec, Mirjana Milanović – Hrvatska

Anastassios Matsopoulos, Mariza Gavogiannaki – Grčka

Maria Assunta Zanetti, Valeria Cavioni – Italija

Paul Bartolo, Katya Galea – Malta

Celeste Simoes, Paula Lebre, Anabela Caetano Santos – Portugal

Birgitta Kimber, Charli Eriksson - Švedska







# RESCUR: NA VALOVIMA KURIKUL OTPORNOSTI ZA PREDŠKOLSKU I OSNOVNOŠKOLSKU DOB

## Priručnik za učitelj(ic)e – mlađa osnovnoškolska dob

Carmel Cefai – Malta – koordinator

Renata Miljević-Ričički, Dejana Bouillet, Tea Pavin Ivanec, Mirjana Milanović – Hrvatska

Anastassios Matsopoulos, Mariza Gavogiannaki – Grčka

Maria Assunta Zanetti, Valeria Cavioni – Italija

Paul Bartolo, Katya Galea – Malta

Celeste Simões, Paula Lebre, Anabela Caetano Santos – Portugal

Birgitta Kimber, Charli Eriksson – Švedska





**RESCUR: NA VALOVIMA**  
**KURIKUL OTPORNOSTI ZA PREDŠKOLSKU I OSNOVNOŠKOLSKU DOB**  
**Priručnik za učitelj(ic)e - mlađa osnovnoškolska dob**



**Lifelong  
Learning  
Programme**

A Lifelong Learning Programme Comenius projekt

Ova publikacija izrađena je u sklopu projekta RESCUR – Razvoj kurikula otpornosti za djecu predškolske i osnovnoškolske dobi u Europi – [www.rescur.eu](http://www.rescur.eu). Projekt je financirala Europska komisija u sklopu Lifelong Learning Programa, No. 526813-LLP-1-MT-COMENIUS-CMP.

**Autori**

Carmel Cefai – Malta – koordinator

Renata Miljević-Riđički, Dejana Bouillet, Tea Pavin Ivanec, Mirjana Milanović – Hrvatska

Anastassios Matsopoulos, Mariza Gavogiannaki – Grčka

Maria Assunta Zanetti, Valeria Cavioni – Italija

Paul Bartolo, Katya Galea – Malta

Celeste Simões, Paula Lebre, Anabela Caetano Santos – Portugal

Birgitta Kimber, Charli Eriksson – Švedska

© lipanj 2016.

**Urednice hrvatskog izdanja**

Renata Miljević-Riđički, Dejana Bouillet, Tea Pavin Ivanec, Mirjana Milanović



Sveučilište u  
Zagrebu

**Izdavač:** Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

**Za izdavača:** Prof. dr. sc. Ivan Prskalo

**ISBN 978-953-7210-96-0**

**CIP** zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem **000928156**.

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove publikacije ne smije se reproducirati niti prenositi ni u kakvom obliku niti ikakvim sredstvima elektroničkim ili mehaničkim, fotokopiranjem, snimanjem ili umnažanjem u bilo kojem drugom obliku bez prethodne suglasnosti vlasnika prava.

Sadržaj ove publikacije ne odražava nužno stavove i mišljenja Europske komisije.

Vježbe za usmjeravanje pažnje: © Birgitta Kimber i Charli Eriksson, lipanj 2016.

Glazba © Gorana Tomašić-Šragalj i Damir Sertić, lipanj 2016.

Izvođači: Gorana Tomašić Šragalj, Leon Cvetkovski i Ivana Cvetkovski

Naslovnica i ilustracije: Antonija Balić Šimrak

Lektura: Božica Vuić

Prijevod: Petra Ivanc

Naslov izvornika: RESCUR: SURFING THE WAVES. A resilience curriculum for early years and primary schools. Early primary school.

Recenzenti: Prof. dr. sc. Helen Cowie

Prof. dr. sc. Maria Poulou

Grafičko oblikovanje: Antonija Balić Šimrak i Mario Perus

Naklada: 200 primjeraka

Tisak: ITG d.o.o., Zagreb

Elektronska verzija: [www.rescur.eu](http://www.rescur.eu)

[www.um.edu.mt/cres/publications/rescur](http://www.um.edu.mt/cres/publications/rescur)

## SADRŽAJ

<b>TEMA 1. Razvoj komunikacijskih vještina</b> .....	1
PODTEMA 1. Učinkovita komunikacija.....	2
PODTEMA 2. Asertivnost.....	26
<b>TEMA 2. Uspostavljanje i održavanje zdravih odnosa</b> .....	60
PODTEMA 1. Zdravi odnosi.....	61
PODTEMA 2. Suradničke vještine, empatija i moralno rasuđivanje.....	89
<b>TEMA 3. Razvoj pozitivnoga mišljenja</b> .....	132
PODTEMA 1. Pozitivno mišljenje.....	133
PODTEMA 2. Pozitivne emocije.....	166
<b>TEMA 4. Razvoj samoodređenja</b> .....	203
PODTEMA 1. Rješavanje problema.....	204
PODTEMA 2. Osnaživanje i autonomija.....	251
<b>TEMA 5. Izgradnja osobne snage</b> .....	297
PODTEMA 1. Pozitivno samopoimanje i samopouzdanje.....	298
PODTEMA 2. Korištenje jakih strana u akademskome i društvenome okruženju.....	325
<b>TEMA 6. Pretvaranje izazova u prilike</b> .....	359
PODTEMA 1. Suočavanje s nedaćama i sukobima.....	360
PODTEMA 2. Suočavanje s gubitkom i prihvaćanje promjena.....	394
<b>Literatura</b> .....	432
<b>Prilozi</b> .....	434
PRILOG 1. Opća deklaracija o ljudskim pravima (1948).....	434
PRILOG 2. <i>Konvencija o pravima djeteta</i> (1989).....	436

## ZAHVALE

Zahvaljujemo svima onima koji su na različite načine doprinijeli razvoju ovog kurikula.

Našim kolegama i djelatnicima sa šest partnerskih sveučilišta na njihovom doprinosu u različitim fazama projekta, uključujući: Giusy Ninna i Mara Lupica Spagnolo (Italija) te Sarah Mercieca i Natalie Galea (Malta).

Antoniji Balić Šimrak koja je osmislila naslovnice za pet publikacija, ilustracije i lutke Sherlocka i Zelde, kartice sa životinjama, tri kompleta postera i ilustracije za slikovnicu u sklopu prve teme.

Brigitti Kimber i Charliju Erikssonu koji su osmislili i snimili aktivnosti za usmjeravanje pažnje (*mindfulness*), a koje se nalaze u elektronskoj verziji ove publikacije.

Gorani Tomašić Šragalj i Damiru Sertiću (skladateljima); Gorani Tomašić Šragalj, Leonu Cvetkovskom i Ivani Cvetkovski (izvođačima) za četiri glazbene teme koje su uključene u elektronsku verziju ove publikacije.

Prof. emeritus Helen Cowie sa Sveučilišta u Surreyu (UK) i prof. Marii Poulou sa Sveučilišta u Patrasu (Grčka), vanjskim recenzenticama kurikula, na njihovim dragocjenim stručnim komentarima i povratnim informacijama.

Prof. Michaelu Ungaru, ravnatelju Centra za istraživanje otpornosti Sveučilišta Dalhousie, Halifax (Kanada) na dragocjenim komentarima.

Prof. Terje Ogdenu, sa Sveučilišta u Oslu (Norveška) i dr. Susan Beltman, sa Sveučilišta Curtin (Australija) koji su vodili trening RESCUR tima za implementaciju kurikula.

Izdavaču Springer Publications, ENTRÉE LLP Comenius projekt i <http://paperboxworld.weebly.com/>, <http://it.freepik.com/>, <http://www.iconarchive.com/>, <http://www.adorabletoon.com/>, za dopuštenje da se njihov materijal uključi u ovu publikaciju.

U konačnici, zahvaljujemo 199 odgojitelja/učitelja i 1935 djece diljem Europe koji su sudjelovali u pokusnoj primjeni kurikula i čije su povratne informacije bile od velike pomoći za unaprjeđenje RESCUR-a.

Provedbi RESCUR projekta u Hrvatskoj su u, njegovim različitim fazama, doprinijeli i:

Marija Šarić, Tea Pahić, Renata Marinković Krvavica, Biserka Petrović Sočo, Višnja Rajić, Goran Lapat, Iva Gruić, Davor Brđanović, Katarina Tadić i Vatroslav Horvat

Snimanje hrvatske verzije audio zapisa vježbi za uvođenje u aktivnost omogućili su Filip Riđički, Natko Smoljan i Marko Milanović.

### Popis vrtića i škola koje su sudjelovale u pokusnoj primjeni kurikula

#### Hrvatska

Dječji vrtić "Različak", Zagreb, Petrinjska 31/2

Dječji vrtić Varaždin, Varaždin, Dravska 1

IV. osnovna škola Varaždin, Varaždin, A. M. Reljkovića 36

Osnovna škola "Dr. Ivan Merz", Zagreb, Račkoga 4.

#### Grčka

*Perfection of Rethimno, Crete*: 8<sup>th</sup> Elementary school of Rethimo

Roussospiti Elementary School

2<sup>nd</sup> Preschool of Atsipopoulo



16<sup>th</sup> Elementary school of Rethimno  
Elementary school of Fourfoura, Elementary school Alfa Milopotamou  
Preschool Sgourokefaliou  
Elementary school of Asi Gonia Rethimnou  
Preschool of Agia Galini Rethimnou  
*Perfecture of Hrakleio, Crete:* 38<sup>th</sup> Preschool of Hrakleio  
Tefeliou Preschool Hrakleio  
31<sup>st</sup> Elementary school of Hrakleio  
Preschool of 10 Saints, Hrakleio  
24<sup>th</sup> Preschool of Hrakleio  
9<sup>th</sup> Elementary School of Hrakleio  
29<sup>th</sup> Preschool of Hrakleio  
1<sup>st</sup> Elementary school Agias Marinas Hrakleio  
30<sup>th</sup> Preschool of Hrakleio  
10<sup>th</sup> Preschool of Hrakleio  
25<sup>th</sup> Preschool of Hrakleio  
2<sup>nd</sup> Preschool Boutes Hrakleiou  
3<sup>rd</sup> preschool of Arkaloxori  
1<sup>ST</sup> Preschool of Zakros  
Elementary school of Kastelli Padiados  
36<sup>th</sup> preschool of Hrakleio, Preschool of Skalani Hrakleiou  
2<sup>nd</sup> Elementary school of Archanes Hrakleiou  
36<sup>th</sup> Elementary school of Hrakleio  
*Perfecture of Agios Nicholaos, Crete:*2<sup>nd</sup> Elementary School Ierapetras  
2<sup>nd</sup> Preschool Neapolis Lasithiou.

### **Italija**

Istituto Comprensivo “Via Libertà” - San Donato Milanese (MI)  
Istituto Comprensivo di “Via Acerbi” – Scuola d’infanzia L’ Aquilone - Pavia  
Istituto Comprensivo di Bereguardo - Bereguardo e plesso di Vellezzo Bellini (PV)  
Istituto Comprensivo di Certosa di Pavia - Certosa di Pavia (PV)  
Istituto Comprensivo di Garlasco - Plesso di Dorno (PV)  
Istituto Comprensivo di Piazza Vittorio Veneto - Vigevano (PV)  
Istituto Comprensivo di Rivanazzano Terme- Rivanazzano Terme e plesso di Retorbido (PV)

Istituto Comprensivo di Siziano - Siziano (PV)

Istituto Comprensivo di via Scopoli – Scuola primaria “E. De Amicis, Scuola primaria “Gabelli”, Scuola primaria “F. Casorati”, Scuola primaria “Montebolone” - Pavia

Istituto Comprensivo di Villanterio - Villanterio e plesso di Vistarino (PV)

Istituto Comprensivo Rivanazzano - Scuola d’infanzia “E. Diviani – Salice Terme (PV)

Istituto Comprensivo Rivanazzano - Scuola dell’infanzia “Negrotto Cambiaso” Codevilla (PV)

Istituto Comprensivo Statale di Mortara - Mortara (PV)

Istituto Comprensivo Statale di via Angelini - Pavia

Scuola dell’infanzia “G. Vaccari” - Pavia

Scuola dell’Infanzia comunale “8 Marzo” - Pavia

Scuola dell’infanzia di Portalbera - Portalbera (PV)

Scuola Primaria paritaria “Maddalena di Canossa” - Pavia

### **Malta**

St Margaret College- Żabbar Primary School A

St Margaret College -Żabbar Primary School B

St Margaret College - Cospicua Primary School

St Margaret College - Kalkara Primary School

St Margaret College - Xgħajra Primary School.

### **Portugal**

Agrupamento de escolas Dr. Azevedo Neves

Agrupamento de escolas Dr. Ruy Luis Gomes

Santa Casa da Misericórdia de Almada

Casa das Cores

### **Švedska**

Förskolan Bispgården

Hansåkerskolan

Himlavalvets förskola

Humlans förskola(Mosippan)

Järåskolan

Kullsta skola

Skolbackens förskola

Smultronets förskola

# TEMA 1. Razvoj komunikacijskih vještina

## Podtema 1. Učinkovita komunikacija

<p><b>CJELINA</b> 1</p>	<p><b>CJELINA</b> 2</p>	<p><b>CJELINA</b> 3</p>
<p>Učinkovito slušanje</p>	<p>Razumijevanje emocija u komunikaciji</p>	<p>Razmjena ideja, suradnja, pregovaranje</p>

## Podtema 2. Asertivnost

<p><b>CJELINA</b> 1</p>	<p><b>CJELINA</b> 2</p>	<p><b>CJELINA</b> 3</p>
<p>Izražavanje osjećaja i potreba</p>	<p>Zauzimanje za sebe</p>	<p>Asertivno rješavanje sukoba</p>

## PODTEMA 1. Učinkovita komunikacija

Vještina učinkovite međuljudske komunikacije je proces svladavanja aktivne i interaktivne vještine i kompetencije u komunikaciji, izražavanju i logici pa je upravo ova vještina nužna za stvaranje održivoga i visokokvalitetnoga odnosa među ljudima. Komunikacija ne završava kada pošaljemo poruku i kada na nju odgovori onaj kome smo je uputili. Važno je da poruka bude jasna i ispravno shvaćena. Dvosmjerni tijek komunikacije u sadržajnom smislu obiluje porukama o tome što sudionici razgovaraju, misle, osjećaju, namjeravaju. U odnosnom smislu, radi se o pridavanju važnosti onome što drugi izjavljuje, pokazivanju interesa kroz postavljanje pitanja o idejama i namjerama sugovornika.

Prva cjelina *Učinkovito slušanje* omogućava djetetu upoznati, razumjeti i prihvatiti drugu osobu. Ovo je zahtjevna vještina i za odrasle, ali je važan preduvjet za učenje vještine davanja povratnih informacija, razumijevanja emocija i iskazivanja empatije. *Razumijevanje emocija u komunikaciji*, što je sadržaj druge cjeline, odnosi se na razvoj životnih vještina koje je moguće potaknuti dodatnim vježbanjem, a koje pridonose razvoju otpornosti djeteta i zajednice u kojoj takvo dijete odrasta. Davanje učinkovite povratne informacije moguće je jedino ukoliko u osnovi odnosa postoji prihvaćanje i težnja za razumijevanjem i dijeljenjem osjećaja i misli te razumijevanjem uzroka ponašanja. Povratna informacija bez uvažavanja tuđih osjećaja može biti učinkovita za utjecaj na tuđe ponašanje, ali je pogubna za izgradnju odnosa pripadanja i povjerenja. Treća cjelina *Razmjena ideja, suradnja i pregovaranje* odnosi se na to kako djeca mogu unaprijediti svoje komunikacijske vještine koristeći pregovaranje i suradnju.

---

### CJELINA 1. UČINKOVITO SLUŠANJE

- Ciljevi učenja
- primiti kratku slušnu poruku
  - slijediti upute
  - razlikovati aktivno i pasivno slušanje

---

### CJELINA 2. RAZUMIJEVANJE EMOCIJA U KOMUNIKACIJI

- Ciljevi učenja
- razumjeti kako se netko osjeća promatrajući njegovo neverbalno ponašanje
  - pokazati razumijevanje i prihvaćanje kad je nekome teško
  - opisati kako na različite načine pomoći drugome

---

### CJELINA 3. RAZMJENA IDEJA, SURADNJA I PREGOVARANJE

- Ciljevi učenja
- sudjelovati u zajedničkim aktivnostima radi doživljaja prednosti suradnje i zajedničke akcije
  - predlagati više rješenja za pojedinu situaciju
  - prepoznati rješenje koje je prihvatljivo za sve koji su uključeni u problemsku situaciju
-

## Savjeti za učitelje/učiteljice

1. Formirajte u nekom izdvojenom dijelu učionice „kutić slušanja“ i neka on ondje bude neko vrijeme (barem dva tjedna). U kutić postavite dva stolca koji će biti označeni znakovima: stolac za onoga tko želi nešto ispričati i stolac za onoga koji u određenom dijelu dana želi biti slušač. U početku povremeno bez riječi sjednite vi na jedan od ovih stolaca kako biste djecu motivirali na korištenje mogućnosti govorenja i slušanja. Odrasli su dobar model za djecu i veća je vjerojatnost da će i oni preuzimati uloge slušača ili govornika ako vide da je to i vama zanimljivo. Ukoliko djeca budu koristila „kutić govorenja i slušanja“, on može postati stalan i postupno se nadograđivati s novim stolicima – za davanje i primanje pohvale, za davanje i primanje zagrljaja, za traženje i davanje savjeta i sl. Možete ga tada nazvati i „kutić brzih oporavaka“.
2. U svakodnevnim situacijama koristite svaku priliku da podsjetite djecu da pažljivo slušaju jedni druge. Budite model za slušanje.
3. U mirnom dijelu učionice, osobito ako su djeca u dnevnom boravku, najbolje u kutu, oformite šumski kutić s velikim lutkama ili slikama Sherlocka i Zelde. Napravite ploču s džepovima za male lutke (Sherlocka i Zelde) i maske za četiri osnovna osjećaja. Svako dijete može ponijeti lutku kući i odjenuti je uz pomoć roditelja. Lutka se može dovesti u šumski kutić gdje se može požaliti ili samo razgovarati s velikim Sherlockom i Zeldom. Ovisno o ranijem dogovoru za vikend ili posebnim situacijama, veliki Sherlock ili Zelda mogu se ponijeti kući.
4. Budite svjesni da empatija čini djecu boljom u njihovim odnosima. Kada djeca ne pokazuju empatiju, treba ih potaknuti da ulože napor da bi razumjeli druge. Korisno je pokazati interes za djetetove osjećaje i pitanjima mu pomoći da ih opiše jer to je nekoj djeci, bez posebne znatiželje odraslih i bez posebnih pitanja, teško. Drugoj djeci takvo je ponašanje odrasloga model za ulaganje napora u cilju razumijevanja drugih.
5. Napravite ilustracije u vezi s onim što radite u okviru ove teme.

## Cjelina 1. Učinkovito slušanje

### Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- primiti kratku slušnu poruku
- slijediti upute
- razlikovati aktivno i pasivno slušanje.

### Aktivnost 1. Pronađi par

#### Cilj učenja

Primiti kratku slušnu poruku.

#### Ishodi učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

primiti kratku poruku koju sam čuo/la.

#### Razina

Osnovna

#### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, brza i vesela glazba, papirići s jednostavnim rečenicama (npr.: *Sunce je žuto.*, *Učiteljica je dobra.*, *Auto je brz.* - dva primjerka za svaku rečenicu), radni listić *Životinja koju sam oponašao/la*



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

#### Sherlock i Zelda traže sklonište

Jednoga dana Zelda je krenula na svoje šumsko igralište. Približila se Sherlockovom drvetu i pozvala ga da pođe s njome. Sherlockova mama odgovorila je da ga nema kod kuće jer je nedavno otišao. Rekla je Zeldi: „Dolazi oluja i čim sretneš Sherlocka reci mu da morate otići u sklonište koje uvijek on i ja koristimo. Sherlock zna gdje je to mjesto.“ Zelda je došla na igralište i sreća Sherlocka. Baš kad su se počeli igrati prekinula ih je kiša. Zelda se tek sad sjetila mamine poruke i rekla Sherlocku: „Uh tek sad sam se sjetila da je tvoja mama rekla da ako počne oluja, moramo ići u sklonište“. Sherlock i Zelda su našli udobnu rupu u drvetu i ondje se sklonili. Kad je oluja prošla, krenuli su kući. Na putu su sreli Sherlockovu mamu koja je bila jako zabrinuta i rekla im: „Pa gdje ste? Nisam li vam rekla da dođete u sklonište koje uvijek koristimo? Ondje sam vas tražila i nije vas bilo.“ Sherlock je odgovorio: „Ne, rekla si da trebamo naći bilo koje

sklonište“, i zbunjeno pogledao Zeldu. Zeldu je rekla: „Oh, žao mi je. Žurila sam i nisam do kraja slušala što ste rekli“.

3. Razgovarajte s djecom o priči tako da ih pitate:
  - Zašto je Sherlockova mama bila zabrinuta?
  - Kako to da Zeldu nije čula zadnje riječi?
4. Povežite priču s osobnim iskustvima djece pitajući ih sljedeće:
  - Je li se vama dogodilo nešto slično?
  - Tko bi želio o tome nešto reći?

#### 5. Aktivnost *Zaledeni jež, vjeverica i medvjed*

Likovi u ovoj igri su jež, vjeverica i medvjed. Prije početka igre dajte djeci upute kako bi određeni lik trebao izgledati kad se zaledi (npr.: jež bi mogao čučnuti, vjeverica bi mogla zauzeti pozu plesačice, a medvjed bi se mogao zalediti raširenih ruku). Djeca su slobodno razmještena u prostoru i plešu na brzu i veselu glazbu. Dok ste djeci okrenuti leđima, zaustavite glazbu. Djeca se u tome trenutku trebaju zalediti i ostati u određenoj pozici sve dok ne odredite tko izlazi iz igre, primjerice „Neka igru napuste sve vjeverice!“. Okrenite se i provjerite tko je bio vjeverica, jež ili medvjed. Djeca koja su napustila igru postaju vaši pomoćnici i aktivni promatrači igre.

#### 6. *Pronađi parove*

Recite djeci da stanu u parove, a jedno dijete (ono koje dobrovoljno pristane) neka izađe iz učionice. Dajte djeci uputu da svaki par odluči kako će se glasati kao npr. mijau-mijau, vau-vau, muu i sl. Nakon dogovora parovi se razdvajaju, djeca se razmjestite po učionici i ostanu stajati na mjestu. Tada pozovite dijete koje je bilo izvan učionice da uđe i objasnite mu da treba tražiti parove. Dijete treba rukom dotaknuti jedno dijete koje se tom prilikom glasa kao što je bilo unaprijed dogovoreno. Zatim odlazi do drugoga djeteta i isto tako ga dodirne. U slučaju da je pronašlo par, taj par stane zajedno sa strane. Igra je gotova kada se pronađu svi parovi.

#### 7. *Pronađi par s istom rečenicom*

Brojalicom odaberite dijete koje će izaći iz učionice ili pitajte tko bi to želio. Ostala djeca stanu u parove i izvlače papiriće s jednostavnim rečenicama (npr.: *Sunce je žuto.*, *Učiteljica je dobra.*, *Auto je brz.*). Svaki član para dobije papirić s istom rečenicom. Nakon toga se razdvajaju i razmjestite po učionici. Zadatak je djeteta koje je izašlo iz učionice dotaknuti jedno dijete po ramenu i ono će mu naglas reći svoju rečenicu. Zatim dolazi do drugoga djeteta i isto tako ga dodirne. Kada prepozna da je i drugo dijete reklo istu rečenicu, pronašlo je par.

8. Zajedno s djecom dogovorite grupna pravila o slušanju i napišite ih na plakat.



Predložite djeci da kod kuće nacrtaju životinje koje su predstavljali u igri. Za tu zadaću pripremite im radni listić *Životinja koju sam oponašao/la*. Neka crteže donesu drugi dan u školu i napravite od njih izložbu ili neka ga svako dijete stavi u svoj portfolio.



## ŽIVOTINJA KOJU SAM OPONAŠAO/LA

Molimo vas, potaknite svoje dijete da nacрта jednu od životinja koju je predstavljalo u igri *Zaleđeni jež*, *vjeverica* i *medvjed* ili u igri *Pronađi par*



1 U cijelome tekstu *Priručnika* kad god se spominje riječ roditelji, misli se na skrbnike, tj. osobe s kojima dijete živi i koje obavljaju roditeljsku ulogu.



## Aktivnost 2. Suradnička oluja

### Cilj učenja

Slijediti upute.

### Ishodi učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

pažljivo slušati i slijediti upute.

### Razina

Srednja

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Moje vještine slušanja i razumijevanja*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Pročitajte priču iz prethodne aktivnosti koristeći se pri tome lutkama za ruku ili prste.
3. Aktivnost *Plink-plank*

Recite djeci da stanu u red jedan iza drugoga. Stanite ispred njih i dajte im sljedeće upute: „Kada kažem *plink-plank desno*, pljesnite dva puta dlanom o dlan i ispružite udesno desnu ruku. Kada kažem *plink-plank lijevo*, pljesnite dva puta dlanom o dlan i ispružite ulijevo lijevu ruku. Kada kažem *plink-plank gore*, pljesnite dva puta dlanom o dlan i dignite obje ruke gore. Kada kažem *plink-plank dolje*, pljesnite dva puta dlanom o dlan i čučnite.“ Djeca plješću u ritmu *plink-plank* i pokazuju jednom rukom desno, jednom rukom lijevo, dižu ruke u zrak, idu u čučanj dolje. Nakon nekog vremena mijenjate redoslijed i dajete upute *lijevo, dolje, gore, desno*. Dijete koje je pogriješilo ide na kraj reda.

4. Pozovite djecu da stanu u krug. Objasnite im da će igrati igru *Suradnička oluja* i da je osnovni cilj igre zajednički rad u oponašanju zvukova oluje. Zamolite djecu da razmišljaju kakav je osjećaj biti blagotvorna ljetna kišna oluja. Zatim ih zamolite da zamisle da se nalaze usred pljuska i da su zaglušeni zvukovima grmljavinske oluje. Pitajte ih kako se sada osjećaju.
5. Stanite s djecom u krug tako da se uhvatite za ruke. Počnite igru tako da protrljate dlanove. Dijete s vaše lijeve strane oponaša ono što vi radite. Svako dijete čeka da pokret „doputuje“ do njega. Kada dijete s njegove desne strane započne s pokretom, ono mu se priključuje. Jedan po jedan, djeca oponašaju osobu sa svoje desne strane, sve dok svi u krugu ne budu trljali dlanove u isto vrijeme. Kada dijete s vaše desne strane započne trljati ruke, počnite pucketati prstima. Aktivnost se nastavlja redom, sve dok sva djeca ne počnu pucketati prstima. Prema istom obrascu, počnite glasno pljeskati dlanovima, zatim lupati nogama o pod. Nakon toga, počnite stišavati oluju tako da započinjete aktivnosti obrnutim redom (s lupanja o pod prijeđite na pljeskanje

dlanovima, zatim na pucketanje prstima, pa na trljanje ruku, sve dok ne nastane potpuna tišina). Aktivnost je dostupna i na: <https://www.youtube.com/watch?v=VOU5gAFV9v8>.

6. Razgovarajte s djecom o tome koje su im vještine bile potrebne za uspješno stvaranje zvuka kišne oluje (slušati jedan drugoga, slijediti voditelja, znati igrati svoju ulogu, biti pripravan, čekati svoj red, usredotočiti se na zajednički cilj i sl.). Pitajte djecu po čemu suradnja u njihovoj grupi nalikuje oponašanju kišne oluje (ponekad vodimo, ponekad slijedimo, ponekad slušamo, ponekad govorimo, slijedimo isti cilj i sl.).



Predložite djeci da tijekom vikenda nakon razgovora s roditeljima napišu primjer kada su pokazali svoje dobre vještine slušanja i razumijevanja. Neka napisano donesu drugi dan u školu. Stavite listić u djetetov portfolio.



## MOJE VJEŠTINE SLUŠANJA I RAZUMIJEVANJA

Molimo vas, razgovarajte sa svojim djetetom o tome kada ono pokazuje da vas čuje i razumije ono što mu govorite.

Pomozite mu da napiše primjer situacije kada pokazuje svoje dobre vještine slušanja i razumijevanja i s kojim članom obitelji.



## Aktivnost 3. Slušaš li me stvarno?

### Cilj učenja

Razlikovati aktivno i pasivno slušanje.

### Ishodi učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

razlikovati kada nekoga slušam aktivno, a kada pasivno.

### Razina

Napredna

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, papir i olovka, radni listić *Slušaš li me stvarno?*



1. Započnite s vježbom za usmjeravanje pažnje.
2. Pročitajte ili ispričajte djeci priču *Sherlock i Zelda traže sklonište* koristeći se pri tome lutkama za ruku ili prste.
3. Razgovarajte s djecom o priči tako da ih pitate:
  - Je li Zelda aktivno slušala što joj Sherlockova mama govori?
4. Pitajte djecu tko želi igrati igru uloga na temu: *Zelda aktivno sluša što Sherlockova mama govori.*
5. Podijelite djecu na grupe od po troje djece. U svakoj grupi je jedan govornik (A), slušač (B) i zapisničar (C). Zadatak govornika je ukratko ispričati nešto što mu se nedavno dogodilo, zadatak je slušača pažljivo slušati, a zapisničara zapisivati. Kad govornik završi, slušač treba što točnije ponoviti ono što je govornik rekao.
6. Potaknite raspravu o tome postoje li razlike između onoga što je govornik rekao i slušač ponovio.
7. U nastavku neka zamijene uloge – slušač (B) postaje govornik i priča govorniku (A) koji je sada slušač, nešto što mu se nedavno dogodilo. Nakon svakih nekoliko rečenica slušač ponavlja svojim riječima ono što je upravo čuo i kako se govornik osjećao, a govornik potvrđuje ili ispravlja.
8. Razgovarajte s cijelim razredom:
  - Razlikuje li se aktivno slušanje od uobičajenoga slušanja?
  - Može li nam aktivno slušanje pomoći u rješavanju problema?



Recite djeci da svoje roditelje pitaju na koji način prepoznaju da ih oni, njihova djeca, ne slušaju kad govore, a kako znaju da ih slušaju. Neka roditelji ispune radni listić koji je dijete donijelo iz škole, a drugi dan kada ga vrati, razgovarajte s djecom o tome što su roditelji napisali.



## SLUŠAŠ LI ME STVARNO?

Vaše će vas dijete pitati po čemu prepoznajete kada vas ono stvarno sluša, a kada ne. Napišite po kojim ponašanjima vi to vidite kod svojega djeteta.

KADA ME NE SLUŠA, ONDA TO VIDIM PO TOME ŠTO:

KADA ME SLUŠA I NASTOJI RAZUMJETI, ONDA TO VIDIM PO TOME ŠTO:



## Cjelina 2. Razumijevanje emocija u komunikaciji

### Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- razumjeti kako se netko osjeća promatrajući njegovo neverbalno ponašanje
- pokazati razumijevanje i prihvaćanje kad je nekome teško
- opisati kako na različite načine pomoći drugome.

### Aktivnost 1. Tuđe cipele

#### Cilj učenja

Razumjeti kako se netko osjeća promatrajući njegovo neverbalno ponašanje.

#### Ishodi učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

opisati kako se osjećaju drugi promatrajući njihove pokrete, položaj tijela i izraz lica.

#### Razina

Osnovna

#### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, različite cipele, papuče nabavljene u suradnji s roditeljima, radni listić *Tuđe cipele*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Recite djeci da svi ustanu i kreću se na zadani način...
  - hodajte kao s nogom u gipsu, kao kraljevi, kao kauboji, kao da te žuljaju cipele, kao da su ti prevelike cipele...
  - hodajte po travi, blatu, kamenju, po vrućoj cesti, po vodi, prelazite potok po kamenju...
  - kao da ste sretni, tužni, preplašeni...
  - kao kad nosite teške stvari, kad nosite posudu u kojoj je tekućina...
3. Nakon toga razgovarajte koji je hod bio posebno zanimljiv, koji im je bio posebno težak, kako misle da sami izgledaju dok hodaju.
4. Pročitajte djeci sljedeću priču koristeći se lutkama za ruku ili prste:

## Zelda se čudno ponaša

A sada poslušajte priču o tome kako je jednoga dana Zelda sama hodala šumom. Bilo je sunčano i mirno jutro. Zelda je odlučila nešto važno napraviti. Krenula je od svoje kuće prema šumskome proplanku na kojemu se najradije igrala. Ondje je bilo njezino i Sherlockovo mjesto na kojem su ispod hrpe lišća skrivali svoje dragocjene igračke – češere, lješnjake, grančice, košarice od pruća... I Sherlock je pojeo svoj doručak i odjurio prema proplanku. Na stazi je sreo Zeldu. Hodala je polako, spuštene glave i nije se ni okrenula dok ju je dozivao. To je bilo jako čudno, ali Sherlock je bio uporan. Prvo je usporio i hodao pored Zelde – ali ništa. Onda je rekao: „Bok, Zelda idemo se igrati”. Opet ništa. Zelda je i dalje šutjela i hodala. „Zelda, čuješ li me?” pitao je Sherlock. „Da”, kimnula je glavom. Sherlock je bio zbunjen i pitao: „Stani malo, ti se ljutiš na mene?” Zelda nije stala, nego je glavom pokazala “ne” i dalje mirno hodala. “Ali Zelda, tebi se nešto čudno dogodilo kad ne želiš razgovarati sa mnom, a ne ljutiš se na mene!” uzviknuo je Sherlock. Zelda je i dalje hodala i stavila prst na usta. Sherlock je razumio da to znači “šuti”, ali je bio jako uznemiren. Pitao se što se događa sa Zeldom? Zabrinuo se misleći da je tužna. Odjednom se dosjetio kako ju može razveseliti. Pojurio je i sakrio se iza jednoga drveta. Kada je Zelda došla do drveta, naglo je iskočio na stazicu i počeo raditi razne vesele grimase kojima se Zelda uvijek smijala. Ali danas ne. Zelda je samo prekrila rukama oči i nastavila dalje hodati. Sherlock je razumio da ga Zelda više ne želi gledati. Bio je jako tužan. Ali nije odustajao. Hodao je iza svoje prijateljice i nije joj više smetao. Tako su u tišini stigli do proplanka. Zelda je stala i s osmjehom se okrenula prema Sherlocku. „Od moje kuće do našega najdražeg mjesta ima točno 164 koraka!” uzviknula je.

5. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im ova pitanja:
  - Što ste mislili da se dogodilo Zeldi kada je samo hodala i šutjela?
  - Što biste vi napravili da ste bili Sherlock?
  - Hoće li netko od vas pokušati biti Zelda i u sebi brojiti do 100, a netko Sherlock koji ne razumije što se događa?
6. Igra se može nastaviti tako da svako dijete obuče cipele koje nisu njegove (od obuće koju su prikupili). Recite im da provedu neko vrijeme u tuđim cipelama, hodaju po učionici, igraju se...
7. Na kraju ih pitajte kako su se osjećali u tuđim cipelama, što misle čije su to cipele bile i kakva je to bila osoba.



Predložite djeci da hodaju na određeni način (kao što su radili u školi), a da roditelji pogađaju je li to hod sretnoga, tužnoga, ljutoga djeteta, onoga kojeg nešto boli, razočaranoga i sl. Djeca će iz škole donijeti listu mogućih načina hodanja i kraj svakoga načina hodanja bit će omogućeno označiti je li roditelj uspio prepoznati stil hodanja ili nije.



## TUĐE CIPELE

Molimo vas, poigrajte se sa svojim djetetom. Ono će vam pokazivati različite načine hodanja, a vi nastojte pogoditi o kojem se osjećaju ili posebnoj situaciji radi. Zabilježite koje ste vrste hoda i izraza lica prepoznali.

Hodanje kao:

- s nogom u gipsu
- kraljevi
- kauboji
- da dijete žuljaju cipele
- kao da su cipele prevelike
- da je dijete sretno
- da je tužno
- da se boji
- da nosi tešku stvar
- da nosi posudu u kojoj je tekućina.

Hodanje po:

- blatu
- vodi
- kamenju
- vrućem pijesku.





## Aktivnost 2. Dobili smo pismo

### Cilj učenja

Pokazati razumijevanje i prihvaćanje kad je nekome teško.

### Ishodi učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

biti osjetljiv na tuđe teškoće i pokazati osobi da ju razumijem i uvažavam.

### Razina

Srednja

### Potreban pribor

Pismo koje je učitelj prethodno pripremio i u kojem neko nepoznato dijete objašnjava djeci svoju životnu priču i teškoću koju ima (npr.: dolazak iz druge zemlje ili kulture i problem govora i uključivanja u novu školu, pismo djeteta koje u školu dolazi gladno, pismo djeteta čiji se roditelji razvode, ovisno o tome za kakve bi situacije bilo važno razviti suosjećanje), pano (ili veliki papir) za pisanje poruka, papiri za poruke, bojice, radni listić *Kad je prijatelju teško*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Donesite pismo u učionicu i pročitajte ga djeci. Pitajte ih poznaju li oni nekoga tko je bio ili jest u sličnoj situaciji i potaknite ih da iznose svoja iskustva, komentiraju sadržaj pisma i postavljaju dodatna pitanja.
3. Recite djeci da je važno razumjeti onoga komu želimo pomoći. Možemo razumjeti druge samo ako ih pitamo o tome i pažljivo slušamo.
4. Djeca se dijele u skupine od pet i dobivaju zadatak da tekstem i slikom napišu poruku djetetu od kojeg su dobili pismo.
5. U učionici se formira pano (za tu svrhu može poslužiti i veliki papir) s naslovom koji djeca izaberu (to može biti neka poslovice, neka izjava ili samo početak pisma djetetu kojemu se poruke pišu). Na pano stavljajte poruke koje su djeca u grupi napravila, razgledavajte ih i komentirajte.



Predložite djeci da roditelje pitaju o teškoćama koje su imali njihovi prijatelji u školi. Neka pitaju roditelje kako su se oni kao djeca odnosili prema tome prijatelju, kako njihovi učitelji, kako druga djeca i znaju li što je sada s tom osobom. Neka odgovore donesu drugi dan u školu, prokomentiraju ih, a zatim ih stave u svoj portfolio.



### KAD JE PRIJATELJU TEŠKO

Molimo vas, porazgovarajte sa svojim djetetom o nekom svojem prijatelju kojeg ste imali u školi, a koji je imao teškoća (u učenju, u obitelji, sa zdravljem,...). Recite mu nešto o tome kako ste se prema njemu odnosili vi, kako vaši roditelji, kako učitelji, kako druga djeca... Zapišite svoja sjećanja na ovaj listić (umjesto vas ih može zapisati i dijete ako želi).

PRIJATELJU JE BILO TEŠKO JER \_\_\_\_\_ I JA

SAM \_\_\_\_\_.

Moji roditelji su zbog toga:

Učitelji su zbog toga:

Druga djeca su zbog toga:



## Aktivnost 3. Kako ti mogu pomoći?

### Cilj učenja

Opisati kako na različite načine pomoći drugome.

### Ishodi učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

navesti kako na različite načine pomoći drugome.

### Razina

Napredna

### Potreban pribor

Papir za crtanje ili slikanje, drvene bojice ili pastele, radni listić *Kako ti mogu pomoći?*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Djeci dajte uputu da savinu papir na dva dijela. Zadatak je da se prisjete nekog mjesta na kojem vole provoditi vrijeme sami. Važno je da je to mjesto na kojem im je ugodno i gdje se osjećaju sigurno. Na tome mjestu nešto rade i vrijeme može teći. Na jednu polovicu papira crtaju ili slikaju svoje sigurno mjesto i sebe na tome mjestu.
3. Zatim im recite da se prisjete neke situacije kada im je bilo teško i kada su se osjećali usamljeno. Možda su tada zaista bili sami, a možda je oko njih bilo nekoga, ali nisu dobili potrebnu pomoć. Na drugoj polovici papira crtaju ili slikaju tu situaciju i sebe.
4. Sada im recite da razmisle koje je tri osobine trebala imati osoba da bi im mogla pomoći u toj situaciji. Neka te tri osobine zapišu na poleđini papira.
5. Pitajte želi li netko pokazati svima svoj crtež sigurnog mjesta i ispričati nešto o tome.
6. Nakon što djeca koja žele ispričaju nešto o svom sigurnom mjestu, pitajte želi li netko pokazati crtež situacije u kojoj se osjećao usamljeno i teško.
7. Na kraju pozovite djecu da redom svatko kaže koje tri osobine je naveo. Važno je da na kraju sažete najvažnije osobine koje su navedene i potaknete djecu da uoče kako svi ne trebaju isto da bi im bilo bolje. Ne postoji samo jedan način na koji se može pomoći i važno je pitati drugoga „Kako ti mogu pomoći?“.



Predložite djeci da razgovaraju s roditeljima o teškoćama koje su imali u školi kad su bili slične dobi, o tome kako su drugi reagirali, tko im je pomogao, a tko otežao situaciju i koje je tri osobine trebala imati osoba da njima u toj situaciji bude bolje. Neka odgovore donesu drugi dan u školu. Nakon što razgovarate o njima, stavite ih u djetetov portfolio.

**KAKO TI MOGU POMOĆI?**

Molimo vas, porazgovarajte sa svojim djetetom o teškoćama koje ste vi imali tijekom školovanja kada ste bili slične dobi. Neka dijete napiše što ste mu/joj prepričali.

ŠTO JE BILO TEŠKO: \_\_\_\_\_

TKO JE POMOGAO I KAKO:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

TKO JE OTEŽAO SITUACIJU I KAKO:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

KOJE JE TRI OSOBINE TREBAO IMATI NETKO TKO BI NAJBOLJE POMOGAO:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



### Cjelina 3. Razmjena ideja, suradnja i pregovaranje

#### Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- sudjelovati u zajedničkim aktivnostima radi doživljaja prednosti suradnje i zajedničke akcije
- predlagati više rješenja za pojedinu situaciju
- prepoznati rješenje koje je prihvatljivo za sve koji su uključeni u problemsku situaciju.

### Aktivnost 1. Suradnja

#### Cilj učenja

Sudjelovati u zajedničkim aktivnostima radi doživljaja prednosti suradnje i zajedničke akcije.

#### Ishodi učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

surađivati u zajedničkim aktivnostima.

#### Razina

Osnovna

#### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, dvije staklene boce s po deset plutenih čepova na koncima (grlo boce treba biti dovoljno veliko da se lagano izvuče samo jedan čep), „medalja za suradnju“, plakat, bojice ili flomasteri, radni listić *Suradnja*



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

#### Spašavanje lopte

Jednoga dana na proplanku se okupilo zanimljivo društvo. Bili su tu Zelda, Sherlock i njihovi prijatelji lisica Mica, gavran Roko i zec Petar. U jednom grmu Zelda je našla staru krpenu loptu i donijela ju na svojim bodljama na njihovo šumsko igralište. „Prijatelji, pogledajte što sam našla!“ uzviknula je. Svi su se okupili oko Zelde. Gavran je doletio do lopte, skinuo ju sa Zeldinih bodlji, otvorio kljun i lopta je odskakutala po travi. Sherlock ju je rukama bacio na Micin rep. Ona je zamahnula repom i lopta je odletjela visoko u zrak. Petar je brzo dojurio do mjesta gdje je mislio da će lopta pasti, ali bilo je kasno. Lopta se počela kotrljati niz proplanak prema jezeru koje je bilo u blizini. Svi su jurnuli prema jezeru i zabrinuto gledali kako lopta polako dolazi do ruba vode...

3. Podijelite djecu u manje skupine i zamolite ih da dovrše priču o spašavanju lopte. Naglasite im da je važno da lopta bude spašena i da su sve životinje, svaka na svoj način, pomogle u spašavanju.
4. Podijelite razred na skupine po desetero djece u svakoj. Za svaku skupinu na stol stavite bocu u kojoj je deset čepova od kojih je svaki čep privezan koncem koji viri iz boce (broj djece u skupini kao i broj čepova možete prilagoditi ukupnom broju djece). Djeca imaju zadatak što prije izvaditi sve čepove iz boce. Djeca stanu oko boce i svako dijete primi kraj jednog konca. Dajte djeci uputu da na vaš znak počnu vaditi čepove iz boce. Kažite da će prvo izvlačenje biti probno, a „medalju za suradnju“ dobiva skupina koja u drugom pokušaju prva izvuče sve čepove iz boce. Pobjedit će skupina čiji se članovi prvi uspiju dogovoriti o redosljedu izvlačenja.
5. Razgovarajte s djecom o tome kako su se ponašali u prvom pokušaju i što su morali učiniti da riješe problem.
6. Neka svaka skupina smisli prijedlog teksta pouke koju su iz ove igre naučili, a zatim neka te pouke napišu na jedan plakat i stave ga na vidljivo mjesto u učionici.



Podijelite djeci radni listić *Suradnja* i zamolite ih da razgovaraju s roditeljima o njihovoj suradnji s roditeljima.



## SURADNJA

Molimo vas, porazgovarajte sa svojim djetetom o tome što bi tko trebao raditi prilikom priprema za neko vaše zajedničko obiteljsko putovanje ili izlet (tko što priprema za put, tko što nosi, ponašanje u automobilu ili drugom prijevoznom sredstvu, koja se glazba sluša, kako se oko toga dogovarate, kako oko toga gdje ćete se odmoriti i sl.).

Zajedno s djetetom dogovorite neka pravila i obiteljska zaduženja koja su vama u obitelji važna u takvim situacijama.

NAŠA PRAVILA KADA \_\_\_\_\_

1.

2.

3.

4.

5.

6.



## Aktivnost 2. Priča u šest slika

### Cilj učenja

Predlagati više rješenja za pojedinu situaciju.

### Ishodi učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

predložiti više rješenja iste situacije.

### Razina

Srednja

### Potreban pribor

Papir većega formata podijeljen u šest kvadrata (za svaku grupu po jedan), bojice ili pastele, radni listić *Priča u 6 slika*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podijelite djecu u podgrupe: prvo dijete kaže br. 1, drugo 2 itd. do 5 i svatko zapamti koji je broj rekao. Sve jedinice idu u jednu skupinu, sve dvojke u drugu itd.
3. Podsjetite ih na priču *Spašavanje lopte* iz prethodne aktivnosti i na to kako su pronašli rješenja za sretan kraj. Potaknite raspravu pitanjima:
  - Što bi se dogodilo da su Zelda i prijatelji počeli vikati na lisicu jer je tako snažno zamahnula repom?
  - Što bi se dogodilo da se lisica počela ljutiti na zeca jer nije bio dovoljno brz i na vrijeme spasio loptu?
  - Kakav bi to bio kraj?
  - Kako bi se na takvom kraju priče osjećala Zelda, kako Sherlock, kako lisica, kako zec i gavran?
4. Dajte svakoj skupini zadatak da izabere jednu bajku za koju su čuli još u vrtiću i koju svi poznaju. Neka jedan član grupe ispriča bajku, a ostali po potrebi dopunjavaju.
5. Sljedeći je zadatak da se dogovore u grupi kako bi priča mogla teći da završetak bude dobar za sve likove. Nakon dogovora neka djeca nacrtaju strip-priču s izmijenjenim završetkom u šest slika. Prve dvije slike neka budu takve kakve bi bile i u originalnoj priči, a u nastavku djeca crtaju prizore koji dovode do završetka u kojem su svi na dobitku.
6. Na kraju svaka grupa objašnjava svoju strip-priču i rade malu izložbu svojih priča.



Predložite djeci da izaberu jednu priču kojoj će zajedno s roditeljima promijeniti tijek i pretvoriti ju u strip po uzoru s nastave. Neka strip donesu drugi dan u školu i prokomentiraju u paru, a zatim ga stavite u djetetov portfolio.





### PRIČA U 6 SLIKA

Izaberite neku priču ili bajku omiljenu vašemu djetetu i u dogovoru s njim promijenite njezin tijek i kraj na taj način da su na kraju priče svi na dobitku. Nacrtajte zajedno s djetetom strip-priču u šest slika.




## Aktivnost 3. Naša priča u šest slika

### Cilj učenja

Prepoznati rješenje koje je prihvatljivo za sve koji su uključeni u problemsku situaciju.

### Ishodi učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

prepoznati rješenje koje će odgovarati svim osobama koje sudjeluju u nekoj situaciji.

### Razina

Napredna

### Potreban pribor

Papir većega formata podijeljen u šest kvadrata (za svaku grupu po jedan), bojice ili pastele, radni listić *Naša priča u šest slika*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podijelite djecu u podgrupe: prvo dijete kaže br. 1, drugo 2 itd. do pet i svatko zapamti koji je broj rekao. Sve jedinice idu u jednu skupinu, sve dvojke u drugu itd.
3. Predložite im da svaka skupina razgovara o situacijama iz života u kojima je postojao problem, a riješen je tako da se netko osjetio uskraćenim („Što se tebi ili tvom prijatelju dogodilo, a da je na kraju netko bio tužan, povrijeđen, plakao, ljut, ...“) Podsjetite djecu na priču o izgubljenoj lopti i na to kako je svaka životinja na svoj način pomogla riješiti problem.
4. Grupa izabire jednu od situacija. Zadatak je da se dogovore kako bi događaj mogao teći da rasplet bude dobar za sve sudionike. Nakon dogovora crtaju strip-priču s izmijenjenim završetkom u šest slika. Prve dvije slike su takve kakve bi bile i u originalnoj situaciji, a u nastavku crtaju prizore koji dovode do završetka koji je zadovoljavajući za sve sudionike događaja.
5. Na kraju svaka grupa objašnjava svoju strip-priču i rade malu izložbu svojih priča. Strip-priče se mogu i odglumiti.



Dajte uputu djeci da izaberu jednu obiteljsku situaciju i uz pomoć roditelja nacrtaju strip po uzoru s nastave. Neka strip donesu drugi dan u školu. Možete o tome što su nacrtali razgovarati, možete napraviti malu izložbu. Na kraju dijete svoj crtež sprema u portfolio.



### NAŠA PRIČA U 6 SLIKA

Izaberite jednu obiteljsku situaciju ili događaj i zajedno nacrtajte o tome strip u šest slika. Važno je da je situacija počela problematično i da ste ju riješili na zadovoljstvo svih sudionika.




## PODTEMA 2. Asertivnost

Biti asertivan znači ponašati se odlučno, ali ne i agresivno, znači uvažavanje, ali ne i submisivnost. Asertivnost omogućuje pojedincu da se izbori za sebe, a da pritom ne nanese štetu drugome. Djeca koja se zauzimaju za sebe jasno izražavaju svoje potrebe, daju povratnu informaciju o ponašanju drugih koja im smetaju, objašnjavaju razloge zbog kojih ih to ponašanje smeta, jasno izražavaju svoje želje, i, ukoliko je potrebno, ponavljaju ih više puta. Ona su u stanju reći NE, NE ŽELIM, NE MOGU, iskazuju razumijevanje za drugu osobu i mogu obraniti vlastita stajališta ili integritet, a da ne naštetite drugome. Kroz ovu podtemu djeca imaju priliku na asertivan način izraziti svoje osjećaje i potrebe i zauzeti se za sebe. Djeca nemaju priliku vježbati asertivno ponašanje ako nisu u stvarnom ili zamišljenom sukobu s okolinom. Razlikujemo sukobe u koje djeca ulaze jer nastoje zadovoljiti neke od svojih potreba i sukobe do kojih dolazi jer druga djeca ili odrasli na bilo koji način svojim ponašanjem i zahtjevima narušavaju djetetov tjelesni i emocionalni integritet ili ugrožavaju njegovu imovinu i vrijednosti.

Okruženje u kojem djeca mogu vježbati asertivno ponašanje podržava ih u tome da poštuju sebe, daje im pravo da se predomisle, omogućava im vrijeme za razmišljanje i oslobađa ih odgovornosti za ponašanja i emocionalna stanja odraslih. Vještina asertivnoga ponašanja podupire vještine slušanja i razumijevanja drugih. Nedostatak asertivnoga ponašanja može se kod djece umjesto vještina slušanja i razumijevanja drugih razviti u submisivnost i pasivnost, dok se umjesto vještine izražavanja vlastitih potreba i zauzimanja za sebe može razviti sebičnost i neosjetljivost na potrebe drugih.

---

### CJELINA 1. IZRAŽAVANJE OSJEĆAJA I POTREBA

#### Ciljevi učenja

- prepoznati povezanost između verbalnoga i neverbalnoga načina izražavanja osjećaja
- prepoznati vlastite osnovne potrebe
- prepoznati vlastite želje i načine njihova ostvarivanja

---

### CJELINA 2. ZAUZIMANJE ZA SEBE

#### Ciljevi učenja

- izražavati nezadovoljstvo uz istovremeno uvažavanje drugih
- razlikovati govor prihvaćanja i govor neprihvaćanja
- zauzeti se za sebe uz korištenje riječi „ne” u obrani vlastitih prava

---

### CJELINA 3. ASERTIVNO RJEŠAVANJE SUKOBA

#### Ciljevi učenja

- uočiti da je sukobe moguće riješiti na različite načine
  - razlikovati prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja prilikom rješavanja sukoba
  - prepoznati učinkovite načine rješavanja sukoba
-

## Savjeti za učitelje/učiteljice

1. Pokažite djeci bezuvjetnu ljubav i prihvaćanje na način koji je usklađen s dobi djeteta.
2. Ukazujte djeci na granice dozvoljenoga ponašanja, podsjećajući ih na pravila i ohrabrujući ih na izražavanje vlastitih osjećaja na primjeren način.
3. Pohvaljujte asertivno ponašanje djece.
4. Omogućite situacije u kojima će djeca imati priliku vježbati asertivno ponašanje.
5. Ohrabrujte rasprave o osjećajima, očekivanjima i problemima djece.
6. Potičite djecu na preuzimanje odgovornosti za vlastito ponašanje.

## Cjelina 1. Izražavanje osjećaja i potreba

### Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- prepoznati povezanost između verbalnoga i neverbalnoga načina izražavanja osjećaja
- prepoznati vlastite osnovne potrebe
- prepoznati vlastite želje i načine njihova ostvarivanja.

### Aktivnost 1. Gdje stanuju moji osjećaji?

#### Cilj učenja

Prepoznati povezanost između verbalnoga i neverbalnoga načina izražavanja osjećaja.

#### Ishodi učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

razumjeti da su moji verbalni i neverbalni načini izražavanja osjećaja povezani.

#### Razina

Osnovna

#### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, 5 listova velikoga papira, voštane pastele za svako dijete, radni listić *Gdje stanuju moji osjećaji?*



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

#### Dva prijatelja

Jednoga dana, šetali Zelda i Sherlock šumom, kad se odjednom pred njima stvori veliki divlji medvjed. Medvjed se propnu na zadnje noge, izbaci kandže i snažno riknu. Kako je samo bila strašna ta divlja zvijer! Zelda i Sherlock toliko su se uplašili da se Sherlock odmah dade u bijeg. Nije se osvrtao za sobom ni brinuo ni o čemu drugome, samo se popeo na drvo i sakrio se u krošnju kako ga medvjed ne bi vidio i kako bi mu kasnije mogao umaći. Zelda, prestravljena, ostala je nepomična. Vidjevši da ne može pobjeći golemoj zvijeri i da je njezin prijatelj izvan opasnosti, ostala je ležati na zemlji praveći se da je mrtva.

Iznenađen, medvjed joj priđe i stade je njuškati, Zelda je zadržavala dah jer je znala da bi je i najmanji pokret odao. Medvjed je ponovo onjušio Zeldino lice, njuškao ju po ušima, tiho i

**zadovoljno gundajući. Nakon dugog njuškanja, medvjed ode misleći da je Zelda mrtva.**

**Kada je divlja zvijer otišla, Sherlock se hitro spusti niz drvo i smijući se upita Zeldu koja je u strahu ostala ležati na zemlji: „Što ti je medvjed šapnuo?“.**

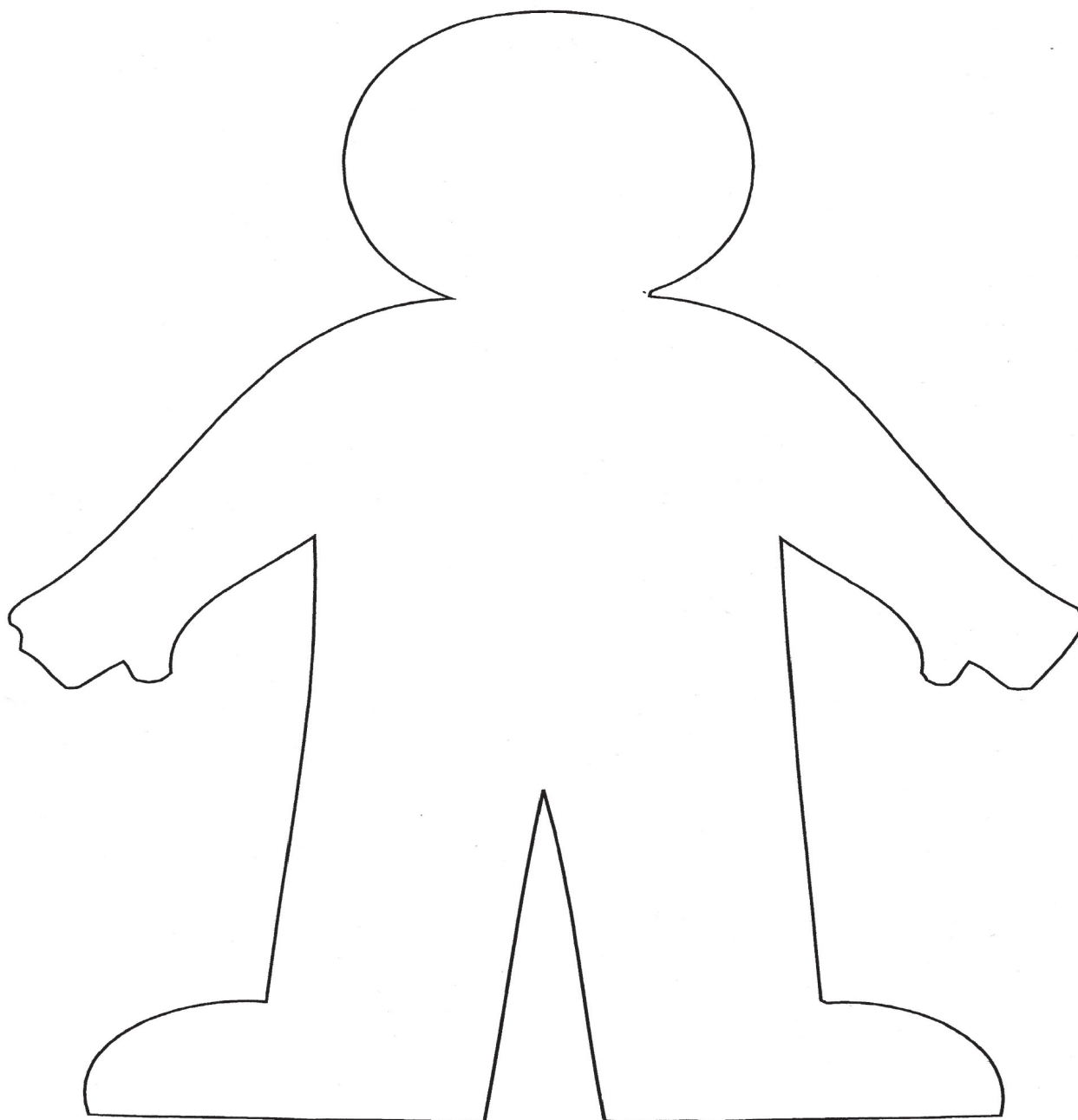
**„Rekao mi je da pravi prijatelji ne ostavljaju svoje prijatelje na cjedilu.“ odgovori Zelda.**

3. Pomozite djeci da promisle o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Što se dogodilo?
  - Kako su se Zelda i Sherlock osjećali?
  - Kako su se ponašali?
4. Zatim povežite priču s osobnim iskustvom djece pitajući ih sljedeće:
  - Čije vam se ponašanje više sviđa?
  - Osjećate li i vi ponekad strah?
  - Što tada radite?
  - Tko vam u takvim situacijama može pomoći?
5. Zamolite petoro djece da legnu svatko na svoj papir i voštanom pastelom ocrtajte siluetu svakog djeteta. Ako nemate dovoljno prostora u sobi ili velike papire, podijelite djeci priložene radne listiće s predloškom siluete. Zamolite djecu da oforme manje skupine oko svake siluete ili neka rade individualno na radnim listićima.
6. Recite djeci da izaberu boju kojom će izraziti osjećaj tuge i da oboje siluetu tom bojom na svim onim mjestima na kojima osjeća tugu. Podsjetite ih da oboje i ona mjesta na kojima se ta tuga vidi (suze iz očiju ili spuštenu ramenu,...).
7. Zatim neka svatko izabere boju za ljutnju i oboji ona mjesta na kojima osjeća da je ljuto. Promatrajte gdje djeca smještaju svoju ljutnju i potičite ih da oboje dijelove tijela u kojima izražavaju ljutnju – ako su to ruke, neka ih oboje, ako su to prsa, neka oboje vrat i usta ...
8. Nakon ljutnje neka odaberu boju za strah i oboje onaj dio tijela u kojem osjećaju da se boje.
9. Podsjetite ih da se boje mogu miješati i da kada izaberu boju za radost, mogu bojiti svagdje gdje osjećaju radost, bez obzira što tu možda osjećaju i ljutnju ili tugu. Djeci koja ne znaju pisati, pomognite napraviti malo kazalo sa strane siluete da se kasnije može znati koja boja predstavlja koji osjećaj.
10. Završite aktivnost tako što ćete pozvati djecu na razgovor o tome što oni mogu učiniti ako se netko od njihovih prijatelja osjeća tužno, ljuto ili preplašeno.



Predložite djeci da kod kuće pitaju roditelje kako su oni pomogli nekome tko je bio tužan ili usamljen. Sljedeći dan pitajte ih jesu li razgovarali s roditeljima i potaknite ih da prepričaju što su im roditelji rekli.

GDJE STANUJU MOJI OSJEĆAJI?





## Aktivnost 2. Ne mogu preživjeti!

### Cilj učenja

Prepoznati vlastite osnovne potrebe.

### Ishodi učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

objasniti što mi je u životu potrebno.

### Razina

Srednja

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, stolci (jedan manje no što je djece), krpena loptica, 5 plakata i pribor za pisanje (flomasteri)



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. Pomozite djeci da promisle o priči, postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Zbog čega su se Sherlock i Zelda uplašili?
  - Tko je pobjegao, a tko nije?
  - Je li Sherlockova reakcija bila uobičajena? A Zeldina?
4. Zatim povežite priču s osobnim iskustvom djece, pitajući ih sljedeće:
  - Što uobičajeno radite kad se nečega bojite?
  - Jeste li uvijek zadovoljni svojim ponašanjem?
  - Imate li ideju što biste još mogli raditi kada vas je strah?
5. Igrajte igru „Bez čega ne bih mogao/la živjeti“. Djeca stanu u krug, a jedno je dijete u sredini kruga. Ono kaže: „Zovem se Marija i ne bih mogla živjeti bez ..... (vode, mame, prijatelja, naočala, hrane ....). Nakon toga sva djeca ustanu sa stolaca i zamijene mjesta. Dijete koje ostane u krugu kaže: „Zovem se Marko i ne bih mogao živjeti bez ....“ Igra traje dok se ne izredaju sva djeca.
6. Pozovite djecu da sjednu u krug. Recite im da ćete sada baciti lopticu jednom djetetu kojemu ćete postaviti neko pitanje. Dijete koje dobije lopticu treba odgovoriti na vaše pitanje i vratiti vam lopticu. Potom bacite lopticu drugome djetetu i tako dok se ne izredaju sva djeca. Pitanja koja postavljate odnose se na djecu koja zbog različitih razloga mogu biti isključena iz društva. Možete postavljati sljedeća pitanja:
  - ✓ Vesna je gluha i ne bi mogla preživjeti bez ... ?
  - ✓ Dječak koji se doselio iz Kine ne bi mogao preživjeti bez ... ?

- ✓ Bruno je u invalidskim kolicima i ne bi mogao preživjeti bez ...?
  - ✓ Ana je izvrsna violinistica i ne bi mogla preživjeti bez ...?
  - ✓ Marko ne može naučiti čitati i ne bi mogao preživjeti bez ... ?
  - ✓ Nitko u razredu ne želi sjediti kraj Tamare. Ona ne bi mogla preživjeti bez ....?
  - ✓ Petar jako loše vidi i ne bi mogao preživjeti bez ....?
  - ✓ Marija sjajno slika i ne bi mogla preživjeti bez ....?
  - ✓ Filip je lud za avionima i ne bi mogao preživjeti bez ....?
  - ✓ Djevojčica čija je kuća uništena u poplavi ne bi mogla preživjeti bez ....?
  - ✓ Iris ne može govoriti i ne bi mogla preživjeti bez ...?
  - ✓ Zlatko govori četiri strana jezika i ne bi mogao preživjeti bez ....?
7. Podijelite djecu u 5 skupina. Svaka skupina ima zadatak da na plakatu nabroji sve bez čega ne bi mogla živjeti jedna od sljedećih skupina:
- djeca iz razreda
  - darovita djeca
  - djeca s teškoćama u učenju
  - djeca koja su se doselila iz drugih krajeva ili država
  - djeca iz siromašnih obitelji.
8. Na kraju svaka skupina predstavlja svoj plakat. Razgovorom potaknite djecu na uočavanje sličnosti i razlika između pojedinih skupina. Vodite razgovor na način da djeca uoče kako svi imamo iste potrebe, ali da neka djeca trebaju našu dodatnu pažnju kako bi potrebe uspješno zadovoljili.
9. Plakate izložite na vidljivo mjesto.



Predložite djeci da donesu u školu predmet koji im je u životu jako važan. Sljedeći dan odvojite neko vrijeme da svako dijete kaže zašto je izabralo baš taj predmet.

## Aktivnost 3. Drvo života

### Cilj učenja

Prepoznati vlastite želje i načine njihova ostvarivanja.

### Ishodi učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

izraziti vlastite želje.

### Razina

Napredna

### Potreban pribor

Lutke za ruke ili prste, veliki plakat s nacrtanim stablom, papiri u boji i bojice ili pastele za svako dijete, lijepilo, radni listić *Drvo života*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču *Dva prijatelja* ili je ponovno pročitajte, koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Pomozite djeci da promisle o priči, postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Što bi se moglo dogoditi Sherlocku i Zeldi da se nisu snašle?
  - Je li Sherlock postupio ispravno?
  - Je li Zelda postupila ispravno?
  - Što mislite o Zeldinoj poruci Sherlocku?
4. Zatim povežite priču s osobnim iskustvom djece pitajući ih sljedeće:
  - Jeste li se i vi ponekad osjećali ostavljeno?
  - Što ste tada mislili, a što osjećali?
  - Je li vam netko pomogao? Kako?
  - Što biste poručili osobi koja vas je iznevjerila?
5. Recite djeci da se okupe oko plakata na kojem je nacrtano drvo. Pokažite im drvo i kažite: „Evo to je naše grupno drvo. Ako bolje pogledate, ono je sasvim golo i tužno. Hoćemo li pomoći drvu da prolista?“
6. Djeca imaju zadatak da zamisle neku želju koju bi željela ostvariti. Neka odaberu papirić u boji koja im se sviđa pa na papirić nacrtaju ili napišu svoju želju. Ako imaju više želja, mogu ih nacrtati ili napisati na više papira.
7. Kada završe s crtanjem ili pisanjem, pozovite ih da na drvetu pronađu pravo mjesto za svoje želje i zalijepe listiće. Pitajte djecu je li drvo sada ljepše, veselije? Recite im da biste željeli da drvo naraste i ispuni sve dječje želje. Ali, zemlja i korijenje drveta ostali su pusti. Pitajte ih što će i tko će hraniti drvo? Što je potrebno drvu da može hraniti njihove želje? Potaknite ih da

promisle o aktivnostima koje su važne za ostvarenje njihovih želja (da uče, da se zdravo hrane, da slušaju roditelje, učitelje, da se brinu o drugima i o sebi, da budu pažljivi ...).

8. Odgovore djece zapišite na dno plakata tako da se stvori korijenje drveta. Potaknite ih da nabrajaju osobine, ponašanja, osobe koje su im potrebne da zadovolje svoje želje.
9. Pročitajte naglas sve što ste zapisali i pitajte djecu što mogu već danas učiniti da se približe ostvarenju svoje želje.



Podijelite djeci radne listiće za roditelje i predložite im da uz pomoć roditelja naprave *Drvo života* njihove obitelji. Sutradan ispunjena drva stavite u portfolio djece.



## DRVO ŽIVOTA

Molimo vas, pomozite svom djetetu da nacrtava obiteljsko drvo života tako da grane okitite vašim zajedničkim željama, a korijen drveta načinima na koje želje možete ostvariti.



## Cjelina 2. Zauzimanje za sebe

### Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- izražavati nezadovoljstvo uz istovremeno uvažavanje drugih
- razlikovati govor prihvaćanja i neprihvatanja
- zauzeti se za sebe uz korištenje riječi NE u obrani vlastitih prava.

### Aktivnost 1. Zlatna riječ NE

#### Cilj učenja

Izraziti neslaganje uz istovremeno poštivanje drugih.

#### Ishodi učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

reći NE na prihvatljiv način.

#### Razina

Osnovna

#### Potreban pribor

Slikovnica *Kako reći ne*, radni listić *Zlatna riječ NE*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Pročitajte djeci slikovnicu *Kako reći NE?* Tijekom čitanja radite pauze i potaknite djecu da odglume pojedine pročitane situacije.
3. Pomozite djeci da promisle o priči, postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Kako vam se sviđa slikovnica?
  - Što mislite o njoj?
  - Jeste li ikada bili u situaciji kada ste htjeli nekome reći ne, ali se niste usudili?
  - Što ste tada učinili?
  - Kako ste se tada osjećali?
4. Nakon što djeca izraze svoje dojmove i iskustva, zamolite ih da nacrtaju dio slikovnice koji im se najviše svidio.
5. Izložite crteže na vidljivo mjesto u učionici. Neka ostanu izloženi najmanje tjedan dana.

- Podijelite djecu u parove. Jedno dijete u paru treba postaviti pitanje drugom djetetu, a to dijete treba odgovoriti na pitanje, koristeći riječi „Ne, zato što ....“. Nakon nekoliko pitanja djeca u paru mijenjaju uloge.



Recite djeci da uz pomoć roditelja na radnom listiću opišu jednu situaciju u kojoj su trebali reći NE odrasloj osobi te ih zamolite da sutradan donesu radni listić i stavite ga u djetetov portfolio.



## ZLATNA RIJEČ NE

Pomozite svom djetetu da opiše jednu situaciju u kojoj je trebalo reći NE odrasloj osobi. Razgovarajte s djetetom o tome kako se to može učiniti na pristojan način i zašto je u određenim situacijama važno reći NE.





## Aktivnost 2. Tople i hladne pahuljice

### Cilj učenja

Razlikovati govor prihvaćanja i govor neprihvatanja.

### Ishodi učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

izraziti neslaganje uz uvažavanje osjećaja drugih.

### Razina

Srednja

### Potreban pribor

Lutke za ruke ili za prste, *post-it* papirići u 5 različitih boja, onoliko koliko je djece u razredu (svaka boja treba biti podjednako zastupljena), 5 omotnica s papirima sa sljedećim opisima djece (u svakoj omotnici opis jednoga djeteta): dječak u staroj i iznošenoj odjeći, djevojčica koja ne čuje, dječak koji ne razumije naš jezik, dječak u invalidskim kolicima i djevojčica drugačije boje kože, kutija, 5 papira i olovaka, ploča i kreda ili *flip-chart* i flomaster, radni listić *Tople i hladne pahuljice*



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

### Lažljivica<sup>2</sup>

Mala ježica Zelda s malim vjevercom Sherlockom dijelila je prijateljstvo. Cijelo ljeto su se igrali lovice i skrivača. Šuma je bila kao stvorena za to. A onda je došla jesen. Lišće je palo s drveća i grmlja. Šuma se odjenula u šušanj, a Zelda i Sherlock više se nisu igrali skrivača. Samo lovice.

Jednoga jesenjeg jutra Sherlock reče Zeldi: „Umoran sam. Moram prileći. Probudi me, molim te, u proljeće. Kad procvate prvo cvijeće.“ Ušuškao se i zahrkao u svom domu u trulom hrastu.

A onda je došla zima. Pao je prvi snijeg. Šuma se ogrnula tišinom. „Joj, kako je dosadno!“ uzdisala je mala Zelda. Nedostajao joj je prijatelj. Jednoga je dana nježno prodrimala Sherlocka.

„Što? Došlo je proljeće? Cvate li već prvo cvijeće?“ upita Sherlock. „Da, da!“ odgovori Zelda.

Vjeverca Sherlocka neugodno iznenadi bijela tišina ispred brloga. Okrene se, legne i opet zahrče. Zimski su dani sporo prolazili. Zelda je očajavala. „Joj, kako je dosadno!“ stalno je govorila. Onda je, jednoga drugog dana, Zelda opet nježno prodrimala Sherlocka.

„Što? Proljeće?“ - sneno je upitao Sherlock. „Da, da! I već cvate prvo cvijeće!“, radosno odgovori Zelda.

Pred starim hrastom Sherlocka je dočekala istina. U snijeg i inje odjevena.

„Lažljivice jedna!“, rasrdi se Sherlock i vrati toplom ležaju.

A onda je došlo proljeće. Zazujale pčelice. Zapjevale ptičice. Šuma se obukla u cvijeće. Zelda nježno protrese Sherlocka.

2 Prerađena priča Marice Milčec, Smib, 7. 3. 2006.

**„Hajde, ustani! Proljeće je!“, veselo mu reče. A Sherlock?****Pogleda je jednim okom, okrene se na drugu stranu i nastavi spavati.**

3. Pomozite djeci da promisle o priči, postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Mislite li da je Zelda dobro postupila?
  - Što je bila njezina namjera?
  - Je li na kraju postigla to što je htjela?
  - Je li mogla učiniti nešto drugačije?
4. Zatim povežite priču s osobnim iskustvom djece, pitajući ih sljedeće:
  - Što biste vi učinili na njezinom mjestu?
  - Jeste li ikada doživjeli da vam vaši prijatelji govore neistine?
  - Kako ste se tada osjećali?
  - Odobravate li takvo ponašanje?
5. Dajte svakom djetetu da izvuče jedan *post-it* papirić iz kutije. Recite im da se grupiraju prema boji papirića koju su izvukli. Kada su skupine formirane, recite im da svaka skupina predstavlja dijete opisano na papiriću. Tada svaka skupina izvlači jednu omotnicu u kojoj je opis djeteta kojeg će predstavljati.
6. Pozovite djecu da na zajednički papir koji ste prethodno dali svakoj skupini napišu sve osjećaje koji im padaju na pamet, a za koje vjeruju da ih osjeća dijete iz skupine koju predstavljaju. Dajte im za tu aktivnost 5 do 10 minuta.
7. Kad je zadatak završen, pozovite predstavnike skupina da naglas u prvom licu pročitaju zapisane osjećaje i zapišu ih na ploču ili *flip-chat* (na primjer: Ja sam dječak u staroj i iznošenoj odjeći i osjećam se .....). Osjećaje razvrstajte u stupac ugodnih i stupac neugodnih osjećaja.
8. Pitajte djecu na koji način mogu izraziti svoje nezadovoljstvo onime što kod njih izaziva neugodne osjećaje. Potaknite ih na zaključak da nezadovoljstvo možemo izraziti na prihvatljive i neprihvatljive načine. Dajte djeci primjer:
  - PRIHVAĆANJE: „Ljut sam jer mi se rugaš zbog moje odjeće. Želio bih da primjećuješ moje dobre osobine.“
  - NEPRIHVAĆANJE: „Opet mi se rugaš! Srami se! Drugi put ću te lupiti!“

Nakon što djeci date primjer, pitajte ih po čemu se ova dva govora razlikuju i dodatno im pojasnite karakteristike svakog od ova dva načina izražavanja osjećaja. Objasnite im da jezik prihvaćanja uključuje korištenje ja-poruka kojima jasno izražavamo koji naš osjećaj izaziva nečije ponašanje te naša očekivanja o željenom ponašanju osobe kojoj govorimo. Napišite na ploču ili *flip-chart* strukturu ja-poruke:

OSJEĆAM ..... KADA ..... . ŽELIM .....

9. Završite aktivnost tako da svaka skupina smisli najmanje dva primjera govora prihvaćanja i govora neprihvaćanja o osjećajima koje su ranije zapisali na svoje papire. Neka te poruke odglume pred cijelim razredom.



Podijelite djeci radne listiće za roditelje i predložite im da u razgovoru s roditeljima iskoriste jezik prihvaćanja te da ih zapišu na listić. Sutradan listiće stavite u djetetov portfolio.



## TOPLE I HLADNE PAHULJICE

Molimo vas da pomognete svom djetetu da u razgovoru s vama osmisli primjere jezika prihvaćanja i zapiše ih. Ohrabrite dijete da izrazi kakvo ponašanje (bilo koje osobe) može povrijediti njegove osjećaje (KADA ...), da imenuje taj osjećaj (OSJEĆAM SE ....) i da izrazi kako bi se ta osoba trebala ponašati, a da dijete ne bude povrijeđeno (ŽELJELA/ŽELIO BIH ...).

KADA \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

OSJEĆAM SE \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ŽELJELA/ŽELIO BIH DA \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

KADA \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

OSJEĆAM SE \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ŽELJELA/ŽELIO BIH DA \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Aktivnost 3. Stisnuta šaka

### Cilj učenja

Zauzeti se za sebe uz korištenje riječi NE u obrani vlastitih prava.

### Ishodi učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

reći NE u zaštitu sebe i svojih prava.

### Razina

Napredna

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Stisnuta šaka*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču *Lažljivica* ili je ponovno ispričajte koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Pomozite djeci da promisle o priči, postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Što je Zelda napravila? Zašto?
  - Kako je Sherlock postupio? Zašto?
  - Što mislite, što Sherlock sad misli o Zeldi?
4. Zatim povežite priču s osobnim iskustvom djece pitajući ih sljedeće:
  - Biste li se vi i dalje družili sa Zeldom da ste na Sherlockovu mjestu?
  - Volite li se družiti s djecom koja govore neistine?
  - Što mislite, zašto to neka djeca rade?
  - Što biste im savjetovali?
5. Potom podijelite djecu u dvije jednake skupine. Neka jedna skupina ostane u učionici, a druga treba kratko izaći. Skupini koja ostane u učionici recite da na vaš znak (pljesak) stisnu šaku i da je ne smiju otvoriti ni pod koju cijenu. Izađite iz učionice i drugoj skupini recite da na vaš znak nagovore dijete s kojim će biti u paru da otvori šaku služeći se svim sredstvima, strategijama i metodama kojima se inače koriste kada nešto žele dobiti.
6. Uđite u učionicu sa skupinom djece i podijelite ih u parove, tako da svako dijete stisnute šake bude u paru s djetetom koje će ga nagovarati da otvori šaku. Dajte dogovoreni znak. Pustite djecu da komuniciraju 3-5 minuta (ovisno o raspoloženju djece) pa prekinite igru.
7. Pozovite djecu da sjednu u krug. Pitajte ih jesu li otvorila šaku. Razgovarajte s djecom postavljajući im pitanja:
  - Što ste sve radili da biste nagovorili svojega prijatelja da otvori šaku? Kako ste se tada osjećali?
  - Na što ste mislili kad ste imali stisnutu šaku? Kako ste se tada osjećali?

- Koja vam ponašanja nisu pomogla u nagovaraju?
  - Koja su vam ponašanja pomogla u nagovaranju?
8. Završite razgovor potičući djecu na zaključak o tome kada ih netko može nagovoriti da naprave nešto protiv svoje volje? Što tada trebaju učiniti?



Podijelite djeci radne listiće za roditelje i predložite im da se kod kuće uz pomoć roditelja prisjete situacije u kojoj su od roditelja dobili što su željeli. Neka nacrtaju ili napišu kako su se tada ponašala. Sutradan listiće stavite u portfolio djece.



## STISNUTA ŠAKA

Molimo vas da pomognete svojem djetetu da se prisjeti situacije u kojoj je od vas dobilo što je željelo. Neka nacrtaju ili napišu kako su se tada ponašala.

A large, empty rectangular area enclosed by a dashed orange border, intended for children to draw or write about a situation.

### Cjelina 3. Asertivno rješavanje sukoba

Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- uočiti da je sukobe moguće riješiti na različite načine
- razlikovati prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja prilikom rješavanja sukoba
- prepoznati učinkovite načine rješavanja sukoba.

#### Aktivnost 1. Može i drugačije!

##### **Cilj učenja**

Uočiti da je sukobe moguće riješiti na različite načine.

##### **Ishodi učenja. Nakon ove aktivnost, moći ću:**

prepoznati različite načine rješavanja sukoba.

##### **Razina**

Osnovna

##### **Potreban pribor**

Lutke za ruku ili prste, papiri i bojice za svako dijete, *flip-chart* i flomaster, radni listić *Može i drugačije*



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

##### **„Genijalna“ ideja**

Vjeverac Sherlock u dvorištu s prijateljima igrao je nogomet. Svi su uživali u igri kad je Ježica Zelda predložila „genijalnu“ ideju. „Vidite li onaj prozor na krovu? Da vidimo tko se usuđuje popeti gore na oluk i spustiti dolje što brže. Pobjednik je onaj koji to najbrže učini.“

Neki su mislili da je to sjajna ideja, ali ne i Sherlock. Rekao je glasno: „To je glupo. Reći ću vas roditeljima.“ Zelda mu se počela rugati i rekla mu da je kukavica. Ostali su se odmah pridružili Zeldi. Sherlock je osjećao strah i nelagodu. On je znao da se ne može spustiti niz oluk. Osim toga, on to uopće nije želio raditi. Htio se igrati s dečkima, a ne natjecati protiv svakoga.

U ovom trenutku priča završava, a vi djecu pitate: „Što mislite da se tada dogodilo?“

3. Podijelite djeci papire i bojice i zamolite ih da nacrtaju ili napišu kako oni zamišljaju kraj priče.

4. Kada su djeca spremna, svako dijete ispriča svoj kraj priče, a djeca imaju uputu da dignu palac gore ako smatraju da je problem riješen na prihvatljiv način, odnosno da okrenu palac dolje ako smatraju da je problem riješen na neprihvatljiv način. Vi brojite broj dignutih i okrenutih palaca i prema tome upisujete svaki zbroj palčeva u rubriku „+“, odnosno „-“ na *flip-chartu*.
5. Razgovarajte s djecom o tome jesu li zadovoljni brojem prihvatljivih rješenja problema. Ako takvih rješenja nema dovoljno, potaknite ih na zajedničko popunjavanje rubrike „+“ (npr. jasno izražavanje osjećaja, pozivanje na pravila, traženje pomoći odraslih, traženje objašnjenja, davanje novih prijedloga i ideja). Pitajte djecu što bi oni učinili na Sherlockovu mjestu.
6. Završite aktivnost tako da zajednički osmislite najmanje jedno pravilo o prihvatljivom načinu rješavanja sukoba u vašem razredu. Stavite plakat na vidljivo mjesto.



Predložite djeci da tijekom tjedna nastoje što češće koristiti dogovoreno pravilo o prihvatljivom načinu rješavanja sukoba. Podijelite im radne listiće za roditelje i zamolite ih da (uz pomoć roditelja, braće, sestara ...) nacrtaju jednu situaciju u kojoj je važno poštovati pravila. Neka sutradan donesu crteže u školu i stavite ih u djetetov portfolio.





## MOŽE I DRUGAČIJE!

Molimo vas da pomognete djetetu nacrtati situaciju u kojoj će prikazati da je važno poštovati pravila. Razgovarajte s djetetom o tome zašto su pravila potrebna i važna.



## Aktivnost 2. Vрати mi olovku

### Cilj učenja

Razlikovati prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja prilikom rješavanja sukoba.

### Ishodi učenja. Nakon ove aktivnost, moći ću:

prepoznati primjeren i neprimjeren način rješavanja sukoba.

### Razina

Srednja

### Potreban pribor

Lutke za ruke ili prste, kartonska (glasačka) kutija, papiri za izradu glasačkih listića, radni listić *Vрати mi olovku*



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

### Provala

Bilo je još jedno dosadno nedjeljno popodne. U šumi se već dugo ništa ne događa, a uskoro će zima i mnogi će otići na spavanje zimskoga sna. Zelda i Sherlock dosađuju se pod krošnjom staroga hrasta.

„Uskoro će kraj jeseni, a nije se dogodilo ništa za pamćenje!“, reče Sherlock.

„A što bi se moglo dogoditi? Imaš li ideju?“, upita začuđena Zelda.

„Provalimo u medvjedu špilju i napravimo mu malo nereda.“, predloži Sherlock.

„Ali ... to je jako opasno! Mogli bismo nastradati.“, odvrati Zelda zbunjeno. „Osim toga, nije baš pristojno provaliti u nečiju kuću.“

„Ma daj, Zelda, neće nas uhvatiti, što ti je? Što si se uplašila? Pa medvjeda u špilji sada nema. Nećeš mi valjda pokvariti avanturu?“, nastavi Sherlock nagovarati Zeldu.

„Pa, dobro, ne znam...“, opet će Zelda.

„Pođi sa mnom ili ti više neću biti prijatelj.“, grubo odvrati Sherlock.

„Pa dobro, Idemo!“, odvrati Zelda vidno uzrujana.

Ušavši u špilju, Sherlock je počeo razbacivati stvari, dok ga je Zelda nijemo promatrala. Uskoro je začula korake i provirila kroz otvor špilje. Ugledala je medvjeda kako se tromo vraća kući. Pozvala je Sherlocka koji je pobjegao glavom bez obzira.

Zelda se polako išuljala i sakrila. Sakrivena, razmišljala je zašto je provalila u špilju, iako to nije željela učiniti. Zašto je radila nešto samo zato jer je to netko drugi želio? Tko joj govori što treba, a što ne treba raditi? Treba li uvijek slušati prijatelje?

3. Pomozite djeci da promisle o priči, postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Što mislite o priči?
  - Što je Sherlock htio da Zeldu učini?
4. Zatim povežite priču s osobnim iskustvom djece pitajući ih sljedeće:
  - Kako biste pomogli Zeldi?
  - Podržavate li Sherlockovu ideju?
  - Je li Zelda mogla drugačije postupiti?
  - Jeste li se kada našli u sličnoj situaciji?
  - Što ste tada učinili?
5. Izaberite četvero djece za igranje uloge pred ostalom djecom. S tom djecom nakratko izađite iz učionice pa im objasnite njihove uloge, a prije izlaska ostaloj djeci dajte uputu da svatko pripremi dva „glasačka listića“ na način da na jednom pripremljenom papiru napišu broj jedan, a na drugom broj dva.
6. Djeci „glumcima“ opišite zamišljenu situaciju:
 

Učenik koji potječe iz siromašne obitelji u školu je donio novu olovku. Njegov suučenic iz klupe tu mu olovku uzme i ne želi je vratiti. Potom jedno dijete dobije zadatak odglumiti učenika koji ne želi vratiti olovku, a ostalo troje djece dobiju zadatak odglumiti učenika s novom olovkom, ali na različite načine, tj. različitim ponašanjima:

  - jedan učenik će (nakon što mu prvi uzme olovku i ne želi ju vratiti) odglumiti na način da odmah popusti ovom drugom i ostane pokunjen i vidno tužan
  - nakon toga će drugi učenik (nakon što „otimač olovke“ ponovno odglumi svoj dio) odglumiti tako da počne vikati i odgurivati drugoga učenika otimajući mu olovku iz ruke
  - u posljednjoj situaciji, treći će mu učenik mirno objasniti da je to njegova nova olovka te će ga zamoliti da mu je vrati, usput će mu spomenuti i da bi baš bilo dobro da on predloži npr. roditeljima, baki, djedu, teti ili nekom drugom da mu istu takvu kupi za rođendan (ili za neku drugu prigodu).
7. Nakon što se uvjerite da su sva djeca razumjela svoje uloge, vratite se u učionicu te upitajte ostalu djecu imaju li spremne glasačke listiće i objasnite im da je njihov zadatak pažljivo promatrati što i kako glumci glume, te da će na kraju glasati.
8. Nakon što su uloge odigrane, ostala djeca na svoj papir br. 1 glasaju za jednog od tri viđena vlasnika olovke za kojeg misle da će najvjerojatnije dobiti svoju olovku nazad (mogu upisati ime i prezime djeteta koje je glumilo to ponašanje). Prebroje se glasovi koje je pojedini vlasnik olovke dobio. Može se očekivati da će najmanje glasova dobiti „pokunjeni“, a više asertivni i „nasilni“ vlasnik olovke.
9. Nakon toga djeca ponovno glasaju, ovaj put na papir br. 2, ali sad za situaciju za koju im se čini da neće završiti ljutnjom i svađom. Prebrojite glasove (ovaj put očekuje se da će treća situacija dobiti najviše glasova).
10. Raspravite s djecom o rezultatima glasanja te kako različiti načini na koje pokušavamo riješiti problem mogu dovesti do toga da se još više ljutimo i svađamo ili da pokušamo problem riješiti bez svađe. Za poticanje rasprave možete koristiti sljedeća pitanja:
  - Koji vam se način rješavanja sukoba učinio najboljim?
  - Koje su njegove prednosti? A nedostaci?
  - Kako će djelovati na drugu osobu?

- Kakav način rješavanja sukoba vi obično koristite?
- ....



Podijelite djeci radne listiće za roditelje i predložite im da se uz pomoć roditelja prisjete jedne situacije u kojoj se s nekim oko nečega nisu slagali, ali su problem uspješno riješili bez ljutnje i svađe. Kažite im da svatko svoj primjer opiše i donese drugi dan u školu kako biste skupili što više ideja o načinima na koje probleme možemo riješiti bez svađe i ljutnje. Ideje izvjesite na oglasnu ploču i držite ih ondje tjedan dana.



## VRATI MI OLOVKU

Molimo vas, pomozite svom djetetu da opiše neku situaciju u kojoj je neki problem riješilo bez svađe i ljutnje. Pomozite mu da se prisjeti tih događaja. Razgovarajte s djetetom o različitim mogućnostima rješenja problema. Neka neke mogućnosti rješenja problema dijete zapiše:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Aktivnost 3. Sukob i ja

### Cilj učenja

Prepoznati učinkovite načine rješavanja sukoba.

### Ishodi učenja. Nakon ove aktivnost, moći ću:

prepoznati kako učinkovito riješiti sukob.

### Razina

Napredna

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, listići s napisanim ulogama (različita djeca mogu imati iste uloge) ili papirići s napisanim riječima za alternativnu verziju ove aktivnosti kao što je opisano u napomeni, kutijica za listiće, veća vrećica bombona ili voće, radni listić *Sukob i ja*



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. Pomozite djeci da promisle o priči, postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Što se dogodilo?
  - Sviđa li vam se Sherlockova ideja?
  - Što biste učinili na Zeldinu mjestu?
4. Zatim povežite priču s osobnim iskustvom djece, pitajući ih sljedeće:
  - Koje vam se ideje vaših prijatelja ne sviđaju?
  - Što im tada kažete?
  - Što tada radite?
  - Što biste savjetovali drugima u sličnoj situaciji?
5. Podijelite djecu u parove ili trojke, ovisno o ukupnom broju djece. Neka svako dijete iz kutijice izvuče jedan listić, uz uputu da nitko ne smije znati što na njegovom listiću piše.
6. Sada zamolite djecu da se užive u ulogu koju su dobili na svojem listiću. Kada su djeca spremna, recite im da je njihov zadatak da razgovaraju s djecom s kojom su uparena o mogućim načinima rješenja sljedeće situacije:
 

*Zelda je svojemu prijatelju Sherlocku posudila CD njezine omiljene grupe. Kad joj je Sherlock vratio CD, drugi su to vidjeli i rugali se Zeldi što sluša tu grupu. Glasno su joj pjevali, ponavljajući poznate refrene nekih pjesama, oteli joj CD i s njim se dobacivali dok se na kraju CD nije razbio.*
7. Recite djeci da imaju 10 minuta za razgovor o mogućim rješenjima i još jednom ih podsjetite da u razgovoru sudjeluju iz svoje uloge.

8. Kad je vrijeme isteklo, pitajte djecu kako su se snašli u svojoj ulozi. Jesu li mogli nositi „tuđe cipele“ i biti u tuđoj koži? Što im je bilo teško, a što lako?
9. Potom neka svaki par ili trojka predstavi svoje rješenje. Djeci dajte uputu da mašu rukama ako im se rješenje sviđa, odnosno ako se radi o rješenju koje je prihvatljivo i ne vodi u daljnji sukob. Ako se iznose neprihvatljiva rješenja, nema komentara ni reakcija.
10. Nakon što se sva djeca izredaju, razgovarajte s djecom o rješenjima koja su im se najviše svidjela i zašto. Potaknite ih na zaključak da je u sukobu uvijek važno sagledati situaciju iz više perspektiva i da prije donošenja pogrešnih zaključaka uvijek treba razmisliti o drugačijim mogućnostima.
11. Na kraju nagradite svu djecu bombonima ili voćem za sudjelovanje.

### **Napomena:**

Ukoliko smatrate da će djeci biti teško uživjeti se u tuđu ulogu, umjesto ove aktivnosti možete igrati igru „Dovršavanje riječi“ na sljedeći način:

Svako dijete iz kutije uzme papir s napisanom riječi (prethodno pripremite papire s različitim riječima koje su povezane sa sukobom, npr.: mir, nesuglasica, svađa, prijateljstvo, suradnja ...). Recite djeci da nikome ne govore što je na njihovom papiriću. Kad su sva djeca uzela papir iz kutije, zamolite ih da stanu u krug i da svatko kaže: „Kad čujem riječ .... (dijete pročita riječ koja piše na njegovom papiriću), pomislim na ....“, a druga djeca jedan po jedan kažu sve što im padne na pamet kad čuju tu riječ.

Igra traje dok svako dijete ne kaže rečenicu koristeći riječ zapisanu na njegovom papiriću.



Podijelite djeci radne listiće za roditelje s predlošcima za stripove. Recite im da uz pomoć roditelja smisle neki sukob i predlože rješenje koje bi bilo pošteno. U strip-kućice mogu sukob nacrtati ili napisati. Neka stripove donesu drugi dan u školu i stavite ih u djetetov portfolio.

## LISTIĆI S ULOGAMA

Ja sam Ivica i stalno svima upadam u riječ.

---

Ja sam Marina i jako sam sramežljiva.

---

Ja sam Milovan i imam govornu manu (mucam).

---

Ja sam Fatima i loše govorim hrvatski.

---

Ja sam Ian i nedavno sam se doselio iz Kine, radim puno pogrešaka dok govorim hrvatski.

---

Ja sam Ana i jako sam uobražena. Mislim da sam najpametnija i da svi moraju slušati moje ideje.

---

Ja sam Mislav i slabo čujem.

---

Ja sam Ivana i teško dišem kad govorim.

---

Ja sam Gustav i odličan sam glumac.

---

Ja sam Mirna i jako sam plašljiva. Stalno se bojim da će mi se netko rugati ako nešto kažem.

---

Ja sam .....







### SUKOB I JA

Molimo vas, pomozite svojem djetetu da napravi strip u kojem je sukob riješen na način koji zadovoljava sve sukobljene strane.




## Evaluacijski listić učitelja/ice

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

**Upute:** Popunite listu za svako dijete kada završite **Temu 1. Razvoj komunikacijskih vještina**

1. RAZVOJ KOMUNIKACIJSKIH VJEŠTINA	
1.1. UČINKOVITA KOMUNIKACIJA	Razina 0,1,2 ili 3
<b>1.1.1. Učinkovito slušanje</b>	
1.1.1.O <sup>3</sup> . Dijete može primiti kratku slušnu poruku.	
1.1.1.S. Dijete može slijediti upute.	
1.1.1.N. Dijete može razlikovati aktivno i pasivno slušanje.	
<b>1.1.2. Razumijevanje emocija u komunikaciji</b>	
1.1.2.O. Dijete može razumjeti kako se netko osjeća promatrajući njegovo neverbalno ponašanje.	
1.1.2.S. Dijete može pokazati razumijevanje i prihvaćanje kad je nekome teško.	
1.1.2.N. Dijete može opisati kako na različite načine pomoći drugome.	
<b>1.1.3. Razmjena ideja, suradnja i pregovaranje</b>	
1.1.3.O. Dijete može surađivati u zajedničkim aktivnostima radi doživljaja prednosti suradnje i zajedničke akcije.	
1.1.3.S. Dijete može predlagati više rješenja za pojedinu situaciju.	
1.1.3.N. Dijete može prepoznati rješenje koje je prihvatljivo za sve koji su uključeni u problemsku situaciju.	

1.2. ASERTIVNOST	
1.2.1. Izražavanje osjećaja i potreba	
1.2.1.O. Dijete može prepoznati povezanost između verbalnoga i neverbalnoga načina izražavanja osjećaja.	
1.2.1.S. Dijete može prepoznati vlastite osnovne potrebe.	
1.2.1.N. Dijete može prepoznati vlastite želje i načine njihova ostvarivanja.	
<b>1.2.2. Zauzimanje za sebe</b>	
1.2.2.O. Dijete može izražavati nezadovoljstvo uz istovremeno uvažavanje drugih.	

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

1.2.2.S. Dijete može razlikovati govor prihvaćanja i govor neprihvatanja.	
1.2.2.N. Dijete se može zauzeti za sebe uz korištenje riječi "ne" u obrani vlastitih prava.	
<b>1.2.3. Aertivno rješavanje sukoba</b>	
1.2.3.O. Dijete može uočiti da je sukobe moguće riješiti na različite načine.	
1.2.3.S. Dijete može razlikovati prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja prilikom rješavanja sukoba.	
1.2.3.N. Dijete može prepoznati učinkovite načine rješavanja sukoba.	























































Djetetove jake strane:































Djetetove potrebe:

























Razvojni ciljevi:

## Djetetova samoprocjena

Ime i prezime djeteta: _____	 <b>Ne</b>  <b>Ponekad</b>  <b>Da</b>
Datum popunjavanja: _____	
<b>RAZVOJ KOMUNIKACIJSKIH VJEŠTINA - UČINKOVITA KOMUNIKACIJA</b>	

Učinkovito slušanje		
Označi lice koje te najbolje opisuje:	Mogu	Sviđa mi se
Mogu čuti kratku poruku.	  	  
Mogu slijediti upute.	  	  
Mogu razlikovati aktivno i pasivno slušanje.	  	  
Razumijevanje emocija u komunikaciji		
Mogu razumjeti kako se netko osjeća promatrajući njegovo neverbalno ponašanje.	  	  
Mogu pokazati razumijevanje i prihvaćanje kad je nekome teško.	  	  
Mogu opisati kako na različite načine pomoći drugome.	  	  
Razmjena ideja, suradnja, pregovaranje		
Mogu surađivati u zajedničkim aktivnostima.	  	  
Mogu predlagati više rješenja za pojedinu situaciju.	  	  
Mogu prepoznati rješenje koje je prihvatljivo za sve koji su uključeni u problemsku situaciju.	  	  

RAZVOJ KOMUNIKACIJSKIH VJEŠTINA – ASERTIVNOST		
Izražavanje osjećaja i potreba		
Mogu razumjeti da su moji verbalni i neverbalni načini izražavanja osjećaja povezani.	  	  
Mogu objasniti što mi je u životu potrebno.	  	  
Mogu izraziti vlastite želje i opisati kako da ih ostvarim.	  	  
Zauzimanje za sebe		
Mogu reći „ne“ na prihvatljiv način.	  	  
Mogu izraziti neslaganje uz uvažavanje osjećaja drugih.	  	  

Mogu reći „ne“ kako bih zaštitio/zaštitila sebe i svoja prava.						
<b>Asertivno rješavanje sukoba</b>						
Mogu prepoznati različite načine rješavanja sukoba.						
Mogu prepoznati primjeren i neprimjeren način rješavanja sukoba.						
Mogu prepoznati kako učinkovito riješiti sukob.						




Svidjelo mi se učiti o:

Htio/htjela bih poboljšati:

## TEMA 2. Uspostavljanje i održavanje zdravih odnosa

### Podtema 1. Zdravi odnosi

---

 <b>CJELINA</b> <b>1</b>	 <b>CJELINA</b> <b>2</b>	 <b>CJELINA</b> <b>3</b>
<b>Stvaranje i održavanje prijateljstva</b>	<b>Prosocijalno ponašanje</b>	<b>Održavanje odnosa povjerenja i sigurnosti</b>

---

### Podtema 2. Suradničke vještine, empatija i moralno rasuđivanje

---

 <b>CJELINA</b> <b>1</b>	 <b>CJELINA</b> <b>2</b>	 <b>CJELINA</b> <b>3</b>
<b>Dijeljenje s drugima, suradnja i timski rad</b>	<b>Empatija</b>	<b>Etično, odgovorno i moralno ponašanje</b>

---

## PODTEMA 1. Zdravi odnosi

Aktivnosti u ovoj podtemi osmišljene su kako bi potakle razvoj prosocijalnih vještina koje doprinose izgradnji čvrste mreže pozitivnih odnosa. Ključna područja na koje su ove aktivnosti usmjerene su: stvaranje i održavanje prijateljstava, traženje i pružanje potpore, njegovanje odnosa i inkluzivne i podupiruće grupne klime. Odnosi su jako važan izvor djetetove dobrobiti jer pomažu u smanjivanju i sprečavanju posljedica stresa te u rješavanju i suočavanju s poteškoćama. Djeca koja su uspješna u izgradnji i održavanju pozitivnih odnosa s prijateljima i vršnjacima stječu bolje socijalne vještine, imaju razvijeniju samosvijest i svijest o drugima te u stresnim situacijama pronalaze i koriste više emocionalne podrške (Doll i sur., 2004). Osim toga, emocionalna potpora štiti djecu od negativnih učinaka neugodnih događaja. Zahvaljujući pozitivnim društvenim interakcijama i potpori, djeca vjeruju da su voljena, da se o njima netko brine i da ih se cijeni te se smatraju dijelom zajednice koja im pruža podršku i razumijevanje. Brižni odnosi bitan su temelj i u akademskom i socioemocionalnom razvoju jer se kroz njih njeguju toplina i prisnost te sigurnost i zaštita.

U prvom dijelu djecu se potiče da promisle o vrijednosti prijateljstva što im omogućava da razviju i ojačaju strategije za izgradnju, održavanje i zaštitu pozitivnih odnosa s prijateljima te da se uspješno nose sa situacijama koje bi mogle ugroziti prijateljstvo. Cilj drugoga dijela je razvoj vještina kojima se traži i pruža podrška u teškim situacijama. U trećemu dijelu djeca će naučiti cijeniti druge, vjerovati im i brinuti se o njima u uzajamnom, brižnom odnosu. Kroz ove aktivnosti, djeca će također usvojiti vještine koje će im omogućiti da cijene i poštuju individualne i kulturološke razlike. Treći dio završava aktivnostima koje se bave kvalitetom školskoga ozračja. Razredno ozračje smatra se produktom uvjerenja, vrijednosti i stavova koji se javljaju prilikom socijalnih interakcija između djece i učitelja. Aktivnosti su usmjerene na stvaranje ozračja koja se temelji na povjerenju i osjećaju pripadnosti.

---

### **CJELINA 1. STVARANJE I ODRŽAVANJE PRIJATELJSTVA**

#### **Ciljevi učenja**

- prepoznati strategije za održavanje pozitivnih odnosa s vršnjacima
- navesti strategije kako se dobro slagati s drugima
- prepoznati situacije u kojima je prijateljstvo ugroženo

---

### **CJELINA 2. PROSOCIJALNO PONAŠANJE**

#### **Ciljevi učenja**

- prepoznati od kojih prijatelja se može tražiti podrška
- pažljivo slušati što drugi govore kako bi prepoznali njihove potrebe
- obraćati pozornost na tuđe potrebe

---

### **CJELINA 3. ODRŽAVANJE ODNOSA POVJERENJA I SIGURNOSTI**

#### **Ciljevi učenja**

- prepoznati i uvažavati razlike među pojedincima
  - prepoznati ponašanja koja su odraz vlastitih predrasuda
  - razumjeti i poštovati razlike među vršnjacima
-

## Savjeti za učitelje/učiteljice

1. Sukobi i nesporazumi neizbježan su dio društvenoga života djece. Dajte djeci priliku da sami vode brigu i održavaju svoja prijateljstva. Ako primijetite da se svađaju, dajte im vremena da poprave i obnove odnos. Podsjećajte ih na zajedničke razredne vrijednosti i potičite ih da se potrudu pokazati svoju vrlinu osobito u situaciji u kojima su se ponašali tako da su narušili vrijednosti koje ste se dogovorili slijediti.
2. Organizirajte igre u kojima mogu surađivati kako bi postigli zajednički cilj.
3. Stvorite brižnu razrednu klimu tako što ćete prihvaćati emocije djece i sami pokazivati pozitivne i tople emocije.
4. Za vrijeme nastave likovnoga odgoja, djeca mogu izraditi pohvalnice za pružanje pomoći drugim osobama u razredu ili izvan njega.
5. Potičite djecu da cijene druge, pogotovo svoje vršnjake iz razreda. Mogu primjerice nazvati bolesnu djecu da pitaju kako su, napraviti im dopisnice sa željama za brz oporavak, zajedno slaviti rođendane i sl.
6. Možete organizirati mjesečna zbivanja u kojima djeca različite dobi sudjeluju u zajedničkim aktivnostima. Starije dijete može savjetovati mlađe dijete i pomagati mu. Ovakve aktivnosti također pomažu u razvoju socijalnih i emocionalnih vještina djece.



## Cjelina 1. Stvaranje i održavanje prijateljstva

Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- prepoznati strategije za održavanje pozitivnih odnosa s vršnjacima
- navesti strategije kako se slagati s drugima
- prepoznati situacije u kojima je prijateljstvo ugroženo.

### Aktivnost 1. Sretan/na sam s tobom

#### **Cilj učenja**

Prepoznati strategije za održavanje pozitivnih odnosa s vršnjacima.

#### **Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:**

prepoznati načine održavanja pozitivnih odnosa sa vršnjacima.

#### **Razina**

Osnovna

#### **Potreban pribor**

Lutke za ruku ili prste, listovi papira (jedan za svako dijete), plakat, olovke, radni listić *Mamin/tatin poseban prijatelj*



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

#### **Stari prijatelj**

Jednog dana Sherlock i njegova obitelj organizirali su veliku rođendansku zabavu iznenađenja za Sherlockova djeda. Ukrasi su bili posvuda po kući, a Sherlockova je mama pripremila puno kolača i slatkiša za sve goste. Kad je djed stigao kući, dočekala ga je cijela obitelj pjevajući *Sretan rođendan!*

Djed je bio stvarno dirnut tom neočekivanom zabavom, djelomice zato što su ondje bili neki njegovi prijatelji iz djetinjstva koje je tada ponovno sreo. Na početku je bio sretan, no odjednom se uznemirio jer je primijetio da na zabavi nema njegovoga najboljeg prijatelja iz djetinjstva.

„Kako si djede? Jesi li dobro? Izgledaš tužno“, rekao je Sherlock.

„Htio sam vidjeti svojega starog prijatelja Roberta“, prošaptao je djed, „no bojim se da me je

on zaboravio. Prije puno godina posvađali smo se pa mi on više nije htio biti prijatelj.“

„Što se dogodilo s Robertom?“ upitao je Sherlock.

„Znaš, drago dijete, prijatelji su stvarno dragocjeni. Kao djeca, Robert i ja bili smo jako dobri prijatelji, no jednog dana smo se posvađali. On nije baš visok i ja sam ga zbog toga zadirkivao pred drugom djecom. Bio je jako povrijeđen, više nije htio sa mnom razgovarati i nikad nisam dobio priliku da mu se ispričam. Stvarno bih ga volio ponovno vidjeti, jako mi je žao zbog toga što sam učinio. Učinio sam veliku pogrešku!“

Čim je djed završio svoju priču, Robert se pojavio. Stajao je iza vrata i sve je čuo. Zagrljio je djeda i rekao da mu je drago što je ponovno pronašao starog prijatelja.

3. Razgovarajte s djecom tako što ćete ih pitati sljedeća pitanja:

- Je li vam se svidjela ova priča?
- Kako se djed osjećao za vrijeme zabave?
- Što se dogodilo između djeda i Roberta?
- Što mislite zašto je djed htio ponovno vidjeti Roberta?

4. Zamolite djecu da svatko za sebe razmisli o sljedećim pitanjima:

- Tko su tvoji prijatelji?
- Što voliš kod svojih prijatelja?
- Kako provodiš vrijeme sa svojim prijateljima?

Zamolite djecu da svoje odgovore zapišu na list papira.

5. Podijelite djecu u manje skupine od 4 do 5 članova te ih potaknite na razgovor o sljedećim pitanjima:

- Tko su prijatelji?
- Zašto su prijatelji važni?
- Koje bi osobine, po vašem mišljenju, prijatelji trebali imati?

6. Nakon rasprave, zamolite svaku grupu da napravi popis ponašanja kojima pokazujemo da cijenimo prijatelje i koja doprinose pozitivnim odnosima s njima.

7. Na kraju prikupite sve ideje na jedan plakat.



Predložite djeci da s roditeljima razgovaraju o nekom njihovom posebnom prijatelju te da im objasne zašto im je ta osoba važna. Nakon toga neka djeca ispune radni listić *Mamin/tatin poseban prijatelj* i/ili nacrtaju neki lijepi događaj koji su roditelji doživjeli sa svojim prijateljem.



### MAMIN/TATIN POSEBAN PRIJATELJ

Molimo vas, razgovarajte s djetetom o nekom vašem posebnom prijatelju/prijateljici te im objasnite zašto vam je ta osoba važna. Neka dijete vaše odgovore upiše u predviđene prostore na listiću te nacрта neki lijepi događaj koji ste doživjeli sa svojim prijateljem.

### MAMIN/TATIN POSEBAN PRIJATELJ

KAKO SE ZOVE TAJ POSEBAN PRIJATELJ?

ŠTO NJEGA ILI NJU ČINI POSEBNIM/OM?

NACRTAJ NEKI LIJEPI DOGAĐAJ KOJI SU TVOJI RODITELJI DOŽIVJELI SA SVOJIM PRIJATELJEM.



## Aktivnost 2. Slaganje s drugima

### Cilj učenja

Navesti strategije kako se dobro slagati s drugima.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

navesti načine kako se dobro slagati s drugima.

### Razina

Srednja

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, listovi papira (jedan za svako dijete), plakat, olovke, radni listić *Moj dnevnik*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču iz prethodne aktivnosti i ako želite, ponovno je pročitajte koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Razgovarajte s djecom o priči pitajući ih sljedeća pitanja:
  - Zašto je djed bio zabrinut?
  - Zašto mu je bilo važno da dođe Robert?
  - Ima li priča sretan završetak?
  - Što je pomoglo u pomirenju djeda i Roberta?
4. Zamolite djecu da svatko za sebe razmisli o sljedećim pitanjima:
  - Sjećate li se nekog prijatelja s kojim ste se nekada voljeli družiti, a više se ne viđate?
  - Što vam je bilo zajedničko?
  - Kako ste s njime provodili vrijeme?

Zamolite djecu da zapišu svoje odgovore na list papira.
5. Podijelite djecu u manje skupine od 4 do 5 članova i zamolite ih da odrede koja su to ponašanja koja doprinose dobrim odnosima s drugima. Stavite na ploču popise koje su grupe sastavile. Potaknite ih da dobro promisle o ponašanjima kao što su pokazati brižnost, radovati se, biti velikodušan, pomagati i biti iskren.
6. Na kraju, razgovarajte s djecom o popisu koji su sastavili te izradite plakat sa zajedničkim popisom ponašanja koja doprinose dobrim odnosima s drugima.



Zamolite djecu da odaberu jedno ponašanje sa zajedničkoga popisa te im dajte uputu da u narednom tjednu svatko od njih uči to ponašanje na drugima. Osim toga, dijete bi trebalo i samo vježbati to ponašanje te u svojem dnevniku voditi bilješke o tome. Neka dnevnik pokažu roditeljima i s njima popričaju o bilješkama.



## MOJ DNEVNIK

Molimo vas, da sa svojim djetetom popričate o dnevniku u kojem je bilježilo svaki put kad je kod neke osobe uočilo jedno ponašanje kojim ta osoba pokazuje da cijeni svoje prijatelje i njeguje pozitivne odnose s njima te načine na koje je dijete samo vježbalo to isto ponašanje prema drugima.

## MOJ DNEVNIK

ODABERI JEDNO PONAŠANJE S POPISA KOJI STE ZAJEDNIČKI SASTAVILI U ŠKOLI, A KOJE ĆEŠ U NAREDNOM TJEDNU OPAŽATI KOD DRUGIH. POKUŠAJ SE I SAM/A TAKO PONAŠATI, A OVDJE VODI BILJEŠKE O TOME.



## Aktivnost 3. S.O.S. ...prijateljstvo u opasnosti!

### **Cilj učenja**

Prepoznati situacije u kojima je prijateljstvo ugroženo.

### **Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:**

prepoznati situacije koje bi mogle naštetiti prijateljstvu.

### **Razina**

Napredna

### **Potreban pribor**

Lutke za ruku ili prste, plakat, flomasteri, radni listić *Ja mislim da dobar prijatelj...*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Ponovno pročitajte ili ispričajte djeci priču *Stari prijatelj* koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Razgovarajte s djecom o priči tako da ih pitate sljedeća pitanja:
  - Je li ova priča tužna?
  - Što je djed izgubio?
  - Kako se zbog toga osjećao?
  - Što je pomoglo sretnom kraju priče?
4. Zamolite djecu da svatko za sebe razmisli o sljedećim pitanjima:
  - Kako se moji prijatelji ponašaju prema meni?
  - Kako se ja ponašam prema njima?
5. Potaknite djecu da navedu što više vrsta problema koji se mogu javiti među prijateljima te da se usredotoče na ona ponašanja koja bi mogla naštetiti prijateljstvu. Zapišite sve njihove prijedloge na plakat.
6. Zaključite aktivnost razgovarajući s djecom o strategijama za izbjegavanje problema s prijateljima ili suočavanje s problemima.



Predložite djeci da s roditeljima razgovaraju o osobinama i ponašanjima koja doprinose kvalitetnom prijateljstvu. Zajednički mogu ocijeniti ponašanja na radnom listiću *Ja mislim da dobar prijatelj...* na način da tvrdnje s kojima se ne slažu označe jednom crvenom zvjezdicom, s kojima se slažu s dvije žute zvjezdice, a one s kojima se u potpunosti slažu s tri žute zvjezdice. Osim toga, djeca mogu u prazan prostor radnoga listića dopisati još tvrdnji te ih označiti zvjezdicama.



### JA MISLIM DA DOBAR PRIJATELJ...

Molimo vas, razgovarajte sa svojim djetetom o osobinama i ponašanjima koja doprinose pravom prijateljstvu. Neka dijete, uz vašu pomoć, ocijeni ponašanja navedena na ovome listiću na sljedeći način: 1 crvena zvjezdica ako se ne slaže, 2 žute zvjezdice ako se slaže, 3 žute zvjezdice ako se u potpunosti slaže da to ponašanje doprinosi pravom prijateljstvu. Na kraju listića možete dodati i još neke tvrdnje te ih ocijeniti na isti način.

Molimo te, ocijeni ponašanja navedena na ovom listiću na sljedeći način: 1 crvena zvjezdica ako se ne slažeš da to ponašanje doprinosi pravom prijateljstvu, 2 žute zvjezdice ako se slažeš, 3 žute zvjezdice ako se u potpunosti slažeš da to ponašanje doprinosi pravom prijateljstvu. Na kraju listića možeš dodati i još neke tvrdnje te ih ocijeniti na isti način.	
DOZVOLJAVA DA IMAŠ DRUGE PRIJATELJE	☆☆☆
DIJELI S TOBOM HRANU I IGRAČKE	☆☆☆
MISLI NA TEBE KADA NISTE ZAJEDNO	☆☆☆
SMIJEŠI TI SE	☆☆☆
NASMIJAVA TE ČAK I KADA IMAŠ PROBLEM	☆☆☆
SLUŠA I CIJENI TVOJE IDEJE	☆☆☆
OPRAŠTA TI KADA POGRIJEŠIŠ	☆☆☆
RAZUMIJE TVOJE OSJEĆAJE	☆☆☆
MOŽE VIDJETI STVARI KAKO IH TI VIDIŠ	☆☆☆
POMAŽE TI KADA TREBA	☆☆☆
.....	☆☆☆
.....	☆☆☆





## Cjelina 2. Prosocijalno ponašanje

Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- prepoznati od kojih prijatelja se može tražiti podrška
- pažljivo slušati što drugi govore kako bi prepoznali njihove potrebe
- obraćati pozornost na tuđe potrebe.

### Aktivnost 1. Zelda je u nevolji

#### **Cilj učenja**

Prepoznati od kojih prijatelja se može tražiti podrška.

#### **Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:**

navesti od kojih prijatelja mogu tražiti podršku.

#### **Razina**

Srednja

#### **Potreban pribor**

Lutke za ruku ili prste, listovi papira, flomasteri, radni listić *Težak trenutak*



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

#### **Zelda je u nevolji**

Jednoga dana Zelda je istraživala šumu i tražila cvijeće. Bila je toliko znatiželjna da je unatoč majčinih upozorenjima otišla šetati sama. Hodala je po suhoj zemlji pokrivenoj slojevima lišća, no nije primijetila da se lišće polako lijepilo za nju dok je hodala. Odjednom, više se nije mogla pomaknuti niti vidjeti kuda ide. Počela je paničariti jer nije znala što da radi.

Pokušala je hodati još malo jer je znala da se nalazi blizu Sherlockove kuće. Povicila je: „Sherlock! Sherlock! Gdje si? Pomozi mi, molim te! To sam ja Zelda, zaglavila sam se u zemlji zbog silnoga lišća i ne mogu se pomaknuti! Molim te, dođi ovdje i pomoz mi!”

Čim je Sherlock prepoznao Zeldin glas, potrčao joj je upomoć: „Stižem, Zeldo!” Svojim je malim šapicama odstranio sve lišće. „Sad si slobodna, no drugi put više pazi kamo hodaš!” rekao joj je Sherlock.

**Zelda je bila jako sretna i rekla je Sherlocku: „Puno ti hvala, Sherlock! Stvarno si mi pomogao. Odsada ću više paziti gdje stajem.“**

**„Nema na čemu, Zeldo! Drago mi je što sam ti mogao pomoći”, uzvratilo je Sherlock.**

3. Razgovarajte s djecom o priči tako da ih pitate sljedeća pitanja:
  - Što je Zelda radila u šumi?
  - Što se dogodilo Zeldi dok je šetala?
  - Što je učinila kad se našla u nevolji?
4. Zamolite djecu da se prisjete nekoga svojeg problema (na primjer, izgubili su se, nisu se dobro osjećali, ozlijedili su se...).
5. Odaberite nekoliko situacija koje su se dogodile djeci i zamolite ih da daju što više prijedloga za načine koji su im drugi mogli pomoći da riješe tu situaciju.
6. Zamolite djecu da svatko za sebe napravi popis svih osoba od kojih može tražiti pomoć.
7. Podijelite djecu u parove i zamolite ih da svatko objasni svojem paru zašto je odabrao/ odabrala osobe sa svojega popisa.



Predložite djeci da razgovaraju s roditeljima o situaciji kada su se roditelji našli u nekom problemu. Neka pitaju roditelje što su učinili kako bi se nosili s tim problemom i od kojih su osoba mogli tražili pomoć. Zatim djeca mogu nacrtati tu situaciju.



### TEŽAK TRENUTAK

Razgovarajte sa svojim djetetom o nekom problemu u kojem ste se našli. Opišite djetetu što ste poduzeli kako biste taj problem riješili i od kojih osoba ste mogli tražiti pomoć i zašto. Neka dijete opiše u čemu je bio problem, kako je riješen i tko je pomogao u njegovom rješavanju.

PROBLEM:

---



---



---

KAKO JE RIJEŠEN?

---



---



---

TKO JE POMOGAO?

---



---



---



## Aktivnost 2. Slušaj me!

### **Cilj učenja**

Pažljivo slušati što drugi govore kako bi prepoznali njihove potrebe.

### **Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:**

pažljivo slušati svoje prijatelje kako bih mogao/la razumjeti što im je potrebno.

### **Razina**

Srednja

### **Potreban pribor**

Lutke za ruku ili prste, listovi papira, plakat, radni listić *Biti sretan*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču iz prethodne aktivnosti i ako želite, ponovno je ispričajte koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Što se dogodilo u priči?
  - Tko je bio u nevolji, a tko je pomogao?
  - Je li se Sherlock pokazao kao dobar prijatelj?
  - Zašto?
4. Produbite razgovor o ovoj temi tako što ćete istaknuti da je Sherlock čuo Zeldinu molbu za pomoć. Pitajte ih sljedeća pitanja:
  - Kada vam netko nešto govori, što možete učiniti kako biste ga pažljivo slušali?
  - Kako se vi osjećate kad vas drugi ne slušaju?
5. Podijelite djecu u manje skupine od 4 do 5 članova, svakoj skupini dajte papir i potaknite ih da naprave popis ponašanja kojima pokazuju da slušaju tuđe potrebe i zahtjeve. Predložite im da neka od tih ponašanja odglume pomoću dramatizacije.
6. Završite aktivnost malim igrokazima djece u kojima pokazuju što su pripremili.



Predložite djeci da roditelje ili nekog drugog člana obitelji pitaju koje mu tri stvari trebaju da bi bio sretan. Zamolite djecu da usporede potrebe te osobe sa svojim te da ih nacrtaju na radne listiće za roditelje.



### BITI SRETAN

U razgovoru s djetetom navedite (vi ili neki drugi član obitelji) tri stvari koje su vam potrebne da biste bili sretni i pomozite djetetu da usporedi te potrebe sa svojim. Potaknite dijete da napiše i crtežom prikaže te potrebe koje ste (vi ili neki drugi član obitelji) naveli.

BITI SRETAN	
POTREBE	
<p><b>RODITELJ:</b></p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>	<p><b>DIJETE:</b></p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>



## Aktivnost 3. Sherlock pazi na Zeldine potrebe

### **Cilj učenja**

Obraćati pozornost na tuđe potrebe.

### **Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:**

obratiti pažnju na tuđe potrebe.

### **Razina**

Napredna

### **Potreban pribor**

Lutke za ruku ili prste, plakati, radni listić *Pomoć*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Pročitajte ili ispričajte priču *Zelda je u nevolji* koristeći se pri tome lutkama za ruku ili prste.
3. Razgovarajte s djecom o priči tako što ćete ih pitati:
  - Koji je Zeldin problem?
  - Je li ga mogla riješiti sama?
  - Kako se snašla?
  - Tko je u priči pokazao brižnost za svoju prijateljicu?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Kad vam ljudi nešto govore, slušate li ih obično?
  - Kad vam netko govori o nekom svojem problemu, slušate li ga?
  - Jeste li ikada nekoga potaknuli da potraži pomoć odrasle osobe?
5. Podijelite djecu u manje skupine od 4 do 5 članova i zamolite ih da smisle priču u kojoj je nekome potrebna pomoć. Potaknite ih da odglume priču koju su smislili.
6. Na kraju, postavite djeci sljedeća pitanja kako bi oni utvrdili važnost obraćanja pažnje na tuđe potrebe:
  - Koji su znakovi i ponašanja koji pokazuju da neka osoba treba pomoć?
  - Što možete učiniti kad je nekom vašemu prijatelju potrebna pomoć?
  - Kako se osjećate nakon što ste pomogli prijatelju?
7. Uz pomoć djece na jedan plakat zapišite sve načine na koje možemo pomoći prijatelju.



Predložite djeci da zamole članove obitelji da im ispričaju nekoliko situacija u kojima su oni pomogli svojim prijateljima. Zamolite ih da nacrtaju zbog čega je njihovim prijateljima pomoć bila potrebna.



## POMOĆ

Molimo vas da (vi ili neki drugi član obitelji) ispričate djetetu nekoliko situacija u kojima ste pomogli svojim prijateljima. Zamolite dijete da nacрта zbog čega je tim prijateljima pomoć bila potrebna.

A large, empty rectangular area outlined with a dashed orange border, intended for a child to draw a picture illustrating a situation where help was needed.



### Cjelina 3. Održavanje odnosa povjerenja i sigurnosti

Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- prepoznati i uvažavati razlike među pojedincima
- prepoznati ponašanja koja su odraz vlastitih predrasuda
- razumjeti i poštovati razlike među vršnjacima.

#### Aktivnost 1. Nismo toliko drugačiji

##### **Cilj učenja**

Prepoznati i uvažavati razlike među pojedincima.

##### **Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:**

uvažavati vršnjake koji su drugačiji od mene.

##### **Razina**

Osnovna

##### **Potreban pribor**

Lutke za ruku ili prste, plakat, pastele, flomasteri, bojice, radni listić *Ja i ti* (jedan za svaki par djece), radni listić *Ja i ti* (za roditelje)



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

##### **Totalno drugačiji od Zelde**

Nakon duge i hladne zime proljeće je konačno stiglo u šumu. Cvijeće na poljima je procvjetalo, a Zelda i Sherlock su na nekim voćkama ugledali i prve plodove. Bili su jako sretni jer su znali da će sve šumske životinje proslaviti početak proljeća velikom zabavom pokraj Velikog stabla.

Ove godine zabavu je organizirala obitelj sova. Svi su sove smatrali pomalo čudnima, zato što one izlaze van samo noću. Nitko ih nije baš dobro poznao, no ipak je svima bilo drago što su pozvani na zabavu.

Sherlocku je odmah stigla njegova pozivnica. Iako je i Zelda primila pozivnicu, odlučila je da neće ići na zabavu. Rekla je da sove nisu nimalo zabavne životinje zato što znaju sve o svijetu. One nikada ne uživaju ni u čemu, ne šale se i samo ih zanimaju knjige. „Znaš Sherlock“, reče

Zelda, „sove uvijek misle da su one najbolje, uvijek žele u svemu pobijediti i ne žele se dobro slagati s drugim životinjama. Uvijek samo žure svojim poslom, nikada ne čekaju druge.“

Sherlocka nije previše zanimalo Zeldino mišljenje zato što je stvarno htio ići na zabavu. Na kraju je uspio nagovoriti Zeldu da ipak ide s njim iako ona to nije htjela.

Kada je Zelda stigla, sove su je znatiželjno gledale. Nije točno znala zašto, no primijetila je da su simpatične – kao da ih je ona na neki način zanimala.

Počela je razmišljati o tome da možda ipak nije točno da su sove čudne, da nisu zabavne ni simpatične.

„Bok!“ rekao je Eli, najstariji sovac. „Dobrodošla na zabavu, drago mi je što smo se upoznali!“

Dugo su razgovarali. Eli je pričao Zeldi o svojoj strasti prema čitanju i planinama. On se obožava penjati na planine i proučavati nebo. Zelda je pričala o svom životu u šumi i o svojoj obitelji. Također je pokazala Eliu kako se rade ukusni kolači od crvenih bobica. Eliu i ostalima ti su se kolači stvarno sviđali. Unatoč njihovim razlikama i drugačijim interesima, nastavili su razgovarati još jako dugo.

„Tako mi je drago što sam te upoznao, Zeldo!“ rekao je Eli na kraju zabave. Zelda se vratila kući sretna što je shvatila da je Eli stvarno drag iako izgleda drugačije. Osim toga, bila je ponosna što ga je naučila kako ispeći ukusne kolače od crvenih bobica.

3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Što vam se u ovoj priči sviđelo, a što nije?
  - Zašto Zelda nije htjela ići na zabavu?
  - Je li na kraju Zeldi bilo lijepo za zabavi?
4. Zajedno s djecom izradite plakat na kojemu su prikazani jež i sova. Zamolite djecu da navedu razlike i sličnosti koje postoje između te dvije životinje.
5. Podijelite djecu u parove i zamolite ih da zapišu međusobne sličnosti i razlike te da ispune radni listić *Ja i ti*.
6. Zamolite svaki par da kaže ostatku razreda koje sličnosti i razlike postoje među njima.
7. Zabilježite sve ideje i pomozite djeci da shvate zašto je važno da postoje razlike među pojedincima i zašto ih trebamo uvažavati.
8. Prikupite sve ideje na jedan plakat.





Zamolite djecu da odaberu roditelja ili nekog drugog člana obitelji s kojim će ispuniti radni listić *Ja i ti*. Potaknite dijete da s tim članom obitelji razgovara o međusobnim razlikama i sličnostima koje primjećuju. U dijelove sa strane neka dijete i član obitelji zapišu svoje osobine (npr. Volim igrati nogomet, Volim dugo spavati,...), a u sredinu neka dijete (uz pomoć ako je potrebna) zapiše zajedničke osobine.

JA I TI

ZOVEM SE \_\_\_\_\_  
JA VOLIM...

SLIČNI SMO  
PO TOME ŠTO...

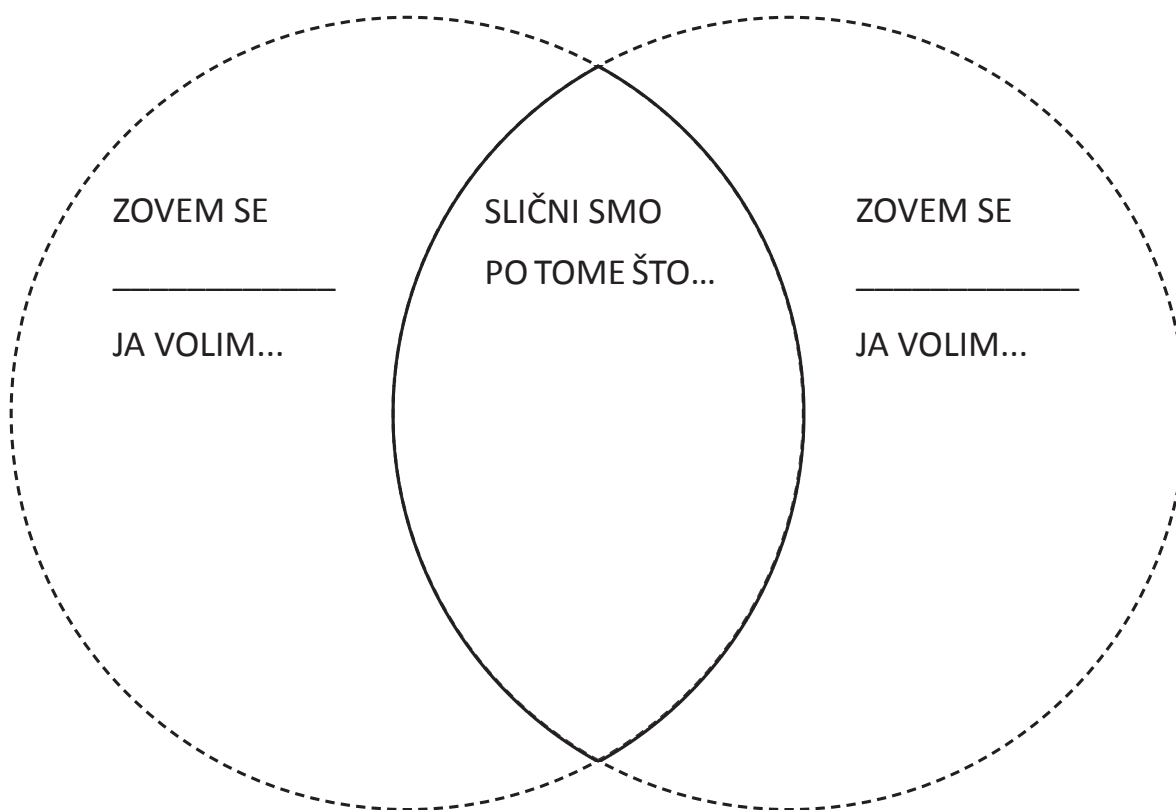
ZOVEM SE \_\_\_\_\_  
JA VOLIM...





## JA I TI

Neka vaše dijete s vama ili nekim drugim članom obitelji ispuni radni listić *Ja i ti*. Potaknite dijete da s tim članom obitelji (ili s vama) razgovara o međusobnim razlikama i sličnostima koje primjećuje. U dijelove sa strane neka dijete i član obitelji zapišu svoje osobine (npr. Volim igrati nogomet, Volim dugo spavati,...), a u sredinu neka dijete (uz pomoć ako je potrebna) zapiše zajedničke osobine odnosno sličnosti.



## Aktivnost 2. Izgled vara

### Cilj učenja

Prepoznati ponašanja koja su odraz vlastitih predrasuda.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

prepoznati ponašanja koja pokazuju da možda imam krivu predodžbu o nekome.

### Razina

Srednja

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, plakat, pastele, flomasteri, bojice, radni listić *Eli, najstariji sovac*, radni listić *Bio/bila sam u krivu*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču iz prethodne aktivnosti i, ako želite, ponovno im je pročitajte koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Potaknite djecu na razmišljanje o priči tako što ćete im postaviti sljedeća pitanja:
  - Kako vam se svidjela ova priča?
  - Zašto Zelda nije htjela ići na zabavu?
  - Kakvo je mišljenje o sovama imala Zelda?
  - Što je učinio Sherlock?
  - Što je učinio Eli, najstariji sovac?
  - Kako se Zelda osjećala nakon razgovora s Eliem?
4. Pitajte djecu jesu li se oni ikada ponašali kao Zelda. Zelda je mislila da sove nisu simpatične i zabavne zato što vole čitati i zato što čudno izgledaju. Na kraju je shvatila da je, unaprijed osuđujući sove, pogriješila. Štoviše, Zelda je poučila Elia nečemu i zbog toga je bila jako sretna. Tako je i Eli naučio nešto korisno. Potaknite djecu da podijele svoja iskustva.
5. Zamolite djecu da na radni listić *Eli, najstariji sovac* zapišu sve pogrešne predodžbe koje je Zelda imala o sovama prije nego što je upoznala Elia, što je tada naučila i kako se osjećala nakon što je upoznala sove.
6. Prikupite sve ideje na jedan plakat.



Potaknite djecu da razgovaraju s roditeljima o situacijama kada su roditelji donijeli sud o nekome ili nečemu prije nego što su upoznali tu osobu ili stvar. Zamolite djecu da na listu papira naprave bilješke o toj situaciji te da ju nacrtaju.

### ELI, NAJSTARIJI SOVAC

Zapišite što je Zelda mislila o sovama prije nego što je upoznala Elia, što je naučila i kako se osjećala nakon što je upoznala sove.



**PRIJE:**

**POSLIJE:**





### BIO/BILA SAM U KRIVU

Molimo vas, razgovarajte sa svojim djetetom o tome kad ste donijeli sud o nekome (ili nečemu) prije nego što ste upoznali tu osobu (ili stvar). Potaknite dijete da napravi bilješke ili crtež o toj situaciji na način da napiše ili nacрта kakva su bila vaša razmišljanja prije, a kakva poslije.

### BIO/BILA SAM U KRIVU

**BIO/BILA SAM U KRIVU**



## Aktivnost 3. Slični, a različiti

### **Cilj učenja**

Razumjeti i poštovati razlike među vršnjacima.

### **Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:**

poštovati razlike koje postoje među mojim vršnjacima.

### **Razina**

Napredna

### **Potreban pribor**

Lutke za ruku ili prste, listovi papira, bojice ili flomasteri, plakat, radni listić *Knjiga o djeci*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču *Totalno drugačiji od Zelde* i, ako želite, ponovno im je pročitajte koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Razgovarajte s djecom o priči uz pomoć sljedećih pitanja:
  - Što je Zelda mislila o sovama?
  - Je li dobro što je Sherlock nagovorio Zeldu da ide na zabavu? Zašto?
  - Kako se Zelda osjećala nakon što je razgovarala s Eliem?
4. Podijelite djecu u manje skupine od 4 do 5 članova i zamolite ih da nabroje i na papir zapišu sve razlike koje mogu uočiti između Zelde i Elia.
5. Prikupite sve ideje i ukažite na važnost poštivanja i uvažavanja razlika među pojedincima umjesto odbacivanja ljudi koji izgledaju drugačije od nas. Objasnite djeci da iako možda izgledamo drugačije, postoje načini kako otkriti sličnosti i razlike koje postoje među nama. Otkrivajući sličnosti među ljudima, možemo stvarati prijatelje.
6. Pozovite djecu da stanu u krug. Recite im da se grupiraju u skupine prema obilježjima koja ćete im govoriti. Zadatak im je da naprave manje krugove tako da su svakom krugu budu djeca koja imaju ista obilježja. Vi čitate prvo obilježje, djeca se grupiraju u manje krugove pa se vraćaju u veliki krug, nakon čega čitate sljedeće obilježje, i tako dalje sve dok traje interes za igru. Obilježja po kojima se djeca grupiraju mogu biti sljedeća:
  - rođena su u isto godišnje doba
  - nose hlače, suknje ili haljine
  - nose ili ne nose naočale
  - imaju istu boju kose
  - imaju istu boju očiju
  - imaju kućnoga ljubimca



- vole istu boju
  - .....
7. Nakon igre, razgovarajte s djecom o sličnostima među njima i sličnostima po kojima biraju svoje prijatelje.



Zamolite djecu da uz pomoć roditelja izrade knjigu o djeci. Neka iz časopisa izrežu i zalijepu na papir slike djevojčica i dječaka različitoga izgleda iz različitih zemalja kako bi se prikazala njihova jedinstvenost (npr. različita boja kože, različita tradicionalna odjeća, različite frizure ili nešto drugo), ali i sličnosti koje imaju s njima. Neka svoje uratke donesu u školu i međusobno ih razgledaju. Možete napraviti izložbu radova, a nakon nekog vremena možete sve listove spojiti u *Knjigu o djeci*.



## KNJIGA O DJECI

Molimo vas da pomognete svojem djetetu u izradi knjige o djeci. Neka iz časopisa izrežu slike djece koja dolaze iz različitih zemalja i zalijepe ih na ovaj listić (ukoliko je potrebno, možete dodati još papira). Ona mogu nositi različitu tradicionalnu odjeću, biti različite boje kože, imati različite frizure ili nešto drugo. Potaknite dijete na razgovor o sličnostima između njega/nje i te djece.

KNJIGA O DJECI



## PODTEMA 2. Suradničke vještine, empatija i moralno rasuđivanje

Ova podtema sastoji se od tri niza aktivnosti kojima se nastoji potaknuti razvoj suradničkih vještina, empatije i moralnoga rasuđivanja. U prvome dijelu ponuđeni su materijali kojima se osnažuju razne suradničke vještine i aktivnosti kojima se jača timski duh kao što su umjetničko izražavanje, donošenje zajedničkih odluka ili igranje timskih igara. Suradnja s vršnjacima doprinosi socijalnom i emocionalnom razvoju djece što uključuje zdravije stavove prema drugima, obazrivije i suradljivije interakcije i pozitivniju sliku o sebi. Aktivnosti su organizirane tako da djeca kroz suradnju postižu zajedničke ciljeve, pri čemu je potrebno raspraviti koji je najbolji način da se izvrši zadatak te se pobrinuti da svi aktivno sudjeluju u tome.

U drugome dijelu predstavljene su aktivnosti kojima se jača sposobnost prepoznavanja i uvažavanja tuđih ciljeva, ponašanja, želja i osjećaja. Empatija je ključan čimbenik u uspješnim interpersonalnim odnosima. Smatra se nužnim preduvjetom za socijalno i prosocijalno ponašanje te također utječe na prihvaćenost pojedinca kod vršnjaka i doprinosi moralnom razvoju. U trećemu dijelu nastoji se pomoći djeci da se kritički osvrnu, rasprave i razrade zajednički osmišljena rješenja moralnih i etičkih dilema (Gasser i Malti, 2012). Djeca uče kako prihvatiti tuđe perspektive kroz interakcije s vršnjacima te kritički promišljaju svoja vlastita moralna obrazloženja i etiku. Prakticiranje etičnoga i odgovornoga ponašanja zahtijeva od djece da ne budu usredotočena samo na sebe i da razvijaju svoju intelektualnu i emocionalnu iskrenost. Isto tako, potrebno je da su djeca voljna suočiti se sa svojom ranjivošću te da je mogu izraziti kako bi ostvarila potrebne promjene u svojim životima (Staub i Vollhardt, 2008).

---

### **CJELINA 1. DIJELJENJE S DRUGIMA, SURADNJA I TIMSKI RAD**

#### **Ciljevi učenja**

- raditi s vršnjakom na zajedničkom zadatku
- surađivati s drugima kako bi postigli zajednički cilj
- uvidjeti važnost suradnje prilikom grupnog rada.

---

### **CJELINA 2. EMPATIJA**

#### **Ciljevi učenja**

- prepoznati kako se drugi osjećaju
- prepoznati kako tuđi osjećaji mogu utjecati na vlastite osjećaje i ponašanje
- prepoznati osjećaje i potrebe djece koja su bila prisiljena napustiti svoju domovinu.

---

### **CJELINA 3. ETIČNO, ODGOVORNO I MORALNO PONAŠANJE**

#### **Ciljevi učenja**

- utvrditi razloge zbog kojih je važno poštovati pravila
  - opisati zašto je važno drugima oprostiti njihove pogreške
  - ispričati se za svoje pogreške i prepoznati da je svatko odgovoran za vlastito ponašanje.
-

## Savjeti za učitelje/učiteljice

1. Podržavajte i osvješčujte kod djece prednosti sudjelovanja, vođenja i suradnje naspram suparništva, natjecanja i nesuradničkih odnosa s vršnjacima.
2. Olakšajte djeci zajedničke aktivnosti potičući suradničko učenje. Suradničke aktivnosti organizirajte tako da svako dijete ima jasnu ulogu i zadatak.
3. Kreirajte grupne aktivnosti koje pridonose cjelovitome razvoju socijalnih, akademskih i drugih vještina djece.
4. Potičite djecu na dijeljenje i međusobno pomaganje u svakodnevnim situacijama te koristite svaku priliku da ističete vrijednost opraštanja, davanja i primanja isprika.
5. Budite model djeci svojim odgovornim ponašanjem kako biste im pomogli u prepoznavanju osobne odgovornosti za vlastito ponašanje.

## Cjelina 1. Dijeljenje s drugima, suradnja i timski rad

Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- raditi s drugim vršnjakom na zajedničkom zadatku
- surađivati s drugima kako bi postigli zajednički cilj
- uvidjeti važnost suradnje prilikom grupnoga rada.

### Aktivnost 1. Suradujemo kao pčelice

#### **Cilj učenja**

Raditi s drugim vršnjakom na zajedničkom zadatku.

#### **Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:**

raditi u paru na zajedničkom zadatku.

#### **Razina**

Osnovna

#### **Potreban pribor**

Lutke za ruku ili prste, plakat, pribor za pisanje i crtanje, listovi papira, radni listić *Život jedne životinje*



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

#### **Pčelinja tajna**

Jednoga dana Zeldina učiteljica zadala je djeci posebnu domaću zadaću: djeca su trebala promatrati kako pčele žive i rade. Zelda je bila jako uzbuđena zbog tog zadatka pa je otišla u šumu pronaći pčele. Dugo je hodala i konačno je ugledala jednu pčelu kako leti od cvijeta do cvijeta. Primijetila je da u blizini ima i drugih pčela i činilo joj se da razgovaraju jedna s drugom pomoću svojih ticala.

Jednu je pčelu zanimalo što Zelda tamo radi, pa joj je prišla i rekla: “Bok, ja sam Ani. Tko si ti? Što radiš ovdje?”

“Bok Ani, ja sam Zelda. Htjela bih znati više o pčelama. Vi pčele ste tako malene, no istovremeno tako pametne i možete brzo pronaći pelud i graditi košnice. Stvarno sam zadivljena time”, odgovorila je Zelda.

**“Tajna je u suradnji, mi uvijek radimo zajedno. Jedna pčela je malena i ne može puno toga, no velika je snaga u timskom radu! Možemo sve. Kada smo zajedno, možemo pomicati teške stvari i štiti se!”**

**Zelda je bila jako sretna što je otkrila tajnu pčela: suradnja je zaista odlična ideja!**

3. Razgovarajte s djecom o priči tako da ih pitate sljedeća pitanja:
  - Što je Zelda trebala napraviti za domaću zadaću?
  - Što je Zelda primijetila na početku?
  - Što je Ani rekla Zeldi?
  - Koja je tajna pčela?
4. Potaknite djecu da razmisle i o drugim situacijama kada pčele surađuju, na primjer kako rade med ili kako dijele uloge i zadatke da bi prikupile hranu ili se zaštitile.
5. Zamolite djecu da u parovima izrade jedan crtež na temu priče *Pčelinja tajna*.
6. Kada završe crtanje, zamolite djecu da svaki par pokaže svoj crtež ostatku razreda i da objasni koje su strategije koristili za podjelu uloga među sobom. Kako biste im pomogli u tome, pitajte ih:
  - Kako ste započeli crtanje?
  - Jeste li ravnopravno podijelili zadatke?
7. Potaknite oluju ideja o prednostima i nedostacima rada s drugom osobom na zajedničkom zadatku.
8. Prikupite sve ideje na jedan plakat i istaknite pozitivne strane timskoga rada.



Potaknite djecu da odigraju s roditeljima igru u kojoj trebaju zamisliti da su neka životinja. Mogu odabrati životinju koju god žele. Zatim trebaju crtežom prikazati život te životinje.



## ŽIVOT JEDNE ŽIVOTINJE

Molimo vas da sa svojim djetetom odigrate igru u kojoj ono treba zamisliti da je neka životinja. Mogu odabrati životinju koju god žele. Potaknite dijete na razmišljanje o tome kako izgleda život te životinje. Neka dijete crtežom prikaže život te životinje.

### ŽIVOT JEDNE ŽIVOTINJE



## Aktivnost 2. Radimo li kao tim?

### **Cilj učenja**

Surađivati s drugima kako bi postigli zajednički cilj.

### **Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:**

raditi kao dio grupe na ostvarivanju zajedničkoga cilja.

### **Razina**

Srednja

### **Potreban pribor**

Lutke za ruku ili prste, listovi papira, plakati, bojice, radni listić *Izradimo kutijice zajedno!*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču iz prethodne aktivnosti i, ako to žele, ponovno im je ispričajte koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Što je Zelda primijetila na početku?
  - Što je Ani rekla Zeldi?
  - Koja je tajna pčela?
4. Podijelite djecu u male skupine i zamolite ih da smisle drugu priču o pčeli Ani.
5. Kada budu gotovi, zamolite djecu da ispričaju svoju priču ostalima u razredu.
6. Pitajte djecu koju su strategiju koristili da bi podijelili uloge i zadatke. Kako biste im pomogli, postavite im potpitanja:
  - Kako ste odlučili na koji ćete način organizirati zajedničko smišljanje priče?
  - Je li netko odlučio za čitavu grupu o svim ulogama, zadatcima i aktivnostima?
  - Jeste li ravnopravno podijelili zadatke?
  - Jeste li zadovoljni ulogom koju ste dobili u grupi?
7. Zamolite svaku grupu da izradi popis svih prednosti i nedostataka timskoga rada.
8. Na kraju, zajednički prokomentirajte sve popise te izradite jedan plakat sa svim prijedlozima naglašavajući pozitivne strane timskoga rada.



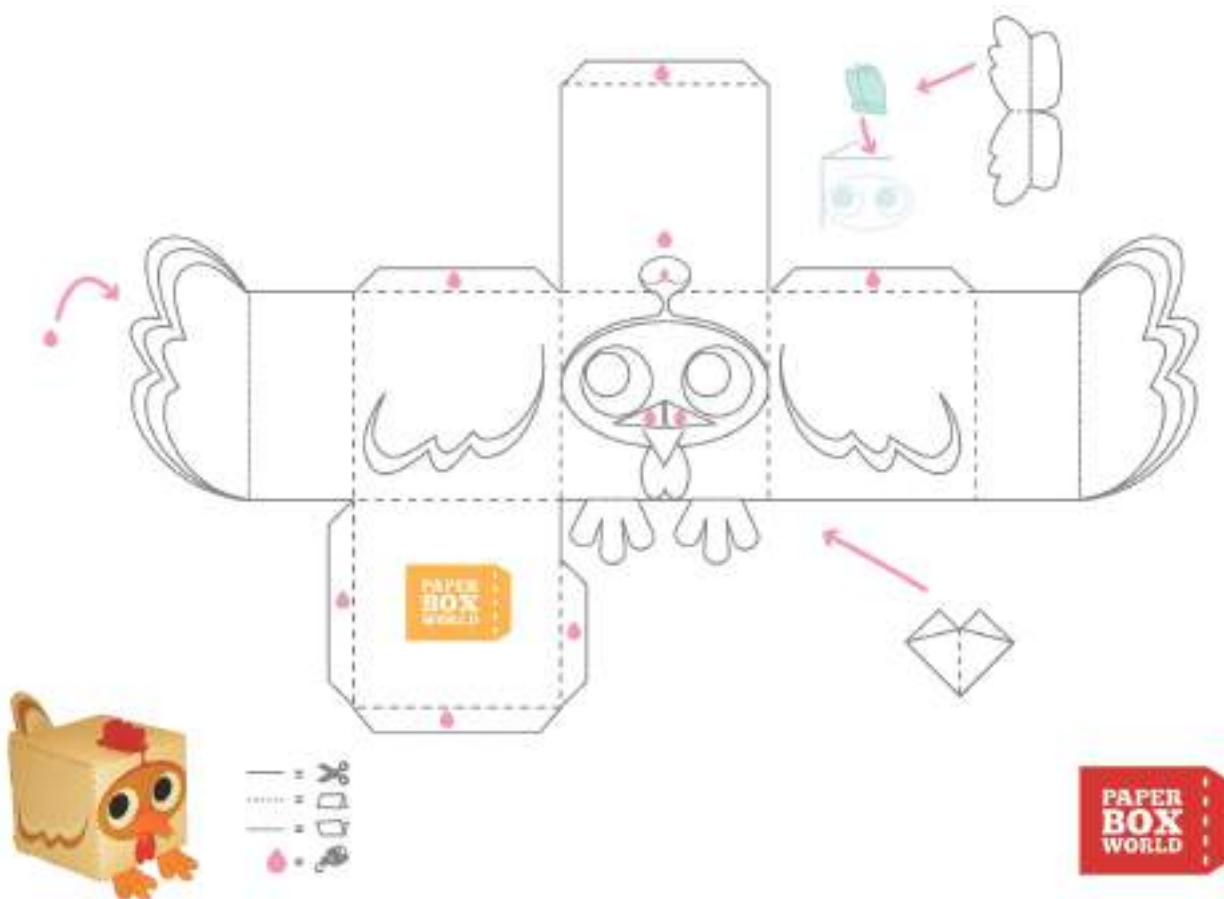
Potaknite djecu da uz pomoć roditelja izrade igračke od papira u obliku kutijica. Osim toga, zamolite ih da razgovaraju s roditeljima o prednostima i nedostacima zajedničkoga rada na nekom zadatku.



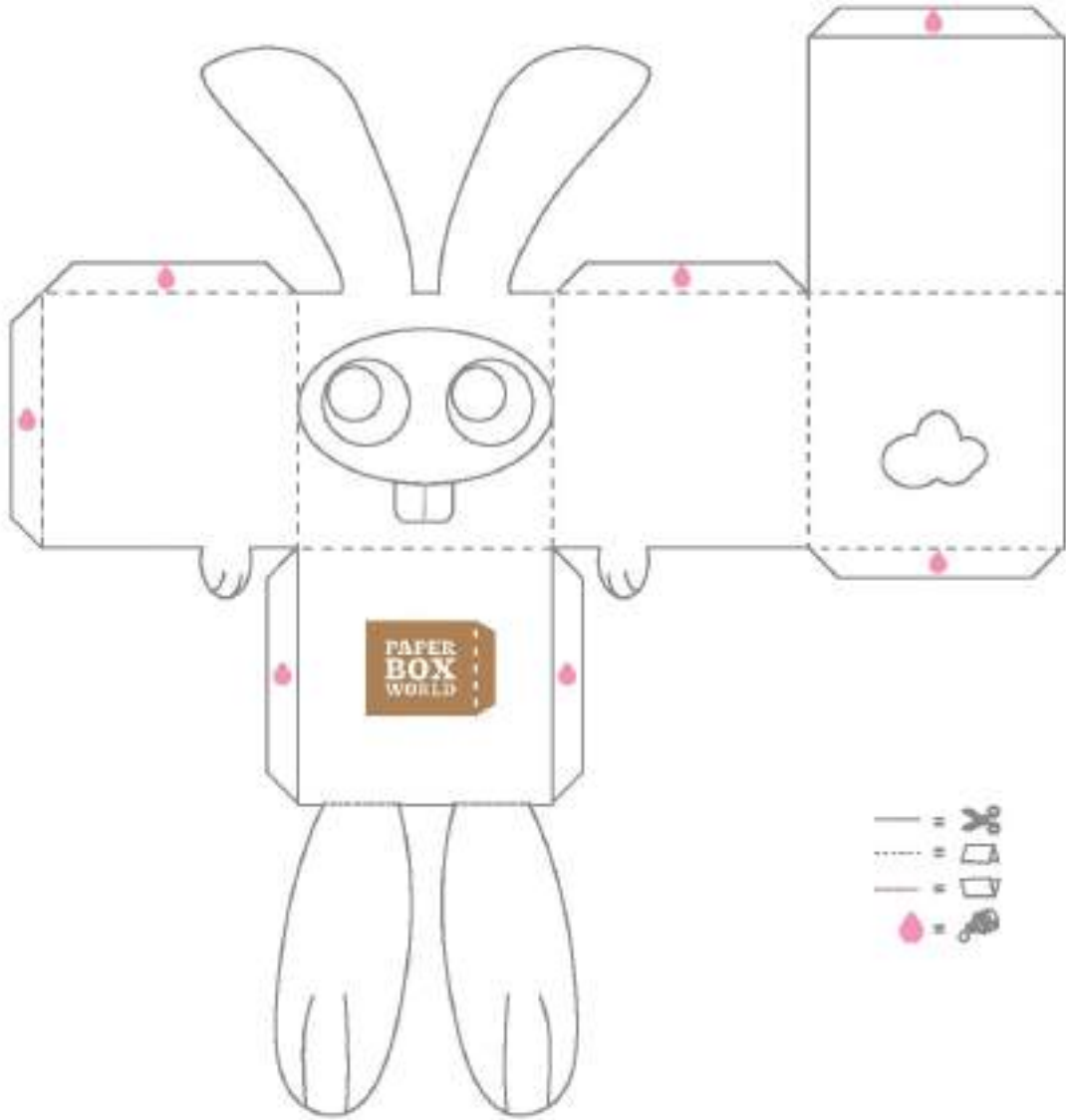


### IZRADIMO KUTIJICE ZAJEDNO!

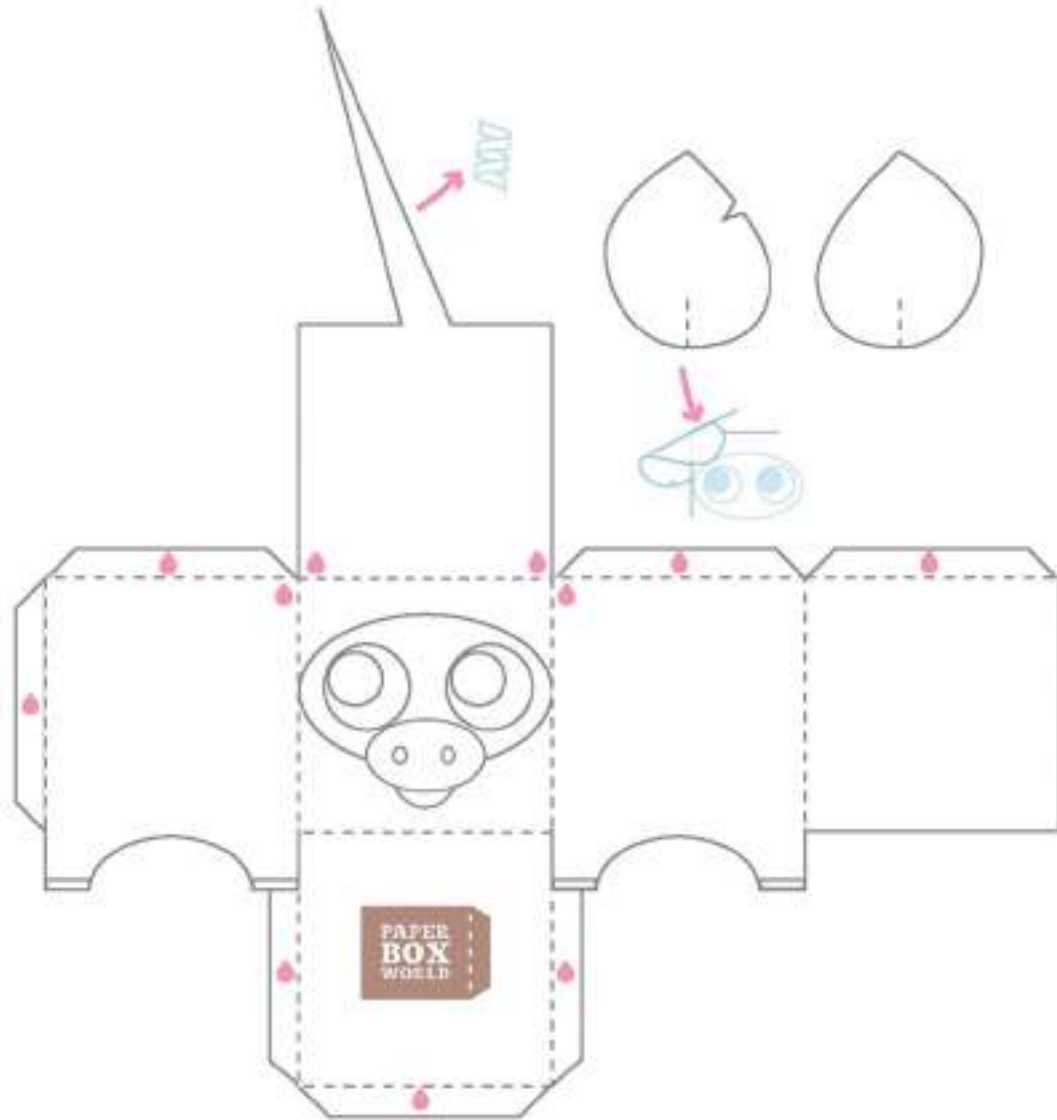
Molimo vas da zajedno s djetetom izradite igračke od papira u obliku kutijica, a nakon toga porazgovarajte s djetetom o prednostima i nedostacima zajedničkoga rada na nekom zadatku.



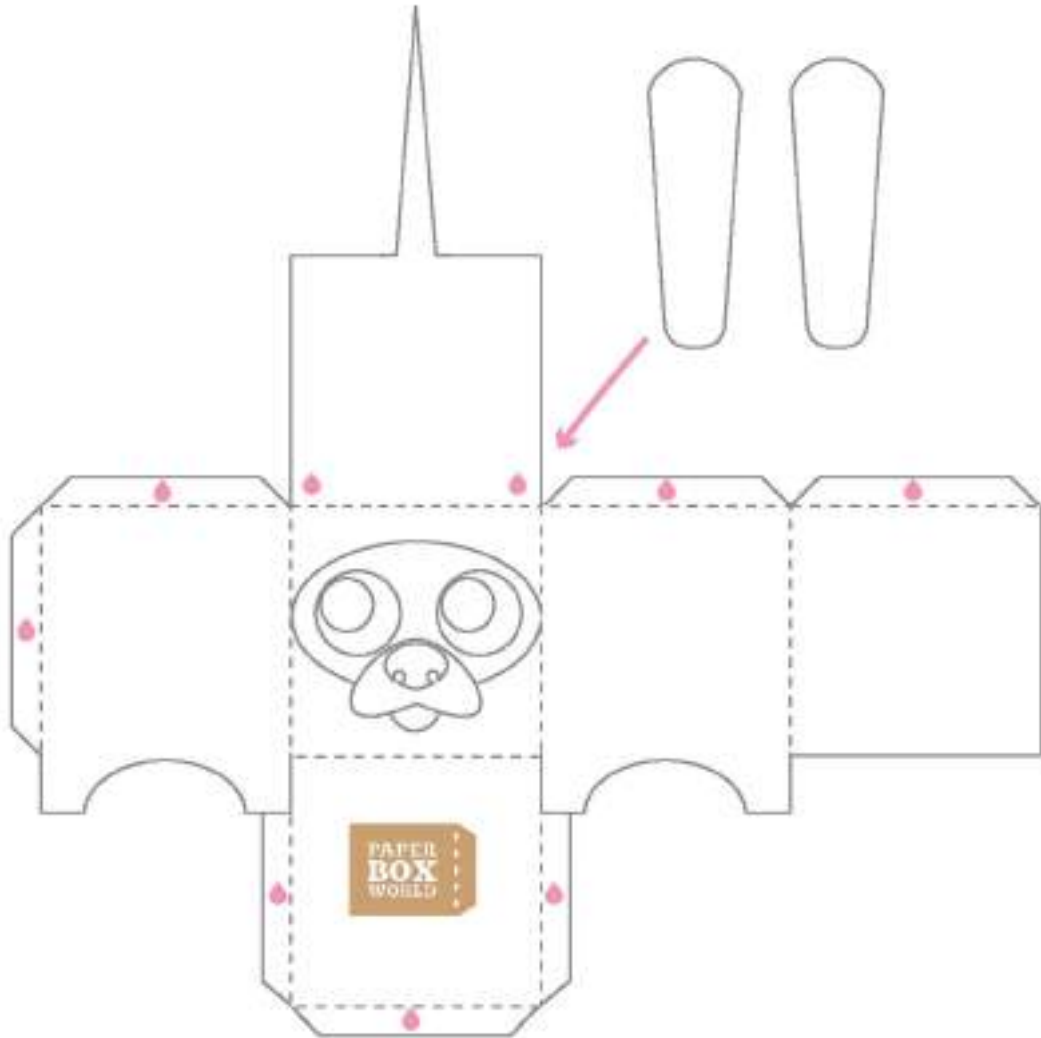






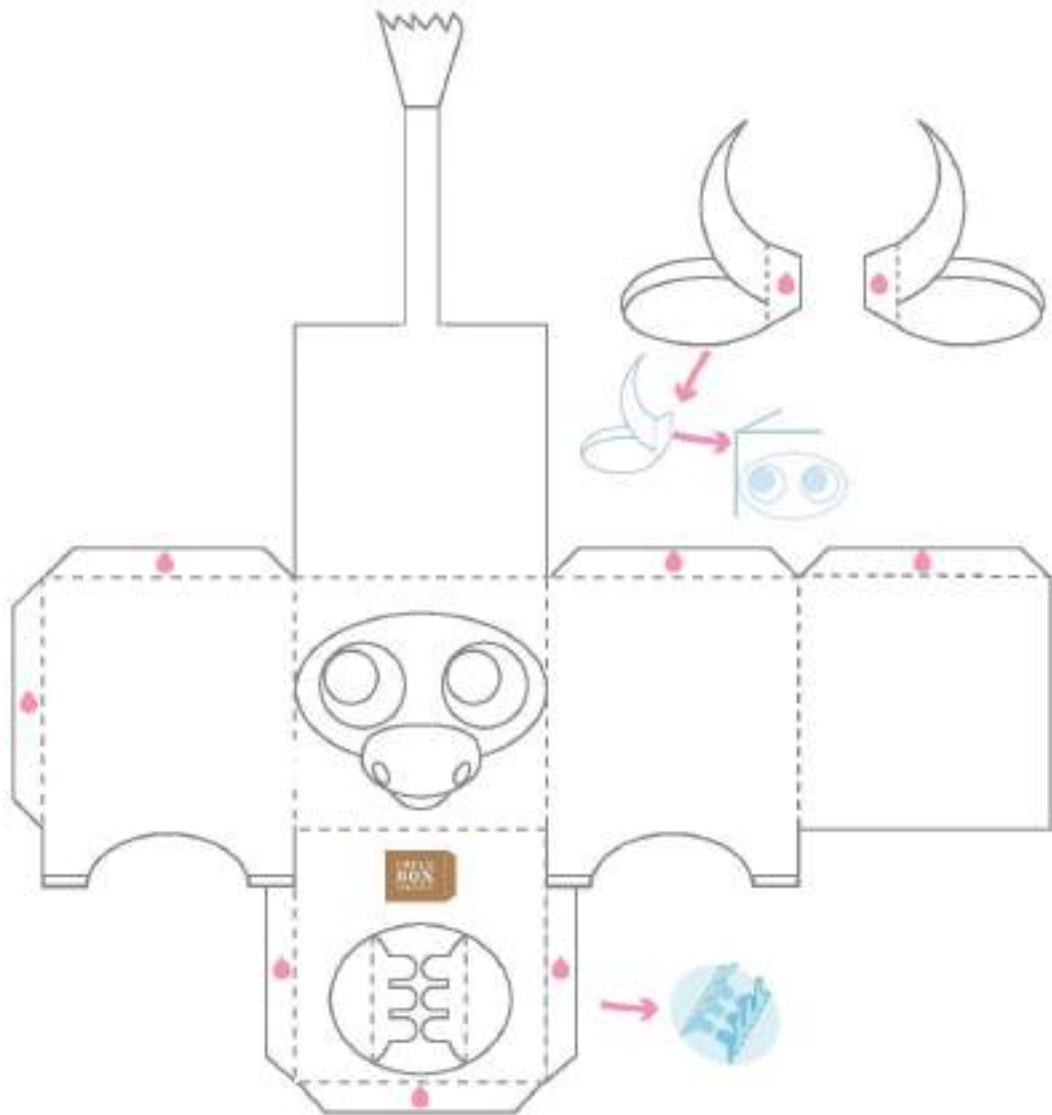














## Aktivnost 3. Mi smo tim!

### **Cilj učenja**

Uvidjeti važnost suradnje prilikom grupnoga rada.

### **Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:**

opisati kako je suradnja važna za prijateljstvo.

### **Razina**

Napredna

### **Potreban pribor**

Lutke za ruku ili prste, listovi papira, pastele, bojice, plakat, radni listić *Suradnja s drugima*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču *Pčelinja tajna* i, ako to žele, ponovno im je ispričajte koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Prvo, razgovarajte s djecom o priči tako da ih pitate sljedeća pitanja:
  - S kime je Zelda razgovarala?
  - Što je Zeldu zadivilo?
  - Možemo li i razredu surađivati? Kako?
  - U čemu nam to može pomoći?
4. Podijelite djecu u nekoliko skupina od 4 do 5 članova i zamolite ih da zajednički osmisle kako bi mogla izgledati jedna pčelinja košnica, izrade njezin crtež te osmisle ime i dizajniraju zaštitni znak te košnice.
5. Pitajte djecu koje su strategije koristili kako bi podijelili uloge u svakoj grupi. Kako biste im olakšali, pitajte ih:
  - Kako ste podijelili različite zadatke u vašoj grupi (dogovor oko izgleda košnice i njezinog crteža, osmišljavanje imena i zaštitnoga znaka)?
  - Je li jedna osoba odlučila koje će biti uloge, zadatci i aktivnosti za svakoga u grupi?
  - Jeste li ravnopravno podijelili zadatke?
  - Jeste li zadovoljni time kako ste se organizirali?
6. Zamolite svaku grupu da napravi popis svih razloga zašto je dobro surađivati s drugima, a potom raspravite s djecom navedene prednosti.
7. Zapišite sve ideje na jedan plakat.



Potaknite djecu da kod kuće s roditeljima naprave popis svih zadataka i aktivnosti koje mogu obaviti surađujući s drugima.



## SURADNJA S DRUGIMA

Molimo vas da potaknete svoje dijete na razgovor o tome koji se zadatci i aktivnosti mogu obaviti u suradnji s drugima. Pomozite djetetu da napravi popis tih zadataka i aktivnosti.

SURAĐUJUĆI MOŽEMO:



## Cjelina 2. Empatija

### Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- prepoznati kako se drugi osjećaju
- prepoznati kako tuđi osjećaji mogu utjecati na vlastite osjećaje i ponašanje
- prepoznati osjećaje i potrebe djece koja su bila prisiljena otići iz svoje zemlje.

### Aktivnost 1. Znam što osjećam

#### **Cilj učenja**

Uvidjeti kako se drugi osjećaju.

#### **Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:**

prepoznati kako se drugi osjećaju.

#### **Razina**

Osnovna

#### **Potreban pribor**

Lutke za ruku ili prste, *Kartice osjećaja* (prethodno pripremiti), listovi papira, pribor za pisanje i crtanje, radni listić *Osjećam što i ti*



1. Prije same aktivnosti pripremite *Kartice osjećaja* na način da u novinama ili u nekom drugom izvoru pronađete slike četiriju lica koja pokazuju četiri različita osjećaja: sreću, ljutnju, tugu i strah. Pripremite onoliko primjeraka koliko je potrebno s obzirom na broj djece u razredu. Stavite kartice u središte kruga.
2. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
3. Pročitajte djeci sljedeću priču koristeći se lutkama za ruku ili prste:

#### **Sherlock susreće staroga prijatelja**

**Jednoga dana dok je Sherlock šetao šumom, sreo je zeca Maksa, svojega prijatelja kojeg nije vidio već jako dugo.**

**„Kako si, Maks? Baš mi je drago da sam te sreo”, rekao je Sherlock. „I meni je drago što te ponovno vidim”, odgovorio je Maks.**

Sherlock je primijetio da je Maks zabrinut i da izgleda umorno i tužno. „Znaš, ne izgledaš mi baš sretno što me vidiš“, rekao je Sherlock. „Ja jesam sretan sam što te vidim, no tužan sam jer je mjesto na kojem sam do sada živio poplavila rijeka, pa se ja i moja obitelj moramo preseliti i naći novi dom. Nedostaje mi moja stara kuća i jako sam tužan jer se osjećam kao da sam sve izgubio. Bio sam tako sretan, no sada kada to mjesto više nije sigurno, moram se preseliti sa svojom obitelji i potražiti sigurno sklonište. Zato tražim kuću u ovome meni nepoznatom području. Više ništa nemam i ne poznajem ni jednu životinju. Neke od njih čak govore jezicima koje ja ne razumijem. Nadam se da će me ovdje prihvatiti, no osjećam se izgubljeno. Oprosti, ali sada moram ići jer me moja obitelj čeka. Vidimo se, Sherlock“, rekao je Maks i otišao.

Sherlock se uzrujao i rastužio. Osjećao se kao da je i on sam izgubio svoju kuću. Mogao je zamisliti kako se Maks osjeća u nepoznatome kraju. Bilo mu je jako žao zbog toga što se dogodilo njegovom prijatelju. Uvidio je kako je to tužno kada odjednom moraš napustiti svoj dragi dom, kao što je Maks morao. Stvarno je mogao razumjeti zašto je Maks tužan i zabrinut.

4. Razgovarajte s djecom o priči uz pomoć sljedećih pitanja:
  - Koga je Sherlock sreo u šumi?
  - Kako je Maks djelovao?
  - Što se Maksu dogodilo?
  - Kako se Maks osjećao?
  - Kako se Sherlock osjećao na kraju?
5. Zamolite djecu da sjednu u krug i da svatko uzme jednu karticu s osjećajima koje se nalaze u središtu kruga. Svako dijete prvo treba imenovati emociju koja je prikazana na kartici, a potom se treba prisjetiti situacije kada je vidjelo taj osjećaj na nekoj osobi.
6. Zamolite djecu da nacrtaju situaciju koje su se prisjetili.
7. Potaknite djecu da jedni drugima pokažu svoje crteže i objasne što se dogodilo, kako su se u toj situaciji ponašali i kako su se osjećali.
8. Zajednički istražite značenje izraza *empatija* i objasnite djeci da to znači kako „osjećamo zajedno s drugom osobom“, a događa se kada osjećamo i razumijemo osjećaje i misli neke druge osobe.



Potaknite djecu da pitaju svoje roditelje jesu li oni ikada doživjeli tuđi osjećaj kao da je njihov vlastiti. Predložite djeci da na list papira zapišu iskustvo svojih roditelja.



## OSJEĆAM ŠTO I TI

Molimo vas da razgovarate sa svojim djetetom o tome jeste li i u kojoj situaciji osjetili osjećaje druge osobe kao da su vaši vlastiti. Možete pomoći djetetu da zapiše ili nacrtaj što se to dogodilo.

A large, empty rectangular area enclosed by a dashed orange border, intended for a child to write or draw their response.



## Aktivnost 2. Ako ti osjećaš... ja osjećam...

### Cilj učenja

Uvidjeti kako tuđi osjećaji mogu utjecati na vlastite osjećaje i ponašanje.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

prepoznati da tuđi osjećaji mogu utjecati na moje osjećaje i ponašanje.

### Razina

Srednja

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Razumjeti tuđe osjećaje* (jedan za svako dijete), slike, fotografije ili crteži različitih osjećaja iz novina, časopisa ili s Interneta, listovi papira, pribor za pisanje i crtanje, ljepilo, radni listić *Kako se osjećaš?*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču iz prethodne aktivnosti i, ako to žele, ponovno im je ispričajte koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Razgovarajte s djecom o priči uz pomoć sljedećih pitanja:
  - Što se dogodilo Maksu?
  - Kako se Maks osjećao?
  - Kako se Sherlock osjećao?
  - Što mislite, zašto se Sherlock tako osjećao?
4. Zamolite djecu da prolistaju unaprijed pripremljene slike, fotografije ili crteže različitih osjećaja te da svatko izabere dvije slike, fotografije ili crteža. Svako dijete prvo treba imenovati osjećaj koji je izabralo, a zatim se treba prisjetiti situacije u kojoj je vidio taj osjećaj na nekoj osobi.
5. Zamolite djecu da razmisle o tome koji su im znakovi pomogli da prepoznaju o kojem se osjećaju radi.
6. Podijelite svakome djetetu radni listić *Razumjeti tuđe osjećaje* i recite im da izabrane crteže, fotografije ili slike osjećaja zalijepu u prazne okvire na lijevoj strani listića.
7. Potom zamolite djecu da samostalno ispune radni listić, dovršavajući započete rečenice.
8. Kada završe s radom, pitajte djecu kako su dovršila rečenice s listića, a vi napravite sažetak svih odgovora koje su vam oni ponudili.
9. Predstavite pojam empatije tako što ćete reći djeci da je jako važno razumjeti tuđe osjećaje i razmišljati o njima, a posebno je važno fokusirati se na tuđe potrebe. Kako biste im olakšali razumijevanje, objasnite da kada ljudi osjećaju empatiju prema drugima, to je kao da „osjećaju zajedno s drugom osobom“, kao da osjećaju osjećaje druge osobe.

Pitajte ih:

- Jeste li se ikada osjećali poput nekoga u vašoj blizini? Što mislite, zašto se to dogodilo?

Potaknite djecu da podijele svoja iskustva.



Potaknite djecu da tijekom tjedna vode dnevnik o tome koliko su puta primijetili kako se druge osobe osjećaju. Neka taj dnevnik na kraju tjedna pokažu roditeljima i s njima popričaju o tome jesu li tuđi osjećaji djelovali i na njih same i na koji način.

### RAZUMJETI TUĐE OSJEĆAJE

	<p>PREPOZNAJEM DA ON/ONA OSJEĆA:</p> <p>ZATO ŠTO:</p> <p>NJEZINO/NJEGOVO LICE JE:</p> <p>NJEZINO/NJEGOVO TIJELO POKAZUJE:</p> <p>KAD GA/JE VIDIM, OSJEĆAM:</p> <p>MISLIM DA BIH TREBAO/LA:</p> <p>ZATO ŠTO NJOJ/NJEMU TREBA:</p>
	<p>PREPOZNAJEM DA ON/ONA OSJEĆA:</p> <p>ZATO ŠTO:</p> <p>NJEZINO/NJEGOVO LICE JE:</p> <p>NJEZINO/NJEGOVO TIJELO POKAZUJE:</p> <p>KAD GA/JE VIDIM, OSJEĆAM:</p> <p>MISLIM DA BIH TREBAO/LA:</p> <p>ZATO ŠTO NJOJ/NJEMU TREBA:</p>





## KAKO SE OSJEĆAŠ?

Molimo vas da potaknete dijete da tijekom tjedna bilježi koliko puta je primijetilo kako se druge osobe osjećaju. Na kraju tjedna sa svojim djetetom porazgovarajte o dnevniku. Razgovarajte s djetetom o tome jesu li osjećaji drugih djelovali i na njih same i na koji način.

TIJEKOM TJEDNA OVDJE ZABILJEŽI KADA PRIMIJETIŠ KAKO SE DRUGE OSOBE OSJEĆAJU.



## Aktivnost 3. U potrazi za sigurnim mjestom

### Cilj učenja

Prepoznati osjećaje i potrebe djece koja su bila prisiljena napustiti svoju domovinu.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

prepoznati osjećaje i potrebe vršnjaka koji su morali otići iz svoje domovine.

### Razina

Napredna

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *U potrazi za sigurnim mjestom* (jedan za svaku grupu djece), pribor za pisanje i crtanje, radni listić *Želje?*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču *Sherlock susreće staroga prijatelja* i, ako to žele, ponovno im je ispričajte koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Razgovarajte s djecom o priči uz pomoć sljedećih pitanja:
  - Što se dogodilo Maksu?
  - Kako se Maks osjećao?
  - Kako se Sherlock osjećao?
  - Koje su Maksove emocije i misli? Kako bi ih opisali?
4. Povedite i produbite raspravu o Maksovim osjećajima. Usredotočite se na to da je Maks bio prisiljen preseliti se u nepoznati kraj i potražiti novi dom jer je njegov rodni kraj postao nesiguran.
5. Pitajte djecu poznaju li oni ljude koji su morali napustiti svoj dom ili domovinu i tražiti bolje uvjete za život. Potaknite ih da razmisle o izbjeglicama koji su morali pobjeći iz svoje domovine kako bi zaštitili sebe i svoje obitelji.
6. Podijelite djecu u manje skupine od 4 do 5 članova i zamolite ih da ispune listić *U potrazi za sigurnim mjestom* na koji će napisati kako bi se mogla osjećati djeca koja su morala napustiti svoj dom, na kakve teškoće mogu naići, što im je potrebno i što bi se moglo učiniti da im se pomogne kad stignu u nepoznatu zemlju. Potaknite ih da prvo u grupi međusobno razgovaraju o tome, a da zatim svoje ideje zapišu na listić.
7. Na kraju zamolite svaku grupu da pokaže i pojasni svoj listić ostatku razreda.



Zamolite djecu da s roditeljima ispune radni listić *Želje?* te da napišu što misle kako se djeca u opisanim situacijama osjećaju i što bi željela učiniti ili imati.

### U POTRAZI ZA SIGURNIM MJESTOM

Kada netko mora napustiti svoj dom i zbog toga se odseliti u nepoznatu zemlju,...

MOŽE SE OSJEĆATI:	MOŽE NAIĆI NA TEŠKOĆE:	MOŽE MU/JOJ TREBATI:	MOŽE MU/JOJ SE POMOĆI:





## ŽELJE?

Molimo vas da pomognete svojem djetetu da razmisli o tome kako bi se mogla osjećati djeca u opisanim situacijama i što bi ona željela imati ili učiniti. Potaknite ga da, uz vašu pomoć, upiše te ideje u za to predviđena mjesta na listiću.

<p><b>Dijete maše rukama i viče.</b></p>	<p>OSJEĆA SE:</p> <p>ŽELJELO BI IMATI ILI UČINITI:</p>
<p><b>Dijete je dobilo željeni rođendanski poklon.</b></p>	<p>OSJEĆA SE:</p> <p>ŽELJELO BI IMATI ILI UČINITI:</p>
<p><b>Dijete se skriva ispod pokrivača u mračnoj sobi.</b></p>	<p>OSJEĆA SE:</p> <p>ŽELJELO BI IMATI ILI UČINITI:</p>
<p><b>Dijete sjedi samo na klupi i gleda u pod dok se druga djeca u blizini igraju.</b></p>	<p>OSJEĆA SE:</p> <p>ŽELJELO BI IMATI ILI UČINITI:</p>





### Cjelina 3. Etično, odgovorno i moralno ponašanje

Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- navesti razloge zbog kojih je važno poštivati pravila
- opisati zašto je važno oprostiti drugima njihove pogreške
- ispričati se za svoje pogreške i uvidjeti da je svatko odgovoran za vlastito ponašanje.

#### Aktivnost 1. Zelda nije poštovala mamina pravila

##### **Cilj učenja**

Uvidjeti razloge zbog kojih je važno poštovati pravila.

##### **Ishodi učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:**

navesti zašto je važno poštovati pravila.

##### **Razina**

Osnovna

##### **Potreban pribor**

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Kada poštujem pravila*



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

##### **Otrovna gljiva**

Zelda i njezini roditelji često odlaze u šumu brati gljive. Zeldina mama dobro kuha i zna sto načina kako pripremiti gljive - pečene gljive, gulaš od gljiva, mesne okruglice s gljivama... Cijela Zeldina obitelj obožava gljive!

Zelda se odvojila od svojih roditelja i otišla je do jednoga tajnog mjesta na kojem je bilo puno gljiva. Odmah je pronašla jako velike gljive različitih oblika i veličina. Uzela je najviše koliko je mogla nositi i vratila se do svojih roditelja.

Na kraju dana, dok su hodali prema kući, majka je prišla Zeldi kako bi ju upozorila da još ne jede gljive. „Znaš koja su pravila, Zeldo? Postoje gljive koje mogu biti otrovne, pa ću ja provjeriti svaku gljivu prije nego što ih pojedemo.“

Zelda se pravila da sluša, no zapravo je jedva čekala da otrči do Sherlocka i da mu pokloni

najveću gljivu koju je pronašla. Sherlock je bio jako sretan zbog poklona koji je dobio, pa je odmah pojeo gljivu. No nakon nekoliko trenutaka, jako mu je pozlilo.

Sav je problijedio i pao je u nesvijest. Užasnuta Zelda pozvala je Sherlockovu mamu, a mama je odmah shvatila da se Sherlock otrovao. Stavila ga je u krevet i dala mu je poseban lijek. Zelda je osjećala veliku krivnju jer nije poštovala pravila svoje mame te je tako naškodila svojem najboljem prijatelju.

Nakon nekoliko sati Sherlock je polako došao k sebi. Uistinu se osjećao bolje. Zelda se ispričala zbog svoje pogreške. Trebala je slušati svoju majku. Iako je njezina mama bila ljuta na Zeldu, znala je da ona nije namjerno zanemarila pravila, pa joj je i oprostila.

3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Kako vam se sviđela ova priča?
  - Kamo je Zelda išla sa svojim roditeljima? Što su oni radili?
  - Što je Zelda našla u šumi?
  - Koje je pravilo Zeldine mame?
  - Što mislite zašto Zelda nije poštovala mamino pravilo?
  - Što se dogodilo kada je Sherlock pojeo gljivu?
4. Nastavite raspravu objašnjenjem da su pravila važna zato što osiguravaju da ljudi budu sigurni te sprečavaju nastanak štete. Istaknite da poštovanjem školskih pravila djeca pokazuju svoje povjerenje i poštovanje prema drugoj djeci i učiteljima.
5. Potaknite oluju ideja o pravilima koja postoje zbog potreba svih u razredu i u školi. Zapišite sve dječje prijedloge na list papira.
6. Zamolite djecu da radeći u malim grupama osmisle priču o nekome tko nije poštovao neko pravilo. Djeca trebaju opisati što se dogodilo i kako priča završava. Potaknite ih da odglume svoju priču pred ostatkom razreda.
7. Razgovarajte s djecom o pravilima iz njihovih priča, posljedicama njihova nepoštivanja te strategijama koje su likovi u priči koristili kako bi riješili nastali problem.



Potaknite djecu da razgovaraju s roditeljima o pravilima koja postoje u školi, kod kuće, među vršnjacima i na igralištu (možete dodati i druga okruženja i pravila) s fokusom na ispravno ponašanje. Zamolite djecu da zapišu jedno pravilo koje poštuju u različitim sredinama i posljedice njihova poštovanja.



### KADA POŠTUJEM PRAVILA

Potaknite dijete na razgovor o pravilima koja postoje u školi, kod kuće, među vršnjacima i na igralištu (u dogovoru s djetetom možete dodati i druga okruženja i pravila) s fokusom na ispravno ponašanje. Neka dijete (uz vašu pomoć) izabere jedno pravilo kojeg poštuje u različitim sredinama, zapiše ga na listić i navede posljedice njihova poštovanja.

KADA POŠTUJEM PRAVILA	
<b>U ŠKOLI</b>	KADA POŠTUJEM PRAVILO:  OČEKUJEM:
<b>KOD KUĆE</b>	KADA POŠTUJEM PRAVILO:  OČEKUJEM:
<b>S VRŠNJACIMA</b>	KADA POŠTUJEM PRAVILO:  OČEKUJEM:
<b>NA IGRALIŠTU</b>	KADA POŠTUJEM PRAVILO:  OČEKUJEM:
_____  _____	KADA POŠTUJEM PRAVILO:  OČEKUJEM:



## Aktivnost 2. Sherlock oprašta Zeldi

### **Cilj učenja**

Opisati zašto je važno oprostiti drugima.

### **Ishodi učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:**

opisati zašto je važno oprostiti drugima kada pogriješe.

### **Razina**

Srednja

### **Potreban pribor**

Lutke za ruku ili prste, plakat, pribor za pisanje i crtanje, listovi papira, radni listić *Opraštanje*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču iz prethodne aktivnosti i, ako to žele, ponovno im je ispričajte koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Razgovarajte s djecom o priči pomoću sljedećih pitanja:
  - Što je Zeldina našla u šumi?
  - Koje je pravilo Zeldine mame?
  - Što mislite, zašto Zeldina nije slijedila mamino pravilo?
  - Je li Zeldina trebala poslušati mamu? Zašto?
  - Je li mama oprostila Zeldi? Što mislite zašto?
4. Produbite razgovor o ovoj temi pitajući ih:
  - Što znači opraštati?
  - Kako se osjećate kada nešto oprostite drugoj osobi? A kad netko oprost vama?

Zamolite djecu da iznesu sve svoje ideje, a vi ih prikupite na jedan plakat.
5. Zamolite djecu da na listu papira opišu neki događaj kada su nekome oprostili ili kada je netko drugi oprostio njima. Potaknite ih da podijele svoja iskustva s drugima.
6. Na kraju pomozite djeci da objasne kako se osjećaju kada nekome oprostite ili kada njima netko oprost. Pojasnite im da nikada nije lako oprostiti i da opraštanje zahtijeva da prijedemo preko svoje ljutnje zbog nečijeg ružnoga ponašanja prema nama. Opraštanjem si pružamo priliku da opet budemo sretni i da se ne osjećamo loše.



Potaknite djecu da pitaju roditelje o njihovom iskustvu kada su nekome oprostili te da opišu ili nacrtaju taj događaj na listiću *Opraštanje* koji ćete im podijeliti.



## OPRAŠTANJE

Molimo vas da ispričate djetetu o nekom događaju iz svojega života kada ste nekome nešto oprostili. Neka dijete taj događaj opiše ili nacрта na ovaj listić.

A large, empty rectangular area enclosed by a dashed orange border, intended for a child to draw or write about an experience of forgiveness.

## Aktivnost 3. Zeldina isprika

### Cilj učenja

Ispričati se za svoje pogreške i uvidjeti da je svatko odgovoran za vlastito ponašanje.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

prepoznati da je svatko odgovoran za svoje ponašanje i ispričati se za svoje pogreške.

### Razina

Napredna

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, veća teglica (ili neka druga prozirna posuda) s poklopcem, vrećica slatkiša ili suhoga voća, bojice ili olovke, radni listić *Žao mi je što sam....*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču *Otrovna gljiva* i, ako to žele, ponovno im je ispričajte koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Što je Zelda našla u šumi?
  - Koje je pravilo Zeldine mame?
  - Što mislite, zašto Zelda nije poslušala mamino pravilo?
  - Što se dogodilo kad je Sherlock pojeo gljivu?
  - Kako se Zelda osjećala kada je shvatila što se dogodilo?
  - Što je Zelda učinila?
4. Objasnite djeci da je važno prepoznati kada smo učinili nekome nešto nažao te izraziti žaljenje i ispričati se kada smo učinili nešto što je možda povrijedilo drugu osobu.
5. Povežite priču s osobnim iskustvom djece pitajući ih:
  - Jeste li se ikada morali nekome ispričati?
  - Možete li opisati tu situaciju kada ste posljednji put rekli „Žao mi je“? Što se dogodilo?
  - Što znači kada kažete „Žao mi je“?
6. Pokažite djeci „Teglicu isprike“, alat kojim ćete im olakšati ispričavanje. Za njezinu izradu potrebna vam je teglica (ili neka druga prozirna posuda) s poklopcem, vrećica slatkiša ili suhoga voća i nekoliko bojica ili olovaka. Kada se neko dijete treba ispričati drugome zbog svoje pogreške, ono će zapisati ispriku (dijete ne treba navoditi ni svoje ni ime i prezime djeteta kojemu se ispričava), zavezati papirić na slatkiš ili komadić suhoga voća i staviti taj slatkiš/komadić suhoga voća u teglicu. Važno je i da učitelj/ica stavi nekoliko slatkiša/komadića suhoga voća u posudu tako da djeca vide da svatko može pogriješiti. Jednom tjedno (ili rjeđe, ovisno o količini isprika

ubačenih u teglicu), djeca mogu zajedno čitati sve isprike, a nakon što ih pročitaju, mogu se počastiti bombonima/suhim voćem prikupljenim u teglici.

7. Istaknite da svatko ponekad učini nešto zbog čega mu je kasnije žao, no to ne mora nužno biti loše ako osoba shvati da je sama odgovorna za svoja djela. Isprika nam pomaže da prihvatimo odgovornost za loše ponašanje te nam pruža priliku da popravimo situaciju. Isprika može zaliječiti narušeni odnos te nam omogućava novi početak.



Potaknite djecu da uz pomoć roditelja ispune listić *Žao mi je što sam...* Potaknite ih da razmisle o nekim svojim lošim postupcima, o načinima na koji bi se trebali suočiti s njima i kako mogu preuzeti odgovornost za svoja djela.





### ŽAO MI JE ŠTO SAM...

Molimo vas da pomognete svojem djetetu da ispuni ovaj listić. To možete učiniti na način da potaknete dijete da razmisli o nekim svojim lošim postupcima, o načinima na koje bi se trebalo suočiti s njima te uvidjeti da je odgovorno za svoje ponašanje.

ŽAO MI JE ŠTO SAM...	...NO MOGU RIJEŠITI SITUACIJU I PREUZETI ODGOVORNOST ZA SVOJE PONAŠANJE TAKO ŠTO ĆU....



**Evaluacijski listić učitelja/ice**

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

**Upute:** Popunite listu za svako dijete kada završite **Temu 2. Uspostavljanje i održavanje zdravih odnosa**.

<b>2. USPOSTAVLJANJE I ODRŽAVANJE ZDRAVIH ODNOSA</b>	
<b>2.1. ZDRAVI ODNOSI</b>	Razina 0,1,2 ili 3
<b>2.1.1. Stvaranje i održavanje prijateljstva</b>	
2.1.1.O <sup>4</sup> . Dijete može prepoznati strategije za održavanje pozitivnih odnosa s vršnjacima.	
2.1.1.S. Dijete može navesti strategije kako se dobro slagati s drugima.	
2.1.1.N. Dijete može prepoznati situacije u kojima je prijateljstvo ugroženo.	
<b>2.1.2. Prosocialno ponašanje</b>	
2.1.2.O. Dijete može prepoznati od kojih prijatelja može tražiti podršku.	
2.1.2.S. Dijete može pažljivo slušati što drugi govore kako bi prepoznalo njihove potrebe.	
2.1.2.N. Dijete može obraćati pozornost na tuđe potrebe.	
<b>2.1.3. Održavanje odnosa povjerenja i sigurnosti</b>	
2.1.3.O. Dijete može prepoznati i uvažavati razlike među pojedincima.	
2.1.3.S. Dijete može prepoznati ponašanja koja su odraz vlastitih predrasuda.	
2.1.3.N. Dijete može razumjeti i poštovati razlike među vršnjacima.	

<b>2.2. SURADNIČKE VJEŠTINE, EMPATIJA I MORALNO RASUĐIVANJE</b>	
<b>2.2.1. Dijeljenje s drugima, suradnja i timski rad</b>	
2.2.1.O. Dijete može raditi s vršnjakom na zajedničkom zadatku.	
2.2.1.S. Dijete može surađivati s drugima kako bi ostvarili zajednički cilj.	
2.2.1.N. Dijete može uvidjeti važnost suradnje prilikom grupnoga rada.	
<b>2.2.2. Empatija</b>	
2.2.2.O. Dijete može prepoznati kako se drugi osjećaju.	
2.2.2.S. Dijete može prepoznati kako tuđi osjećaji mogu utjecati na njegove osjećaje i ponašanje.	

<sup>4</sup> O = Osnovna razina, S = Srednja razina, N = Napredna razina

2.2.2.N. Dijete može prepoznati osjećaje i potrebe djece koja su bila prisiljena napustiti svoju domovinu.	
<b>2.2.3. Etično, odgovorno i moralno ponašanje</b>	
2.2.3.O. Dijete može uvidjeti razloge zbog kojih je važno poštovati pravila.	
2.2.3.S. Dijete može opisati zašto je važno drugima oprostiti njihove pogreške.	
2.2.3.N. Dijete se može ispričati za svoje pogreške i preuzeti odgovornost za vlastita djela.	























































Djetetove jake strane:































Djetetove potrebe:

























Razvojni ciljevi:

**Djetetova samoprocjena**

Ime i prezime djeteta: _____	 <b>Ne</b>  <b>Ponekad</b>  <b>Da</b>
Datum popunjavanja: _____	
<b>USPOSTAVLJANJE I ODRŽAVANJE ZDRAVIH ODNOSA – ZDRAVI ODNOSI</b>	

Stvaranje i održavanje prijateljstva		
Označi lice koje te najbolje opisuje:	Mogu	Sviđa mi se
Mogu prepoznati načine kako održavati dobre odnose sa svojim prijateljima.	  	  
Mogu navesti načine kako se dobro slagati s drugima.	  	  
Mogu prepoznati situaciju koja bi mogla naškoditi prijateljstvu.	  	  
Prosocijalno ponašanje		
Mogu prepoznati od kojih sve prijatelja mogu tražiti podršku.	  	  
Mogu pažljivo slušati svoje prijatelje i na taj način razumjeti njihove potrebe.	  	  
Mogu obraćati pozornost na tuđe potrebe.	  	  
Održavanje odnosa povjerenja i sigurnosti		
Mogu poštovati vršnjake koji su drugačiji od mene.	  	  
Mogu prepoznati ponašanja koja pokazuju da možda imam krivu predodžbu o nekome.	  	  
Mogu prepoznati i uvažavati razlike među vršnjacima.	  	  

USPOSTAVLJANJE I ODRŽAVANJE ZDRAVIH ODNOSA - SURADNIČKE VJEŠTINE, EMPATIJA I MORALNO RASUĐIVANJE		
Dijeljenje s drugima, suradnja i timski rad		
Mogu raditi u paru na zajedničkom zadatku.	  	  
Mogu raditi kako dio tima na ostvarivanju zajedničkoga cilja.	  	  
Razumijem da je suradnja važna u prijateljstvu.	  	  
Empatija		
Mogu prepoznati kako se drugi osjećaju.	  	  
Mogu prepoznati da tuđi osjećaji mogu utjecati na moje vlastite osjećaje i ponašanje.	  	  

Mogu prepoznati osjećaje i potrebe djece koje su morala napustiti svoj dom ili domovinu.	  	  
<b>Etično, odgovorno i moralno ponašanje</b>		
Mogu navesti razloge zbog kojih je važno poštovati pravila.	  	  
Mogu opisati zašto je važno opraštati drugima kada pogriješe.	  	  
Mogu biti odgovoran/na za ono što radim i ispričati se za vlastite pogreške.	  	  




Svidjelo mi se učiti o:

Htio/htjela bih poboljšati:

## TEMA 3. Razvoj pozitivnoga mišljenja

### Podtema 1. Pozitivno mišljenje

---

 CJELINA 1	 CJELINA 2	 CJELINA 3
Pozitivno i negativno mišljenje	Dobro je misliti pozitivno	Promijeniti negativne misli

---

### Podtema 2. Pozitivne emocije

---

 CJELINA 1	 CJELINA 2	 CJELINA 3
Nada	Sreća	Humor

---

## PODTEMA 1. Pozitivno mišljenje

U prvoj cjelini govori se o poticanju pozitivnoga i optimističnoga razmišljanja, posebno u teškim razdobljima. Tijekom aktivnosti djeca će dobiti priliku razmišljati na optimističan način, sagledati neke od svojih nekorisnih, odmažućih misli, a potom ih osporiti. Takav način razmišljanja pomaže djeci da s pozitivnim stavom svladavaju teškoće (Seligman, 2002; Noble i McGrath, 2008). Prvi dio naslovljen *Pozitivno i negativno mišljenje* na različite načine približava djeci pozitivan i negativan način razmišljanja. Mlađa djeca uče razlikovati vedar i tmuran pogled na svijet uz pomoć likova Gospodina Vedroga i Gospodina Tmurnoga. Starija djeca uče razlikovati, promišljati i koristiti se optimističnim i pesimističnim eksplanatornim stilovima. Pesimisti su skloni vjerovanju da su oni sami krivi za loše stvari koje im se događaju i da će se one uvijek događati i tako utjecati na njihov život. S druge strane, optimisti shvaćaju da nedaće mogu imati vanjske uzroke koji su privremeni i specifični, a nikako sveobuhvatni (Seligman, 2006).

U drugoj cjelini *Dobro je misliti pozitivno* djeca imaju priliku uvidjeti da gledanje na život s vedrije strane može imati pozitivan utjecaj na naše osjećaje i radnje. Mlađa djeca počinju shvaćati da nam sagledavanje dobrih strana situacije kao i zabavne i pozitivne aktivnosti pomažu da se osjećamo dobro. Starija djeca uče da su misli, osjećaji i radnje međusobno povezani i da promjena načina razmišljanja može utjecati na buduće osjećaje i radnje. U trećoj cjelini *Promijeniti negativne misli* djeca uče kako se suprotstaviti svim negativnim mislima i vjerovanjima koja ih mogu obeshrabriti. Budući da bi to mogao biti zahtjevan zadatak za jako malu djecu, aktivnosti za predškolsku djecu uglavnom su usredotočene na uočavanje pozitivnoga. Djeca se potiču da navedu dobre strane neke situacije (Noble i McGrath, 2008). Starija djeca se potiču da koriste pozitivne misli o sebi, kao što su „Ja sam dobar“ i „Rado pomažem drugima“ kako bi se suprotstavili svojim negativnim mislima. Djecu se također potiče da o problemima razmišljaju na konstruktivan i fleksibilan način te da za njih traže alternativna rješenja.

### CJELINA 1. POZITIVNO I NEGATIVNO MIŠLJENJE

#### Ciljevi učenja

- prepoznati kako bi na izazove reagirali optimisti, a kako pesimisti
- razlikovati vedar i tmuran pogled na poteškoće
- rastaviti negativnu misao na tri dijela (nisam ja/ nije uvijek/ nije sve).

### CJELINA 2. DOBRO JE MISLITI POZITIVNO

#### Ciljevi učenja

- opisati vlastite osjećaje nakon sagledavanja dobrih strana situacije
- prepoznati i navesti osjećaje koji mogu uslijediti nakon pozitivne misli
- prepoznati povezanost osjećaja i postupaka koji mogu uslijediti nakon pozitivne misli.

### CJELINA 3. PROMIJENITI NEGATIVNE MISLI

#### Ciljevi učenja

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

## Savjeti za učitelje/učiteljice

1. Djeca uče o pozitivnom načinu razmišljanja od odraslih koji ih okružuju i zato je važno da im učitelji pružaju primjer svojim pozitivnim stavom.
2. Pokušajte uključiti optimistično razmišljanje u svakodnevicu vašeg razreda. To možete postići petominutnim pauzama tijekom kojih ćete pjevati pjesme za podizanje raspoloženja. Ako na kraju dana imate slobodnoga vremena, možete zamoliti djecu da vam kažu što im je bio najbolji dio toga dana. Također, možete razgovarati o najboljem dijelu tjedna, čemu se vesele u vezi sa sutrašnjim danom i sl.
3. Kada se u razredu pojave problemi i kada su djeca uzrujana, pomozite im da se usredotoče na ono „što im je u glavi“ (na svoje razmišljanje) i razmotrite pomaže li im taj način razmišljanja ili ne.
4. Kada čitate priče ili gledate filmove, potaknite djecu da promisle o mislima, osjećajima i postupcima nekih likova. Također, djeca nakon priče ili filma, mogu nacrtati dijagram tjeka misli, osjećaja i postupaka likova (kako su misli putovale, kako su osjećaji rasli, smanjivali se i mijenjali).
5. Neka djeca smisle zajednički slogan kojeg se mogu sjetiti kada se nađu u nekoj teškoj situaciji. Podsjetite djecu na taj slogan kada su obeshrabreni zbog negativnoga samogovora (misli koje su im u glavi).



## 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, Zeldu 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!“ Zeldu 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 nacрта 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><b>Pozitivno mišljenje</b></p> <p><b>Gospodin Vedri bi pomislio:</b> U redu je!</p> 	<p><b>Negativno mišljenje</b></p> <p><b>Gospodin Tmurni bi pomislio:</b> 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!“.

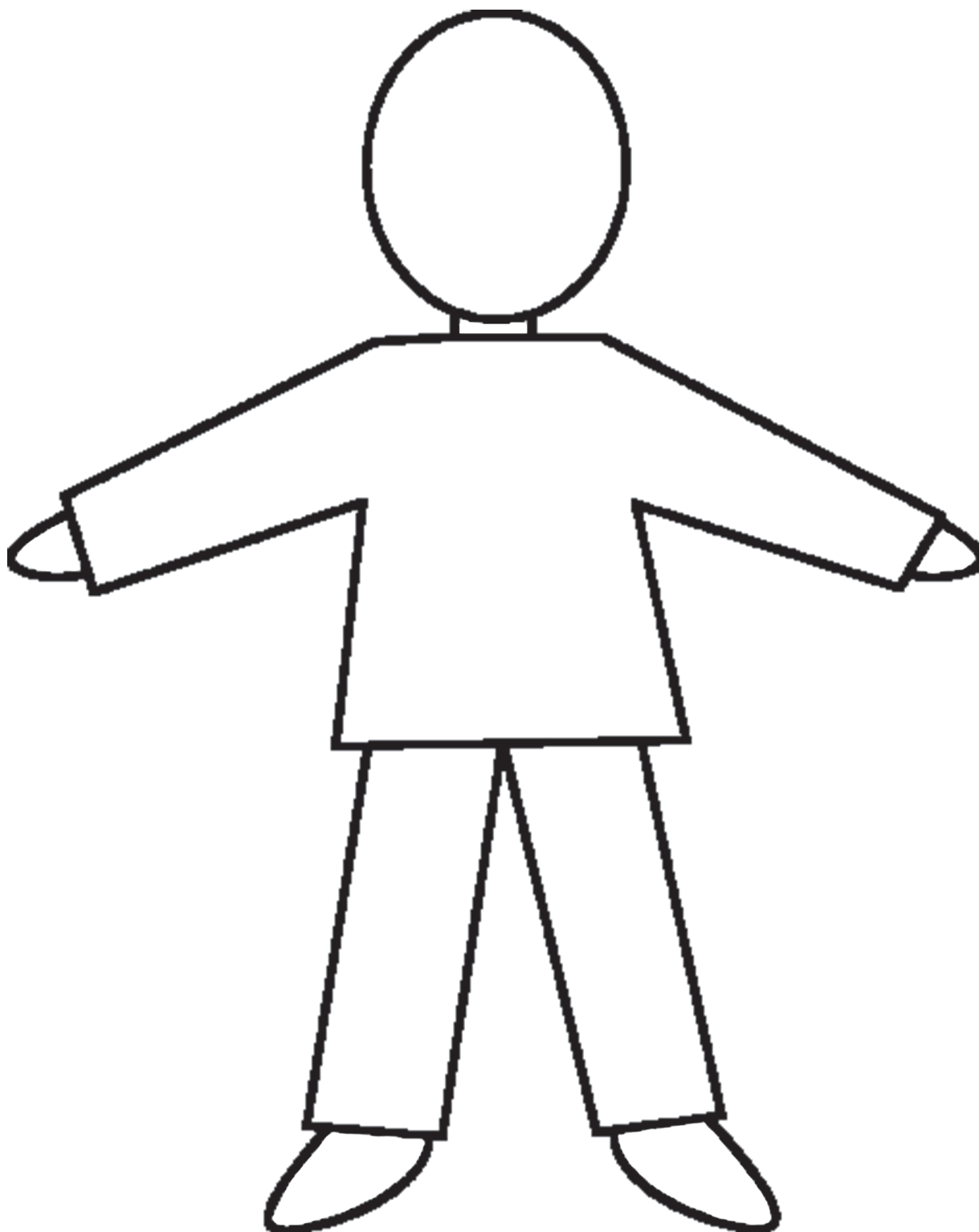
Sherlock je bio toliko tužan da je otišao sjesti na maleni kamen i ondje je zaplakao. Osjećao se toliko drugačijim od ostalih vjeverica. Tada je došla Zelda. „Što je bilo Sherlock?“ pitala ga je. „Zelda, ja sam GUBITNIK. Ja sam vjeverac koji čak ne zna ni lješnjake skupiti!“ „Ah, Sherlock“, rekla je 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

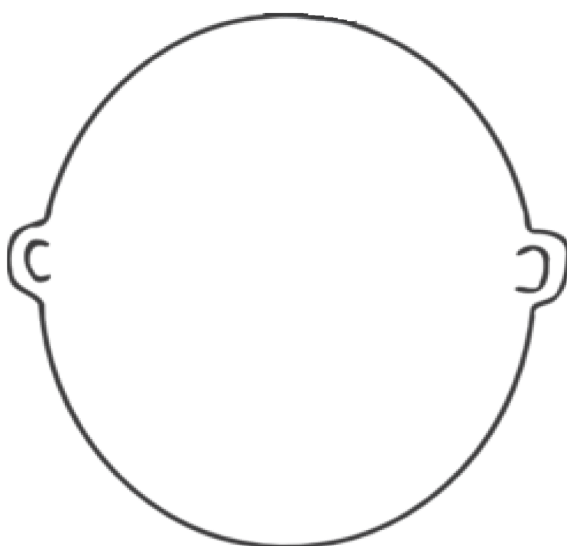




### ŠTO MI JE OMILJENO

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:

- osmisliti 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:**

osmisliti 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:
  - Znae 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.

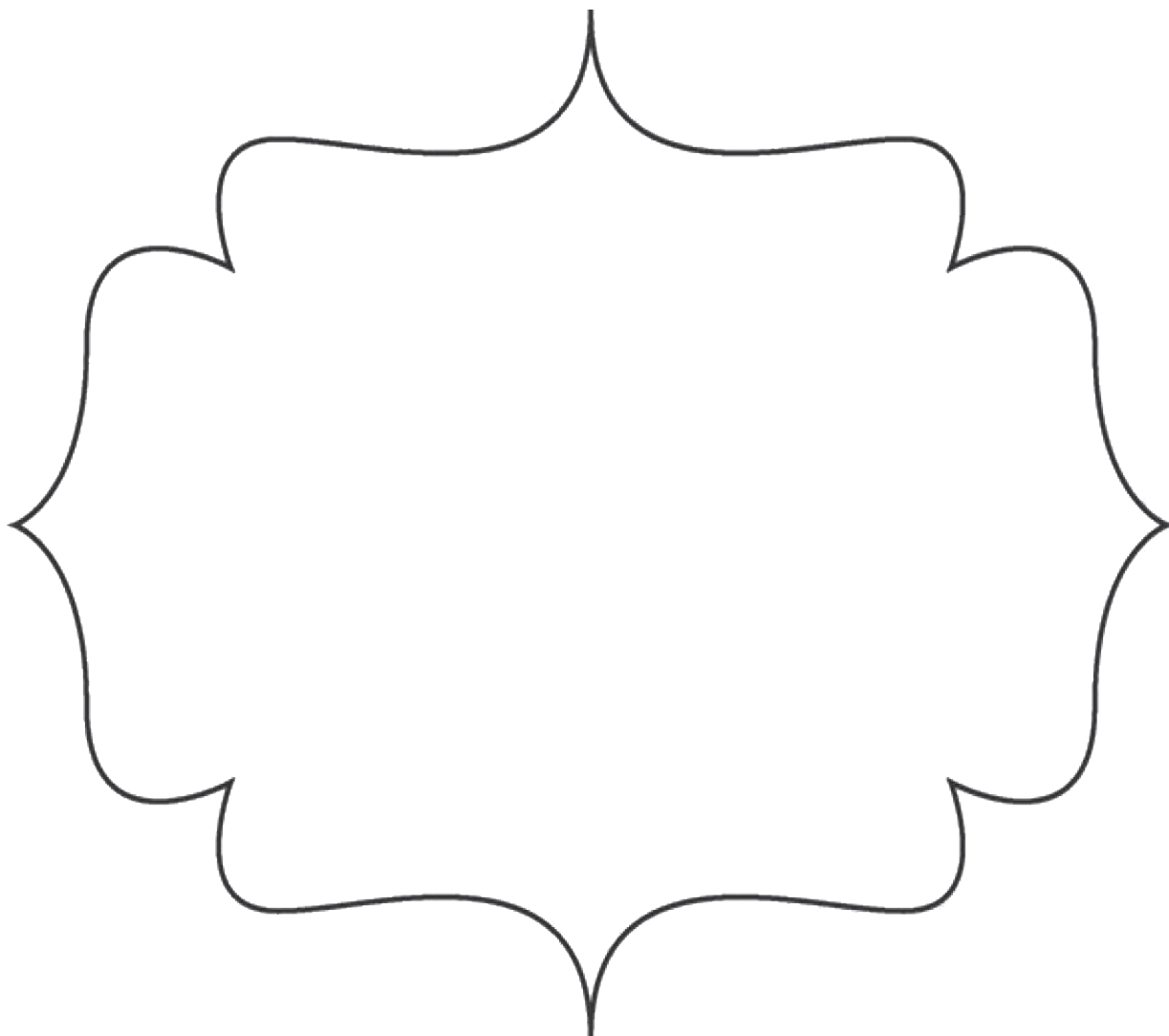


Zamolite djecu za izrežu karticu iz radnog listića *Pozitivne tvrdnje* i na vrh napišu svoje ime. Svaki član djetetove obitelji treba napisati jednu pozitivnu tvrdnju koja dobro opisuje dijete (npr.: dobar je, rado pomaže itd.). Isti postupak može se ponoviti za svakoga člana obitelji tako da na kraju 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

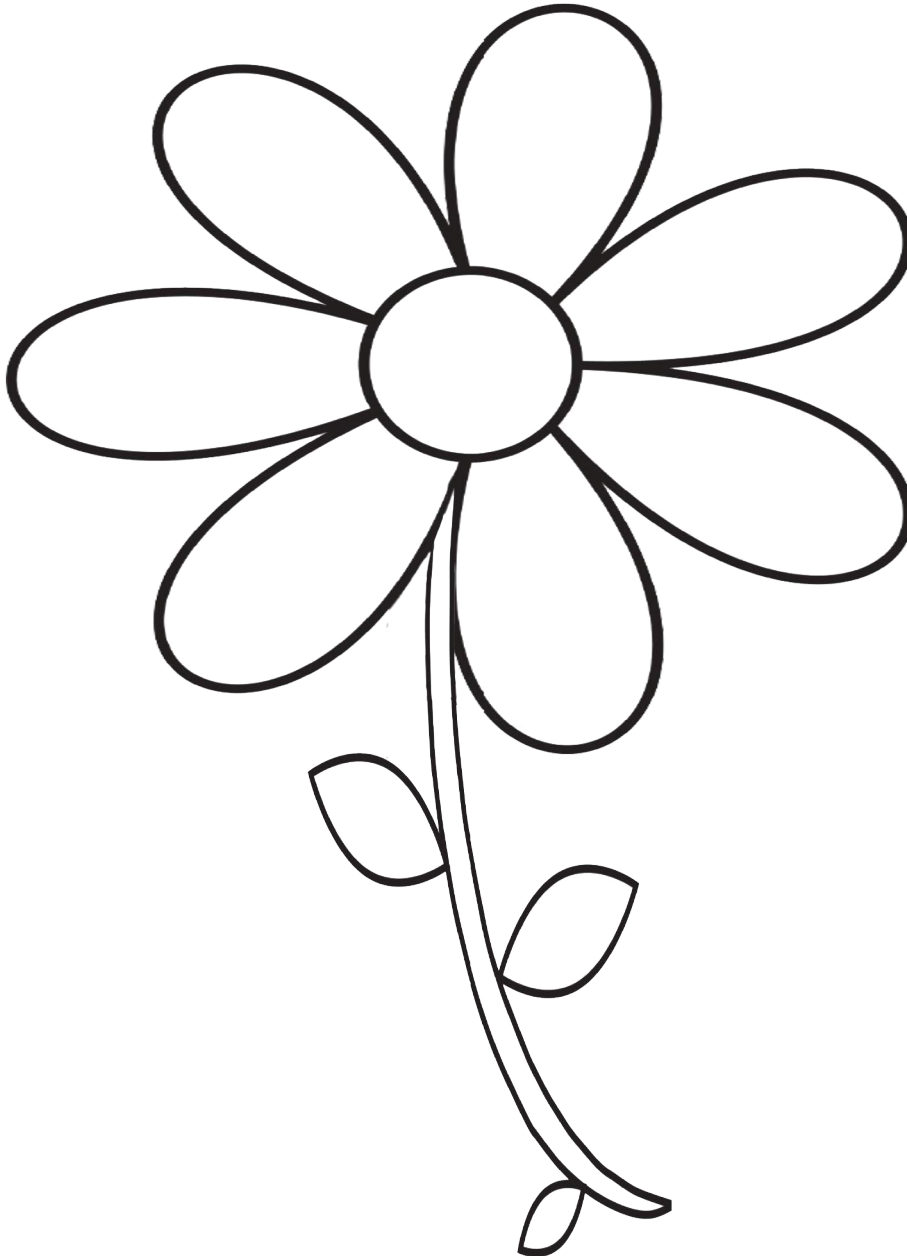
Misli su negativne i uvijek iste	Misli se mijenjaju i rastu
<i>Ne smijem raditi greške.</i>	<i>Na greškama se uči.</i>
<i>Domaća zadaća mi je preteška.</i>	<i>Ako se potrudim, znam da ću uspjeti.</i>
<i>Odustajem! Nikad neću naučiti kako se to radi.</i>	
<i>Ako pogriješim, to znači da nisam dovoljno 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 usređuje
- 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. „Drugoo: 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 drugoo“, 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 drugoo“, 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 nacрта 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 IZGLE DAM  
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:*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

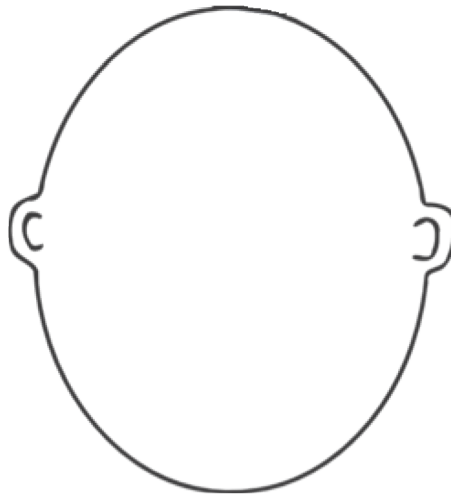
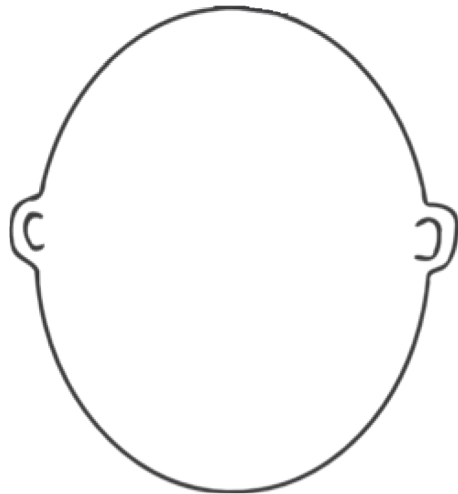
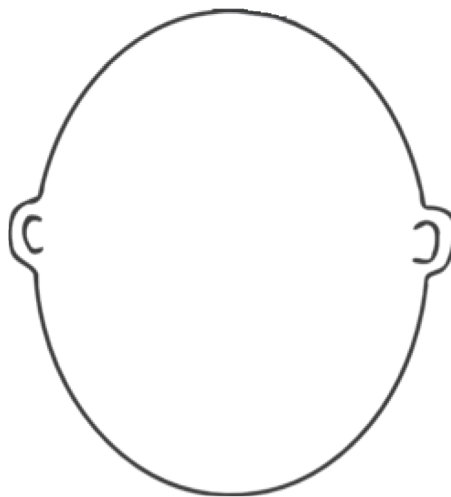
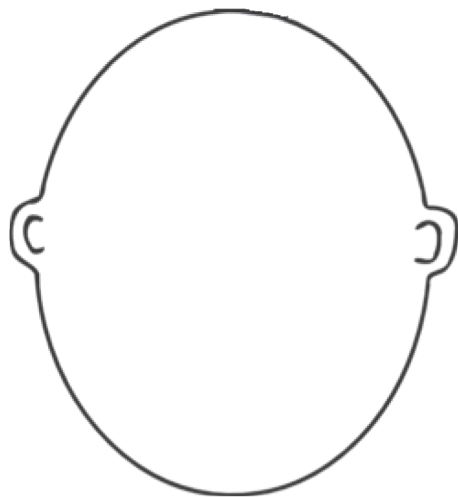
.....





### 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 <sup>5</sup> . 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 usrećuje.	

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.	
<b>3.2.3. Humor</b>	
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 dobronamjerman i nikome ne škodi.	

Djetetove jake strane:























































Djetetove potrebe:

Razvojni ciljevi:































**Djetetova samoprocjena**

























Ime i prezime djeteta: _____	 <b>Ne</b>  <b>Ponekad</b>  <b>Da</b>
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.	  	  
<b>Humor</b>		
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:

## TEMA 4. Razvoj samoodređenja

### Podtema 1. Rješavanje problema

 <b>CJELINA</b> <b>1</b>	 <b>CJELINA</b> <b>2</b>	 <b>CJELINA</b> <b>3</b>
Definiranje problema i pronalaženje kreativnih rješenja	Procjena rješenja i odlučivanje	Primjena rješenja i vrednovanje

### Podtema 2. Osnaživanje i autonomija

 <b>CJELINA</b> <b>1</b>	 <b>CJELINA</b> <b>2</b>	 <b>CJELINA</b> <b>3</b>
Razvoj životnoga smisla i osjećaja svrhovitosti	Podržavanje djelovanja i samoefikasnosti	Poticanje samozastupanja

## PODTEMA 1. Rješavanje problema

Istraživanja o psihološkoj otpornosti pokazuju da otporna djeca i adolescenti posjeduju vještine za rješavanje problema (Benard, 2004; Munist i sur., 1998). Sposobnost rješavanja problema smatra se jednom od odlučujućih vještina za suočavanje s nedaćama jer ublažava utjecaj negativnih životnih događaja na dobrobit osobe. Ona ima ključnu ulogu u procjeni rizika, vrednovanju resursa, uspostavi realističnih planova i u potrazi za zdravijim odnosima što je sve neophodno za prilagodbu i otpornost (Werner i Smith, 2001). U središtu su ove pod teme usmjerenost na problem i vještine rješavanja problema. Ona je podijeljena na tri dijela koji obuhvaćaju opće korake u rješavanju problema. U prvome se dijelu od djece traži da definiraju problem (prikupe informacije, odrede ciljeve i analiziraju barijere i facilitatore) te da stvore kreativna rješenja za njega. U drugome dijelu djeca razvijaju vještine kojima procjenjuju moguća rješenja, vrijeme i trud koje ona zahtijevaju te njihove ishode. U trećemu je dijelu naglasak na primjeni i vrednovanju rješenja. Djeca isprobavaju rješenja i vrednuju ishode rješenja te, ako je potrebno, pokušavaju ponovno. U ovome zadnjem dijelu djeca također imaju mogućnost sažeti postupak rješavanja problema i njegove korake.

### CJELINA 1. DEFINIRANJE PROBLEMA I PRONALAZENJE KREATIVNIH RJEŠENJA

- Ciljevi**
- uvidjeti da mogu riješiti problem
- učenja**
- uvidjeti da je prepoznavanje i rastavljanje problema na manje dijelove prvi korak u rješavanju problema
  - uvidjeti da su prepoznavanje problema i stvaranje kreativnih rješenja prva dva koraka u rješavanju problema

### CJELINA 2. PROCJENA RJEŠENJA I ODLUČIVANJE

- Ciljevi**
- odlučiti je li neko rješenje dobro ili ne, uzevši u obzir njegove prednosti i nedostatke
- učenja**
- razmotriti praktičnost primjene nekog rješenja
  - procijeniti učinkovitost rješenja prema onome što drugi i oni sami misle o njemu

### CJELINA 3. PRIMJENA RJEŠENJA I VREDNOVANJE

- Ciljevi**
- primijeniti rješenje problema čak i ako je potrebno nekoliko različitih pokušaja
- učenja**
- vrednovati ishode primijenjenoga rješenja i, ako je potrebno, pokušati ponovno
  - riješiti problem navodeći tri koraka u postupku rješavanja problema

## Savjeti za učitelje/učiteljice

1. Pomozite djeci da shvate da će se problemi, sukobi i nesuglasice uvijek pojavljivati, no da je moguće naučiti kako se uspješno nositi s njima.
2. Pomozite djeci da razmišljaju i prikupljaju informacije kako bi mogli uočiti i učinkovito rješavati probleme.
3. Iskoristite svakodnevne probleme u razredu za poticanje kreativnoga divergentnog mišljenja u odlučivanju i rješavanju problema.
4. Koristite takve misaone procese kod zahtjevnih situacija u razredu da biste na taj način potaknuli djecu na promišljanje o rješenjima prije nego što djeluju.
5. Uključite djecu u proces donošenja odluka u razredu, kao što su akademsko učenje (npr. aktivnosti, pribor, domaće zadaće), socijalne interakcije i ponašanje.

## Cjelina 1. Definiranje problema i pronalaženje kreativnih rješenja

**Na kraju ove cjeline djeca će moći:**

- uvidjeti da mogu riješiti problem
- uvidjeti da je prepoznavanje i rastavljanje problema na manje dijelove prvi korak u rješavanju problema
- uvidjeti da su prepoznavanje problema i stvaranje kreativnih rješenja prva dva koraka u rješavanju problema.

### Aktivnost 1. Gdje stanuju moji osjećaji?

#### **Cilj učenja**

Uvidjeti da mogu riješiti problem.

#### **Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:**

uvidjeti da mogu rješavati probleme.

#### **Razina**

Osnovna

#### **Potreban pribor**

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Izradi svoju lutku*, pastele, bojice ili flomasteri, tempere, drveni štapići, ljepljiva vrpca, škare, radni listić *Rješenja su moguća*



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

#### **Zeldin šešir**

Jednog dana dok su Zelda i Sherlock šetali šumom, odjednom je počela padati jaka kiša, a snažan vjetar otpuhao je Zeldin šešir u obližnje jezero. Zelda i Sherlock potrčali su u potragu za stablom pod kojim bi se sakrili od oluje. Zelda je počela plakati jer je odletio njezin omiljeni šešir koji je bila dobila za rođendan. „Hoću svoj šešir natrag!“ plakala je. Nije mogla ništa učiniti. Sherlock je pokušao pomoći svojoj prijateljici rekavši: „Zeldo, razmislimo malo! Ostala si bez svojega šešira. No razmišljaj pozitivno, zajedno možemo smisliti kako riješiti tvoj problem.“ Još uvijek uplakana



Zelda reče Sherlocku: „Što možemo učiniti? Pljušti kao iz kabla i ne možemo ni pomaknuti se odavde. Moj šešir je negdje u jezeru i opasno je ići ga tražiti. A u blizini nema nikoga tko bi nam pomogao.“ Sherlock je optimistično rekao: „Zelda, sjeti se da svaki problem ima svoje rješenje! Mi znamo gdje se nalazi tvoj šešir! Stoga samo trebamo smireno razmisliti o tome što možemo poduzeti. Smislimo prvo što više ideja. Tako to rade izumitelji! Oni razmišljaju o toliko različitih ideja sve dok ne smisle nešto čega se još nitko nije sjetio!“ Zelda i Sherlock odlučili su pričekati dok oluja ne prođe. Za to vrijeme razmišljali su o različitim rješenjima Zeldina problema: ostaviti šešir u jezeru, ući u vodu i tražiti šešir, pronaći nekoga tko ima brod ili je dobar plivač tko bi im mogao pomoći, vratiti se kući i tražiti pomoć roditelja. Odlučili su da će prvo pričekati dok ne naiđe netko tko bi im mogao pomoći.

Tada su ugledali svojega prijatelja patka Harija i njihovoj sreći nije bilo kraja! Hari je bio izvrstan plivač. Već je preplivao mnoge oceane pomažući drugim životinjama da riješe svoje probleme. „Moj šešir je odletio u jezero! Hari, možeš li ikako pomoći?“ pitala je Zelda. „Vrlo rado ću ti pomoći“, odgovorio je Hari i zatim izronio Zeldin šešir. Ona mu je bila vrlo zahvalna.

Na kraju dana Zelda i Sherlock su stigli kući. „Jesi vidjela kako je važno malo zastati i razmisliti o problemu te pokušati pronaći različita rješenja?“ „Imaš pravo Sherlock! Nikada ne smijemo zaboraviti da svaki problem ima svoje rješenje i da mi možemo rješavati probleme!“ zaključila je Zelda.

3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Koji vam se dio priče najviše svidio? Zašto?
  - Zelda i Sherlock osmislili su nekoliko različitih rješenja Zeldina problema. Koja su sve rješenja smislili?
  - Jesu li uspjeli riješiti problem?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:
  - Kada vi imate neki problem, što onda radite?
  - Pokušavate li uvijek smisliti više od jednoga rješenja? Zašto?
  - Vjerujete li da možete riješiti svoje probleme? Zašto je važno vjerovati da je problem moguće riješiti?
5. Recite djeci da je normalno imati probleme te da svatko gleda stvari oko sebe na svoj način. Da bi bili uspješniji u rješavanju problema, bolje je da razmišljaju kako riješiti problem nego da okrivljavaju sebe ili druge zbog onoga što se događa ili da samo razmišljaju o tome kako je teško pronaći rješenje. Recite djeci da neki ljudi vjeruju da imaju puno problema dok drugi misle da ih uopće nemaju. Neki ljudi imaju vrlo ozbiljne probleme, no čak i oni mogu razmišljati pozitivno jer im je tako lakše pronaći rješenje. Naglasite da svi možemo naučiti kako razmišljati o problemima na pozitivan način.
6. Potaknite djecu da koristeći radni listić izrade i ukrase svoje lutke. Nakon što su obojili likove životinja, djeca ih mogu izrezati i zalijepiti ih na drvene štapiće. Te lutke možete iskoristiti za igru uloga u kojoj ćete tražiti razna rješenja Zeldina problema ili drugih svakodnevnih problema.



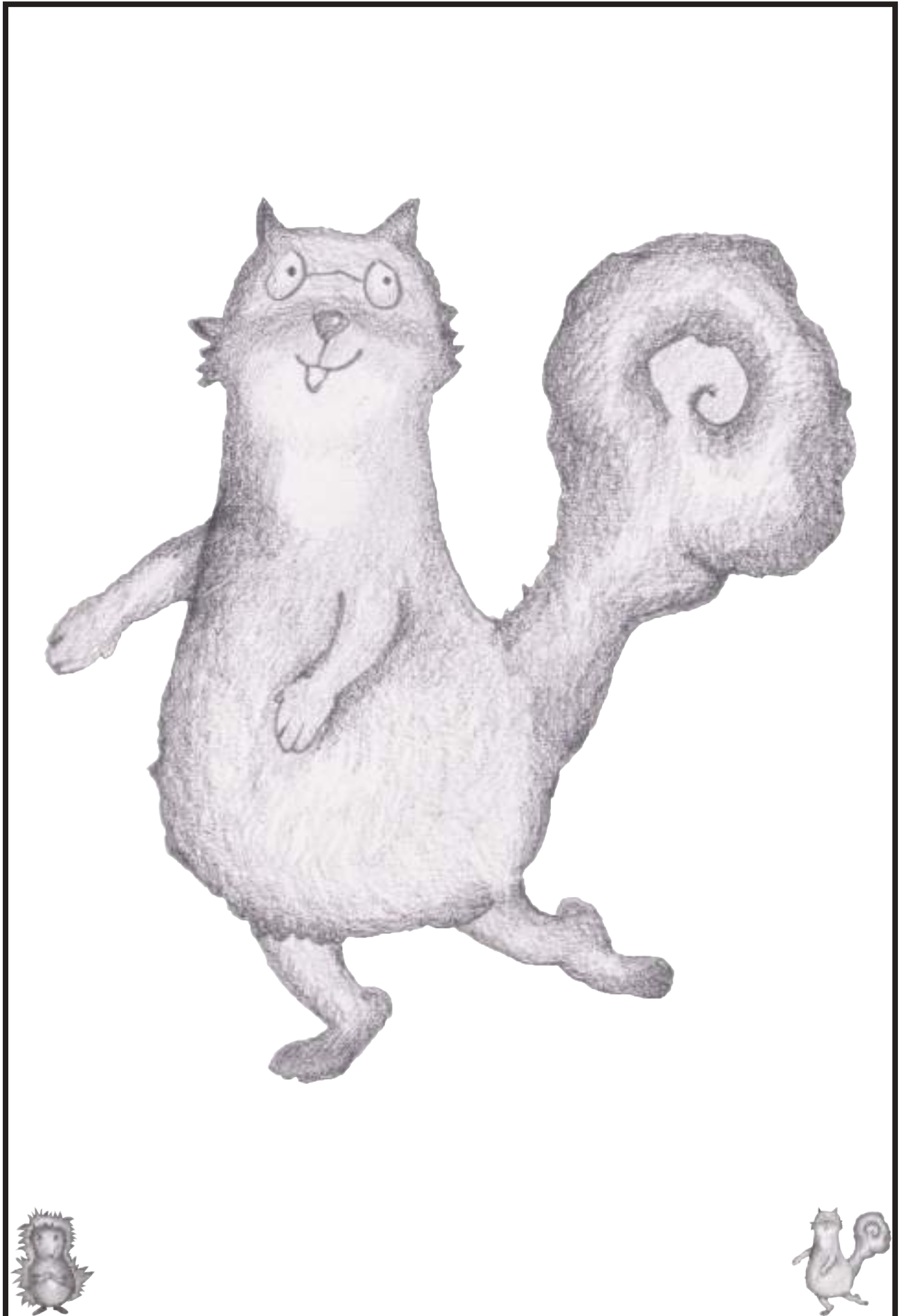
Podijelite djeci radne listiće za roditelje i potaknite ih da odnesu kući lutke koje su izradili kako bi sa svojim roditeljima razgovarali o Zeldinu problemu i o mogućim rješenjima toga problema. Osim toga roditelji mogu djeci ispričati o tome kako su uspjeli riješiti neke svoje probleme u prošlosti. Idućega dana u školi predložite djeci da vam ispričaju o čemu su razgovarali s roditeljima.

**IZRADI SVOJU LUTKU**

Kako biste bili uspješniji u rješavanju nekog problema, dobro je o tome razmišljati. Umjesto da krivite sebe, pokušajte se suočiti s problemom na pozitivan način!

Izradite svoju lutku, a potom osmislite priču.







Kada ste izradili svoje lutke, smislite jednu priču u kojoj su one glavni likovi. Razmislite o radnji priče te o mjestu i vremenu radnje, o problemu koji imaju likovi u priči te kako ga mogu riješiti!





## RJEŠENJA SU MOGUĆA

Vaše je dijete donijelo svoje lutke te ima zadatak s vama razgovarati o priči *Zeldin šešir*. U toj priči za vrijeme kišne oluje Zeldin šešir pada u jezero, no ona i njezin prijatelj Sherlock uspijevaju riješiti njezin problem tako što zamole za pomoć jednog patka. Zamolite svoje dijete da vam ispriča o rješenju Zeldina problema iz priče te pokušajte smisliti i druga moguća rješenja. Osim toga možete razgovarati i o tome kako ste vi uspjeli riješiti neke probleme koje ste imali u prošlosti.



## Aktivnost 2. Zelda ima rješenje

### Cilj učenja

Uvidjeti da je prepoznavanje i rastavljanje problema na manje dijelove prvi korak prema njegovu rješenju.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

prepoznati i rastaviti na manje dijelove problem kojeg želim riješiti.

### Razina

Srednja

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Zamislimo problem*, bojice ili olovke, pastele, flomasteri, radni listić *Korak do rješenja*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču iz prethodne aktivnosti i potaknite ih da odglume priču uz pomoć lutaka za ruku ili prste.
3. Razgovarajte s djecom o priči pitajući ih sljedeća pitanja:
  - Koji vam se dio priče najviše svidio? Zašto?
  - Što se dogodilo Zeldi?
  - Je li se radilo o jednom problemu ili više njih? Ispričajte nam o tome.
  - Zelda i Sherlock su se dosjetili različitim rješenjima za Zeldin problem. O kojim se sve rješenjima radilo?
  - Što se moglo dogoditi da Zelda nije zastala i dobro razmislila o svojem problemu?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate:
  - Kada vi imate neki problem, što onda radite?
  - Je li Zeldin problem bio vrlo složen? Što možemo učiniti kada imamo vrlo složeni problem? Možemo li rastaviti problem na manje dijelove da bismo lakše pronašli rješenje?
  - Vjerujete li da možete riješiti svoje probleme? Zašto je važno vjerovati da je probleme moguće riješiti?
  - Pokušavate li smisliti više od jednog rješenja za svoj problem?
5. Razgovarajte s djecom o razrednim problemima i potaknite ih da se prisjete nekog problema koji su imali ranije. Zamolite ih da pogledaju slike na radnom listiću gdje se od njih traži da rastave problem na manje dijelove. Na primjer prva slika prikazuje dječaka kako pada dok u ruci drži čašu soka. Taj problem ovako možemo rastaviti na manje dijelove: 1. Dječak se vjerojatno ozlijedio, 2. Sok se prolio po podu, 3. Pod se zaprljao.

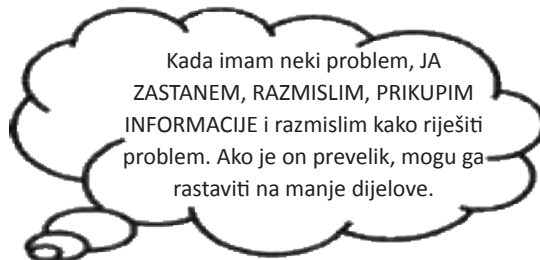
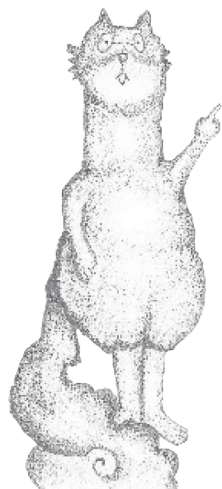
6. Zamolite djecu da nacrtaju neki problem i dobro rješenje za njega. Potom zamolite djecu koja žele podijeliti svoje probleme i njihova rješenja s ostatkom razreda. Pitajte ih jesu li zastali da bi promislili o svojem problemu, jesu li vjerovali da ga mogu riješiti, jesu li tražili pomoć za to i jesu li uspjeli smisliti više od jednog rješenja za svoj problem. Važno je istaknuti da je probleme moguće riješiti, i ako je potrebno, podijeliti ih na manje dijelove kako bismo ih lakše riješili.



Podijelite djeci radne listiće i potaknite ih da odnesu kući svoje crteže kako bi razgovarali s roditeljima o aktivnosti koju su radili u školi. Zamolite ih da roditeljima opišu problem i kako su ga riješili. Roditelji mogu pomoći djeci da shvate da mogu rješavati svoje svakodnevne probleme, i ako je potrebno, mogu ih rastaviti na manje dijelove kako bi ih lakše riješili. Sljedećega dana pitajte djecu o čemu su razgovarala s roditeljima.

### ZAMISLIMO PROBLEM

Zamislimo problem i rastavimo ga na dijelove.



Zamisli neke uobičajene probleme koji se djeci događaju. Pogledaj slike. Što misliš, što se dogodilo?

A)





B)



C)



D)



E)



F)



G)



Nacrtaj neki problem i kako ga je moguće rastaviti na manje dijelove

PROBLEM	DIJELOVI PROBLEMA
<div style="border: 1px dashed orange; height: 632px;"></div>	





### KORAK DO RJEŠENJA

Vaše je dijete donijelo crtež nekog problema i načina na koji su ga on/a i prijatelji iz razreda rastavili na manje dijelove. Pomozite djetetu da uvidi da ono može rješavati svoje svakodnevne probleme, a kako bi to postiglo, može problem rastaviti na manje dijelove.



## Aktivnost 3. Zeldi razmišlja o različitim rješenjima

### Cilj učenja

Uvidjeti da su prva dva koraka u rješavanju problema prepoznavanje problema i stvaranje kreativnih rješenja.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

rješiti problem tako da ga prepoznam i pronađem kreativna rješenja.

### Razina

Napredna

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Imam probleme i rješenja*, bojice ili olovke, radni listić *Može i ovako!*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču *Zeldin šešir* ili je ponovno pročitajte koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Razgovarajte s djecom o priči pitajući ih sljedeća pitanja:
  - Koji vam se dio priče najviše svidio? Zašto?
  - Zeldi i Sherlock pronašli su nekoliko različitih rješenja Zeldina problema. Jesu li ta rješenja bila stvarno različita ili su bila slična?
  - Možete li vi smisliti različita rješenja Zeldina problema?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:
  - Kada imate neki problem, što onda radite?
  - Pokušavate li uvijek smisliti više od jednoga rješenja za svoj problem? Zašto? Koliko je teško/ jednostavno smisliti različita rješenja?
  - Pokušavate li uvijek smisliti zaista različita rješenja? Imate li neki primjer?

Objasnite djeci da za jedan problem često postoji više od jednoga rješenja. Nije uvijek jednostavno smisliti druga rješenja, pa djeca mogu naučiti metodu koja im omogućava da dođu do mnogo različitih ideja – metoda *oluje ideja* im može pomoći.

*Oluja ideja* podrazumijeva da djeca mogu reći sve što im padne na pamet, bez opterećenja kako će ostali reagirati. To je odličan način da se smisle dobra rješenja. Obično ne traje dugo i može biti vrlo zabavno. Ova je metoda osmišljena kako bi pomogla ljudima da otkriju nove poglede na stvari. Na početku je svaka ideja dobra. Treba se potruditi smisliti što više ideja koje u početku nećemo vrednovati. Rješenja mogu biti neobična i čak ne moraju imati smisla. Nema ideje koja je „prećaknuta“ ili preapsurdna. Koliko god se ideja činila ludom, može nas potaknuti da razmislimo o nekoj drugoj ili boljoj ideji. Čak može ispasti da je upravo to najbolja ideja!

5. Zamolite djecu da se sjete nekog svojega problema te da ispune radni listić *Imam probleme*

*i rješenja.* Djeca se trebaju pokušati prisjetiti jesu li smislili zaista različita rješenja za svoj problem. Potaknite svako dijete da podijeli svoj problem s razredom, pa djeca mogu zajedno pokušati naći još različitih rješenja za svaki problem.

6. Na kraju aktivnosti naglasite da je za definiranje problema važno stati, promisliti i prikupiti informacije. Nakon toga treba pokušati pronaći što više različitih rješenja koristeći kreativno divergentno mišljenje koje nam pomaže da se usredotočimo na kvantitetu i kvalitetu rješenja.



Zamolite djecu da ponesu radni listić kući i da s roditeljima razgovaraju o problemu koji su naveli u radnome listiću. Neka zajedno razmisle o drugim mogućim rješenjima toga problema. Sljedećega dana pitajte djecu o čemu se razgovarala sa svojim roditeljima.

**IMAM PROBLEME I RJEŠENJA**

Kad me muči neki problem, trebam imati na umu da mogu pronaći rješenja za njega!



**IMAM OVAJ PROBLEM:**

---



**PRONAŠAO/LA SAM  
RAZLIČITA RJEŠENJA:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_





### MOŽE I OVAKO!

Vaše je dijete donijelo ispunjeni radni listić o kojem treba s vama razgovarati. Zajedno razmislite o drugim mogućim rješenjima djetetova problema pa novo rješenje dodajte na listić.





## Cjelina 2. Procjena rješenja i odlučivanje

Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- odlučiti je li neko rješenje dobro ili ne, uzevši u obzir njegove prednosti i nedostatke
- ispitati praktičnost primjene određenoga rješenja
- procijeniti učinkovitost rješenja prema onome što drugi i oni sami misle o njemu.

### Aktivnost 1. Sherlock vrednuje rješenje

#### Cilj učenja

Odlučiti je li neko rješenje dobro ili ne, uzevši u obzir njegove prednosti i nedostatke.

#### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

odlučiti je li neko rješenje dobro tako što ću razmotriti njegove prednosti i nedostatke.

#### Razina

Osnovna

#### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Prednosti i nedostaci*, pastele, bojice ili flomasteri, škare, radni listić *Slagalica*



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

#### Zeldina čarobna ploča

Ježica Zelda od svojega oca dobila je pribor za slikanje koji se sastojao od čarobne ploče, kistova, raznih boja i slikarske kape. To je bila posebna ploča zato što je Zelda mogla nešto naslikati, obrisati naslikano pomoću čarobne spužve, a zatim opet nešto naslikati. Tata ju je upozorio: „Zeldo, jedina stvar koju ne možeš napraviti jest obojiti cijelu ploču crnom bojom zato što spužva neće moći obrisati tu boju.“ „U redu, ako je to jedina stvar koju ne mogu... zašto bih uopće htjela obojiti sve u crno? To uopće ne bi bilo zabavno“, odgovorila je Zelda.

Jednoga dana Sherlock je došao Zeldi u posjet te su njih dvoje odlučili zajedno slikati po čarobnoj ploči. Sherlock je pitao Zeldu: „Znaš li da se miješajući boje koje imaš mogu napraviti nove boje?“ „Napraviti nove boje?“ pitala je Zelda. „Da, samo pomiješaš dvije boje, na primjer žutu i crvenu!“ reče Sherlock. „Odlično, sada imam narančastu!“ uskliknula je ježica.

Od toga dana njih su dvoje provodili puno vremena slikajući i zabavljajući se. Jednoga poslijepodneva, dok su se tako igrali, Sherlock reče: „Napravimo nešto super! Sve što nam treba je crna boja.“ „Crna boja?“ pitala je Zelda. „Da, crna boja. U čemu je problem?“ odgovorio je Sherlock. Zelda je objasnila Sherlocku da joj je tata rekao da ne smije slikati crnom bojom po ploči. No Sherlock je upitao: „Ne? A zašto?“ „Zato što mi je tata rekao da spužva ne može obrisati puno crne boje“, objasnila je Zelda. „Ma daj! Probajmo!“ navaljivao je Sherlock. „Ali tata mi je rekao da...“ govorila je Zelda, no Sherlock nije odustajao: „Gle ti nje... zapravo se samo bojiš isprobati moju ideju.“ „Ne bojim se!“ reče Zelda. „Da, bojiš se!“ uzvratila joj Sherlock.

Ne razmišljajući o posljedicama, Zelda je odlučila dokazati Sherlocku da se ne boji. Uzela je kist, namočila ga u crnu boju i obojila cijelu ploču. Kad je završila, Sherlock joj je rekao: „Vidiš? Uspjeli smo!“ Zelda se osjećala zadovoljno zbog Sherlockova odobravanja sve dok nije pokušala obrisati crnu boju s ploče. Baš kako ju je tata upozorio, spužva nije mogla obrisati crnu boju. Zelda je zaplakala i rekla: „Uništila sam ploču. Kako ću sada slikati?“

Sherlocku je bilo jako krivo zato što je toliko navaljivao. Ispričao se Zeldi, no ona je i dalje plakala jer je bila jako tužna. Tada je Sherlock čuo kako Zeldin tata nešto govori pa je predložio: „Zeldo, a da pitamo tvog tatu za pomoć? On uvijek ima dobra rješenja za naše probleme.“ Zelda se bojala pitati tatu, no Sherlock je duboko udahnuo, a zatim pomogao Zeldi da objasni tati što su njih dvoje učinili.

„Dobro, dobro, ne trebaš sad plakati. Da vidimo što se može učiniti“, rekao je tata. Otišao je u garažu i uzeo neku posebnu tekućinu. „Ovo će možda pomoći da skinemo crnu boju, no ploča više neće biti ista. Umjesto bijele boje, pokazivat će se siva. Da si me slušala što sam ti govorio, ploča bi i dalje bila kao na početku“, rekao je tata. Ipak, Zeldi i Sherlocku je bilo drago što mogu opet slikati. Toga dana Zelda je odlučila da će pažljivije slušati svojega tatu zato što on zna što je za nju najbolje.

3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Koji vam se dio priče najviše svidio? Zašto?
  - Koju je odluku donijela Zelda?
  - Možete li odrediti prednosti (dobre strane) njezine odluke? A nedostatke (loše strane)?
  - Mislite li da su Zelda i Sherlock mogli postupiti drugačije?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:
  - Kad imate neki problem, stanete li da biste razmislili na koje ga sve načine možete riješiti?
  - Razmišljate li o prednostima i nedostacima svakog rješenja? Zašto i zašto ne? (Recite djeci da uvijek imaju pravo na izbor, ali i da moraju snositi posljedice svojega izbora.)
  - Možete li se sjetiti neke odluke koju ste donijeli? Ispričajte nam o toj svojoj odluci.
  - Uočavate li prednosti i nedostatke (dobre i loše strane) te odluke?
5. Recite djeci da razmišljanje i razgovor o tome što bi se moglo dogoditi uvijek pomaže u pronalasku rješenja. Pitajte ih sjećaju li se koji je prvi korak u rješavanju problema. Kada imaju problem, prvo moraju stati, razmisliti i prikupiti informacije kako bi što bolje identificirali problem. Zatim trebaju razmisliti o različitim rješenjima, procijeniti rješenja i njihovu vrijednost i promisliti o prednostima i nedostacima (dobrim i lošim stranama) svakog mogućeg rješenja.
6. Podijelite djeci radni listić na kojem je prikazana slagalica od dva dijela i zamolite ih da razmisle o nekom problemu koji su imali i o tome kako su ga riješili. Djeca trebaju obratiti posebnu pozornost na prednosti i nedostatke svojega rješenja. Potaknite ih da crtežom prikažu rješenje svojega problema tako da na lijevoj strani slagalice prikažu prednosti rješenja koje su odabrali, a na desnoj strani nedostatke. Kada su gotovi s crtanjem, pomozite im da izrežu dva komadića

slagalice. Zamolite svako dijete da ispriča o svojem problemu i prednostima i nedostacima rješenja koje je odabralo. Na kraju djeca mogu pomiješati sve komadiće slagalica te ih pokušati ponovno spojiti.



Recite djeci da odnesu kući svoje slagalice kako bi mogli s roditeljima razgovarati o tome što su radili u školi. Zamolite ih da ispričaju roditeljima o problemu koji su odabrali i da s njima istraže različita rješenja za njega, kao i dobre i loše strane svakog rješenja. Predložite im da s roditeljima zajedno na isti način razrade neki drugi problem. Sljedećega dana pitajte djecu o čemu se razgovarali sa svojim roditeljima.

**PREDNOSTI I NEDOSTATCI**

Kada razmišljate o mogućim rješenjima problema, prije nego što odaberete jedno, trebate razmisliti o dobrim i lošim stranama svakog rješenja.

**DOBRE I LOŠE STRANE MOJEGA RJEŠENJA**

**Moj problem:** \_\_\_\_\_

**Moje rješenje:** \_\_\_\_\_

**Prednosti:** Dobre strane mog rješenja

**Nedostatci:** Loše strane mog rješenja

--	--





## SLAGALICA

Razgovarajte s djetetom o problemu koji je ono navelo u školi i o raznim mogućim rješenjima toga problema. Svakako razmotrite i dobre i loše strane svakog pojedinog rješenja. Razradite zajedno na isti način neki drugi problem.



## Aktivnost 2. Zeldina odluka

### Cilj učenja

Ispitati praktičnost primjene nekog rješenja.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

odlučiti je li teško primijeniti neko rješenje.

### Razina

Srednja

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, klupko za „pletenje priče“, radni listić *Izmisli priču*, situacijske kartice za priču, radni listić *Pričam ti priču*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču iz prethodne aktivnosti i zamolite ih da odigraju igru uloga utemeljenu na priči koristeći se lutkama.
3. Razgovarajte o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Koji vam se dio priče najviše svidio? Zašto?
  - Koju je odluku donijela Zelda?
  - Je li Zelda uzela vremena kako bi razmislila o svojoj odluci? Ispričajte nam o tome.
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:
  - Kad imate neki problem, što tada radite? Biste li odabrali ono rješenje koje se može brzo primijeniti?
  - Možete li se sjetiti neke odluke koju ste donijeli? Je li bilo potrebno određeno vrijeme da bi se ta odluka provela? Ispričajte nam o tome.
5. Podsjetite djecu da kada imaju neki problem, trebaju ga odrediti, procijeniti moguća rješenja i donijeti odluku. Odluka o rješenju uključuje razmišljanje o tome je li ono jednostavno ili teško provesti i koliko će vremena zahtijevati.
6. Zamolite djecu da sjednu u krug i da zajednički osmisle priču kojoj će svojim idejama doprinijeti svako dijete. U svakoj priči uvijek postoji neki problem, ali i rješenje. Djeca trebaju pomoći likovima svoje priče da pronađu dobro rješenje problema koji će ih zadesiti te ih dovesti do sretnoga završetka. Uzmite klupko vune i započnite priču s „Jednom davno...“. Dodajte klupko nekom u krugu tko zatim treba uzeti jednu karticu i nastaviti priču tako da upotrijebi lik s kartice koju je izvukao. Zatim prosljeđuje klupko idućem djetetu koji izvlači novu karticu i nadovezuje se na priču uvodeći lik koji mu je zadan. Isto čine i sva ostala djeca. Sva djeca trebaju sudjelovati

u razvoju priče i doprinijeti prepoznavanju problema, osmišljavanju rješenja i procjeni vremena koje je potrebno za svako rješenje te u donošenju odluke (priča mora imati sretan završetak).



Podijelite djeci radne listiće i potaknite ih da ponove aktivnost sa situacijskim karticama sa svojim ukućanima tako što će izraditi vlastite situacijske kartice. Zamolite ih da sljedeći dan u školu donesu materijal koji su izradili sa svojim roditeljima.

## IZMISLI PRIČU

Odluka o rješenju problema zahtijeva razmišljanje o tome koliko je lako ili teško provesti određeno rješenje. **Odaberi po jednu riječ iz svake tablice i ispričaj priču o tome.**

MJESTA	
ŠUMA	BOLNICA
PLANINA	STRANA ZEMLJA
GRAD	SUPERMARKET
PLAŽA	ŠKOLA
DOM	





LIKOVI	
MALO DIJETE	STARAC
TINEJDŽER	OTAC
DJEVOJČICA DRUGE NACIONALNOSTI	DIJETE DRUGE ETNIČKE ILI VJERSKE SKUPINE (NPR. MUSLIMAN, ROM)
MAJKA	DIJETE U KOLICIMA
SLIJEPAC	MLADA DAMA



SITUACIJA	
POTRES	RAT
OTAC KOJI JE EMIGRIRAO ZBOG POSLA	TEŠKA PROMETNA NESREĆA
SVI GOVORE STRANI JEZIK	NETKO MI SE RUGA
BEZ PRIJATELJA	NEZAPOSLEN
BOLEST	IZBAČEN IZ ŠKOLE
LOŠE OCJENE	OSJEĆAJ IZGUBLJENOSTI



SITUACIJA	
NEPOSLUŠNOST RODITELJIMA	NE ZNAŠ KAKO NAPISATI ZADAĆU
BOLESTAN DJED	





## PRIČAM TI PRIČU

Zajedno s djetetom izradite situacijske kartice. To su kartice na koje ćete napisati mjesta, situacije i likove, a onda pomoću njih osmisliti priču. Jedna će osoba započeti priču tako što će izvući karticu sa zadanim likom. Iduća osoba izvući će karticu mjesta ili situacije gdje lik priče zapada u probleme, a svi članovi obitelji trebaju zajednički pronaći dobro rješenje, odnosno smisliti sretan kraj priče. Podsjetite dijete da kartice odnese u školu.



## Aktivnost 3. Zeldina i posljedice njezina rješenja

### Cilj učenja

Procijeniti učinkovitost rješenja prema onome kako ga drugi i oni sami doživljavaju.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

procijeniti je li neko rješenje dobro ili ne, prema tome što ja i druge osobe mislimo o posljedicama toga rješenja.

### Razina

Napredna

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Razmislimo o tome*, škare, radni listić *Biramo zajedno*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču *Zeldina čarobna ploča* ili je ponovno pročitajte koristeći se pri tome lutkama za ruku ili prste.
3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Koji vam se dio priče najviše svidio? Zašto?
  - Zeldina je donijela odluku. Je li ona procijenila posljedice svoje odluke?
  - Je li bila zadovoljna svojom odlukom? A Sherlock? Zašto tako mislite?
  - Što mislite, što je o odluci mislio Zeldin tata?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:
  - Što radite kada imate neki problem? Možete li navesti primjer neke odluke koju ste donijeli?
  - Je li to riješilo vaš problem? Jeste li bili zadovoljni? Kako su se drugi osjećali zbog vaše odluke?
5. Podsjetite djecu da je važno prepoznati i osmisliti kreativna rješenja problema. Kada djeca donose odluku, važno je da procijene posljedice rješenja te razmisle hoće li tako riješiti problem i hoće li im se posljedice svidjeti. Osim toga, važno je da razmisle i o tome kako će se oni i druge osobe osjećati zbog takvog rješenja.
6. Zamolite djecu da formiraju parove i svakom paru podijelite barem dvije situacijske kartice s radnog listića *Razmislimo o tome* (ako je potrebno, možete dodati još kartica za ovu aktivnost). Potaknite djecu da razgovaraju o karticama, pronađu rješenje za zadani problem i da procijene kako će to rješenje utjecati na njih i druge. Na kraju, potaknite parove da kažu ostatku razreda kako su izvršili zadatak.



Zamolite djecu da donesu kući radne listiće *Razmislimo o tome*. Podijelite im radne listiće te ih potaknite da zajedno s roditeljima pronađu druga rješenja za probleme navedene na radnom listiću *Razmislimo o tome*. Pri tom trebaju odrediti koja će se rješenja više svidjeti djetetu, a koja roditelju. Sljedećega dana pitajte djecu o čemu su razgovarala sa svojim roditeljima.

## RAZMISLIMO O TOME

TI I TVOJ PRIJATELJ VIDJELI STE DRUGOG PRIJATELJA DA UZIMA NEŠTO ŠTO NIJE NJEGOVO	PRIJATELJ S KOJIM SE INAČE IGRAŠ SE SADA NE ŽELI IGRATI S TOBOM
PRIJATELJI TE NAGOVARAJU DA UČINIŠ NEKU GLUPOST	NETKO TE VRIJEĐA
NETKO JE UZEO TVOJU LOPTU BEZ DOPUŠTENJA	PRIJATELJ TE TRAŽI DA UMJESTO NJEGA NAPIŠEŠ DOMAĆU ZADAĆU
SUSJED JE POTRGAO TVOJU IGRAČKU	NETKO SE RUGA TVOJEM PRIJATELJU KOJI JE U KOLICIMA
ZABORAVIO SI NAPISATI DOMAĆU ZADAĆU	ŽELIŠ GLEDATI TELEVIZIJU, NO VRIJEME JE ZA SPAVANJE
DOBIO SI POKLON KOJI TI SE NE SVIĀDA	PRONAŠAO SI NOVAC NA PODU SVOJE UČIONICE

Prije nego što isprobamo jedno rješenje, važno je procijeniti njegove posljedice i razmisliti o tome hoće li se tako zaista riješiti problem te hoće li ti se svidjeti posljedice.





## BIRAMO ZAJEDNO

Vaše je dijete donijelo radni listić *Razmislimo o tome* na kojem su navedeni različiti problemi. Razgovarajte sa svojim djetetom o načinima na koje je te probleme moguće riješiti. Pomozite mu da pronađe još pokoje rješenje za probleme i zajedno odredite koja se rješenja više sviđaju djetetu, a koja vama. Obrazložite svoje izbore.





## Cjelina 3. Primjena rješenja i vrednovanje

**Na kraju ove cjeline djeca će moći:**

- primijeniti rješenje problema čak i ako je potrebno nekoliko različitih pokušaja
- vrednovati ishode primijenjenoga rješenja i, ako je potrebno, pokušati ponovno
- riješiti problem navodeći tri koraka u postupku rješavanja problema.

### Aktivnost 1. Zelda mora odlučiti

#### **Cilj učenja**

Primijeniti rješenje problema čak i ako je potrebno nekoliko različitih pokušaja.

#### **Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:**

riješiti problem čak i ako je potrebno isprobati više različitih rješenja.

#### **Razina**

Osnovna

#### **Potreban pribor**

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Pronađimo rješenje*, škare, radni listić *Mi znamo kako*



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

#### **Zamka – nedovršena priča**

Toga jutra padala je jaka kiša. Ježica Zelda krenula je do Sherlockove kuće jer su se dogovorili da će zajedno ići u školu. Put kroz šumu je bio mokar, sklizak i opasan. Jedva je mogla vidjeti cestu. Odjednom je ugledala dabra Homera uhvaćenoga u zamku u rupi. Odmah je pomislila da mu mora pomoći. Bilo je opasno pokušati približiti se Homeru jer je tlo bilo natopljeno vodom i ona se isto mogla ozlijediti. Sjetila se da bi mogla pozvati Sherlocka u pomoć, no nije htjela ostaviti Homera samog. Jako se bojala i nije znala što da radi.

**Pokušajte dovršiti ovu priču: razmislite o tome kako biste pomogli Zeldi.**

3. Razgovarajte o priči postavljajući sljedeća pitanja:
  - Kakav je problem imala Zelda?
  - Što mislite, kako je mogla riješiti taj problem?

- Je li mogla kombinirati različita rješenja kako bi uspješno riješila problem?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:
    - Možete li se prisjetiti nekog problema koji ste prije imali?
    - Što ste tada učinili?
    - Jeste li smislili različita rješenja? Ispričajte nam o njima.
    - Jeste li pronašli prihvatljivo rješenje? Jeste li kombinirali dva rješenja kako biste konačno uspješnije riješili problem? Koja su to bila rješenja?
  5. Recite djeci da kad imaju neki problem, moraju ga identificirati, procijeniti moguća rješenja i njihovu učinkovitost, odabrati najbolje rješenje i primijeniti ga. Važno je da djeca imaju priliku isprobati rješenje kao i kombinirati različita rješenja kako bi na kraju uspješnije riješila problem.
  6. Zamolite djecu da formiraju parove i svakom paru podijelite barem dvije kartice izrezane s radnog listića *Pronađimo rješenje* (upišite na kartice i druge problematične situacije za koje smatrate da je važno obraditi ih s djecom). Potaknite djecu da razgovaraju o problemu koji su dobili, da pronađu dobro rješenje koje je kombinacija nekoliko prijedloga i na kraju da podijele svoja rješenja s ostatkom razreda. Zamolite svaki par da odglumi jedan problem pred razredom, nakon čega će jedno dijete sažeti rješenje toga problema. Pitajte djecu je li to bilo dobro rješenje i može li ga se poboljšati kombiniranjem drugih rješenja.



Podijelite djeci radne listiće za roditelje i potaknite ih da u suradnji s roditeljima pronađu najbolja rješenja za pojedini problem, imajući u vidu da se neki problemi mogu riješiti kombinacijom nekoliko različitih rješenja. Zamolite djecu da donesu ispunjene radne listiće i stavite ih u njihov portfolio.

### PRONAĐIMO RJEŠENJE

Kada primjenjujete rješenje nekog problema, isprobajte ga. Ponekada je potrebno kombinirati nekoliko različitih rješenja.

BRAT TI JE POTRGAO OMILJENU IGRAČKU	PRIJATELJ TE GURNUO	NE ŽELIŠ IĆI SPAVATI	NETKO TE JE IZVRIJEĐAO
ŽELIŠ SE IGRATI VANI, NO PADA KIŠA	NE ŽELIŠ IĆI U ŠKOLU	NE MOŽEŠ PRONAĆI SVOJU OMILJENU IGRAČKU	RAZBIO SI MAJČINU ZDJELU
TVOJ PAS SE IZGUBIO	TELEVIZOR NE RADI	NETKO SE RUGA DJETETU U KOLICIMA	PRIJATELJI TE NAGOVARAJU DA UČINIŠ NEKU GLUPOST





## MI ZNAMO KAKO

Pomozite svome djetetu da nađu najbolja rješenja za pojedini problem, imajući u vidu da se neki problemi mogu riješiti kombinacijom nekoliko različitih rješenja bila učinkovitija.

BRAT TI JE POTRGAO OMILJENU IGRAČKU	PRIJATELJ TE GURNUO	NE ŽELIŠ IĆI SPAVATI	NETKO TE JE IZVRIJEĐAO
ŽELIŠ SE IGRATI VANI, NO PADA KIŠA	NE ŽELIŠ IĆI U ŠKOLU	NE MOŽEŠ PRONAĆI SVOJU OMILJENU IGRAČKU	RAZBIO SI MAJČINU ZDJELU
TVOJ PAS SE IZGUBIO	TELEVIZOR NE RADI	NETKO SE RUGA DJETETU U KOLICIMA	PRIJATELJI TE NAGOVARAJU DA UČINIŠ NEKU GLUPOST



## Aktivnost 2. Zelda je zadovoljna svojom odlukom

### Cilj učenja

Vrednovati ishode primijenjenoga rješenja i, ako je potrebno, pokušati ponovno.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

ispitati djeluje li rješenje te, ako je potrebno, pokušati ponovno.

### Razina

Srednja

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Razmišljam o rješenjima*, bojice, olovke, pastele ili flomasteri, radni listić *Razmišljam i djelujem*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na nedovršenu priču i potaknite ih da je odglume uz pomoć lutke za ruku ili prste. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Koji je problem imala Zelda?
  - Što mislite, kako je mogla riješiti taj problem?
  - Bi li na taj način riješila svoj problem?
  - Što mislite kako bi se Zelda osjećala na kraju?
  - U slučaju da ne uspije, bi li mogla pokušati ponovno?
3. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:
  - Možete li se prisjetiti nekog problema koji ste prije imali?
  - Što ste tada učinili?
  - Jeste li razmišljali o različitim rješenjima?
  - Jeste li pronašli rješenje kojim ste bili zadovoljni?
  - Kako ste se osjećali zbog takvog rješenja?
  - Jeste li donijeli pravu odluku isprve ili ste morali nekoliko puta pokušavati?
4. Podsjetite djecu da kad imaju neki problem, prvo ga trebaju identificirati, razmisliti o mogućim rješenjima te ih procijeniti, a potom odabrati i primijeniti ono rješenje koje smatraju najboljim. Nakon primjene rješenja važno je ocijeniti ishode rješenja kako bi se znalo je li problem riješen i što oni misle o ishodima. Osim toga, recite učenicima da ponekad može biti teško riješiti neki problem te ako rješenje koje su odabrali ne djeluje, uvijek mogu pokušati ispočetka i pokušavati sve dok ne uspiju.
5. Podijelite djeci radne listiće *Razmišljam o rješenjima*. Zamolite ih da razmisle o nekom problemu koji su riješili, da ga nacrtaju i da odgovore na pitanja o tome problemu. Zatim ih potaknite da

zajednički rasprave probleme o kojima su pisali, rješenja koja su pronašli za njih, procjenjujući koliko su uspješna bila ta rješenja i kako su se osjećali zbog njih.



Podijelite djeci radne listiće za roditelje i predložite im da razgovaraju s roditeljima o nekim od problema koje su imali u svojim obiteljima. Djeca mogu na radnom listiću za roditelje opisati jednu takvu situaciju i nacrtati je kao što su to radila u školi.

**RAZMIŠLJAM O RJEŠENJIMA**

Kada vrednuješ neko rješenje, razmisli o tome kako se osjećaš zbog tog rješenja. Ako bude potrebno, pokušaj ponovno!

**Ime:****Datum:**

Koji je bio moj problem?

Kako sam ga riješio/la?

---

---

Kako sam se zbog toga osjećao/la?

---

---





## RAZMIŠLJAM I DJELUJEM

Razgovarajte sa svojim djetetom o nekim od problema koje ste imali u svojim obiteljima (nekuda ste zakasnili, niste na vrijeme pripremili ručak, zaboravili ste nekome čestitati rođendan i sl.). Potaknite dijete da opiše jednu takvu situaciju.

Koji je bio problem? Kako smo ga riješili?

---

---

---

---





## Aktivnost 3. Zelda rješava problem

### Cilj učenja

Riješiti problem navodeći tri koraka u postupku rješavanja problema.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

koristiti tri koraka u postupku rješavanja problema.

### Razina

Napredna

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Izradimo mobil*, kartoni u boji na kojima su ispisana tri koraka i ključne riječi u postupku kreativnoga rješavanja problema, prazni komadi kartona, pastele, bojice ili flomasteri, tempere u raznim bojama, razne vrste materijala (tkanina, isječki iz časopisa, papir u boji, vuna, itd.) škare, špaga, dvije ukrižene letvice, radni listić *Pjevajmo pjesmu*

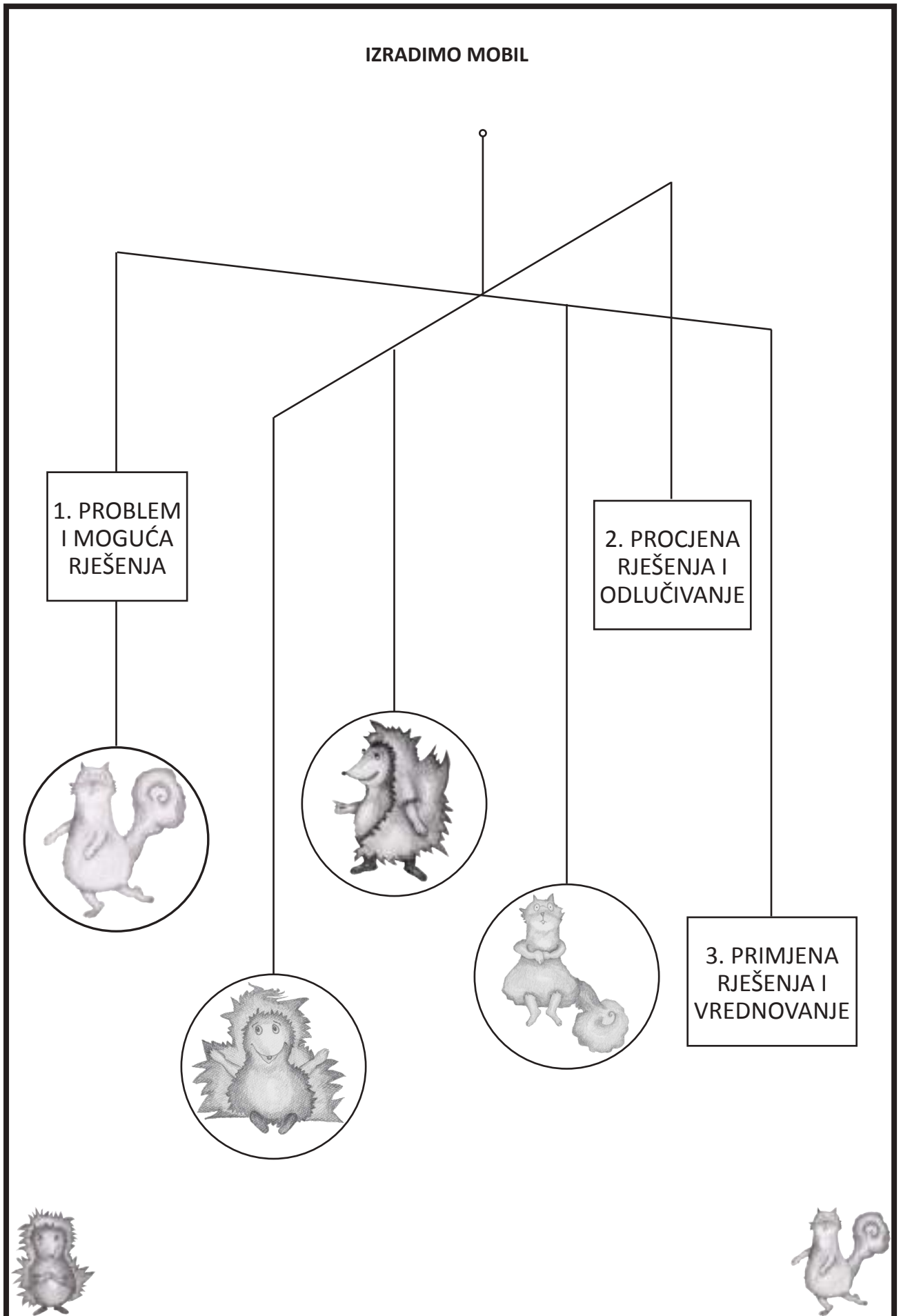


1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču *Zamka* ili je ponovno pročitajte koristeći se pri tome lutkama za ruku ili prste.
3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Kakav je problem imala Zelda?
  - Što mislite, kako je mogla riješiti taj problem?
  - Bi li to bilo učinkovito rješenje?
  - Što mislite kako bi se Zelda osjećala na kraju?
  - U slučaju da ne uspije, bi li mogla pokušati ponovno?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:
  - Možete li se prisjetiti nekog problema koji ste prije imali?
  - Što ste tada učinili?
  - Jeste li razmišljali o različitim rješenjima?
  - Jeste li pronašli rješenje kojim ste bili zadovoljni?
  - Kako ste se osjećali zbog takvoga rješenja?
  - Jeste li donijeli pravu odluku isprve ili ste morali pokušavati nekoliko puta?
5. Prije nego što počnete, pripremite korake u postupku rješavanja problema tako što ćete ih isprintati na karton. Podsjetite djecu na postupak rješavanja problema. Kada imaju problem, nakon što ga definiraju i osmisle kreativna rješenja, djeca trebaju procijeniti moguća rješenja te odlučiti koje rješenje primijeniti. Na kraju je potrebno vrednovati rješenje. Važno je da su djeca svjesna ovih triju koraka.

6. Podijelite djecu u grupe i zamolite ih da dovrše priču tako da smisle najbolje rješenje Zeldina problema. Potaknite sve grupe da predstave svoja rješenja i zajednički odaberite najbolje. Nakon što ste razgovarali o svakom rješenju, zamolite jedno dijete da ponovi najvažnije misli koje ste rekli. Razred bi trebao doći do rješenja kojim su svi zadovoljni.
7. Obavijestite djecu da će zajedno izraditi mobil na temu priče *Zamka* koji ćete objesiti u učionici (pogledajte primjer na radnom listiću). Djeca trebaju u parovima izraditi po jedan element iz priče (likove, dijelove šume) ili pomoću raznih materijala ukrasiti kartone na kojima su ispisani koraci u postupku rješavanja problema i ključne riječi. Na kraju zavežite komade špage na ukrižene letvice da biste stvorili šareni mobil. Djeca će se sjetiti važnosti rješavanja problema i donošenja odluka kada god pogledaju razredni mobil.



Podijelite djeci radne listiće za roditelje i potaknite ih da s njima razgovaraju o tome što su radili u školi kao i o postupku rješavanja problema. Predložite im da zajedno osmisle kratku pjesmicu o koracima u postupku rješavanja problema. Sljedećega dana pitajte djecu o čemu su razgovarali s roditeljima te ih potaknite da vam otpjevaju ili izrecitiraju svoje pjesmice.





## PJEVAJMO PJESMU

Razgovarajte s djetetom o postupku rješavanja problema i o rješenju koji su u školi pronašli za Zeldin problem (*Zamka*). U toj priči za vrijeme kišne oluje Zeldu pronađe prijatelja ulovljenog u zamci i ne zna što da radi. Zajedno s djetetom pokušajte osmisliti kratku pjesmicu o koracima u postupku rješavanja problema.



## PODTEMA 2. Osnaživanje i autonomija

Osnaživanjem se smatra povećanje svjesnosti o vlastitim sposobnima i uvjerenja da je moguće postići ciljeve, dok se autonomija odnosi na osjećaj vlastita identiteta i sposobnost samostalnoga djelovanja i djelomičnu kontrolu nad svojom okolinom (Benard, 2004). U središtu prvoga dijela ove pod teme je razvoj životnoga smisla i osjećaja svrhovitosti. Djeca će dobiti priliku razmisliti o općem i situacijskom/trenutačnom značenju te promisliti o svojoj svrsi dok zamišljaju kako će izgledati budućnost. Traganje za životnom svrhom i značenjem glavno je pitanje u životu svakoga pojedinca, a njihovo otkriće ima zaštitni efekt jer je to važan pokazatelj otpornosti. Cilj je drugoga dijela poticati djelovanje i samoeфикаsnost i tako pomoći djeci da shvate kako mogu biti uspješna i pomagati drugima da budu uspješni te da mogu postići svoje ciljeve i svladati zapreke. Od svih mehanizama ljudskoga djelovanja ni jedan nije toliko centralan i rasprostranjen kao vjera u osobnu ефикаsnost. Ako pojedinci ne vjeruju da svojim djelima mogu postići željene rezultate, onda imaju malo motivacije djelovati ili ustrajati kad su suočeni s teškoćama (Bandura, 1997). U trećemu dijelu ističe se važnost poticanja djece na samozastupanje, s naglaskom na poznavanju sebe i drugih te kako i što zastupati. Samozastupanje ili sposobnost zauzimanja za ono što trebamo i želimo važna je sastavnica samoodređenja koje se povezuje s otpornošću jer djeluje kao moderator utjecaja nedaća na psihološku dobrobit djeteta ili kao medijator koji unaprjeđuje samopoštovanje, samosvijest i snažniju povezanost sa zajednicom (Grover, 2005; Benard, 1999). Sudjelujući u aktivnostima djeca će imati priliku istraživati ljudska prava i povećati svoju sposobnost pronicljivoga i dubokoga razmišljanja, puno više od onoga što se inače očekuje od djece njihove dobi (Ujedinjeni narodi, 2004).

### CJELINA 1. RAZVOJ ŽIVOTNOGA SMISLA I OSJEĆAJA SVRHovitosti

- Ciljevi učenja**
- odrediti što je važno
  - povezati uzroke i posljedice različitih životnih događaja
  - zamisliti i opisati što će se dogoditi odrastanjem navodeći svoje sadašnje i buduće uloge.

### CJELINA 2. PODRŽAVANJE DJELOVANJA I SAMOEFIKASNOSTI

- Ciljevi učenja**
- uvidjeti da mogu ostvariti namjere tako što će planirati i biti uporni sve dok nisu zadovoljni rezultatom
  - shvatiti da im drugi mogu pomoći u ostvarivanju namjera
  - vjerovati da mogu uporno raditi na ostvarivanju svojih ciljeva.

### CJELINA 3. POTICANJE SAMOZASTUPANJA

- Ciljevi učenja**
- uočiti sličnosti i razlike s drugima te uvidjeti da sva djeca imaju potrebe i prava
  - zauzeti se za svoja prava zato što razumiju značenje asertivnosti, suradnje i vodstva
  - opisati prava djeteta na skrb, sigurnost i sudjelovanje.

## Savjeti za učitelje/učiteljice

1. Imajte povjerenja u djecu koju poučavate. Pokažite im da vjerujete u njih i da očekujete da budu uspješni.
2. Proslavite uspjehe djece i uvijek ističite njihov trud.
3. Izložite djecu različitim vrstama aktivnosti kako bi se povećalo njihovo znanje o posebnim interesima i talentima koje posjeduju.
4. Budite pozitivni i optimistični glede budućnosti djece i potičite ih da izražavaju svoje ideje o budućnosti.
5. Iskoristite svakodnevna iskustva da biste razgovarali o dječjim pravima i odgovornostima.

## Cjelina 1. Razvoj životnoga smisla i osjećaja svrhovitosti

Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- odrediti što je važno
- povezati uzroke i posljedice različitih životnih događaja
- zamisliti i opisati što će se dogoditi odrastanjem navodeći svoje sadašnje i buduće uloge.

### Aktivnost 1. Zelda i Sherlock razmišljaju o sebi

#### Cilj učenja

Odrediti što je važno.

#### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

opisati što mi je važno.

#### Razina

Osnovna

#### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, slike iz starih časopisa, pastele, bojice ili flomasteri, radni listić *Razmisli o sebi!*, radni listić *Moji talenti*



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

#### Putovanje u budućnost

Ježica Zelda i vjeverac Sherlock uživali su u toplom suncu dok su ležali ispod jednog šumskog stabla. Bili su vrlo usredotočeni na važan zadatak koji im je zadala Zeldina mama – razmišljali su o stvarima koje vole, koje im dobro idu i zamišljali su što bi mogli raditi kad odrastu.

„Odrasli uvijek smisle način kako postaviti teška pitanja! Ja volim puno toga i mogu se zamisliti kako radim razne stvari kad odrastem“, razmišljala je Zelda. „Zeldo, siguran sam da ćeš naći odgovor ako dobro razmisliš o svemu“, rekao joj je Sherlock. „Na primjer, ja volim jesti, ali ne znam kuhati! I super sam u igri skrivača u šumi, no postoji još mnogo igara koje bih mogao naučiti! Također volim glazbu, no mislim da je teško naučiti svirati neki instrument jer se treba

puno vježbati, a ja se radije igram s prijateljima u šumi!“ razmišljao je Sherlock. „Volim izrađivati skulpture i učiteljica mi uvijek govori da su moje drvene skulpture odlične. Možda je to ono u čemu sam stvarno dobar i što ću raditi kad odrastem. Bit ću umjetnik!“ reče vjeverac Sherlock.

„Vau... to je stvarno dobar odgovor! Sigurna sam da ti odlično ide izrada skulptura! U tome u cijeloj šumi nema boljega od tebe! No ja nisam tako sigurna za sebe. Volim spavati, kartati se, slušati glazbu, oštriti svoje bodlje, no te stvari nisu ništa posebno!“ reče ježica Zelda.

Zelda je djelovala zabrinuto i Sherlock je smatrao da joj treba pomoći. „Zeldo, što voliš raditi svako nedjeljno jutro?“ pitao ju je. „Volim ići k baki i provoditi jutro s njom. Ona je uvijek tako sretna kada smo zajedno. Baka kaže da sam ja baš dobro društvo i da voli biti sa mnom jer ja rado pričam s njom, čitam joj novine, pijemo čaj ili joj pomažem sa svime što joj treba. Stvarno volim ići k njoj. Baš je divan osjećaj znati da ona voli moje društvo!“ uskliknula je Zelda. „Eto ti tvojega odgovora! Voliš razgovarati i pomagati drugima, u tome si dobra!“ reče Sherlock. „Tako je, padaju mi na pamet poslovi u kojima ću moći pomagati drugima, kao što su medicinska sestra, socijalna radnica ili odvjetnica!“ zaključila je Zelda.

Zelda i Sherlock na trenutak su zatvorili svoje oči, uživajući u toplom suncu i maštajući o tome što će biti kad odrastu.

Dvoje prijatelja jako sretni vratili su se svojim kućama, s odličnim odgovorima na pitanje koje im je postavila Zeldina mama. „Znaš što Sherlock? Ja mogu zamisliti jako sretnu budućnost pred nama!“ rekla je ježica Zelda.

3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Kako vam se svidjela ova priča?
  - Koji vam se dio priče najviše svidio?
  - Koji je zadatak mama zadala Zeldi?
  - Što su Zelda i Sherlock učinili?
  - Navedite nekoliko stvari koje su jako važne Zeldi i Sherlocku?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:
  - Jeste li ikada razmišljali o onome što volite raditi i u čemu ste dobri?
  - Jeste li ikada razmišljali o tome što vam je zaista važno?
5. Potaknite djecu da razmisle o tome tko su oni. Pitajte ih što vole, u čemu su dobri i što im je važno u životu.
6. Podijelite djeci radne listiće i zamolite ih da izrade crtež ili kolaž o onome što vole raditi, u čemu su dobri i što im je stvarno važno. Zatim ih potaknite da zamisle što bi voljeli raditi u budućnosti, kada odrastu te da o tome izrade novi kolaž ili crtež. Potaknite djecu da se prije izrade crteža ili kolaža zapitaju: „Što najviše volim na sebi? Što mi je važno? Što bih htio/htjela biti? Koja je moja omiljena igra? O čemu bih htio još naučiti? Kako bi se htio/htjela promijeniti? O čemu sanjam?“.
7. Na kraju potaknite djecu da pokažu svoje crteže i kolaže ostalima u razredu. Naglasite da bi svatko trebao znati što voli, što ga zanima i koje su njegove jake strane jer su sve te stvari važne za naše samoodređenje (sposobnost da usmjeravamo vlastiti život na način kako želimo i na način koji nam donosi osobno zadovoljstvo). Osim toga, važno je i primjenjivati to znanje kako bismo bili uspješniji.





Predložite djeci da ponesu kući svoje crteže ili kolaže i da razgovaraju s roditeljima o aktivnosti koju su radili u školi. Podijelite im radne listiće za roditelje i predložite djeci da dodaju još nekoliko svojih dobrih osobina. Sljedećega dana pitajte djecu na koji su način nadopunili popis svojih dobrih osobina.

**RAZMISLI O SEBI!**

Znati što voliš, što te zanima i koje su tvoje snage vrlo je bitno za tvoje samoodređenje. Osim toga, važno je i da primjenjuješ to znanje kako bi bio/bila što uspješniji/a. Nacrtaј ili izradi kolaž onoga što voliš raditi i u čemu si dobar/ra.





## MOJI TALENTI

Vaše dijete je donijelo crtež ili kolaž onoga što voli raditi i u čemu je dobro. Razgovarajte s djetetom o tome i na ovom listiću dopunite popis, razmišljajući o djetetovim dobrim osobinama koje su vidljive u obitelji.

DOBAR/DOBRA SAM U:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

U BUDUĆNOSTI ĆU BITI DOBRA/DOBAR U:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



## Aktivnost 2. Zelda razumije zašto se nešto događa

### Cilj učenja

Povezati uzroke i posljedice različitih životnih događaja.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

prepoznati i opisati zašto mi se nešto događa.

### Razina

Srednja

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Crtajmo i razmišljajmo!*, pribor za pisanje i crtanje, plakat, radni listić *Plan za dobar dan*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču iz prethodne aktivnosti i zamolite ih da odigraju igru uloga utemeljenu na priči koristeći se lutkama.
3. Razgovarajte s djecom o priči pitajući ih sljedeća pitanja:
  - Kako vam se svidjela ova priča?
  - Koji vam se dio priče najviše svidio?
  - Koji je važan zadatak zadala Zeldina mama dvoma prijateljima?
  - Što su oni mislili o tome i koji je bio njihov zaključak?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:
  - Maštate li ikada o svojoj budućnosti? O čemu razmišljate?
  - Što možete učiniti kako biste ostvarili svoje snove?
  - Jeste li ikada razmišljali o tome zašto vam se neke stvari događaju? Možete li navesti jedan primjer?
  - Što možete učiniti kako biste ostvarili svoje namjere?
5. Podijelite djecu u grupe po 4 do 5 članova, pa ih zamolite da razmisle o sljedećem: „Da sam superjunak/inja bio/la bih...“ Također ih zamolite da razmisle koji bi superjunaci bili njihovi prijatelji iz razreda; „Da je (imenujte nekog učenika) superjunak, tko bi on bio?“ Potaknite djecu da razmisle o snagama određenoga superjunaka i zašto su odabrali upravo te osobine za svojega superjunaka. Važno je da djeca dobro razmisle o svojem odabiru. „Zašto su odabrali toga superjunaka?“, „Koja je glavna snaga toga superjunaka?“ (npr. može letjeti, pomaže ljudima, pametan je), „Što bi oni učinili s tom moći/snagom?“, „Imaju li nešto zajedničko s tim superjunakom?“
6. Istaknite da iako nismo superjunaci, svi mi imamo svoje snage. Svi bismo trebali vjerovati

u sebe i u to da možemo ostvariti svoje namjere (na primjer, vjerovati da imamo kontrolu nad ishodima koji su važni za naš život, vjerovati da određeno ponašanje vodi k očekivanim ishodima, vjerovati da možemo uspješno provesti ono što je potrebno da bismo postigli željeni ishod, vjerovati da možemo odrediti što želimo, vjerovati da možemo postavljati ciljeve u svojem životu). Potaknite djecu da zajednički stvore razrednoga superjunaka kombinirajući snage svakoga djeteta. Djeca mogu odabrati kako će superjunak izgledati, koje će biti njegove najvrjednije snage i kvalitete te kako su one povezane s događajima/ishodima koje oni žele da im se dogode. Pomozite djeci da tog superjunaka nacrtaju ili opišu na zajednički plakat. Na kraju naglasite da pomoću vlastitih snaga/kvaliteta možemo postići ono što želimo i navedite praktične primjere za to (na primjer, ako su djeca marljiva, vjerojatno će biti uspješnija u školi, ako stalno vježbaju košarku, postat će bolji igrači).

7. Potaknite djecu da izrade plan za dobar dan razmišljajući o ovim koracima:
  - Što se događa kad je dan dobar? (Što mi treba da bih imao dobar dan? Koje su moje snage? Što me čini sretnim? Što je uvijek dio dobrog dana?)
  - Događa li se to sada? (Imam li što mi treba tijekom dana? Ako da, odlično, ako ne, prijedite na iduće pitanje.)
  - Što se treba dogoditi kako bi dan bio dobar? (Što mi treba kako bih to ostvario/la? Što mogu poduzeti? Koje si ciljeve mogu postaviti? Što drugi rade kako bi to ostvarili? Postoje li druge mogućnosti?)



Podijelite djeci radne listiće za roditelje i potaknite ih da zajedno s roditeljima izrade Plan za obiteljski dobar dan, služeći se koracima koje su radili u školi. Predložite im da radne listiće donesu sljedeći dan u školu i odložite ih u djetetov portfolio.

**CRTAJMO I RAZMIŠLJAJMO!**

Svi trebamo vjerovati u sebe da bismo uspjeli ostvarivati svoje namjere!!!

Da sam ja superjunak/inja, bio/bila bih ..... Ovdje nacrtaj svojega superjunaka.



**Opiši svojega superjunaka:**

Pomaže li ljudima?

Je li pametan/na?

Je li hrabar/ra?

**Moj superjunak/inja je:**

\_\_\_\_\_ pa on/a može \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ pa on/a može \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ pa on/a može \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ pa on/a može \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ pa on/a može \_\_\_\_\_





## PLAN ZA DOBAR DAN

Razgovarajte s djetetom o tome kako izgleda vaš dobar obiteljski dan. Pomozite mu da poveže događaje s njihovim uzrocima, tako da zajedno odgovorite na sljedeća pitanja:

ŠTO SE DOGAĐA KAD JE OBITELJSKI DAN DOBAR?

---

---

ŠTO RADIMO U OBITELJSKOM DOBROM DANU?

---

---

ŠTO NAM ZA TO TREBA?

---

---

KAKO SE TADA OSJEĆAMO?

---

---



## Aktivnost 3. Zelda i Sherlock razmišljaju o svojim ulogama

### Cilj učenja

Zamisliti i opisati što će se dogoditi kad odrastu navodeći svoje sadašnje i buduće uloge.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

opisati što će se dogoditi kad odrastem navodeći svoje sadašnje i buduće uloge.

### Razina

Napredna

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, listovi papira, pribor za pisanje, radni listić *Gatalica*, radni listić *Kad narastem*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču *Putovanje u budućnost* ili je ponovno pročitajte koristeći se pri tome lutkama za ruku ili prste.
3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Kako vam se svidjela ova priča?
  - Koji vam se dio priče najviše svidio? Zašto?
  - Zeldina mama je Zeldi i Sherlocku zadala važan zadatak. Kako su ga oni riješili?
  - Možete li navesti koje su njihove sadašnje i buduće uloge?
  - Što su oni mislili o svojoj budućnosti?
  - Što mislite, što oni mogu poduzeti kako bi postigli svoje buduće ciljeve?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:
  - Razmišljate li ikada o tome tko ste, što vas čini zaista sretnima i što biste željeli u svojoj budućnosti?
  - Što zamišljate da ćete raditi za godinu dana, za 5 godina, za 10 godina?
  - Imate li namjere/ciljeve za budućnost?
  - U kojim se budućim ulogama možete zamisliti?
5. Zamolite djecu da sjednu u krug i da odgovore na neka od ovih pitanja:
  - Da sam bilo koja životinja, bio/bila bih...
  - Da sam cvijet, bio/bila bih...
  - Da sam stablo, bio/bila bih...
  - Da sam namještaj, bio/bila bih...
  - Da sam glazbeni instrument, bio/bila bih...



- Da sam auto, bio/bila bih...
- Da sam ulica, bio/bila bih...
- Da sam grad/regija, bio/bila bih...
- Da sam strana zemlja, bio/bila bih...
- Da sam igra, bio/bila bih...
- Da sam TV emisija, bio/bila bih...
- Da sam film, bio/bila bih...
- Da sam hrana, bio/bila bih...
- Da sam boja, bio/bila bih...

Zamolite djecu da obrazlože svoje odgovore (npr. „Odabrao sam tu životinju zato što...“) i istaknite da je svatko dao različite odgovore prema onome što on/a preferira, voli, u čemu je dobar/ra i što mu/joj je važno.

6. Podijelite djecu u parove i potaknite ih da izrade *gatalicu* poput one na radnom listiću *Gatalica*. U praznine označene upitnikom upišite pitanja koja mislite da su djeci važna. Zamolite ih da se zamisle kako odrastaju. Jedno dijete treba postavljati pitanja, a drugo odgovarati na njih. Nakon nekog vremena djeca trebaju zamijeniti uloge. Na kraju ih zamolite da podijele s ostatkom razreda nešto novo što su naučili o svojem paru, a što im je zanimljivo i smiješno. Potaknite razred da smisli još pitanja. Pomozite im da zamisle razne životne uloge (vezane uz dom i obitelj, obrazovanje i karijeru, zajednicu, hobije i rekreaciju) i svrhu svake od tih uloga.



Podijelite djeci radne listiće za roditelje i predložite im da zajedno s njima razmisle o vlastitim budućim ulogama i ulogama svojih roditelja. Zamolite ih da ispune radne listiće i da ih donesu sljedeći dan u školu, kako biste napravili malu izložbu uloga.

## GATALICA

Izradite *gatalicu* koja će vam pomoći da zamislite što ćete biti kad odrastete. Možete smisliti i druga pitanja. Ne zaboravite obojiti krugove!

O čemu sanjaš?

Što želiš biti?

Kojim hobijem ćeš se baviti?

Što bi htio/ htjela promijeniti?

Gdje ćeš živjeti?

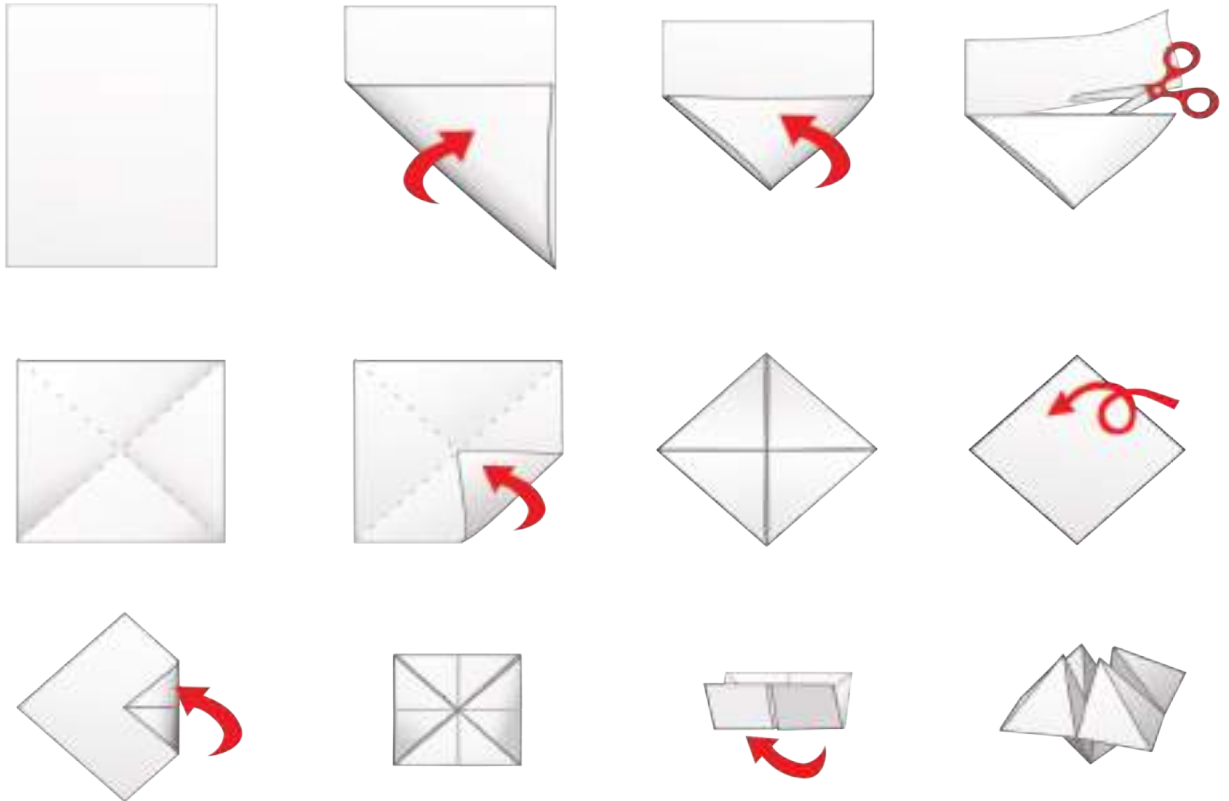
Što bi htio/ htjela da ostane isto?

?

?



Slijedite upute kako izraditi *gatalicu*





### KAD NARASTEM

Razgovarajte sa svojim djetetom o vašim i njegovim budućim ulogama. Pokušajte zamisliti vaše živote za 10 godina i popunite listić.

	RODITELJ	DIJETE
Što radim?		
Imam li hobi?		
Gdje živim?		
S kime živim?		
O kome brinem?		
O čemu sanjam?		
S kime se družim?		
Gdje odlazim na odmor?		
U čemu sam osobito dobar/dobra?		



## Cjelina 2. Podržavanje djelovanja i samoeфикаsnosti

### Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- uvidjeti da mogu ostvariti namjere tako što će planirati i biti ustrajna sve dok nisu zadovoljni rezultatom
- uvidjeti mogućnost korištenja pomoći drugih u ostvarivanju namjera
- vjerovati da je moguće uporno raditi na ostvarivanju svojih ciljeva.

### Aktivnost 1. Zelda planira zabavu

#### **Cilj učenja**

Uvidjeti da mogu ostvariti namjere tako što će planirati i biti ustrajni sve dok nisu zadovoljni rezultatom.

#### **Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:**

uvidjeti da mogu ostvariti svoje namjere, ako ih prvo isplaniram, a zatim pokušavam sve dok nisam zadovoljan/na rezultatom.

#### **Razina**

Osnovna

#### **Potreban pribor**

Lutke za ruku ili prste, prazni listovi papira, bojice ili olovke, pastele, flomasteri, radni listić *Ti to možeš*, radni listić *Imam plan!*



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

#### **Rođendanska zabava**

Ježica Zelda vraćala se iz škole s vjevercem Sherlockom. Bila je jako sretna zbog ocjene iz testa iz matematike. „Hvala ti, Sherlock! Dobila sam ovu dobru ocjenu zahvaljujući tebi. Da mi ti prošli tjedan nisi pomogao sa zadacima, ne bih ih znala riješiti u testu! Tako sam sretna!“ govorila je Zelda svom prijatelju.

Zelda je ostavila Sherlocka pred njegovom kućom i nastavila svojim putem. „Sherlock mi uvijek pomaže kada mi je to potrebno. Moram učiniti nešto za njega. Znam!!! Organizirat ću mu

rođendansku zabavu!“ pomislila je. Bližio se Sherlockov rođendan i Zelda je znala da njegova mama neće moći organizirati zabavu jer taj tjedan neće biti kod kuće. Morat će pomagati svojoj sestri koja se seli u drugu šumu. Obećala je da će se iskupiti Sherlocku za to idući tjedan, no to neće biti isto. Do onda će škola već biti gotova i svi njihovi prijatelji bit će na praznicima. Zelda je odlučila provesti svoju superideju!

Sljedećeg dana Zelda je izradila plan kako će organizirati zabavu. Prvo će razgovarati sa Sherlockovom obitelji da vidi što oni misle o njezinoj ideji. Zatim će pitati svoju mamu može li organizirati zabavu u garaži. Potom treba pozvati njihove prijatelje i pobrinuti se za hranu i piće. „Ok, Zeldo, to je puno posla, ali ti to možeš!“ šapnula je sama sebi.

Zelda je strogo slijedila svoj plan. Ništa nije smjelo poći po krivu. Dobila je suglasnost Sherlockove obitelji, mama joj je dozvolila da organizira zabavu u garaži i poslala je pozivnice svim bliskim prijateljima. Sada je trebala misliti na pripremu hrane i pića. „Tu će mi trebati pomoć“, zaključila je i počela razmišljati o tome tko bi joj mogao pomoći. „Pretpostavljam da bi dabar Hari mogao donijeti bakalar budući da je on iz Portugala. Ptice bi mogle donijeti vodu iz jezera, a možda i pizzu – to je tradicionalno jelo u Italiji. Lisica Ana može ispeći svoju pitu od jabuka iz Hrvatske. Lasica Bob, koji je iz Švedske, vjerojatno može donijeti lososa, a patak Kris prženoga zeca jer je to tradicionalno jelo na Malti. A moja će mi mama rado pomoći s baklavama iz njene zemlje, Grčke. Tako će biti sve spremno na vrijeme.“

Vjeverac Sherlock za svoj je rođendan dobio jedno od najvećih iznenađenja u svojem životu! Svi njegovi prijatelji došli su na zabavu i silno se zabavili! Na kraju dana Zelda je bila jako sretna, „Dobro je kada uspijemo ostvariti svoje ciljeve“, mislila je ona.

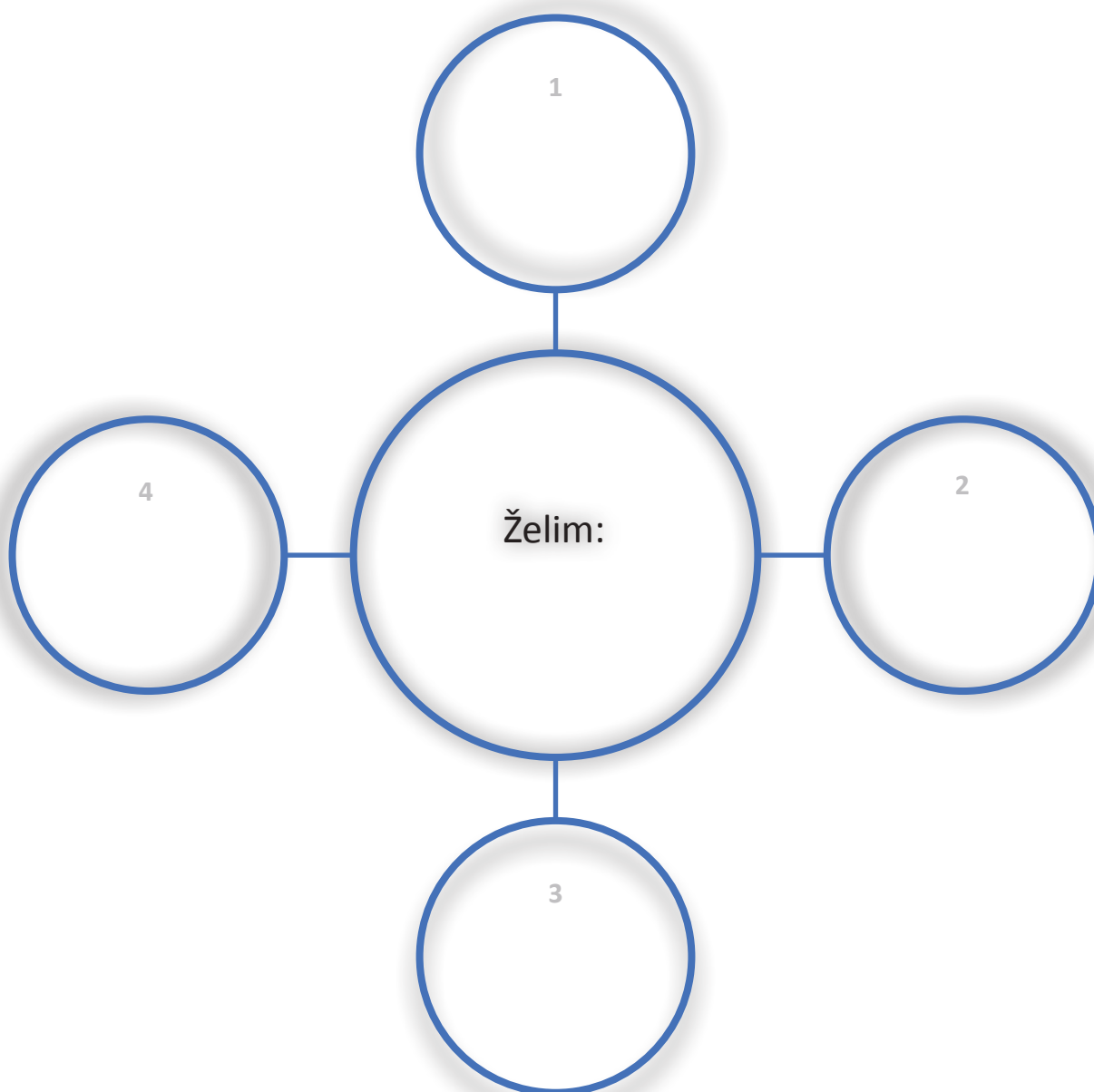
3. Razgovarajte s djecom o priči pitajući ih sljedeća pitanja:
  - Kako vam se svidjela ova priča?
  - Koja je bila Zeldina ideja? Zašto je došla na tu ideju?
  - Što je učinila kako bi postigla svoj cilj?
  - Kako se osjećala na kraju?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:
  - Možete li dati jedan primjer kad ste vi imali ideju kako nešto postići?
  - Jeste li morali izraditi plan kako biste to postigli?
  - Koja je prednost kada unaprijed planirate ono što želite postići?
  - Možete li se sjetiti neke situacije koju je možda teško ili zahtjevno isplanirati?
  - Možete li se sjetiti primjera kada djeca, kao što ste vi, trebaju planirati i pokušavati sve dok ne postignu ono što žele?
5. Objasnite djeci da svatko nailazi na izazove i da ih uvijek možemo pokušati riješiti. Važno je da se djeca pouzdaju u svoje vještine i sposobnosti i da vjeruju da mogu uspješno ostvarivati svoje ciljeve.
6. Podijelite radne listiće *Ti to možeš* djeci i potaknite ih da razmisle o nečemu što bi htjeli postići. Zatim ih zamolite da razmisle o tome što trebaju poduzeti kako bi to i ostvarili. Pomozite djeci da shvate kako je važno imati plan koji se može sastojati od manjih zadataka jer će im tako sve biti lakše. Zamolite djecu da odaberu jedan cilj i isplaniraju korake koje trebaju poduzeti kako bi ga ostvarili.
7. Završite aktivnost tako da djeca koja žele predstaviti svoje listiće drugoj djeci.



Zamolite djecu da razgovaraju s roditeljima o aktivnosti koju su radili u školi. Podijelite im radne listiće za roditelje i predložite im da naprave zajednički plan kojeg će realizirati zajedno s roditeljima. Zamolite djecu da idući dan donesu u školu planove koje su napravili s roditeljima.

## TI TO MOŽEŠ

Razmisli o nečemu što želiš postići (zapiši svoj cilj u krug u sredini). U okolne krugove upiši svoj plan (zadatke koje trebaš izvršiti) kako ćeš to ostvariti.

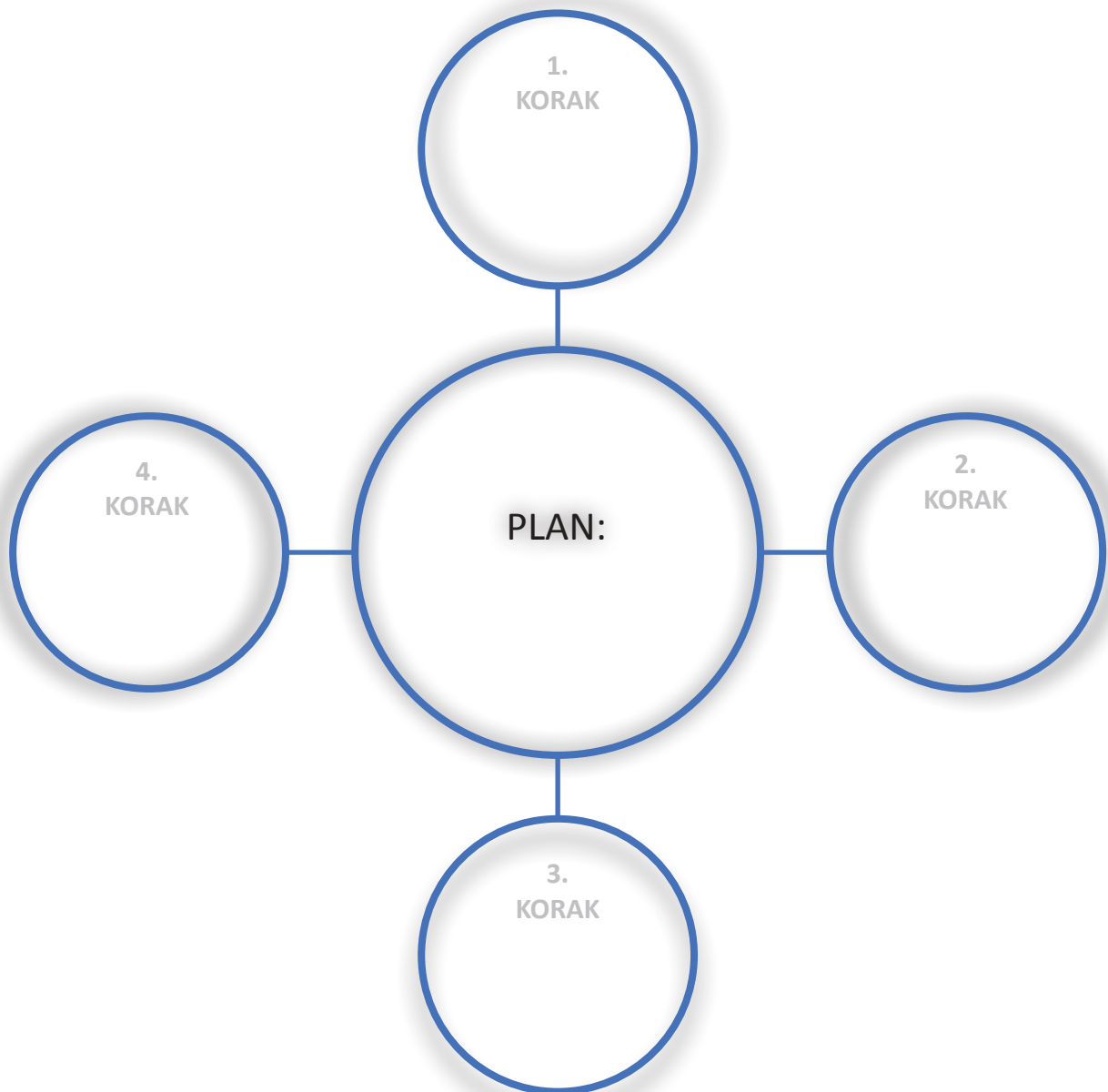






### IMAM PLAN!

Napravite sa svojim djetetom plan kojeg ćete zajedno realizirati (na primjer, u sljedećem tjednu). Razradite korake koji će osigurati da se plan ostvari.



## Aktivnost 2. Zelda traži tuđu pomoć

### Cilj učenja

Uvidjeti mogućnost korištenja pomoći drugih u ostvarivanju namjera.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

prepoznati da mi drugi mogu pomoći u ostvarivanju mojih namjera.

### Razina

Srednja

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, pero, bojice ili olovke, radni listić *Netko mi može pomoći*, radni listić *Zajedno smo jači!*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču iz prethodne aktivnosti i zamolite ih da odigraju igru uloga utemeljenu na priči koristeći se lutkama.
3. Razgovarajte s djecom o priči pitajući ih sljedeća pitanja:
  - Kako vam se svidjela priča?
  - Koji vam se dio priče najviše svidio? Zašto?
  - Što je Zelda učinila kako bi ostvarila svoju ideju?
  - Koga je tražila za pomoć?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:
  - Možete li se sjetiti nekoliko primjera kada djeca poput vas mogu tražiti pomoć da bi ostvarila neku namjeru?
  - Jeste li vi ikada tražili pomoć kako biste nešto postigli?
  - Zašto mislite da je važno tražiti tuđu pomoć?
5. Dajte svakome djetetu po jedno pero i objasnite da imaju zadatak održati pero u zraku što dulje. Zatim zamolite djecu da rade u parovima i da ponovno pokušaju održati pero u zraku. Nakon toga potaknite ih da u grupama po troje ili više djece izvrše isti zadatak. Na kraju objasnite djeci da nam je ponekad potrebna motivacija i pomoć drugih osoba kako bismo ostvarili svoje ciljeve, dok u nekim drugim slučajevima želimo sve pokušati sami. Istaknite da je u redu tražiti pomoć drugih osoba kao što su učitelji, obitelji, prijatelji. Također istaknite da je važno razumjeti kakva nam vrsta podrške treba da bismo bili uspješni.
6. Podijelite djeci radne listiće *Netko mi može pomoći* i zamolite ih da zapišu jedan svoj cilj (nešto što bi htjeli postići). Zatim ih zamolite da razmisle o tome tko bi im mogao pomoći



u ostvarivanju njihova cilja te da zapišu ime te osobe. Na kraju djeca mogu podijeliti svoje odgovore s ostatkom razreda.



Potaknite djecu da s roditeljima razgovaraju o aktivnosti koju su radili u školi. Podijelite im radne listiće za roditelje i zamolite ih da uz roditeljsku pomoć naprave popis aktivnosti u kojima članovi obitelji jedni drugima pomažu te da idući dan ponesu svoje popise u školu.

### NETKO MI MOŽE POMOĆI

Kada vjerujemo u sebe i kada se trudimo, imamo veće mogućnosti naučiti kako da nešto učinimo sami!



Što želim postići/učiniti 		Tko mi može pomoći 
1.	→	
2.	→	
3.	→	
4.	→	
5.	→	
6.	→	
7.	→	
8.	→	
9.	→	
10.	→	





**ZAJEDNO SMO JAČI!**

Pomozite svojem djetetu da se prisjeti aktivnosti u kojima članovi obitelji jedni drugima pomažu te da popis tih aktivnosti napravi na ovom listiću.

<i>Ja pomažem članovima obitelji u:</i>		<i>Meni članovi obitelji pomažu u:</i>
		
1.	→	
2.	→	
3.	→	
4.	→	
5.	→	
6.	→	
7.	→	
8.	→	
9.	→	
10.	→	



## Aktivnost 3. Zelda postiže svoj cilj

### Cilj učenja

Vjerovati da je moguće uporno raditi na ostvarivanju osobnih ciljeva.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

biti uporan/na dok pokušavam ostvariti svoje ciljeve.

### Razina

Napredna

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, set za kuglanje (12 čunjeva), 12 pjenastih lopti, radni listić *Diploma za postignuće*, radni listić *Uspjela/uspio sam*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Prisjetite se priče *Rođendanska zabava*. Ako je potrebno, ponovno pročitajte priču i zamolite djecu da odigraju igru uloga utemeljenu na priči koristeći se lutkama.
3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Kako vam se svidjela ova priča?
  - Koji vam se dio priče najviše svidio? Zašto?
  - Zelda je odlučila izraditi plan kako bi postigla nešto. Kakav je plan smislila?
  - Kako je Zelda postigla svoj cilj?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:
  - Možete li navesti druge primjere djece poput vas koja se jako trude dok ne uspiju u nečemu?
  - A što je s vama? Sjećate li se neke slične situacije u vašem životu? Kako ste postigli svoj cilj?
  - Kako ste se osjećali? Jeste li bili optimistični i osjećali samopouzdanje u vezi s time? Jeste li vjerovali da vi to možete?
5. Najavite djeci da će se sada kuglati, ali prema pravilima koja su teža nego inače. Djeca će moći baciti kuglu samo jednom i to zatvorenih očiju. Ako uspiju porušiti sve čunjeve, imat će pravo na još jedan pokušaj bacanja kugle s veće udaljenosti. Na kraju kažite djeci da su zadatci ili ciljevi koje si postavljamo ponekad prilično teški. Zato ako ustrajemo sve dok ne izvršimo zadatak, veće su nam šanse da uspijemo. Također moramo zapamtiti da ćemo lakše uspjeti ako vjerujemo da je u redu griješiti, da možemo rastaviti zadatak na manje korake i kada smo suočeni s izazovima, zaprekama ili stvarno teškim zadacima, trebamo govoriti i misliti: „Ja to mogu“, „Prvi put je uvijek teško“, „Neće me obeshrabriti jedna greška“, „Ne odustajem“.
6. Zamolite djecu da sjednu u krug i da se prisjete neke prilike kada su osjećali da su postigli svoj cilj nakon velikoga truda (ustrajnosti). Zamolite ih da pantomimom prikažu tu situaciju dok

ostatak razreda pokušava pogoditi o čemu se radi. Nakon pantomime zamolite svu djecu da podijele svoju situaciju s vama. Kako su uspjeli u tome? Jesu li tražili pomoć? Kako su se osjećali kada su postigli svoje ciljeve? Zapišite na ploču primjere koje su djeca navela. Svako dijete treba imati dovoljno vremena da ispriča o svojem iskustvu. Dok oni govore o iskustvima, vi im možete dodijeliti *Diplomu za postignuće* koju ste potpisali vi i jedan stručni suradnik u školi (npr. pedagog). Na kraju razgovarajte o tome da kada želimo postići nešto što nam je važno, trebamo postavljati ciljeve i stvarati planove te biti ustrajni u tome (nastaviti se truditi).



Podijelite djeci radne listiće za roditelje i predložite im da razgovaraju s roditeljima o njihovim uspjesima. Zamolite ih da pitaju roditelje na što su osobito ponosni i što su sve poduzeli da bi postigli taj uspjeh.

## DIPLOMA ZA POSTIGNUĆE

## DIPLOMA



---

Postigao/la si svoj cilj!  
Samo zato što nisi odustao/la, ti si uspio/uspjela!  
Nikada ne zaboravi da ti to možeš!  
Vjeruj u sebe!  
Vjeruj u svoje prijatelje i obitelj!  
Oni ti mogu i žele pomoći!  
SRDAČNE ČESTITIKE!!!

---

(Datum)







## USPJELA/USPIO SAM

Razgovarajte s djetetom o nekoj situaciji koju ste doživjeli kao svoj osobni uspjeh. Razgovarajte i o tome da je važno biti ustrajan i vjerovati u vlastite vještine i sposobnosti kada želimo postići svoje ciljeve. Ispričajte svome djetetu što ste sve poduzeli da bi postigli taj uspjeh. Potaknite ga da vam za taj uspjeh izradi diplomu.



### Cjelina 3. Poticanje samozastupanja

#### Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- uočiti sličnosti i razlike s drugima te shvatiti da sva djeca imaju potrebe i prava
- zauzeti se za svoja prava pomoću asertivnosti, suradnje i vodstva
- opisati prava djeteta na skrb, sigurnost i sudjelovanje.

### Aktivnost 1. Zelda i Sherlock pomažu drugima

#### Cilj učenja

Uočiti sličnosti i razlike s drugima te shvatiti da sva djeca imaju potrebe i prava.

#### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

uočiti sličnosti i razlike između mene i drugih osoba te prepoznati da svi imamo potrebe i prava.

#### Razina

Osnovna

#### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, prazni komadi kartona, kemijska olovka, radni listić *Što je pravedno?*, radni listić *Roditelji, što je pravedno?*



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

#### Šumska oluja

Cijelu noć padala je obilna kiša i ujutro se proširila vijest da je oluja uništila šumu na drugoj strani planine i da su zbog toga svi tamošnji stanovnici ostali bez svojih domova. Čuvši tu vijest ježica Zelda i vjeverac Sherlock pomislili su da trebaju učiniti nešto kako bi pomogli životinjama s drugoga kraja planine. One su bile drugačije: govorele su drugim jezikom, jele su drugačiju hranu i igrale su se drugih igara. Na vijestima su rekli da su zbog oluje te životinje ostale bez krova nad glavom, mnoge su bile teško ozlijeđene, nisu imale dovoljno hrane ni odjeće, a njihova djeca nisu mogla ići u školu jer su sve zgrade bile porušene.

Zelda i Sherlock su bili jako tužni. Iako nikad nisu razgovarali s tim životinjama, mislili su da trebaju poduzeti nešto kako bi im pomogli.

„Sherlock, naša je odgovornost poduzeti nešto kako bismo pomogli obiteljima s druge strane planine. Trebamo organizirati sastanak i uključiti sve koji žive u ovoj šumi da vidimo kako im možemo pomoći“, reče ježica. „Oni imaju pravo na sretan život kao i mi koji živimo na ovoj strani planine. Jesam li u pravu? Što možemo učiniti?“ nastavila je Zelda.

„Možemo pisati predsjedniku i tražiti njegovu pomoć!“ reče Sherlock.

„Tako je, u pravu si. Također, možemo organizirati sastanak na koji ćemo pozvati sve koji žive u šumi. Zajedno možemo smisliti kako da pomognemo“, reče Zelda.

Toga poslijepodneva poslali su pismo predsjedniku šume i organizirali su sastanak. Sve su životinje stigle u šumsku knjižnicu kako bi se dogovorili što da rade. Zelda i Sherlock smislili su cijeli popis onoga što mogu poduzeti da bi pomogli životinjama s druge strane planine. Zato su odlučili da će oni voditi sastanak. Zelda je govorila, a Sherlock je vodio bilješke i zapisivao odluke s toga važnog sastanka.

„Drage životinje, okupili smo se ovdje zato što se našim prijateljima s druge strane planine dogodila grozna stvar. Moramo im pomoći da iznova započnu svoj život u ovoj šumi! Uspjet ćemo samo ako svi budemo surađivali. Trebamo prikupiti svu moguću pomoć. Trebamo im pomoći da izgrade svoje kuće, trebamo ih opskrbiti hranom i odjećom za ove prve dane. Druga je vrlo važna stvar: djeca ne smiju izostajati iz škole pa ih trebamo opskrbiti školskim priborom i knjigama tako da mogu krenuti u školu što prije. Sherlock i ja smo mislili poslati pismo svima koje poznajemo, a mogu pomoći. Osim toga mogli bismo organizirati priredbu na kojoj ćemo prikupljati sredstva. Svi mogu sudjelovati u njoj. Molimo vas da razmislite o svojem nastupu, ovisno o talentu koji imate. Što mislite o toj ideji?“

Sve životinje smatrale su da Sherlock i Zelda imaju odlične ideje te su se složile sa svim njihovim prijedlozima. Stoga se svaka životinja prijavila za sudjelovanje u priredbi, u skladu sa svojim talentom. Ptice su odlučile izvesti kpanlogo, tradicionalni ples iz Gane, jelen i lisica odlučili su izvesti igrokaz, dabar Hari odlučio je svirati tradicionalne romske pjesme na svojoj gitari, a lasica Bob prijavio se da pleše tango.

„Vaši prijedlozi točaka su super! To će biti odlična priredba!“ rekao je Sherlock. I bio je u pravu. Životinje iz cijele šume čule su za nju i došle na priredbu kako bi pomogle životinjama u nevolji. Postigli su toliki uspjeh da su se tijekom sljedećega tjedna sve životinje s drugoga kraja planine smjestile u svoje domove, a njihova djeca krenula u školu.

Sherlock i Zelda shvatili su da je čitava šuma uspješno svladala ogroman izazov i to samo zato što je svaka životinja pomogla i što su svi međusobno surađivali.

3. Razgovarajte s djecom o priči pitajući ih sljedeća pitanja:
  - Kako vam se svidjela ova priča?
  - Koji vam se dio priče najviše svidio? Zašto?
  - Možete li navesti po čemu su životinje s druge strane planine slične i različite od šumskih životinja?
  - Što je životinjama s druge strane planine stvarno trebalo nakon oluje?
  - Što su Zelda i Sherlock odlučili učiniti?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:
  - Možete li se sjetiti po kojim su osobinama djeca međusobno slična ili različita?
  - Možete li se sjetiti što djeci zaista treba?
5. Napravite mjesta u učionici i recite djeci da svi stanu na jedan kraj učionice kako biste igrali igru *Zemlja djece*. Zatim pokažite na prazni dio učionice i recite: „Ovo je zemlja djece koja su rođena u vrijeme ljetnih praznika i nemaju priliku u školi slaviti rođendan.“ Sva djeca rođena u vrijeme ljetnih praznika imaju zadatak otići u svoju zemlju. Nakon toga pokažite suprotnu

stranu prostorije i recite „Ovo je zemlja djece koja imaju brata ili sestru.“ Potom se sva djeca regrupiraju prema tom kriteriju. Igru možete nastaviti i prema drugim kriterijima koje mogu predložiti i djeca (na primjer, boja kose, kućni ljubimac, omiljena igračka, omiljeni školski predmet ...). Recite djeci da nas puno stvari čini međusobno sličnima i različitima. Objasnite da ponekada ne uočavamo u čemu smo sve slični. Naglasite da svatko posjeduje različite kvalitete kao što su dobar, živahan ili smiješan i te nam kvalitete mogu pomoći na mnogo načina. One mogu biti povezane s akademskim područjima kao što su matematika, znanost, društvene znanosti, umjetnost i sport, ali također uključuju i kvalitete kao što su ljubazan, dobar, prihvaća druge, hrabar, smisao za humor, pomaže drugima.

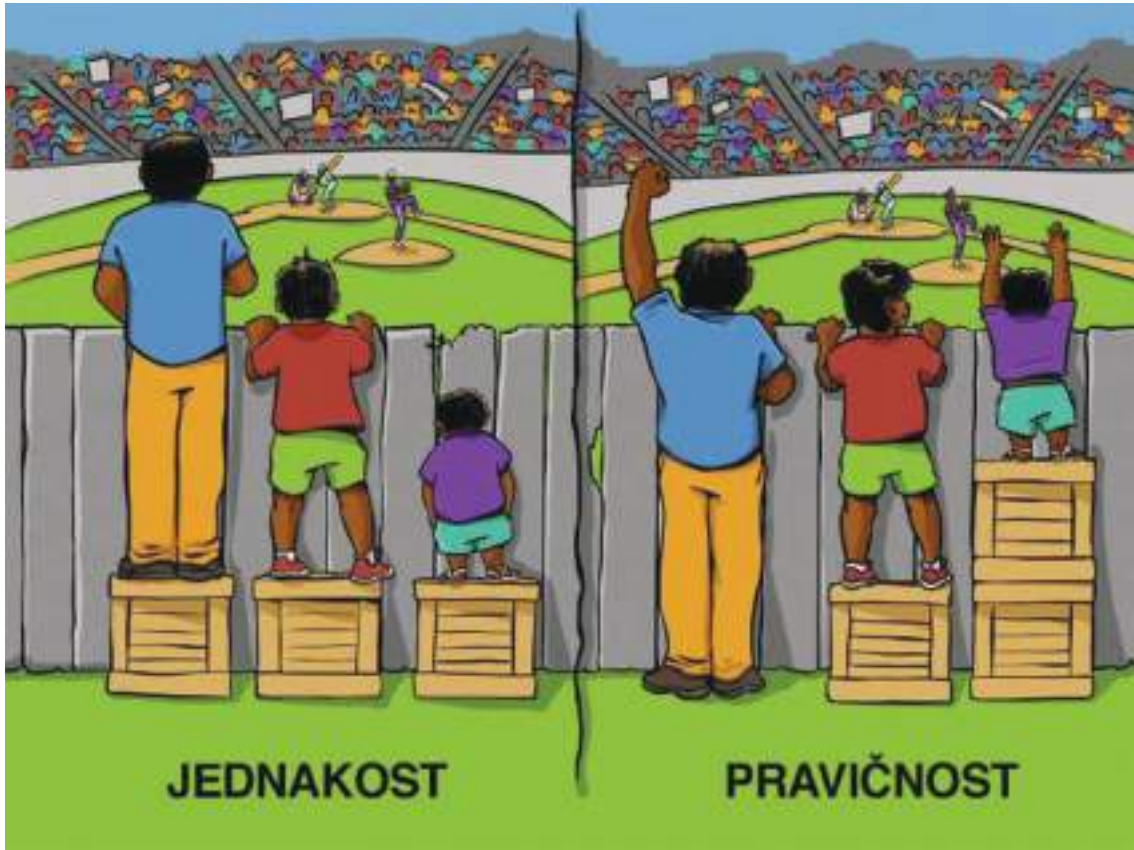
6. Podijelite djecu u grupe i svakoj grupi dajte radni listić *Što je pravedno?*. Objasnite im da ilustracija u listiću poručuje da svi imaju istu potrebu (vidjeti utakmicu i navijati), ali trebaju različitu količinu podrške da bi zadovoljili svoju potrebu. Recite im da svaka grupa ima zadatak razgovarati o tome kako je to kod njih (među njihovim prijateljima ili u obitelji) i napisati neke od svojih primjera na listić. Neka na kraju smisle poruku na temu jednakosti i pravednosti i njome ukrase prostor oko slike. Na kraju aktivnosti napravite izložbu i pitajte djecu o njihovim dojmovima. Naglasite da neka djeca mogu imati poteškoće, ali da ih to ne čini nimalo različitim.
7. Zaključite aktivnost objašnjenjem da se dječja prava temelje na tome što svakom djetetu na ovome svijetu treba da bi bilo zdravo i sretno te da bi izraslo u odgovornog građanina.



Potaknite djecu da razgovaraju sa svojim roditeljima o potrebama članova obitelji i o načinima na koje oni zadovoljavaju svoje potrebe. Podijelite im radne listiće za roditelje kako bi na njih zapisali što su razgovarali s roditeljima. Sljedećega dana pitajte djecu imaju li članovi njihove obitelji iste potrebe i jesu li i načini njihova zadovoljavanja isti.



### ŠTO JE PRAVEDNO?





## RODITELJI, ŠTO JE PRAVEDNO?

Razgovarajte sa svojim djetetom o načinima na koje vi zadovoljavate svoje potrebe i koje oblike podrške pri tome koristite. Pokušajte zajedno navesti nekoliko načina na koje osiguravate da ste u obitelji svi ravnopravni.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



## Aktivnost 2. Zelda preuzima vodstvo

### Cilj učenja

Zauzeti se za svoja prava pomoću asertivnosti, suradnje i vodstva.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

zauzeti se za svoja prava zato što razumijem značenje asertivnosti, suradnje i vodstva.

### Razina

Srednja

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, povezi za oči, radni listić *Televizijska debata*, radni listić *Obiteljska debata*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču iz prethodne aktivnosti i zamolite ih da odigraju igru uloga utemeljenu na priči koristeći se lutkama.
3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Kako vam se svidjela ova priča?
  - Koji vam se dio priče najviše svidio? Zašto?
  - Zelda i Sherlock odlučili su učiniti nešto za druge. Što to?
  - Čija je bila ideja pomoći životinjama i voditi sastanak u šumskoj knjižnici?
  - Mislite li da bi Sherlock i Zelda uspjeli da ostale šumske životinje nisu odlučile sudjelovati?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:
  - Jeste li ikada surađivali s nekim kako biste obranili nečija prava?
  - Mislite li da je vaša pomoć doprinijela ostvarivanju toga cilja? Kako ste se osjećali? A osoba kojoj ste pomogli?
5. Razgovarajte s djecom o onome što vole i što ih zanima, o njihovim ciljevima i snovima te ih zamolite da vam navedu neke od njih. Potom im objasnite značenje riječi *asertivnost* (sposobnost izražavanja vlastitih želja, potreba i osjećaja, a da ne povrijede druge); *suradnja* (rad s drugima na zajedničkom cilju, dijeljenje informacija, zajedničko planiranje, stvaranje međusobnoga razumijevanja i zajedničkih ciljeva) i *vodstvo* (bez nametanja drugima, znati svoja prava i zauzimati se za njih, učinkovito i asertivno komunicirati). Objasnite djeci da su te sposobnosti jako važne kada nastojimo zagovarati vlastita prava.
6. Podijelite djecu u jednake grupe po pet ili šest igrača. Jedno je dijete vođa grupe, a ostala djeca imaju poveze na očima i čine dio gusjenice. Zadatak je vođe provesti gusjenicu kroz niz prepreka do kraja poligona (u učionici ili vani). Pobrinite se da dijete koje vodi ostale ne zloupotrebljava svoj položaj vođe jer je cilj ove aktivnosti poticati povjerenje, a ne uništiti ga.

Vođa treba pokušati pružiti što više poticaja „slijepoj“ djeci, poticati ih da rukama ili stopalima napipavaju stvari oko sebe i voditi ih verbalnim uputama. Nakon nekoliko minuta zamolite djecu da zamijene uloge i ponove čitav postupak tako da i „vođa“ iskusi kako je to kada ga druga osoba vodi. Na kraju potaknite djecu da razmisle o aktivnosti. Kako su se osjećali kao vođe, a kako kao slijepi sudionici? Jesu li imali povjerenja u svog vođu? Jesu li im njegove upute pomogle? Bi li mogli prijeći poligon bez vođine pomoći? Naglasite da su asertivnost, vodstvo i suradnja važni za otkrivanje najboljega načina da ostvarimo svoje ciljeve i postignemo pozitivne rezultate.

7. Pomozite djeci shvatiti vezu između potreba i prava. Pitajte ih postoje li prava koja se odnose posebno na njih, ne samo kao na ljude, nego kao na djecu. Kako se ne smije (ili kako se treba) postupati prema nekome tko je u tom određenom trenutku *dijete*? Ukratko predstavite dječja prava i objasnite da ona svakome djetetu jamče ono što mu je potrebno da bi ono moglo odrastati sretno, zdravo i sigurno i da bi postalo dobar član svoje zajednice.
8. Podijelite djecu u četiri grupe i najavite im da će u grupama osmisliti igru uloga kojom će prikazati razne osobe koje sudjeluju u televizijskoj emisiji. U svakoj grupi djeca će preuzeti različite uloge (voditelj emisije, novinari i djeca) i grupe će trebati pripremiti odgovore na jedno od sljedećih pitanja: Što djeci treba da bi mogla živjeti, biti sretna i razvijati se? Zašto je djeci potrebna posebna zaštita?, Što mislite, zašto svako dijete treba znati svoja prava? Mislite li da se potrebe i prava djece razlikuju od potreba i prava odraslih osoba? Zatim potaknite djecu da prikažu televizijsku emisiju, a na kraju se osvrnite na odgovore svake grupe.



Potaknite djecu da organiziraju televizijsku debatu s članovima svoje obitelji. Sljedećega dana pitajte djecu kako je protekla aktivnost kod kuće.



TELEVIZIJSKA DEBATA



Što je djeci potrebno da bi mogla živjeti, rasti i biti sretna?

- 
- 

Zašto je djeci potrebna posebna zaštita?

- 

Zašto svako dijete treba znati svoja prava?

- 

Zašto su potrebe i prava djece razlikuju od potreba i prava odraslih osoba?

- 





## OBITELJSKA DEBATA

Vaše je dijete sudjelovalo u igri *Televizijska debata* u kojoj su djeca razgovarala o različitim pravima djece. Predlažemo vam da sličnu aktivnost organizirate u svojoj obitelji, koristeći se ovim listićem.



**Što je djeci potrebno da bi mogla živjeti, rasti i biti sretna?**

- 
- 

**Zašto je djeci potrebna posebna zaštita?**

- 

**Zašto svako dijete treba znati svoja prava?**

- 

**Zašto su potrebe i prava djece razlikuju od potreba i prava odraslih osoba?**

- 



## Aktivnost 3. Zelda i Sherlock zalažu se za druge

### Cilj učenja

Opisati prava djeteta na skrb, sigurnost i sudjelovanje.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

opisati svoje pravo na skrb, sigurnost i sudjelovanje.

### Razina

Napredna

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, plakati, stari časopisi, škare, pastele, bojice ili flomasteri, ljepilo, radni listić *Tri S*, radni listić *Simboli prava*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču Šumska oluja ili je ponovno pročitajte koristeći se pri tome lutkama za ruku ili prste.
3. Razgovarajte s djecom o priči pitajući ih sljedeća pitanja:
  - Kako vam se svidjela priča?
  - Koji vam se dio priče najviše svidio? Zašto?
  - Što su Zelda i Sherlock odlučili poduzeti kako bi pomogli drugim životinjama u nevolji?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:
  - Jeste li ikada razmišljali o svojim pravima? Možete li navesti nekoliko primjera?
  - Mislite li da postoje prava koja su zajednička svoj djeci?
  - Jeste li ikada čuli za dječja prava na sigurnost, skrb i sudjelovanje? Što znače te riječi?
  - Jeste li ikada sudjelovali u obrani tuđih prava? O kakvoj se situaciji radilo? Kako ste se tada osjećali?
5. Recite djeci da je jako važno da su svjesni svojih prava kao i odgovornosti koje dolaze uz njih. Potaknite ih da navedu sva dječja prava koja znaju. Dok ih djeca nabrajaju, vi ih zapisujte na ploču. Razmotrite prava koja nisu spomenuli. Prodiskutirajte o tome koliko je važno poznavati dječja prava. Razgovarajte i o općim načelima Konvencije o pravima djeteta: **nediskriminacija (Članak 2)** - obaveza da se dijete štiti od bilo kojeg oblika diskriminacije, **dobrobit djeteta** – u svakome postupku koji ima veze s djetetom, najvažnija mora biti dobrobit djeteta, **pravo na život, opstanak i razvoj (Članak 6)** – pravo djeteta da živi i obveza da se osigura njegov opstanak i razvoj, **uvažavanje djetetovog mišljenja (Članak 12)** – pravo na izražavanje svojega mišljenja

i pravo da se djetetovo mišljenje uzima u obzir u svim stvarima koje se na njega/nju odnose. Recite djeci da se dječja prava mogu podijeliti u tri skupine poznate kao Tri S: **sigurnost** – prava koja jamče sigurnost djeteta i bave se problemima kao što su zlostavljanje, zanemarivanje i iskorištavanje; **skrb** – bave se posebnim potrebama djece kao što su obrazovanje i zdravstvena skrb; **sudjelovanje** – prava koja uvažavaju djetetovu sposobnost da donosi odluke i doprinosi društvu.

6. Podijelite djecu u tri grupe. Svaka će grupa dobiti zadatak izraditi plakat na temu jednog od **tri S** Konvencije o pravima djeteta; **skrb, sigurnost i sudjelovanje**. Potaknite djecu da za izradu plakata koriste crteže i slike iz starih časopisa te da svojim riječima opišu koja bi prava djeca trebala imati vezano uz temu njihove grupe. Na kraju potaknite grupe da pokažu svoje plakate ostatku razreda. Ako imate tu mogućnost, uputite grupe na stranice gdje mogu potražiti više informacija kako bi se pripremile za izradu plakata<sup>6</sup>.



Potaknite djecu da razgovaraju sa svojim roditeljima o dječjim pravima (Tri S) i važnosti tih prava u njihovom životu. Podijelite im radne listiće za roditelje i predložite im da izrade simbole za svako pravo. Sljedećega dana organizirajte izložbu simbola.

---

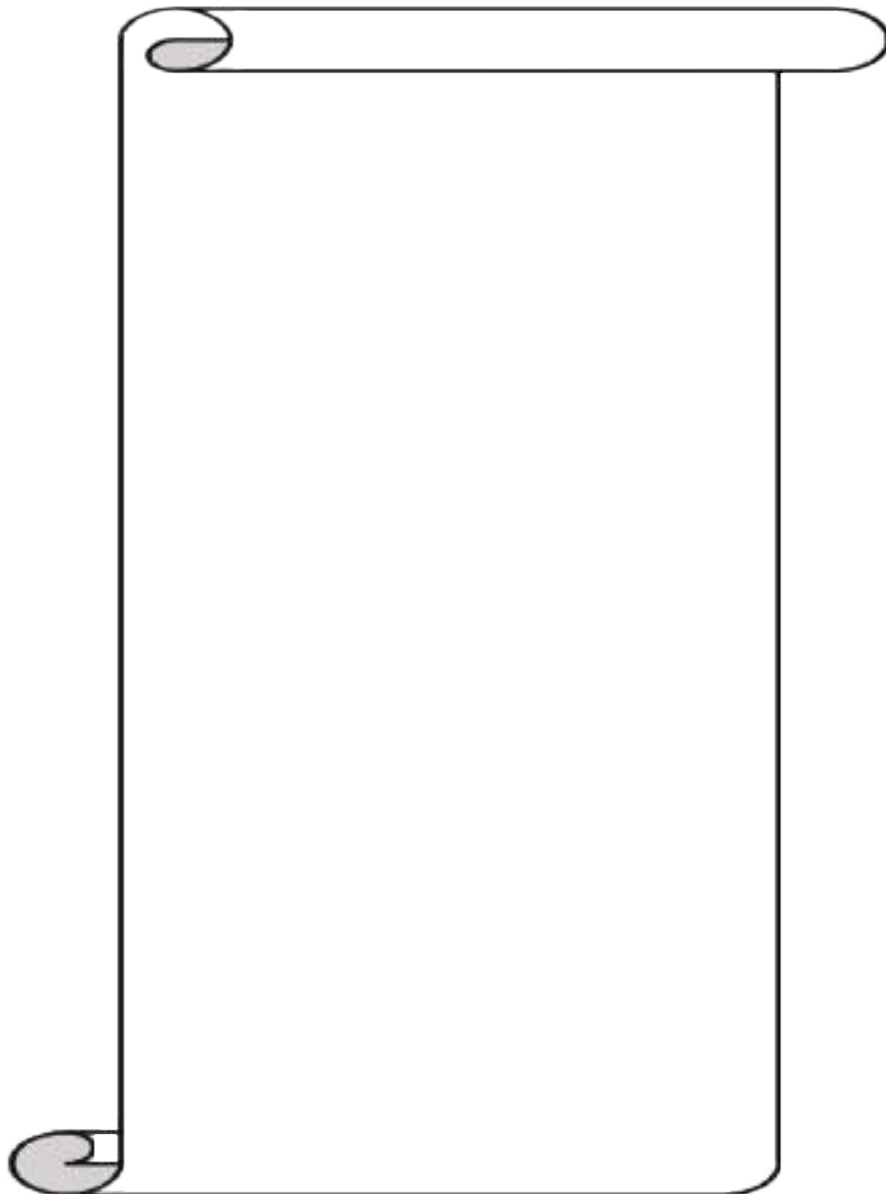
6 Amnesty International: [www.amnesty.org](http://www.amnesty.org); Children's Rights Information Network: [www.crin.org](http://www.crin.org); Council of Europe: [www.coe.int](http://www.coe.int); Democracy and Human Rights Education in Europe: [www.dare-network.org](http://www.dare-network.org); European Children's Network (EURONET): [www.europeanchildrensnetwork.org](http://www.europeanchildrensnetwork.org); European Network of Ombudspersons for Children: [www.ombudsnet.org/enoc/](http://www.ombudsnet.org/enoc/); Human Rights Watch: [www.hrw.org](http://www.hrw.org); UNESCO: [www.unesco.org](http://www.unesco.org); UNICEF: [www.unicef.org](http://www.unicef.org); United Nations High Commissioner for Human Rights: [www.ohchr.org/english](http://www.ohchr.org/english)

**TRI S**

**Tri S iz Konvencije o pravima djeteta su:**

**Skrb-Sigurnost-Sudjelovanje**

Na našem plakatu prikazana su dječja prava na \_\_\_\_\_



**Jako je važno da ste svjesni svojih prava i odgovornosti!**





## SIMBOLI PRAVA

Vaše je dijete u školi sudjelovalo u izradi plakata o Konvenciji o pravima djeteta. Razgovarajte s djetetom o dječjim pravima (Tri S: Skrb – Sigurnost - Sudjelovanje ) i o tome kakvu važnost ona imaju u djetetovu životu. Pomozite mu da izradi simbole tih prava.

**SKRB**

**SIGURNOST**

**SUDJELOVANJE**



## Evaluacijski listić učitelja/ice

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

**Upute:** Popunite listu za svako dijete kada završite **Temu 4. Razvoj samoodređenja**.

4. RAZVOJ SAMOODREĐENJA	
4.1. RJEŠAVANJE PROBLEMA	Razina 0,1,2 ili 3
4.1.1. Definiranje problema i izrada kreativnih rješenja	
4.1.1.O <sup>7</sup> . Dijete razumije da može rješavati probleme.	
4.1.1.S. Dijete razumije da je prepoznavanje i rastavljanje problema na manje dijelove prvi korak u rješavanju problema.	
4.1.1.N. Dijete razumije da su prepoznavanje problema i stvaranje kreativnih rješenja prva dva koraka u rješavanju problema.	
4.1.2. Procjena rješenja i odlučivanje	
4.1.2.O. Dijete može odlučiti je li neko rješenje dobro ili ne, uzimajući u obzir njegove prednosti i nedostatke.	
4.1.2.S. Dijete može ispitati praktičnost primjene određenoga rješenja.	
4.1.2.N. Dijete može procijeniti učinkovitost rješenja nekog problema prema onome što o njemu misle drugi i ono samo.	
4.1.3. Primjena rješenja i vrednovanje	
4.1.3.O. Dijete može primijeniti rješenje problema čak i ako je potrebno nekoliko različitih pokušaja.	
4.1.3.S. Dijete može vrednovati ishode primijenjenoga rješenja i, ako je potrebno, pokušati ponovno.	
4.1.3.N. Dijete može riješiti problem navodeći tri koraka u postupku rješavanja problema.	
4.2. OSNAŽIVANJE I AUTONOMIJA	
4.2.1. Razvoj životnoga smisla i osjećaja svrhovitosti	
4.2.1.O. Dijete može odrediti što mu je važno.	
4.2.1.S. Dijete može povezati uzroke i posljedice različitih događaja u svojem životu.	
4.2.1.N. Dijete može zamisliti i opisati što će se dogoditi kada odraste, navodeći svoje sadašnje i buduće uloge.	
4.2.2. Podržavanje djelovanja i samoeфикаsnosti	
4.2.2.O. Dijete može razumjeti da može ostvariti namjere tako što će planirati i biti ustrajan/na sve dok nije zadovoljan/na rezultatom.	

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

4.2.2.S. Dijete uviđa da mu/joj drugi mogu pomoći u ostvarivanju namjera.	
4.2.2.N. Dijete vjeruje da može uporno raditi na ostvarivanju svojih ciljeva.	
<b>4.2.3. Poticanje samozastupanja</b>	
4.2.3.O. Dijete može prepoznati sličnosti i razlike s drugima te shvatiti da sva djeca imaju potrebe i prava.	
4.2.3.S. Dijete se može zauzeti za svoja prava pomoću asertivnosti, suradnje i vodstva.	
4.2.3.N. Dijete može opisati prava djeteta na skrb, sigurnost i sudjelovanje.	




Djetetove jake strane:

Djetetove potrebe:























































Razvojni ciljevi:



























Djetetova samoprocjena

Ime i prezime djeteta: _____	 <b>Ne</b>  <b>Ponekad</b>  <b>Da</b>
Datum popunjavanja: _____	































**RAZVOJ SAMOODREĐENJA – RJEŠAVANJE PROBLEMA**

Definiranje problema i izrada kreativnih rješenja		
Označi lice koje te najbolje opisuje:	Mogu	Sviđa mi se
Znam da mogu rješavati probleme.	  	  
Znam da je prepoznavanje i rastavljanje problema na manje dijelove prvi korak u rješavanju problema.	  	  
Znam da su prepoznavanje problema i stvaranje kreativnih rješenja prva dva koraka u rješavanju problema.	  	  
Procjena rješenja i odlučivanje		
Mogu odlučiti je li neko rješenje dobro tako što ću razmotriti njegove prednosti i nedostatke.	  	  
Mogu odlučiti je li neko rješenje teško provesti.	  	  
Mogu procijeniti je li neko rješenje dobro ili ne prema tome što ja i druge osobe mislimo o posljedicama toga rješenja.	  	  
Primjena rješenja i vrednovanje		
Mogu riješiti problem, čak i ako je potrebno isprobati više različitih rješenja.	  	  
Mogu ispitati djeluje li rješenje ili ne, te ako je potrebno pokušati ponovno.	  	  
Mogu riješiti problem navodeći tri koraka u postupku rješavanja problema.	  	  

**RAZVOJ SAMOODREĐENJA – OSNAŽIVANJE I AUTONOMIJA**

Razvoj životnoga smisla i osjećaja svrhovitosti		
Mogu opisati što mi je važno.	  	  
Mogu prepoznati i opisati zašto mi se neke stvari događaju.	  	  
Mogu opisati što će se dogoditi kad odrastem te navesti svoje sadašnje i buduće uloge.	  	  
Podržavanje djelovanja i samoeфикаsnosti		
Znam da mogu ostvariti svoje namjere ako ih prvo isplaniram, a zatim pokušavam sve dok nisam zadovoljan/na rezultatom.	  	  

Tema 4




Znam da mi drugi mogu pomoći u ostvarivanju mojih namjera.	  	  
Vjerujem da mogu biti uporan/na dok pokušavam ostvariti svoje ciljeve.	  	  
<b>Poticanje samozastupanja</b>		
Mogu uočiti sličnosti i razlike između mene i drugih osoba te prepoznati da svi imamo potrebe i prava.	  	  
Mogu se zauzeti za svoja prava pomoću asertivnosti, suradnje i vodstva.	  	  
Mogu opisati prava djeteta na skrb, sigurnost i sudjelovanje.	  	  

Svidjelo mi se učiti o:




Htio/htjela bih poboljšati:

## TEMA 5. Izgradnja osobne snage

### Podtema 1. Pozitivno samopoimanje i samopouzdanje

 <b>CJELINA</b> 1	 <b>CJELINA</b> 2	 <b>CJELINA</b> 3
Poznavati sebe da bismo imali pozitivan pojam o sebi	Otkrivanje svojih pozitivnih strana za veće samopoštovanje	Shvaćanje da su naše snage dio onoga što smo bili, što jesmo i što možemo postati

### Podtema 2. Korištenje jakih strana u akademskome i društvenome okruženju

 <b>CJELINA</b> 1	 <b>CJELINA</b> 2	 <b>CJELINA</b> 3
Korištenje snaga za bolje društveno sudjelovanje	Poticanje socijalnih vještina i društvenoga sudjelovanja	Postavljanje ciljeva u akademskome i društvenome okruženju

## PODTEMA 1. Pozitivno samopoimanje i samopouzdanje

Samopoimanje se odnosi na „skup uvjerenja o vlastitoj prirodi, jedinstvenim kvalitetama i tipičnom ponašanju... mentalnu sliku samog sebe ... skup pojmova o sebi... može podrazumijevati uvjerenja kao što su *Ja sam ležeran, Ja sam lijepa ili Ja sam marljiva.*“ (Weiten, Dunn i Hammer, 2012). Niz je područja na koja se samopoimanje odnosi: društveno, afektivno, tjelesno, akademsko, obiteljsko, područje kompetencija i dr. Pojam o sebi nije ograničen određenim trenutkom jer nije važno samo ono kakva je osoba sada, nego i kakva je bila i kakva može postati što djelomično objašnjava zašto je pojam o sebi važan za buduća postignuća. Samopoštovanje (koliko osoba cijeni samu sebe) smatra se jednom od tri komponente pojma o sebi, druge dvije su slika o sebi (kako osoba vidi sebe) i idealno ja (kakva osoba želi biti). Što je osoba bliže svojem idealnom ja, to je zapravo u povoljnijoj poziciji (Rogers, 1959). Poštovanje prema sebi korisno je samo po sebi, no ono mora biti kongruentno, tj. pojam o sebi mora biti u skladu sa stvarnošću. U prve dvije cjeline djeca će imati priliku otkriti nešto o sebi što će doprinijeti jačanju njihova pojma o sebi i samopoštovanja. Cilj je treće cjeline potaknuti djecu da uvide da su njihove jake strane dio onoga što su bila te što će postati.

---

### CJELINA 1. POZNAVATI SEBE DA BISMO IMALI POZITIVAN POJAM O SEBI

- Ciljevi**
- učenja**
- shvatiti da je njihovo ime važan dio njih
  - saznati osnovne informacije o svojem imenu
  - otkriti pozitivne stvari o sebi.

---

### CJELINA 2. OTKRIVANJE SVOJIH POZITIVNIH STRANA ZA VEĆE SAMOPOŠTOVANJE

- Ciljevi**
- učenja**
- odrediti u čemu su dobri
  - odrediti što je to u čemu su dobri
  - odrediti neke od svojih jakih strana.

---

### CJELINA 3. SHVAĆANJE DA SU NAŠE SNAGE DIO ONOGA ŠTO SMO BILI, ŠTO JESMO I ŠTO MOŽEMO POSTATI

- Ciljevi**
- učenja**
- razumjeti da je sadašnjost dio onoga što možemo postati
  - razumjeti da je prošlost dio onoga što možemo postati
  - razumjeti da su prošlost i sadašnjost dio onoga što možemo postati.
-

## Savjeti za učitelje/učiteljice

1. Što češće djeci spominjite njihove snage i govorite o njima za vrijeme nastave. Budite što precizniji i pokušajte govoriti o onome što djeca rade. Nečije se ponašanje može popraviti i poboljšati dok se osobine puno teže mijenjaju. Ako komentirate osobine, djeca bi se mogla osjećati nesigurno i zabrinuto. Umjesto da kažete „Tako si pametan“, recite „Sviđa mi se što se jako trudiš oko svojih zadataka, to će ti se isplatiti u budućnosti.“ Umjesto da kažete „Ti si dobra prijateljica“, recite „Cijenim što si tako dobra prema svojim prijateljima“.
2. Pazite da govorite o onome što zaista i opažate. Primjećujte i komentirajte djetetov napredak u svakome području.
3. Budite uzor djeci tako što ćete im govoriti o onome na što ste ponosni ili što volite na sebi.
4. Potičite djecu da primjećuju i komentiraju ono što im se sviđa kod njihovih vršnjaka.
5. Osvijestite kod djece činjenicu da se stvari s vremenom mijenjaju. Primjerice, kada razgovarate s njima o pričama koje ste čitali, možete im pokazati kako je prošlost dio nas, ali i onoga što bismo mogli postati.

## Cjelina 1. Poznavati sebe da bismo imali pozitivan pojam o sebi

Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- shvatiti da je njihovo ime važan dio njih
- saznati osnovne informacije o svojem imenu
- otkriti pozitivne stvari o sebi.

### Aktivnost 1. Moje ime

#### Cilj učenja

Shvatiti da je njihovo ime važan dio njih.

#### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

biti svjestan/na da je moje ime važan dio mene.

#### Razina

Osnovna

#### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Moje ime*



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

#### Po kome je Sherlock dobio ime

Sherlock je kod kuće i upravo ruča sa svojom obitelji. Sherlockova mama kaže: „Hoćeš li mi pomoći s ovim lješnjacima?“ „Naravno“, odgovara Sherlock i dodaje: „Također ću pokušati naći još lješnjaka. Jako sam dobar u pronalaženju stvari.“ Nato mu majka kaže: „Znam da jesi. Baš si poput osobe po kojoj si dobio ime.“ „A tko je to?“ pita Sherlock. „To je poznati detektiv“, odgovara mu mama. „Aha, pokušat ću biti jednako dobar u pronalasku stvari kao on, možda čak uspijem riješiti neke misterije“, kaže Sherlock. „Sigurna sam da ćeš uspjeti“, govori Sherlockova mama.

3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Jeste li kad čuli za Sherlocka Holmesa?
  - Zna li što je to detektiv?

4. Zatim povežite priču s vlastitim iskustvima djece i razgovarajte s njima o tome koliko su posebni. Recite im da je svatko od njih jedinstveno ljudsko biće. Sjajno je biti jedinstven/a. Lijepo je poznavati druge jedinstvene osobe i lijepo je poznavati sebe. Ne razmišljamo uvijek o tome tko smo mi. Naše je ime važno. Često se poistovjećujemo sa svojim imenom.
5. Potaknite djecu da na listu papira napišu svoje ime i ukrase ga na način koji govori nešto o njihovom imenu.
6. Okupite svu djecu i potaknite one koji žele da pokažu svoje crteže.
7. Pitajte ih bi li netko od njih htio neko drugo ime. Ako da, koje?
8. Zamolite djecu da razmisle o tome zašto vole svoje ime i da to napišu na poledinu svojega crteža.



Potaknite djecu da pitaju roditelje kako i zašto su im odlučili dati baš to ime. Sljedećega dana učenici koji žele ispričat će ostatku razreda kako su dobili svoje ime.



## MOJE IME

Ispričajte svojem djetetu kako je dobilo svoje ime.

**Moje ime**





## Aktivnost 2. Zelda je dobila ime po.....

### Cilj učenja

Saznati osnovne informacije o svojem imenu.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

saznati neke podatke o svojem imenu.

### Razina

Srednja

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, listovi papira, pastele ili bojice, rječnik imena (etimološki rječnik) ili računalo, radni listić *Zelda je dobila ime po...*



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

#### Po kome je Zelda dobila ime?

Zelda i njezin tata su kod kuće i zajedno pospremaju njihov brlog. Zelda je sretna što zajedno rade. Iznenada Zelda upita: „Zašto ste mi dali ime Zelda? To nije uobičajeno ime!“ „Oh“, odgovara tata, „ali to je lijepo ime. Dobila si ime po jednoj princezi.“ „Princezi?“ uskliknula je Zelda. „Da. Zelda je princeza u jednoj igri, a ja i tvoja mama voljeli smo tu igru, pa smo odlučili tako nazvati našu malu princezu.“ „Joj, baš lijepo“, pomislila je Zelda. „Dobila sam ime po princezi, zato što sam ja mamina i tatina princeza.“ Zelda je počela pjevati „Ja sam princeza, ja sam princeza“ i nastavila s pospremanjem brloga.

3. Razgovarajte s djecom o priči pitajući ih sljedeća pitanja:
  - Po kome je Zelda dobila ime?
  - Kako je Zelda reagirala kada je saznala kako je dobila ime?
4. Zatim povežite priču s vlastitim iskustvima djece i razgovarajte o tome koliko su oni posebni. Recite im da je svatko od njih jedinstveno ljudsko biće. Sjajno je biti jedinstven/a, lijepo je poznavati druge jedinstvene ljude i lijepo je poznavati sebe. Ne razmišljamo često o tome tko smo. Naše ime, odnosno kako se zovemo je važno. Često se poistovjećujemo sa svojim imenom.
5. Ispričajte djeci o svojem imenu, kako ste ga dobili i što ono znači. Većina imena ima neko značenje i ono se može provjeriti.
6. Ako vaše ime nema nikakvo posebno značenje, saznajte nešto drugo o njemu. Možda ste dobili ime po nekoj povijesnoj ili slavnoj osobi, npr. Elvisu ili po nekom članu obitelji. U tom slučaju zapišite nekoliko rečenica o toj osobi. Pitajte djecu znaju li kako su dobili svoje ime. Potaknite one koji znaju da vam ispričaju zašto i kako se to dogodilo.

7. Potaknite djecu da saznaju značenje svojega imena ili neku drugu informaciju o svojem imenu koristeći literaturu ili Internet.
8. Zamolite djecu da zapišu svoja imena i informacije vezane uz njih, a potom da ukrase taj list papira kako žele.
9. Potaknite djecu koja žele pokazati svoje crteže ostatku razreda i da ispričaju koje je značenje njihova imena ili da vam kažu neku drugu informaciju o svojem imenu. Pitajte ih kakav je osjećaj imati ime posebnoga značenja i zamolite ih da to zapišu na poledinu svojega crteža.



Potaknite djecu da pokažu roditeljima svoje crteže te da saznaju značenja ili neke druge informacije o imenima članova svoje obitelji. Sljedećega dana zamolite djecu koja žele da s ostatkom razreda podijele što su saznali.



## ZELDA JE DOBILA IME PO...



Pomozite svom djetetu da sazna značenje jednog ili dva imena u vašoj obitelji, nešto o osobi po kojoj su dobili ime ili neku drugu informaciju vezanu uz imena.

Potaknite ga da to zapiše na ovaj listić.



## Aktivnost 3. Pozitivna imena

### Cilj učenja

Otkriti nešto pozitivno o sebi.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

otkriti nešto pozitivno o sebi.

### Razina

Napredna

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, listovi papira, pastele ili bojice, rječnici, radni listić *Pozitivna slova imena*



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

#### Igra slovima imena

Sherlock i njegovi prijatelji igraju jednu posebnu igru u kojoj igrači trebaju reći nešto lijepo o drugoj osobi. Lijepa misao koju kažu mora počinjati nekim slovom u imenu osobe o kojoj se govori. Na primjer, Sherlockov prijatelj je rekao: s – sretan, h – hrabar, o – odgovoran. Sherlocku se sviđa ova igra zato što mu je drago čuti lijepe riječi o sebi, ali i razmišljati o nečemu lijepom što može reći svojim prijateljima.

3. Razgovarajte s djecom o priči pitajući ih sljedeća pitanja:
  - Što mislite, zašto se Sherlock osjeća dobro?
  - Što mislite, kako se osjećaju njegovi prijatelji?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece i razgovarajte o tome koliko su oni posebni. Recite im da je svatko od njih jedinstveno ljudsko biće. Sjajno je biti jedinstven/a, lijepo je poznavati druge jedinstvene ljude i lijepo je poznavati sebe. Ne razmišljamo često o tome tko smo. Naše ime, odnosno kako se zovemo, je važno. Često se poistovjećujemo sa svojim imenom.
5. Zapišite svoje ime na ploču. Ako se zovete Una, napišite to ovako:
  - U (uvijek vesela)
  - N (nasmijana)
  - A (aktivna)
6. Zatim napišite nešto o sebi uz svako slovo vašega imena (kao u gornjim zagradama). Zamolite djecu da i oni učine isto. Kako bi im bilo lakše pronaći pozitivne riječi o sebi, mogu upotrijebiti rječnike. Važno je da dozvolite djeci da sami odaberu riječi koje im najbolje pristaju. Pomozite im ako imaju poteškoća s pronalaskom riječi.

7. Potaknite djecu da ukrase svoje listove papira, a oni koji žele neka podijele s ostatkom razreda što su napisali. Zatim ih zamolite da na poleđinu papira zapišu koja im se pozitivna riječ najviše sviđa.



Potaknite djecu da pokažu roditeljima svoje listiće te da zajedno pokušaju dodati još neku pozitivnu riječ vezanu uz njihovo ime. Sljedećega dana razgovarajte s djecom o aktivnosti kod kuće.



### POZITIVNA SLOVA IMENA

Pogledajte listić svojega djeteta i dodajte što više pozitivnih riječi o njemu/njoj.



## Cjelina 2. Otkrivanje svojih pozitivnih strana za veće samopoštovanje

Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- odrediti u čemu su dobra
- odrediti još nešto u čemu su dobra
- odrediti neke od svojih jakih strana.

### Aktivnost 1. U čemu sam dobar/dobra

#### *Cilj učenja*

Odrediti u čemu su dobri.

#### *Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:*

odrediti u čemu sam dobar/dobra.

#### *Razina*

Osnovna

#### *Potreban pribor*

Lutke za ruku ili prste, radni listić *U čemu sam dobar/dobra*



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

#### Zelda pronalazi kukce

Zelda je u šumi i traži hranu. Ona je jako dobra u pronalaženju hrane. Danas je s njom prijateljica kojoj pronalaženje kukaca i drugog slasnoga jela ne ide tako dobro kao Zeldi. Prijateljica pita Zeldu: „Kako ti to uspijevaš? Tako si dobra u pronalasku finih kukaca!“ „Jednostavno ih pronalazim“, odgovara Zelda. „Gle, pojela sam ih toliko da sada mogu tražiti kukce za tebe.“ „To je baš lijepo od tebe“, govori Zeldina prijateljica, „uvijek si tako velikodušna.“ Zelda je jako drago što joj je prijateljica to rekla. Zbog toga se odlično osjeća. Ona stvarno voli čuti lijepe riječi o sebi te misli da je možda isto tako i njezinoj prijateljici. Zato joj kaže: „Ti si tako dobra prijateljica! Uvijek me tješiš kada sam tužna, pa i zaslužuješ ove kukce.“ Kad prijateljica to čuje, izgleda stvarno sretno i na licu joj se pojavljuje veliki osmeh. Zeldi je drago. Iznenađena je time kako je lijep osjećaj kada si dobar prema drugome.

3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Što rade dvije prijateljice?
  - Zbog čega se sve Zelda osjeća dobro?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece i razgovarajte o tome kako se Zelda i njezina prijateljica osjećaju. Pitajte osjećaju li se i oni ponekada tako. Zbog čega se tako osjećaju? Ispričajte djeci o situacijama kada ste se vi isto tako osjećali. Također, recite im da je razmišljanje o tome u čemu su dobri nešto zbog čega se ljudi osjećaju dobro. Pokažite im crtež cvijeta sa šest latica i vašim imenom u sredini. Objasnite da ste na tri latice upisali ono u čemu ste dobri, a netko će iz vaše obitelji popuniti ostale latice. Potom im podijelite listiće i zamolite da popune tri latice tako što će napisati tri stvari u kojima su dobri. Na kraju okupite svu djecu i potaknite ih da pokažu drugima što su napisali.



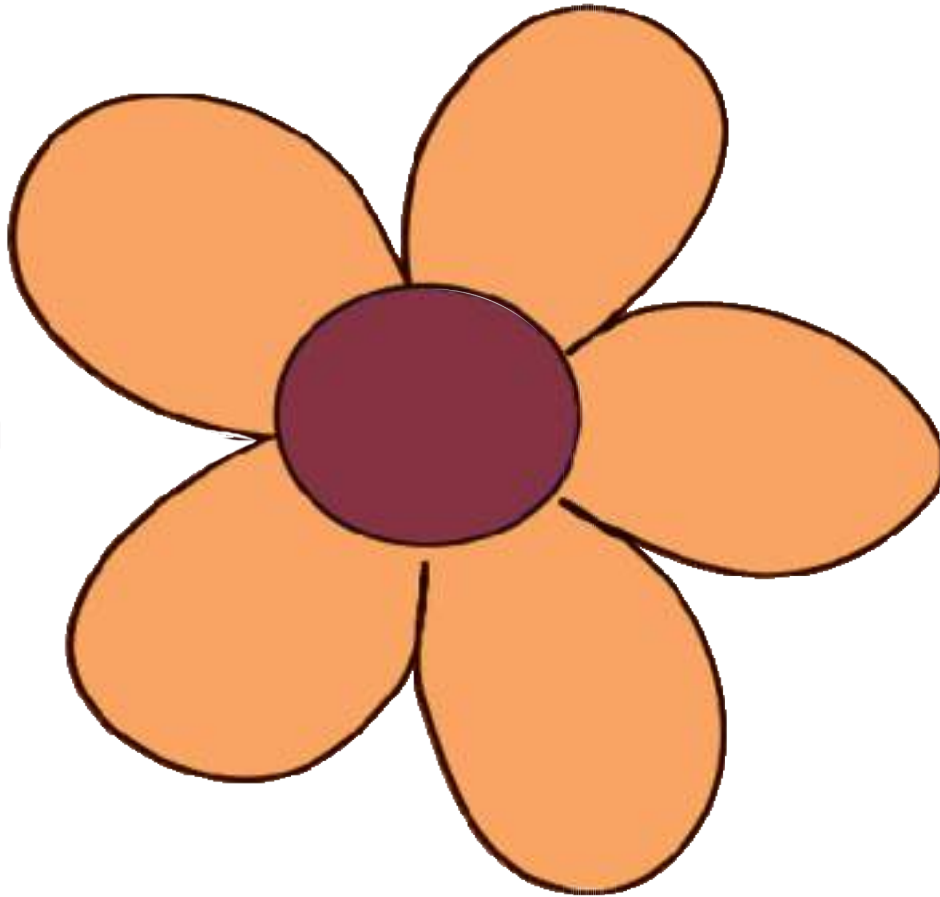
Kod kuće roditelji trebaju popuniti preostale tri latice tako što će napisati u čemu su dobra njihova djeca. Sljedećega dana razgovarajte s djecom o tome.





### U ČEMU SAM DOBAR/DOBRA

Upišite u latice tri stvari u kojima je po vašem mišljenju vaše dijete dobro.



## Aktivnost 2: Moja ruka

### Cilj učenja

Odrediti još nešto u čemu su dobra.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

odrediti još nešto u čemu sam dobar/dobra.

### Razina

Srednja

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, pastele, listovi papira, radni listić *Moja ruka*



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

#### Zelda i tata razgovaraju

Zora je. Zelda je u šetnji sa svojim bratom i tatom. Oni traže hranu i Zelda je upravo našla nekoliko kukaca. Otac je zove i govori joj: „Mislim da trebaš probati i nešto drugo za jelo, važno je jesti raznoliku hranu.“ Zelda je uzbuđena jer stvarno želi naučiti sve što je dobro za jelo. Otac joj pokazuje različite vrste crva. Zeldi se ne sviđa kako oni izgledaju pa pomalo oklijeva. Zatvara oči i guta jednoga crva. „Njam, ukusno je“, pomisli Zelda i počinje tražiti još crva. Traži oca da je nauči još nešto pa je otac uči o tvrdokrilcima. „Vau“, misli Zelda, „sada znam puno toga što mogu pronaći i pojesti.“ Otac je gleda i govori joj: „Ti si super, ne bojiš se probati nove stvari i jako brzo učiš.“ Dobivši taj kompliment od oca, Zelda mu se široko osmjehnula i rekla hvala. Otac ju je pogledao i dodao: „Puno je toga u čemu si dobra. Navedi mi nešto od toga.“ Zelda se malo smela, no ipak razmišlja o onome u čemu je dobra. Prvo što joj pada na pamet jest to da ona često pomaže drugima i tješi ih. Također, ona uvijek dijeli svoje stvari s drugima te dobro pleše. Kako je mislila na sve to, došlo joj je da zapleše od sreće. Počela je pjevati i zaplesala je svoj sretni ples.

3. Razgovarajte s djecom o priči pitajući ih sljedeća pitanja:
  - Što je Zelda naučila od svojega oca?
  - Kako se Zelda osjećala kada joj je tata dao kompliment?
4. Potom povežite priču s vlastitim iskustvima djece i razgovarajte o tome da je svatko u nečemu dobar. Recite im da često razmišljamo o onome u čemu nismo dobri. No puno je važnije znati u čemu smo dobri, koje su naše jake strane te je isto tako važno otkriti ono u čemu želimo biti dobri. Nacrtajte svoju ruku na ploču i uz svaki prst zapišite ono u čemu ste dobri.
5. Zamolite djecu da na radni listić *Moja ruka* napišu svoje ime i nacrtaju svoju ruku te da unutar prstiju upišu nešto u čemu su dobri.



Zamolite djecu da ponesu kući svoje radne listiće *Moja ruka* kako bi roditelji mogli dodati još nešto u čemu je, prema njihovom mišljenju, dijete dobro. Neka je napišu na vrh lista, pokraj djetetova imena. Sljedećega dana u školi razgovarajte s djecom o aktivnosti kod kuće.



## MOJA RUKA

Na vrh ove stranice, pokraj imena svojega djeteta zapišite nešto posebno o njemu/njoj, npr. Ana - odlična biciklistica ili Petar – super crtač, Ana koja dijeli tople zagrljaje ili Petar koji uvijek zna utješiti druge.



## Aktivnost 3. Kovčeg

### Cilj učenja

Odrediti neke od svojih jakih strana.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

odrediti neke od svojih jakih strana.

### Razina

Napredna

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Kovčeg*



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

#### Kovčeg

Vjeverac Sherlock je u akciji. Marljivo skuplja lješnjake i još ponešto za svoje gnijezdo. Brine se da svega bude dovoljno za nadolazeću zimu. Dok tako skače s grane na granu, odjednom ugleda velikoga orla kako leti iznad njega. Jako se uplašio i pita se što da radi. Sakrio se pod jednu granu i razmišlja. Zna da se treba brzo pokrenuti ako želi pobjeći orlu. Ne smije pasti na zemlju jer će mu onda postati laki plijen. Sjetio se majčinoga savjeta: „Usredotoči se na ono u čemu si najbolji. To će ti potaknuti raspoloženje zbog kojeg ćeš vjerovati da je gotovo sve moguće. Zamisli da imaš kovčeg pun onoga što možeš učiniti i u čemu si dobar.“ Sherlock počinje razmišljati o tome što ima u svojem kovčegu. Govori si: „Brz sam, mogu skakati s grane na granu, mogu se sakriti pod grane, mogu letjeti između stabala pomoću svojega repa, imam obitelj koju volim, brzo učim i dobar sam i umiljat sin.“ Zahvaljujući svim tim mislima Sherlock se osjeća dobro i snažno. Poletio je s jedne grane na drugu i za tren je oka stigao u svoje gnijezdo, a orao je odletio dalje u potragu za nekom drugom hranom.

3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Čega se Sherlock bojao?
  - Kako je riješio svoj problem?
4. Potom povežite priču s vlastitim iskustvima djece i pitajte ih:
  - Jeste li ikada bili uplašeni poput Sherlocka?
  - Koje bi vam vaše jake strane mogle pomoći ili su vam pomogle?
5. Na ploču nacrtajte kovčeg i ispričajte djeci o vašim jakim stranama i onome u čemu ste dobri. Zapišite to u kovčeg.
6. Podijelite djeci radne listiće i zamolite ih da napune svoje kovčege čime god žele. Na pola

vježbe zamolite djecu da podijele s drugima što imaju u svojem kovčegu. Tako ćete djeci koja nemaju ideja pomoći da se sjete što da napišu.



Predložite djeci da zamole svoje roditelje da dodaju još jednu ili dvije stvari u njihov kovčeg. Sljedeći sat razgovarajte o tome što su roditelji dodali u njihov kovčeg.



## KOVČEG

Dodajte još jednu ili dvije stvari koje smatrate da trebaju biti u djetetovu kovčegu.



### Cjelina 3. Shvaćanje da su snage dio onoga što smo bili, što jesmo i što možemo postati

Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- razumjeti da je sadašnjost dio onoga što možemo postati
- razumjeti da je prošlost dio onoga što možemo postati
- razumjeti da su prošlost i sadašnjost dio onoga što možemo postati.

#### Aktivnost 1. Cvijeće

##### Cilj učenja

Razumjeti da je sadašnjost dio onoga što možemo postati.

##### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

uvažiti da je sadašnjost dio onoga što mogu postati.

##### Razina

Osnovna

##### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, cvijet koji ima tri latice (od čvrstoga papira), pastele, bojice



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

#### Što je bilo i što će biti

Sherlock sjedi na grani i razmišlja o sebi. Razmišlja o igrama kojih se igrao kada je bio mali. Volio se igrati *Tu sam* sa svojim roditeljima, a imao je jednu igračku koju je obožavao. Omiljeno jelo bilo mu je pire od lješnjaka. „Baš čudno“, govori Sherlock sam sebi, „više ne volim te stvari. Baš me zanima što ću voljeti kada budem stariji? I dalje volim lješnjake, ali na drugačiji način. I dalje se volim igrati s roditeljima, ali volim neke druge igre. Za pet godina to se može promijeniti. Bilo bi zanimljivo saznati kako se stvari mijenjaju u životu, moram to nekoga pitati“, reče Sherlock i ode dalje u šumu.

3. Razgovarajte s djecom o priči pitajući ih sljedeća pitanja:
  - O čemu je Sherlock razmišljao?



- Kako se Sherlock promijenio?
4. Potom povežite priču s vlastitim iskustvima djece pitajući ih:
    - Volite li sada drugačije igre od onih koje ste voljeli kad ste bili mali?
    - A drugačiju hranu?
    - Što mislite, kakvi ćete biti za pet godina?
  5. Podijelite djeci radni listić na kojemu će nacrtati cvijet s tri latice i zamolite ih da u latice nacrtaju svoju omiljenu hranu, igračku i igru.
  6. Sada ispričajte lutki za ruku ili prste o sebi kad ste bili mali. Ispričajte što ste voljeli raditi, koju ste hranu voljeli i koja je bila vaša omiljena igračka. Pokažite djeci cvijet čije latice prikazuju sve te stvari. Također, neka i lutka vama ispriča o istim stvarima.
  7. Okupite djecu i potaknite one koji žele podijeliti s ostalima svoje crteže onoga što im je omiljeno. Pitajte ih misle li da će se to promijeniti i ako da, kako?
  8. Ako imate vremena, potaknite djecu da nacrtaju drugi cvijet koji prikazuje kakvi će oni biti u budućnosti. Fotografirajte njihove radove.



Predložite djeci da pitaju svoje roditelje što misle kako će se oni promijeniti tijekom idućih pet godina. Idućega dana razgovarajte s djecom o tome što su im rekli njihovi roditelji.

## Aktivnost 2. Što mi je najdraže

### Cilj učenja

Razumjeti da je prošlost dio onoga što možemo postati.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

opisati kako je prošlost dio onoga što mogu postati.

### Razina

Srednja

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, pastele, bojice, radni listić Što mi je najdraže



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Pročitajte ili ispričajte djeci priču iz prethodne aktivnosti koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Kako se promijenio Sherlockov ukus?
  - Mislite li da se to često događa?
4. Potom povežite priču s vlastitim iskustvima djece pitajući ih:
  - Kako se promijenio vaš ukus?
  - Što mislite, kako će se stvari promijeniti kada budete stariji?
5. Nacrtajte ruku na ploču i navedite djeci pet aktivnosti koje volite raditi. Zapišite ih uz vrh svakoga prsta. Nacrtajte drugu ruku i kažite što mislite da ćete voljeti raditi kada ostarite. Pokušajte pokazati kako će prošlost i sadašnjost biti dio toga.
6. Potaknite djecu da prvo nacrtaju ruku uz čije će prste zapisati ono što sada vole raditi, a potom da na isti list papira nacrtaju drugu ruku koja prikazuje ono što učenici misle da će voljeti raditi kad narastu.
7. Okupite djecu i potaknite one koji žele podijeliti s ostalima što su napisali.



Potaknite djecu da pitaju roditelje što su oni voljeli raditi kada su bili njihove dobi i kako se to promijenilo (ili ako se nije promijenilo, kako se njihov ukus razvijao). Sljedećega dana razgovarajte o aktivnosti kod kuće.



## ŠTO MI JE NAJDRAŽE

Razgovarajte s djetetom o tome što ste voljeli raditi kad ste bili djetetove dobi i kako se to promijenilo ili razvijalo. Zapišite nešto od toga.



## Aktivnost 3. Kada budem imao/la 20

### Cilj učenja

Razumjeti da su prošlost i sadašnjost dio onoga što možemo postati.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

opisati kako prošlost i sadašnjost čine dio onoga što mogu postati.

### Razina

Napredna

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Kada budem imao/la 20*



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

#### Jake strane

Jednoga dana dok se Sherlock igrao sa svojim prijateljima, upoznao je vjevericu koja nije imala jedno oko. Sherlock ju je pitao je li joj teško nositi se s time. „Zapravo i nije“, odgovorila je ona. „Upotrijebila sam svoju snagu da se s time suočim. Kad sam bila mala odlučila sam da ću iskoristiti svoje oko najbolje što mogu. Osim toga, tražila sam pomoć svojih roditelja. Oni su mi rekli da se neću predati jer sam tvrdoglava i da će mi moje pozitivne misli biti od pomoći. Također su mi rekli da ja imam i drugih jakih strana, a to su vedrina, marljivost i sposobnost da izražavam svoje osjećaje i misli,“ rekla je vjeverica. „Hm“, reče Sherlock sam sebi, „i ja moram razmisliti o svojim jakim stranama, a također mogao bih o tome pitati i svoje roditelje.“

3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Što je nova prijateljica rekla Sherlocku?
  - Što je Sherlock mislio o tome?
4. Potom povežite priču s vlastitim iskustvima djece i razgovarajte s njima o tome kako prošlost i sadašnjost čine ono što su sada, ali i ono što bi mogli postati. Ispričajte im o ciljevima koje je imao neki vaš prijatelj s teškoćom kada je bio mlađi i kako ih je ostvario ili im se približio. Kažite djeci koje su mu osobine pomogle da ostvari svoje ciljeve ili da im se približi. Osim toga, recite im i što vaš prijatelj priželjkuje da se dogodi u sljedećih 10-15 godina te koje će mu osobine pomoći u ostvarivanju tih želja. Razgovarajte s djecom o tome jesu li osobi s teškoćom potrebne neke posebne osobine/snage. (Možete navesti primjer nekoga tko je sudjelovao na paraolimpijskim igrama).
5. Podijelite djeci radne listiće i zamolite ih da opišu što bi htjeli postići kada budu imali 20 godina.

6. Podijelite djecu u grupe po pet i potaknite ih da međusobno pomognu otkriti osobine koje im mogu pomoći da ostvare svoje ciljeve.
7. Okupite djecu i potaknite one koji žele da drugima ispričaju o svojim ciljevima i osobinama.
8. Razgovarajte s djecom o posebnim životnim izazovima:
  - Koji su to izazovi?
  - Koje osobine pomažu u suočavanju s njima?
  - Kako djeca mogu razvijati te osobine/snage?



Potaknite djecu da razgovaraju s roditeljima o pitanjima s radnoga listića. Roditelji trebaju ispričati svojoj djeci o snovima i nadama koje su imali dok su bili mlađi i što im je pomoglo da ih ostvare ili što ih je u tome spriječilo.



### KADA BUDEM IMAO/LA 20

Razgovarajte s djetetom o idućim pitanjima: kakve ste snove/nade imali kad ste bili mali, jesu li se neki od njih (skoro) ostvarili, što je doprinijelo ili spriječilo da se vaši snovi ostvare. Napišite svoje odgovore na ovaj listić ispod onoga što je o sebi napisalo vaše dijete.

Kada budem imao/la 20 godina, htio/htjela bih \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

Moje osobine koje će mi u tome pomoći \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.



## PODTEMA 2. Korištenje jakih strana u akademskome i društvenome okruženju

Pozitivan i realističan (kongruentan) pojam o sebi kod djece, pogotovo ako ga učitelji pojačavaju, može utjecati na akademski i društveni angažman djece. Prije gotovo pedeset godina Purkey (1970) je naglasio važnost pojma o sebi kao čimbenika školskoga uspjeha, kao i ulogu koju učitelji i škola imaju u jačanju pozitivnoga i kongruentnoga pojma o sebi kod djece. U središtu prvoga dijela ove pod teme jest kako iskoristiti svoje jake strane u teškim situacijama i pružiti utjehu sebi i drugima. Drugi dio nastoji potaknuti društveni angažman i sudjelovanje. Društveno sudjelovanje i angažman pomažu u razvijanju osjećaja vrijednosti, pripadanja i privrženosti, što su ključni elementi za izgradnju otpornosti (Berkman, Glass, Brissette i Seeman, 2000). U zadnjem dijelu naglasak je na poštovanju sebe i drugih, kojim se unaprjeđuje vlastiti akademski i društveni angažman.

### CJELINA 1. KORIŠTENJE SNAGA ZA BOLJE DRUŠTVENO SUDJELOVANJE

- Ciljevi**
- jačati društvene snage kroz igru
- učenja**
- jačati društvene snage kroz nove aktivnosti koje im se sviđaju
  - jačati društvene snage stvarajući planove.

### CJELINA 2. POTICANJE SOCIJALNIH VJEŠTINA I DRUŠTVENOGA SUDJELOVANJA

- Ciljevi**
- koristiti kontakt očima, ton glasa i držanje tijela za učinkovitije slušanje
- učenja**
- jačati društveni angažman putem ja-poruka
  - koristiti vještine slušanja za bolji društveni angažman i inkluziju.

### CJELINA 3. POSTAVLJANJE CILJEVA U AKADEMSKOME I DRUŠTVENOME OKRUŽENJU

- Ciljevi**
- postaviti ciljeve vezane uz ono što žele da drugi govore o njima
- učenja**
- postaviti cilj da poboljšaju društveno sudjelovanje
  - postaviti ciljeve vezane uz vještinu koju žele razviti.

## Savjeti za učitelje/učiteljice

1. Pokažite djeci što sve cijenite na njima. Razgovarajte s njima o tome i po mogućnosti razgovarajte o onome što djeca vole raditi.
2. Svakako razgovarajte o tome kako se djeca mogu nositi s tugom i neugodnim osjećajima na konstruktivan način. Ako smatrate prikladnim, dajte im primjere iz svojega života.
3. Budite im uzor, pružajte im konkretne pozitivne povratne informacije i uvijek dajte do znanja da primjećujete kada djeca jedni drugima pružaju pozitivne povratne informacije.
4. Svaki put kada primijetite prijateljsko ponašanje, dajte im to do znanja. Opet, usredotočite se na to kako se djeca ponašaju, a ne kakva su ona.
5. Koristite svaku priliku kako biste skrenuli djeci pažnju na primjere kako se djeca ili drugi (likovi u pričama) tješe.



## Cjelina 1. Korištenje snaga za bolje društveno sudjelovanje

Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- jačati društvene snage kroz igru
- jačati društvene snage radeći nove aktivnosti koje im se sviđaju
- jačati društvene snage stvarajući planove.

### Aktivnost 1. Igre koje volim igrati sa svojim prijateljima

#### Cilj učenja

Jačati društvene snage kroz igru.

#### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

opisati igre kojih se volim igrati s drugima.

#### Razina

Osnovna

#### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Igre koje volim igrati s prijateljima*.



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

#### Skrivanje lješnjaka

Sherlock se u vrtu igra *skrivanje lješnjaka* sa svojim prijateljem. Upravo je sakrio jedan lješnjak pa govori prijatelju: „Riba“, što znači da je lješnjak skriven blizu tla. Prijatelj je jako blizu mjesta gdje je lješnjak skriven, pa Sherlock viče: „Vruće, vruće, vruće“. Prijatelj je pronašao lješnjak i sad je red na njemu da ga sakrije. Njih se dvojica tako nastavljaju još dugo igrati. Zatim odlaze na sok i kekse s lješnjacima. Obojica su super raspoloženi zato što obožavaju zajedno se igrati. „Idemo se opet igrati“, kaže Sherlock. „Čega ćemo se sad igrati?“

3. Razgovarajte s djecom o priči pitajući ih sljedeća pitanja:
  - Koju igru igraju Sherlock i njegov prijatelj?
  - Zašto su tako dobro raspoloženi?

4. Potom povežite priču s vlastitim iskustvima djece i razgovarajte o prijateljstvu. Imaju li prijatelje? Što vole raditi kad su s njima? Potaknite ih da navedu igre koje vole te odigrajte sve igre koje navedu (možda će vam za to trebati više od jednoga sata).



Potaknite djecu da pitaju roditelje koje su igre oni voljeli igrati sa svojim prijateljima.



### IGRE KOJE VOLIM IGRATI S PRIJATELJIMA

Igre koje volim igrati s prijateljima \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.





### IGRE KOJE VOLIM IGRATI S PRIJATELJIMA

Razgovarajte s djetetom o igrama koje ste voljeli igrati kad ste bili mali. Opišite na ovome listiću jednu od svojih omiljenih igara.



## Aktivnost 2. Što želim raditi?

### Cilj učenja

Jačati društvene snage radeći nove aktivnosti koje im se sviđaju.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

poduzeti nešto kako bih se bavio/la onime što volim.

### Razina

Srednja

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić Što želim raditi?



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

#### Što Zelda želi raditi?

Zelda je upravo stigla kući nakon cijeloga dana provedenoga vani s prijateljima. Oni su se igrali i lovili kukce. Jedna Zeldina prijateljica otišla je malo ranije zato što je morala ići na dramsku grupu. „To dobro zvuči“, pomislila je Zelda. „Mislim da ja ne bih htjela ići na dramsku, no voljela bih stvarati glazbu s drugim životinjama.“ Sjedila je i razmišljala o tome kakvu bi glazbu htjela stvarati. „Znam“, pomislila je, „želim pjevati s drugima. Pjevanje je korištenje glasa kao instrumenta i to ništa ne košta. Sviđa mi se zvuk koji nastaje kada ljudi zajedno pjevaju i mislim da je to jako zabavno.“

3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Kamo je išla Zeldina prijateljica?
  - Što Zelda želi raditi?
4. Potom povežite priču s vlastitim iskustvima djece pitajući ih sljedeća pitanja:
  - Što Zelda može učiniti kako bi ostvarila svoju želju? (Na primjer, može provjeriti postoje li u njezinoj blizini neke glazbene radionice ili zborovi.)
  - Razgovarajte s djecom o nečemu što biste vi voljeli raditi (po mogućnosti nešto što uključuje druge ljude, kao na primjer igranje šaha) i što ne košta puno. Pitajte djecu imaju li neki prijedlog za vas što možete učiniti u vezi s tim, već sutra (pronaći šahovski klub). Također ih pitajte što možete poduzeti ili što se može dogoditi u narednih tjedan dana kako bi se vaša želja ostvarila (otići u šahovski klub).
5. Pitajte djecu što bi oni voljeli raditi. Razgovarajte o koracima koje mogu poduzeti kako bi ostvarili te želje. Razgovarajte o tome što se može poduzeti sutra i tijekom sljedećega tjedna, te im pomozite primjerima: ako se želim učlaniti u nogometni klub, mogla bih saznati koji

sve klubovi postoje i tijekom tjedna mogu otići u jedan ili više njih kako bih saznala što je sve potrebno da se učlanim.

6. Podijelite radne listiće djeci i zamolite ih da rade u parovima. Zamolite ih da jedno drugome pomognu razmisliti što mogu poduzeti sutra ili narednoga tjedna kako bi ostvarili svoju želju.



Potaknite djecu da pokažu roditeljima svoje radne listiće i da ih pitaju imaju li oni još nekih prijedloga.



## ŠTO ŽELIM RADITI?

Predložite djetetu što još on/a može poduzeti sutra i tijekom sljedećega tjedna u vezi sa svojom željom.

### *Što bih htio/htjela raditi*

Sutra mogu

Tijekom tjedna mogu



## Aktivnost 3: Moj plan

### Cilj učenja

Jačati društvene snage stvarajući planove

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

napraviti plan za ono što želim učiniti

### Razina

Napredna

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Moj plan*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Pročitajte djeci priču iz prethodne aktivnosti koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Prvo razgovarajte s djecom tako da ih pitate sljedeća pitanja:
  - Što Zelda želi učiniti?
  - Što Zelda može poduzeti kako bi to ostvarila?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate čime bi se oni voljeli baviti. Nakon što vam odgovore, ispričajte im čime biste se vi voljeli baviti, po mogućnosti aktivnošću u kojoj sudjeluju i drugi ljudi i koja je manje-više besplatna (na primjer, htjeli biste se pridružiti nogometnom klubu za početnike, učlaniti se u igraonicu ili provoditi više vremena igrajući se sa svojim prijateljima). Kada biste htjeli napraviti plan za to, od kojih koraka bi se taj plan sastojao? Zamolite djecu da vam pomognu u tome te zapišite korake na ploču. Ovo je jedan primjer kako bi to moglo izgledati:
 

Danas ću ....

Sutra ću.....

Idući tjedan ću....

Osobe koje mi mogu pomoći .....

Treba mi .....
5. Pokažite na primjeru jedne ili dvije aktivnosti koje su učenici naveli da bi se njima voljeli baviti. Izradite plan za njih prema onome što piše na ploči.
6. Podijelite djeci radne listiće i zamolite ih da rade u parovima te da si međusobno pomognu u stvaranju planova.





Zamolite djecu da pokažu roditeljima svoje planove i poslušaju njihove prijedloge.



## MOJ PLAN

Pogledajte plan svojega djeteta i dajte mu/joj svoje prijedloge u vezi s planom, ako ih imate.

Moj plan je

Danas ću

Sutra ću

Idući tjedan ću

Osobe koje mi mogu pomoći

Treba mi



## Cjelina 2. Poticanje socijalnih vještina i društvenoga sudjelovanja

**Na kraju ove cjeline djeca će moći:**

- koristiti kontakt očima, ton glasa i držanje tijela da bi učinkovitije slušala
- jačati društveni angažman korištenjem ja-poruka
- koristiti vještine slušanja za bolji društveni angažman.

### Aktivnost 1. Dobar sam slušatelj

#### *Cilj učenja*

Koristiti kontakt očima, ton glasa i držanje tijela da bi učinkovitije slušali.

#### *Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:*

koristiti kontakt očima, ton glasa i držanje tijela kada slušam nekoga.

#### *Razina*

Osnovna

#### *Potreban pribor*

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Dobar sam slušatelj*



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

#### **Sramežljiva ježica**

Zelda je vani u potrazi za crvima. Srela je drugu ježicu i počela je s njom razgovarati. Druga ježica razgovara sa Zeldom, ali je jako tiha i izbjegava je pogledati. „Baš je teško čuti što ona govori. Sigurno je jako sramežljiva“, pomisli Zelda. Pokušala je nagnati drugu ježicu da je pogleda, no nije uspjela. Na kraju joj je rekla: „Moraš me gledati jer mi je jako teško čuti što govoriš.“ Nato ju je ona pogledala i nasmiješila se. Odjednom je počela govoriti glasno tako da ju je Zelda mogla dobro čuti. Obje ježice su uživale u razgovoru, a na rastanku su se i zagrlile.

3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Što je Zeldi bilo teško?
  - Što je učinila u vezi s time?

4. Potom povežite priču s vlastitim iskustvima djece pitajući ih:
  - Je li i vama ikada bilo teško glasno govoriti ili gledati u osobu s kojom razgovarate?
  - Što vam može pomoći kada ste sramežljivi?
5. Uzmite lutku ili životinju s kojom ćete razgovarati. Započnite razgovor govoreći sramežljivo i povučeno, komunicirajući i verbalno i neverbalno. Pitajte djecu što je lutka mogla čuti ili razumjeti (ništa ako ste govorili stvarno tiho). Zamolite djecu da vam predlože kako možete razgovarati s lutkom (koristeći i glas i govor tijela), a zatim se obratite lutki na način na koji su djeca predložila.
6. Kažite da je lijepo imati nekoga tko te sluša. Nastavite razgovor s lutkom, i dok vi govorite, neka lutka okreće glavu od vas, legne na pod, gleda u drugim smjerovima itd. Pitajte djecu misle li da vas lutka sluša te kako lutka može pokazati da vas sluša (gledajući u vas, držeći se uspravno, postavljajući pitanja).
7. Zamolite djecu da u parovima jedan drugome ispričaju što vole raditi i da se pri tome pažljivo slušaju.
8. Završite aktivnost razgovarajući o važnosti vještina slušanja.



Potaknite djecu da kod kuće vježbaju što su naučili u školi.



## DOBAR SAM SLUŠATELJ

Pitajte dijete da vam ispriča što je naučilo o vještinama slušanja (o tonu glasa i govoru tijela). Potaknite dijete da vježba te vještine!

Ako imate vremena, vježbajte zajedno sa svojim djetetom.

**Vještine slušanja koje ste vježbali:**



## Aktivnost 2. Ja-poruke

### Cilj učenja

Jačati društveni angažman korištenjem ja-poruka.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

koristiti ja-poruke u razgovorima.

### Razina

Srednja

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, 2 primjerka radnog listića *Ja-poruke* – jedan za djecu, jedan za roditelje.



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

#### Svađa

**Sherlock se igrao sa svojim prijateljima kada je odjednom netko viknuo: „Baš me ljutiš, ti si kriva što se tako osjećam!“ Druga vjeverica na to je odgovorila: „Nisam ja kriva!“ Još su se dugo svađali i na kraju se više nitko nije htio igrati. Svi su otišli svojim kućama i Sherlock je bio pomalo tužan. Rekao je: „Nadam se će sutra biti bolje dok se budemo igrali.“**

3. Prvo razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Što se dogodilo?
4. Potom povežite priču s vlastitim iskustvima djece pitajući ih sljedeće:
  - Je li vam ikada netko rekao da ga ljutite, činite tužnim i sl.?
  - Kakav je to osjećaj?
5. Obratite se lutki Sherlocku i recite mu sljedeće:
  - (ljutim glasom) Jako me ljutiš kada tako govoriš.
  - (jako tužnim glasom) Jako me žalostiš kada to radiš.

Objasnite djeci kada kažemo da nas netko drugi ljuti ili žalosti, tada zapravo govorimo da je ta osoba kriva što se mi tako osjećamo. Objasnite i to da je svatko odgovoran za svoje osjećaje zbog čega je jako dobro naučiti kako koristiti ja-poruke. U ja-poruci govornik preuzima odgovornost za svoje osjećaje i ne krivi nikoga drugoga. Sada kažite iste rečenice lutki Sherlocku, ali upotrijebite ja-poruku.

- Ja se ljutim kad tako govoriš zato što mislim da želiš biti bezobrazan, htjela bih da koristiš druge riječi.
- Ja sam tužna kada me ne gledaš dok ti govorim zato što osjećam da ne želiš čuti što ti hoću reći, htjela bih da me pogledaš.

Ja-poruka sastoji se od sljedećih dijelova: „Ja osjećam.... zato što..... Htio/htjela bih....“

Još jednom objasnite razliku između dva načina komunikacije.

6. Potaknite djecu da u parovima vježbaju ja-poruke. Zamolite ih da razmisle o tome što žele nekome reći.
7. Još jednom ponovite što je sve važno znati o ja-porukama: njihova snaga je u tome što govornik ne krivi drugu osobu, no uspijeva joj poručiti da nešto kaže ili napravi na drugačiji način. Svatko preuzima odgovornost za svoje osjećaje. Kada druga osoba čuje ja-poruku neće smatrati da ju se optužuje ili krivi za nešto, ali će moći promijeniti način na koji se izražava ili nešto radi.



Potaknite djecu da kod kuće vježbaju ja-poruke.

### JA-PORUKE

Osjećam \_\_\_\_\_

kada \_\_\_\_\_

zato što \_\_\_\_\_

Htio/htjela bih \_\_\_\_\_







## JA-PORUKE

Kada vas dijete svojim ponašanjem uzruja, naljuti i rastuži sigurno mu to i kažete. Predlažemo da jednu od tih rečenica napišete na ovaj listić u formi ja-poruke.

### Ovo je ja-poruka

Osjećam..... kada..... zato što .....

Htio/htjela bih.....

Na primjer, osjećam se uzrujano kada me ne gledaš dok razgovaramo zato što onda mislim da te nije briga što ja govorim. Htio/htjela bih da me gledaš dok ti govorim.

Pojedinac je odgovoran za svoje osjećaje zbog čega je jako dobro naučiti kako koristiti ja-poruke. U ja-poruci preuzima se odgovornost za vlastite osjećaje i ne okrivljava se druga osoba.

Potičite svoje dijete da koristi ja-poruke.



## Aktivnost 3. Novinar

### Cilj učenja

Koristiti vještine slušanja za bolji društveni angažman.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

biti dobar slušatelj u situacijama s djecom iz stranih zemalja.

### Razina

Napredna

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, priručnik, kamera.

Ova aktivnost može trajati više od jednoga sata.



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

#### Novi prijatelj

**Ahmed je bio Sherlockov novi prijatelj. On je došao iz druge zemlje. Jednoga dana došao je novinar i htio pitati Ahmeda o njegovu iskustvu, no taj je novinar samo pričao o sebi i zapravo nije htio slušati što Ahmed želi reći. Na kraju je Ahmed prestao razgovarati s novinarom i pogledao je Sherlocka. Sherlock je rekao: „Idemo odavde. Idemo se igrati jer nema smisla razgovarati s nekim tko te uopće ne sluša.“ Njih su se dvojica otišli igrati.**

3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Zašto je Ahmed prestao govoriti?
  - Što je Sherlock učinio?
4. Potom povežite priču s vlastitim iskustvima djece pitajući ih:
  - Kako se osjećate kada s nekim razgovarate, a taj netko ne djeluje kao da vas sluša?
  - Što je važno kada nekoga slušate?
5. Intervjuirajte lutku praveći se da je ona Ahmed (izbjeglica koja je stigla u vašu zemlju). Tijekom prvoga intervjua govorite jako puno i ne slušajte lutku. Zatim pitajte djecu misle li da je lutki drago što ste je vi intervjuirali. Zašto nije? (Previše ste govorili, prekidalisti ste je, počeli ste govoriti o sebi, gledali ste negdje drugdje dok je ona govorila, vi ste radili nešto drugo itd.)
6. Pitajte djecu što misle kako bi se dobar novinar trebao ponašati (Gledati u svojega sugovornika, malo govoriti, kimati glavom da pokaže da sluša, postavljati pitanja kako bi sugovornik što više govorio, a mi ga bolje shvatili). Kada pažljivo slušamo, pokazujemo poštovanje, a druga se osoba osjeća važnom. Zajedno smislite nekoliko „novinarskih savjeta“ i zapišite ih na ploču. Pobrinite se da uključite pitanja o teškoćama, mogućnostima i snagama.

7. Zamolite djecu da u parovima vježbaju kako biti dobar novinar. Jedan učenik je novinar, a drugi izbjeglica ili useljenik. Na pola vježbe učenici mogu zamijeniti uloge. Snimite djecu dok glume novinare (ili zamolite nekog od djece da snima).
8. Zajedno pogledajte filmove i obavezno dajte djeci pozitivnu povratnu informaciju, tj. naglasite što su dobro napravili. Ako nemate filmsku kameru, upotrijebite digitalni fotoaparat i fotografirajte djecu. Potaknite djecu da daju pozitivne povratne informacije koje ćete zapisati pokraj fotografije svakoga novinara.



Potaknite djecu da intervjuiraju nekoga primjenjujući što su naučili u školi i da promatraju što će se dogoditi.

## Cjelina 3. Postavljanje ciljeva u akademskome i društvenome okruženju

**Na kraju ove cjeline djeca će moći:**

- postaviti ciljeve vezane uz ono što bi htjela da drugi govore o njima
- postaviti cilj da poboljšaju društveno sudjelovanje
- postaviti ciljeve vezane uz vještinu koju žele razviti.

### Aktivnost 1. Što želim da drugi kažu o meni

#### **Cilj učenja**

Postaviti ciljeve vezane uz ono što bi htjeli da drugi govore o njima.

#### **Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:**

odrediti što želim da drugi govore o meni.

#### **Razina**

Osnovna

#### **Potreban pribor**

Lutke za ruku ili prste, bojice, radni listić Što želim da drugi kažu o meni?



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

#### **Zelda se svidjela novoj prijateljici**

Zelda je jučer upoznala novu prijateljicu Fatimu. Uživala je igrajući se s njom. Puno su se smijale i kad je došao trenutak da odu svojim kućama, Fatima je rekla: „Mislim da si ti jedna jako dobra ježica zato što si velikodušna i ne prosuđuješ druge prema njihovom izgledu.“ Zeldi je bilo drago zbog toga što joj je Fatima rekla. „Joj, htjela bih da i moji drugi prijatelji govore lijepe stvari o meni“, pomislila je. „Pitam se mogu li nešto poduzeti u vezi s time.“ Odlučila je razgovarati s mamom o tome kada dođe kući. Mama joj je rekla: „Ako želiš da se nešto dogodi, moraš postaviti cilj i onda raditi na ostvarivanju toga cilja. Ako želiš da ti pomognem, dođi ovamo i reci mi što želiš i koji je tvoj cilj.“ Zelda i njezina mama zajedno su osmislile plan.

3. Razgovarajte s djecom o priči pitajući ih sljedeća pitanja:

- Zašto se Zelda osjećala jako dobro?
  - Koji joj je savjet dala mama?
4. Potom povežite priču s vlastitim iskustvima djece i razgovarajte o tome kako se doživljavamo: ponekad je naš doživljaj sebe odraz onoga što drugi govore o nama. Moguće je donekle utjecati na to što drugi govore o nama. Što možemo učiniti ako želimo da drugi kažu da smo velikodušni? Što možemo učiniti ako želimo da drugi kažu da smo dobri? Nastavite razgovarati o tome što ljudi obično žele da drugi kažu o njima.
  5. Zamolite djecu da u parovima zapišu što žele da drugi kažu o njima. Također neka zapišu i što mogu poduzeti kako bi to postigli. Potaknite djecu koja žele da s ostatkom razreda podijele što su napisali.



Potaknite djecu da pokažu roditeljima što su napisali te da ih zamole da oni dodaju još nešto na njihov popis.



### ŠTO ŽELIM DA DRUGI KAŽU O MENI

Pogledajte što je vaše dijete zapisalo i slobodno dodajte još nešto nakon što ste o tome porazgovarali s djetetom.



*Želim da drugi kažu o meni* \_\_\_\_\_

*Što mogu učiniti kako bi to postigao/la* \_\_\_\_\_



## Aktivnost 2. Sve o meni

### Cilj učenja

Postaviti cilj da poboljšaju društveno sudjelovanje.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

opisati razne načine kako postići neki društveni cilj.

### Razina

Srednja

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Sve o meni*



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

#### Novi prijatelj

Sherlock ima puno prijatelja i oni se često zajedno igraju. Jednoga dana pojavio se novi vjeverac imenom Abdulah. On je bio malo drugačiji. Njegovo krzno bilo je drugačije boje nego krzno ostalih vjeverica, a isto je bilo i s očima. Sherlock je mislio da je Abdulah baš zanimljiv i htio je znati više o njemu. To mu je i rekao, a Abdulah je bio vrlo zadovoljan zbog toga. Rekao je Sherlocku: „Mislim da si ti jako dobar prijatelj jer možeš reći nešto lijepo o meni i siguran sam da lijepo govoriš o svim svojim prijateljima.“ Sherlock se jako razveselio kad je to čuo. Razmišljao je o tome koliko mu je energije dao taj komentar. Osim toga, odlučio je da će se potruditi češće govoriti lijepe stvari svojim prijateljima jer ispada da je to dobro. Odlučio je zamoliti svoju majku da mu pomogne ostvariti taj cilj.

3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Zašto je Abdulah bio tako zadovoljan?
  - Što je Sherlock odlučio?
4. Da biste povezali priču s vlastitim iskustvima djece, razgovarajte s njima o tome što im se sviđa na drugima. Potaknite djecu da to podijele s vama. Pitajte ih govore li oni drugima kada im se nešto sviđa na njima.
5. Najavite djeci da će se sada usredotočiti na ono što im se sviđa na prijateljima iz razreda. Zamolite jedno dijete da iziđe iz razreda i da pričeka vani dok ga vi ne pozovete. Dok je ono vani, ostatak razreda navodi sve što im se sviđa na tome djetetu. Zapišite sve što djeca kažu na radni listić. Pobrinite se da za svako dijete imate zapisano po deset misli.
6. Pozovite dijete da se vrati u razred i pročitajte naglas što su djeca rekla o njemu. Potaknite dijete da pogodi tko je što naveo. Ponovite aktivnost sa svakim djetetom.

7. Zamolite svako dijete da na svoj listić doda još nešto što bi htio da drugi kažu o njemu. Potaknite ih da razmisle o različitim načinima kako mogu ostvariti taj cilj.
8. Potaknite djecu da ukrase svoj radni listić.



Potaknite djecu da pokažu svoje listiće roditeljima i da ih zamole da dodaju barem još jednu misao/riječ na popis. Roditelji trebaju pomoći djetetu svojim prijedlozima o tome što ono može učiniti kako bi ostvarilo svoj novi cilj.





## SVE O MENI

Ovo je popis onoga što djeca u razredu misle o vašem djetetu. Na popisu se nalazi i ono što bi vaše dijete željelo da drugi kažu o njemu. Dodajte još jednu ili dvije misli/riječi na popis te pomognite svom djetetu da osmisli druge načine kako može ostvariti svoj cilj.



## Aktivnost 3. Ja kao učenik/učenica

### Cilj učenja

Postaviti ciljeve vezane uz vještinu koju žele razviti.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

postaviti ciljeve vezane uz vještine koje želim razvijati.

### Razina

Napredna

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Ja kao učenik/učenica*



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

#### Učenica Zelda

Zelda je upravo došla iz škole. Dan je bio jako zanimljiv, naučili su puno o kukcima, crvima i o drugome čime se ježevi hrane. Zelda je naučila ono o čemu do sada nije ništa znala. Jedva je čekala da dođe kući i ispriča o tome svojem tati. Kada mu je sve to ispričala, tata joj je rekao: „Zeldo, mislim da ti imaš prave osobine dobre učenice, pažljivo slušaš, znatiželjna si i uvijek si marljiva.“ „Hvala“, rekla je Zelda i malo se zacrvenila zbog te pohvale. „Postoji li još neka kvaliteta koju bi željela steći kao učenica?“ pitao ju je tata. Zelda nikada nije o tome razmišljala pa je odgovorila: „Moram malo razmisliti o tome pa ću ti reći sutra.“ Njezin tata se nasmiješio i rekao: „Kada saznaš, reci mi i ja ću ti pomoći da ostvariš svoj cilj.“

3. Razgovarajte s djecom o priči pitajući ih sljedeća pitanja:
  - Što je Zeldi bilo zanimljivo u školi?
  - Kako je njezin tata reagirao kad mu je ona ispričala o tome?
4. Kako biste povezali priču s vlastitim iskustvima djece, razgovarajte o tome kako je biti učenik:
  - Što znači biti učenik? Što to podrazumijeva?
  - Postoje li neke vještine koje učenici mogu imati ili steći?

Navedite te vještine (na primjer: slušanje, marljiv rad, trud, čitanje, pisanje domaće zadaće, želja za znanjem o svim stvarima, vještine pisanja, matematičke vještine itd.).

5. Zamolite djecu da u parovima razgovaraju o vještinama koje posjeduju i vještinama koje bi voljeli razvijati.
6. Zamolite ih da zapišu vještine koje imaju i koje bi htjeli razvijati. Zamolite ih da postave kao svoj cilj da će poboljšati jednu svoju vještinu te ih pitajte kako to mogu ostvariti.



Potaknite djecu da pokažu svojim roditeljima što su radili u školi i da ih pitaju misle li da bi trebali još nešto dodati na svoj popis. Osim toga, djeca mogu pitati roditelje što mogu poduzeti kako bi ostvarili svoj cilj.



## JA KAO UČENIK/UČENICA

Recite svojem djetetu što bi još moglo dodati na svoj popis, ako smatrate da postoji još nešto. Također, dajte djetetu savjete o tome što može poduzeti kako bi ostvarilo svoj cilj.

Vještine koje imam

Vještine koje bih htio/htjela razviti (moj cilj)



## Evaluacijski listić učitelja/ice

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

**Upute:** Popunite listu za svako dijete kada završite **Temu 5. Izgradnja osobne snage**.

<b>5. IZGRADNJA OSOBNE SNAGE</b>	
<b>5.1. POZITIVNO SAMOPOIMANJE I SAMOPOŠTOVANJE</b>	Razina 0,1,2 ili 3
<b>5.1.1. Poznavati sebe kako bismo imali pozitivan pojam o sebi</b>	
5.1.1.O <sup>8</sup> . Dijete može shvatiti da je njegovo ime važan dio njega.	
5.1.1.S. Dijete može saznati osnovne informacije o svojem imenu.	
5.1.1.N. Dijete može otkriti pozitivne stvari o sebi.	
<b>5.1.2. Otkrivanje pozitivnih strana za veće samopoštovanje</b>	
5.1.2.O. Dijete može odrediti u kojim stvarima je dobro.	
5.1.2.S. Dijete može odrediti neke stvari u kojima je dobro.	
5.1.2.N. Dijete može odrediti neke od svojih jakih strana.	
<b>5.1.3. Shvaćanje da su naše snage dio onoga što smo bili, što jesmo i što možemo postati</b>	
5.1.3.O. Dijete može razumjeti da je sadašnjost dio onoga što možemo postati.	
5.1.3.S. Dijete može razumjeti da je prošlost dio onoga što možemo postati.	
5.1.3.N. Dijete može razumjeti da su prošlost i sadašnjost dio onoga što možemo postati.	
<b>5.2. KORIŠTENJE SNAGA U AKADEMSKOME I DRUŠTVENOME OKRUŽENJU</b>	
<b>5.2.1. Korištenje snaga za bolje društveno sudjelovanje</b>	
5.2.1.O. Dijete može jačati društvene snage kroz igru.	
5.2.1.S. Dijete može jačati društvene snage radeći nove aktivnosti koje mu se sviđaju.	
5.2.1.N. Dijete može jačati društvene snage stvarajući planove.	
<b>5.2.2. Poticanje socijalnih vještina i društvenog sudjelovanja</b>	
5.2.2.O. Dijete može koristiti kontakt očima, ton glasa i držanje tijela da bi učinkovitije slušalo.	
5.2.2.S. Dijete može jačati društveni angažman korištenjem ja-poruka.	

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




5.2.2.N. Dijete može koristiti vještine slušanja za bolji društveni angažman i inkluziju.	
<b>5.2.3. Postavljanje ciljeva u akademskome i društvenome okruženju</b>	
5.2.3.O. Dijete može postaviti ciljeve vezane uz ono što bi htio/htjela da drugi govore o njemu/njoj.	
5.2.3.S. Dijete može postaviti cilj da poboljša društveno sudjelovanje.	
5.2.3.N. Dijete može postaviti ciljeve vezane uz vještinu koju želi razviti.	

Djetetove jake strane:























































Djetetove potrebe:































Razvojni ciljevi:

### Djetetova samoprocjena

























Ime i prezime djeteta: _____	 <b>Ne</b>  <b>Ponekad</b>  <b>Da</b>
Datum popunjavanja: _____	

#### IZGRADNJA OSOBNE SNAGE – POZITIVNO SAMOPOIMANJE I SAMOPOUZDANJE

Poznavati sebe kako bismo imali pozitivan pojam o sebi		
Označi lice koje te najbolje opisuje:	Mogu	Sviđa mi se
Mogu razumjeti da je moje ime važan dio mene.	  	  
Mogu saznati nešto o svojem imenu.	  	  
Mogu otkriti nešto pozitivno o sebi.	  	  
Otkrivanje pozitivnih strana za veće samopoštovanje		
Mogu odrediti u čemu sam dobar/ra.	  	  
Mogu odrediti nekoliko stvari u kojima sam dobar/dobra.	  	  
Mogu odrediti neke od svojih jakih strana.	  	  
Shvaćanje da su naše snage dio onoga što smo bili, što jesmo kao i onoga što možemo postati.		
Mogu uvažiti da je sadašnjost dio onoga što možemo postati.	  	  
Mogu opisati kako je prošlost dio onoga što možemo postati.	  	  
Mogu opisati kako prošlost i sadašnjost čine dio onoga što možemo postati.	  	  

IZGRADNJA OSOBNE SNAGE – KORIŠTENJE SNAGA U AKADEMSKOME I DRUŠTVENOME OKRUŽENJU		
Korištenje snaga za bolje društveno sudjelovanje		
Mogu opisati igre kojih se volim igrati s drugima.	  	  
Mogu poduzeti nešto kako bih se bavio/la s više stvari koje volim.	  	  
Mogu napraviti plan za ono što želim učiniti.	  	  
Poticanje društvenih vještina i društvenoga sudjelovanja		
Mogu koristiti kontakt očima, ton glasa i držanje tijela kada slušam nekoga.	  	  
Mogu koristiti ja-poruke dok razgovaram.	  	  

Tema 5

Mogu biti dobar slušatelj u situacijama s djecom iz stranih zemalja.	  	  
<b>Postavljanje ciljeva u akademskome i društvenome okruženju</b>		
Mogu odrediti što želim da drugi govore o meni.	  	  
Mogu opisati razne načine kako postići neki društveni cilj.	  	  
Mogu postaviti ciljeve vezane uz vještine koje želim razvijati.	  	  

Svidjelo mi se učiti o:

Htio/htjela bih poboljšati:



## TEMA 6. Pretvaranje izazova u prilike

Važan temelj psihološkome sazrijevanju i osobnome rastu je znanje o tome kako se uspješno nositi s teškim životnim situacijama. Primjerice, osjećaj odbačenosti, gubitci i prijelazna životna razdoblja mogu biti vrlo stresni za djecu i dovesti ih u vrlo ranjivi položaj. Stoga je pomoć u suočavanju s takvim teškoćama presudna za zdrav razvoj djece i njihovu dobrobit. Reakcije djece na teškoće ovise o njihovom razvojnem stupnju i kulturološkom porijeklu, o reakciji odraslih kojima su okruženi i o vrsti teškoće s kojom su se suočili. Djeci najviše pomaže kada se o takvim situacijama i događajima razgovara na otvoren, autentičan i djeci primjeren način. Važno je da u takvim situacijama njima važne odrasle osobe daju do znanja da su uz njih i da će im uvijek pružati podršku (NASP, 2003).

Suočavanje s teškoćama može djelovati na osjećaj osobnoga identiteta i djetetova samopoštovanja (Bredenkamp i Copple, 1997). Ipak, teškoće su prilika za djecu da uče i da se razvijaju na višestrukim razinama (Dockett i Perry, 2007). U tom pogledu, prilagodba promjeni može pomoći djeci da razviju otpornost.

Zato se šesta tema odnosi na pretvaranje izazova u prilike. Radi se o posebnim situacijama u kojima se dijete može naći. Važno je da učitelji prepoznaju situacije s kojima se djeca susreću u školi ili obitelji te da povećaju dječju osjetljivost i razumijevanje u tim situacijama. Tema obuhvaća dvije podteme. To su *Suočavanje s nedaćama i sukobima* te *Suočavanje s gubitkom i prihvaćanje promjena*.

### Podtema 1. Suočavanje s nedaćama i sukobima

CJELINA 1	CJELINA 2	CJELINA 3
Suočavanje s nepravdom	Suočavanje s teškoćama	Suočavanje sa sukobima

### Podtema 2. Suočavanje s gubitkom i prihvaćanje promjena

CJELINA 1	CJELINA 2	CJELINA 3
Suočavanje s odbacivanjem	Suočavanje s gubitkom	Suočavanje s promjenama

## PODTEMA 1. Suočavanje s nedaćama i sukobima

Podtema *Suočavanje s nedaćama i sukobima* temelji se na ideji da su hrabrost i ustrajnost svojstvene otpornome mišljenju te na ideji da je moguće svladati zapreke i očekivati pozitivne ishode (Scheier i Carver, 1992). Neka od obilježja mentalne izdržljivosti u teškim situacijama su ustrajnost, hrabrost unatoč nedaćama, bilo privremenima (npr. vršnjački sukob) bilo trajnima (invaliditet, bolest) te optimistični mentalni sklop unatoč zaprekama ili nepravednim situacijama. Na zdravlje i dobrobit djece posebno nepovoljno utječu različiti sukobi (na primjer, među članovima obitelji, vršnjacima). Na ublažavanje toga utjecaja znatno djeluje način na koji odrasle osobe postupaju u takvim situacijama (Pedro -Carroll 2001). Stoga je pomoć djeci da se suoče s neugodnim emocijama (kao što su ljutnja, strah, zbunjenost, tuga, krivnja, nemir) uzrokovanim različitim sukobima i nedaćama, ključna za izgradnju otpornosti djece koja su izložena takvim rizicima.

Osim toga, ključna kvaliteta za jačanje otpornosti kod djece jest sposobnost sagledavanja nevolja iz nove perspektive što se postiže razvijanjem pozitivnih stilova suočavanja (Newman, 2002). Da zaključimo, umjesto da budu usredotočena samo na negativne učinke nedaća, djeca mogu naučiti kako uvidjeti njihovu prednost, a to je prilika za razvoj pozitivnih osobina kao što su hrabrost i ustrajnost. Iskorištavanje te prilike može značajno utjecati na to da postanu otporna i da usvoje pozitivan pristup nevoljama i aktivan i optimističan pogled na život.

Školske aktivnosti mogu djeci pružiti dobre temelje za jačanje otpornosti u situacijama nad kojima imaju vrlo malo ili nimalo kontrole jer otkrivaju djeci kako se zaštititi od štetnih utjecaja takvih iskustva, kako ih sagledati iz drugoga kuta, kako se distancirati od njih i kako razmišljati pozitivno.

Ova je podtema podijeljena na tri dijela koji obuhvaćaju općenite korake za smjelo suočavanje s nedaćama i sukobima. U prvome dijelu djeca trebaju opisati i izraziti svoje osjećaje i misli vezane uz poteškoće s kojima su suočena. Zatim se traži od djece da sagledaju te poteškoće iz druge perspektive i da se distanciraju od njih. Konačno, trebaju odrediti koje aktivnosti mogu poduzeti da bi se nosila s izazovima prouzročenim tim poteškoćama.

---

### CJELINA 1. SUOČAVANJE S NEPRAVDOM

- Ciljevi učenja**
- opisati i izraziti osjećaje i misli prilikom suočavanja s nepravdom
  - sagledati nepravdu iz drugoga kuta razmišljajući pozitivno
  - izraditi plan djelovanja za suočavanje s nepravdom.

---

### CJELINA 2. SUOČAVANJE S TEŠKOĆAMA

- Ciljevi učenja**
- opisati i izraziti misli i osjećaje prilikom suočavanja s teškoćama
  - sagledati teškoću na pozitivan način radi suočavanja s izazovima vezanim uz nju
  - primijeniti plan djelovanja za suočavanje s teškoćama.

---

### CJELINA 3. SUOČAVANJE SA SUKOBIMA

- Ciljevi učenja**
- izraziti misli i osjećaje vezane uz sukobe
  - sagledati sukobe iz drugoga kuta
  - prepoznati aktivnosti koje mogu poduzeti u situaciji sukoba.
-

## Savjeti za učitelje/učiteljice

1. Na svakodnevnim primjerima pokazujte djeci da se svi suočavaju s nedaćama, teškoćama i sukobima te da je to dio života. Potičite djecu da u takvim situacijama izražavaju svoje osjećaje. Kada djeca to učine, zahvalite im na tome i pokažite razumijevanje za njihove osjećaje. Zatim ih pitajte što bi im pomoglo da se osjećaju bolje.
2. Djeca uče izražavati svoje osjećaje oponašajući odrasle osobe oko sebe. Zbog toga je važno da im vi budete uzor u izražavanju osjećaja.
3. Kada se djeca suoče s nedaćama i teškoćama u svakodnevnome životu (npr. u školi), pomozite im da sagledaju problem iz drugoga kuta, da se distanciraju od problema i da koriste pozitivan govor. Učite djecu da ako žele riješiti sukob, onda moraju naučiti slušati alternativna stajališta te pokušati pronaći rješenje nesuglasica bez upotrebe verbalnoga i fizičkoga nasilja. Nasilje može samo pogoršati sukob.
4. Pomozite djeci da izrade akcijski plan svaki put kada se nađu u nekoj teškoj situaciji i potaknite ih da razmisle kako mogu biti ustrajni, optimistični i hrabri u konkretnoj situaciji.
5. Kada dođe do sukoba u razredu, pažljivo saslušajte dječju stranu priče tako da aktivno pokazujete empatiju i razumijevanje. Bez okrivljavanja djeteta, pomozite mu/joj da shvati svoju odgovornost u sukobu.

## Cjelina 1. Suočavanje s nepravdom

### Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- opisati i izraziti osjećaje i misli prilikom suočavanja s nepravdom
- sagledati nepravdu iz drugoga kuta razmišljajući pozitivno
- izraditi plan djelovanja za suočavanje s nepravdom.

### Aktivnost 1. Sherlock je doživio nepravdu

#### Cilj učenja

Opisati i izraziti osjećaje i misli prilikom suočavanja s nepravdom.

#### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

podijeliti s drugima svoje iskustvo s nepravdom i izraziti što mislim i kako se osjećam u vezi s time.

#### Razina

Osnovna

#### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *To je prava nepravda!*, pastele, bojice ili flomasteri, radni listić za roditelje *Mislim pozitivno*



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

#### Sherlock doživljava nepravdu u školi

U zadnje vrijeme vjeverac Sherlock nije baš presretan zbog onoga što mu se događa u školi. Prije bi ujutro s veseljem išao u školu, no odnedavna jedva da se dovuče do škole. Jednoga jutra mama ga je upitala: „Sherlock, što se događa s tobom? Ne izgledaš mi sretno kad ideš u školu. Je li sve u redu?” Sherlock je odgovorio: „U zadnje vrijeme u školi se događaju nepravde i zato sam tužan i nesretan.” „Ispričaj mi o tome!” rekla je mama. Sherlock je počeo objašnjavati da se za vrijeme odmora sve vjeverice igraju raznih igara. „Na primjer, igramo igru u kojoj bacamo lješnjake i tako zabijamo golove jedni drugima. U zadnje vrijeme kada ja bacim lješnjak i zabijem gol, druge vjeverice ne priznaju taj bod. Kažu da gol ne vrijedi jer sam koristio obje ruke, a ne samo jednu. A to je nepravda zato što takvo pravilo nije nikada postojalo! Također, ako neka vjeverica udari glavom ili padne sa stabla, svi krive mene. Tuže me učiteljici i tvrde da se to dogodilo zbog mene. Isto tako govore učiteljici da ja govorim ružne stvari drugim vjevericama,

a istina je da ja nikome ne govorim ništa ružno, niti se s kim tučem.” Sherlock je zaplakao: „Mama, ne znam zašto mi se to događa, ali znam da je to nepravedno i zbog toga više nisam sretan u školi.”

Mama mu je rekla: „Dragi moj Sherlock, razumijem da se loše osjećaš zbog nepravde koju doživljavaš u školi. Možda možeš poduzeti nešto da to promijeniš.“ „Na primjer, što?“ pitao je Sherlock. „Mogao bi sam sebi reći nešto pozitivno”, odgovorila je mama. „Kao na primjer?“ opet je pitao Sherlock. Majka mu je odgovorila: „Ponekad se nepravda događa zato što neka djeca ne razmišljaju jasno i rade greške. Ali imaj na umu da se nepravda događa svima, a ne samo tebi.“ Sherlock je malo promislio o tome, a onda je rekao: „Imaš pravo mama. Neka djeca iz mogega razreda tako se ponašaju i prema drugim vjevericama. Vjerojatno ne razumiju da se zbog njihova ponašanja drugi osjećaju loše. Mislim da trebam poduzeti nešto u vezi s ovom situacijom.“

3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Kakvu je nepravdu doživljavao Sherlock u školi?
  - Kako se on osjećao zbog te nepravde?
  - Što mislite, što je Sherlock mogao učiniti?
  - Što je Sherlocku rekla njegova mama?
  - Mislite li da je mamin savjet pomogao Sherlocku?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:
  - Poznajete li nekoga tko je doživio neku nepravdu?
  - Kako se ta osoba zbog toga osjećala?
  - Kako je reagirala?
  - Je li razgovarala s nekim o toj situaciji?
  - Je li joj netko pomogao da se nosi s tom nepravdom?
  - Je li ona poduzela nešto da bi se osjećala bolje ili promijenila tu situaciju? Ako da, kako se nakon toga osjećala?
  - Što toj osobi može pomoći da se nosi s takvim situacijama u budućnosti?
5. Zamolite djecu da na radni listić *To je prava nepravda!* nacrtaju neku nepravednu situaciju koju su oni ili neko drugo dijete doživjeli u školi i da napišu osjećaje i misli koje su s tom situacijom povezane. Razgovarajte o svakom crtežu i potaknite djecu da podijele s vama svoje misli i osjećaje o tome.
6. Izložite dječje radove u *Kutiću otpornosti* ili na panou.
7. Na kraju aktivnosti istaknite da se nepravda svima događa i da su osjećaji koji se u vezi s time javljaju posljedica nepravedne situacije. Normalno je osjećati se loše, no uvijek postoji nešto što možemo poduzeti kako bi se osjećali jačima i suočili s nepravdom koju smo doživjeli. Kao primjere za to upotrijebite nepravedne situacije koje su djeca navela tijekom prethodnoga razgovora.

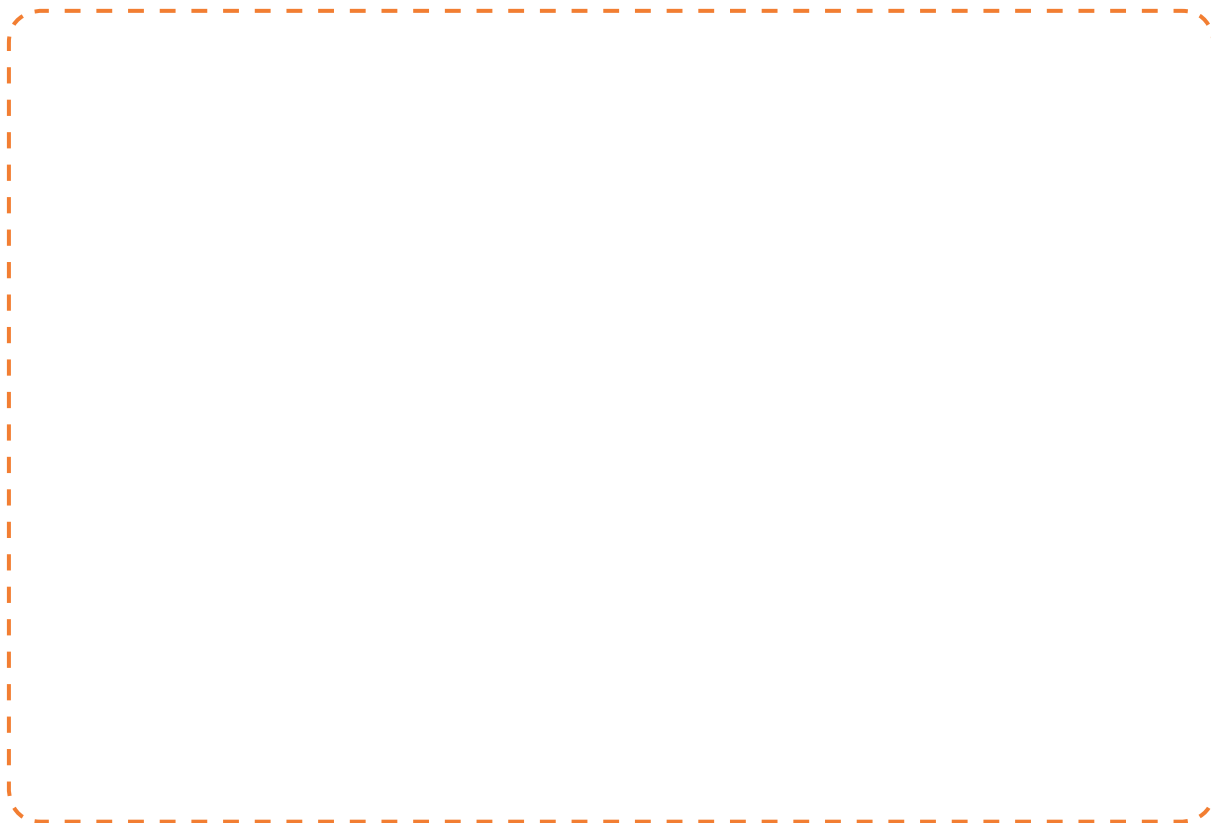


Podijelite djeci radne listiće za roditelje i potaknite ih da s roditeljima razgovaraju o svojem crtežu. Predložite im da uz pomoć roditelja razmisle o tome kako su se još mogli osjećati i koje bi im pozitivne misli mogle pomoći u takvim situacijama.

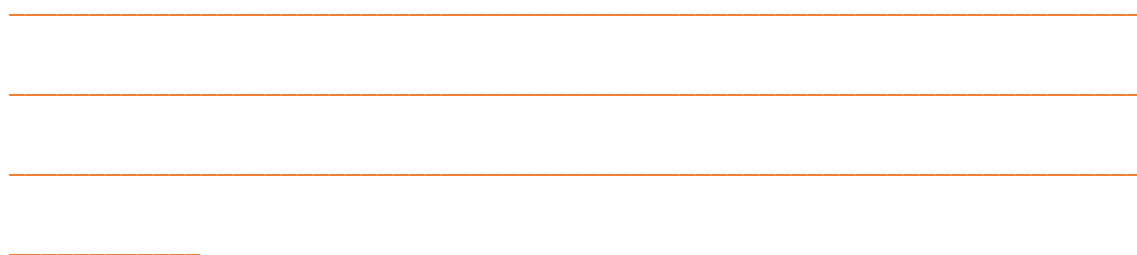
Sljedećega dana pitajte djecu žele li podijeliti s vama o čemu su razgovarali s roditeljima i što su zapisali na radni listić.

**TO JE PRAVA NEPRAVDA!**

Nacrtaj neku nepravdu koju si doživio/doživjela ti ili neko drugo dijete.



Napiši svoje osjećaje i misli koje su s tom situacijom povezane:





## MISLIM POZITIVNO

Razgovarajte sa svojim djetetom o tome što je crtalo u školi. Pitajte ga koju je situaciju ono odabralo i kakve je osjećaje i misli zapisalo na crtež. Potaknite dijete da razmisli o tome kako se još moglo osjećati i koje bi mu pozitivne misli mogle pomoći u takvim situacijama. Zajedno s djetetom zapišite te misli.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## Aktivnost 2. Sherlockov pristup problemu

### Cilj učenja

Sagledati nepravdu iz drugoga kuta razmišljajući pozitivno.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

razmišljati pozitivno kada sam suočen/a s nepravdom.

### Razina

Srednja

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Pomaže – ne pomaže*, bojice, radni listić za roditelje Čarobna misao



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču iz prethodne aktivnosti, a ako želite, možete ju ponovno pročitati koristeći se pri tome lutkama za ruku ili prste. Podsjetite djecu na priču pomoću sljedećih pitanja:
  - Kakvu je nepravdu Sherlock doživljavao u školi?
  - Kako se on osjećao zbog te nepravde?
  - Što je Sherlock mislio o sebi, a što o svojim prijateljima?
  - Što je Sherlocku savjetovala njegova majka?
  - Kako mu je ta promjena u razmišljanju pomogla?
3. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:
  - Kako biste se vi osjećali da se nađete u situaciji u kojoj se našao Sherlock?
  - Što biste tada mislili o sebi, a što o djeci u razredu?
  - Koje bi vam misli najviše pomogle?
4. Potom podijelite djecu u nekoliko skupina od 4 do 5 članova i podijelite im radne listiće *Pomaže – ne pomaže*. Zamolite ih da na radnom listiću prepoznaju pozitivne i negativne misli te da oboje pozitivne misli. Pozitivne i negativne misli su sljedeće:
  - ✓ Sigurno postoji način da pokažem drugima kako su prema meni nepravedni.
  - ✓ Ako se požalim na ponašanje svojih vršnjaka učiteljici, ona će mi sigurno pomoći.
  - ✓ Imam nekoliko pravih prijatelja u razredu.
  - ✓ Nije moja pogreška kad su drugi prema meni nepravedni.
  - ✓ Sutra ću organizirati igru u kojoj sam dobar, pa ću se svidjeti svojim vršnjacima.
  - ✓ Baš sam tužan što mi djeca govore ružne stvari.



- ✓ Mene nitko ne voli i nitko me ne razumije.
  - ✓ Ja ni u čemu nisam uspješan.
  - ✓ Meni će u školi uvijek biti ružno.
  - ✓ Nitko mi ne može pomoći.
  - ✓ Ja sam zaista nespretna i nije čudno da nemam prijatelja.
5. Na kraju aktivnosti potaknite djecu iz svake skupine da podijele s ostalima jednu pozitivnu misao s radnoga listića i da obrazlože svoj izbor.



Podijelite djeci radne listiće za roditelje i potaknite ih da u dječjim knjigama ili filmovima pronađu priče o nepravdi. Predložite im da razgovaraju s roditeljima o tome kako se junak priče suočio s nepravdom i koje su mu misli pri tome pomogle. Sljedećega dana pitajte djecu jesu li ispunila radne listiće i potaknite ih da vam ispričaju što su zaključili.

POMAŽE - NE POMAŽE

Ja sam zaista nespretan i nije čudno da nemam prijatelja.

Imam nekoliko pravih prijatelja u razredu.

Meni će u školi uvijek biti ružno.

Nije moja pogreška kad su drugi prema meni nepravedni.

Ja ni u čemu nisam uspješan.

Sutra ću organizirati igru u kojoj sam dobar, pa ću se svidjeti svojim vršnjacima.

Mene nitko ne voli i nitko me ne razumije.

Nitko mi ne može pomoći.

Sigurno postoji način da pokažem drugima kako su prema meni nepravedni.

Baš sam tužan što mi djeca govore ružne stvari.

Ako se požalim na ponašanje svojih vršnjaka učiteljici, ona će mi sigurno pomoći.





## ČAROBNA MISAO

Zajedno sa svojim djetetom, koristeći izvore kao što su dječja književnost, filmovi ili crtani filmovi, potražite priče o nepravdi koja je prevladana. Nakon što pročitate kratku priču koju ste pronašli, razgovarajte s djetetom usmjeravajući se na misli koje su glavnom liku pomogle da se suoči s nepravdom. Navedite djetetu nekoliko primjera pozitivnih misli glavnog lika. Na kraju, zajedno s djetetom, pokušajte zaključiti što je pomoglo glavnom liku da bi svladao nepravdu.

### NASLOV PRIČE ILI FILMA:

---

---

### GLAVNI LIK:

---

---

### KRATAK OPIS NEPRAVDE:

---

---

---

### ŠTO JE GLAVNOM LIKU POMOGLO U SVLADAVANJU NEPRAVDE?

---

---

---



## Aktivnost 3. Sherlock ima plan

### Cilj učenja

Izraditi plan djelovanja za suočavanje s nepravdom.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

osmisлити što treba učiniti prilikom suočavanja s nepravdom.

### Razina

Napredna

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, prazni plakati, pastele, bojice ili flomasteri, radni listić *Razmišljam i djelujem*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču *Sherlock doživljava nepravdu u školi* i pitajte ih zanima li ih kako je priča završila.
3. Potom ispričajte djeci kraj priče koristeći se lutkama za ruku ili prste:

#### Sherlock doživljava nepravdu u školi – kraj priče

Sherlock je rekao mami: „Mislim da trebam poduzeti nešto u vezi s ovom situacijom.“ „Imaš li već neku ideju?“ pitala ga je mama.

Sherlock joj je rekao: „Prvo ću svojim prijateljima reći jasno i glasno što mislim o toj nepravdi. Reći ću im da ako igra nije poštena, tada nije ni zabavna. Svi trebaju poštovati ista pravila i biti iskreni. Tražiti ću ih da budu pravedni, da ne mijenjaju pravila igre i da ne govore neistine o tome kako ja igram. Onda ću otići do učiteljice i reći joj svoju stranu priče. Objasniti ću joj da druge vjeverice nisu poštene prema meni za vrijeme igre i da govore neistine o momu ponašanju. Također ću joj reći da je neistina i to da koristim ružne riječi i da nisam odgovoran za nezgode koje se događaju drugima jer ja zapravo uopće nemam veze s tim. Zamolit ću je da mi pomogne riješiti tu situaciju. Moram se suprotstaviti nepravdi i stati joj na kraj.“ Mama je na to rekla: „To zvuči kao dobar plan kako izaći na kraj s nepravdom. Sigurna sam da ti tvoja učiteljica može pomoći. Želim ti sreću i ako ti treba moja pomoć, tu sam za tebe. I molim te nemoj zaboraviti, ako ovaj plan ne upali, onda ćemo smisliti novi i pokušati ponovno!“

Sherlock je došao u školu spreman na akciju. Zamolio je učiteljicu da mu dozvoli da nešto kaže učenicima u razredu i ona mu je to dozvolila. Tada je stao pred razred i svima rekao kako se osjeća zbog svega što je u posljednje vrijeme u školi doživio. Mnoga djeca su posramljeno gledala u pod, a učiteljica je začuđeno promatrala događaje u razredu. Zajedno su ponovili razredna pravila i učiteljica je zamolila Sherlocka da joj odmah javi dogodi li se opet nešto slično.

Poslije sata učiteljica je zamolila Sherlocka da svima u razredu pokaže svoju omiljenu igru kako bi je zajedno odigrali. Sherlock je prijedlog spremno prihvatio, a igra koju je izabrao svidjela se cijelome razredu.

Toga dana Sherlock je iz škole kući došao jako ponosan i zadovoljan.

4. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Kakvu je nepravdu Sherlock doživljavao u školi?
  - Kako se on osjećao zbog te nepravde?
  - Što je Sherlock poduzeo?
  - Što mislite o Sherlockovu planu? Je li bio uspješan?
  - Što je još Sherlock mogao poduzeti u vezi s nepravdom u školi?
  - Što mu je majka rekla da mora zapamtiti? Što mislite o tome?
5. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:
  - Što je sve moguće učiniti kad se dogodi neka nepravda?
  - Biste li i vi postupili poput Sherlocka?
  - Što biste učinili drugačije?
  - Što vi možete poduzeti da biste pomogli svom prijatelju ili prijateljici koja doživljava nepravdu?
6. Podijelite djecu u nekoliko skupina od 4 do 5 članova i podijelite im prazne plakate i pribor za crtanje. Predložite im da izrade transparent sa sloganom koji će im pomoći u suočavanju s nepravdom (ako procijenite da je to potrebno, možete djeci dati primjer slogana: *Zauzmi se za sebe, digni glas protiv nepravde i pokušaj je zaustaviti*).
7. Recite djeci da svoje transparente postavite u *Kutak otpornosti* ili na razredni pano kako bi ga predstavili ostalima. Podsjetite ih da u slučaju nepravde trebaju stati, razmisliti i djelovati.



Podijelite djeci radne listiće za roditelje i predložite im da razgovaraju s roditeljima o načinima na koje su se oni, kad su bili djeca, suočavali s nepravdom (koje su korake poduzeli kako bi promijenili tu situaciju i zaustavili nepravdu koja im se događala). Zamolite ih da zajedno s roditeljima osmisle slogan koji mogu koristiti ako se nepravda dogodi u obiteljskom okruženju. Sljedećega dana pitajte djecu žele li s vama podijeliti nešto od svojega razgovora s roditeljima.



## RAZMIŠLJAM I DJELUJEM

Danas su djeca u školi izrađivala transparente sa sloganima koji im mogu pomoći u suočavanju s nepravdom. Molimo vas da ispričate svojem djetetu o načinima na koje ste se vi, kad ste bili djeca, suočavali s nepravdom (koje ste korake poduzeli kako biste promijenili tu situaciju i zaustavili nepravdu koja vam se događala). Pokušajte zajedno s djetetom osmisliti slogan koji možete koristiti ako se nepravda dogodi u obiteljskom okruženju (npr. *Digni glas i reci jasno što ti smeta*). Slogan dijete, prema želji, može ukasiti i možete ga neko vrijeme držati na vidljivom mjestu u vašem domu.

**SLOGAN:**

---

---

---

---

---



## Cjelina 2. Suočavanje s teškoćama

Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- opisati i izraziti misli i osjećaje prilikom suočavanja s teškoćama
- sagledati teškoću na pozitivan način radi suočavanja s izazovima vezanim uz nju
- primijeniti plan djelovanja za suočavanje s teškoćama.

### Aktivnost 1. Različit pristup

#### Cilj učenja

Opisati i izraziti misli i osjećaje prilikom suočavanja s teškoćama.

#### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

izraziti neugodne osjećaje i misli kada se suočim s nekom teškoćom.

#### Razina

Osnovna

#### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, komad bijele tkanine, radni listić Čaša



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

#### Različit pristup

Jednog dana, došavši u školu, Sherlock je pitao svoju učiteljicu može li djeci u razredu ispričati priču koju je njemu ispričao djed. Učiteljica je pristala i Sherlock je započeo s pripovijedanjem.

Jednom davno, dvije žabe imenom Oro i Goro igrale su se u blizini jezera i pri tom se odlično zabavljale. Oro i Goro izgledom su bili slični, no po svojem načinu razmišljanja bili su potpuno različiti. Oro je uvijek razmišljao pozitivno, dok je Goro uvijek razmišljao negativno. Kada bi ih zadesila neka životna teškoća, Goro bi obično mislio da se tu ništa ne može pa bi brzo odustao od svega i ne bi ništa poduzimao. S druge strane, Oro bi uvijek na poteškoće gledao kao na izazove i pokušavao bi pronaći način da izađe s njima na kraj.

Jednog dana Oro i Goro naišli su na veliku posudu punu svježega mlijeka. Silno su željeli popiti to mlijeko pa su razmišljali kako bi to mogli izvesti. Nažalost, dok su tražili način kako da popiju

mlijeko, upali su u posudu. Nisu mogli izaći iz nje jer je bila vrlo duboka. Uplašili su se i počeli zazivati upomoć. Kada su shvatili da nema nikoga u blizini tko bi im mogao pomoći, bilo im je jasno da su u nevolji. Snažno su zamahivali nogama i pokušavali pronaći način da se izvuku iz škripca u kojem su se našli. Goro je rekao: „Nikad se nećemo izvući odavde. Nema smisla truditi se!“ No Oro je uzvratio: „Mora postojati način da se izbacimo odavde! Ne smijemo gubiti nadu ni hrabrost. Molim te, Goro, nemoj odustati! Budi pozitivan i nastavi mahati nogama.“



- Podijelite djecu u dvije skupine. Jedna skupina je Orova ekipa, a druga je Gorova ekipa. Na podstavite komad bijele tkanine koja će predstavljati posudu s mlijekom. Učenici koji pripadaju Orovoj ekipi trebaju razmisliti kako bi se Oro ponašao i razmišljao, dok oni iz Gorove ekipe trebaju razmisliti o tome kako bi se Goro ponašao i razmišljao. Potom pljesnite rukama i kažite jedno ime, Oro ili Goro. Odgovarajuća ekipa treba skočiti na bijelo platno i ponašati se poput Ora (neprestano mahati nogama) i govoriti ono što bi Oro rekao („Izbavit ću se odavde“, „Mora postojati rješenje“, „Nikada neću odustati“). Djeca iz Gorove ekipe trebaju se ponašati poput Gora (stajati mirno, ne mahati nogama) i govoriti ono što bi Goro rekao („Nikada se neću izbaviti odavde“, „Nema rješenja“, „Odustajem od svega!“). Nakon nekog vremena ekipe zamjenjuju uloge i aktivnost se ponavlja.
- Po završetku aktivnosti pitajte djecu kako su se osjećali kad su bili u Gorovoj, a kako kad su bili u Orovoj ekipi. Koje su im misli i aktivnosti pomogle da se bolje osjećaju. Recite im da postoje optimistični i pesimistični pristupi teškoćama i navedite ih na zaključak da optimizam pomaže u suočavanju s njima.
- Na kraju aktivnosti zamolite djecu da razmisle kakav bi mogao biti kraj priče za dvije žabe i je li im vjerojatniji optimističan ili pesimističan kraj.



Podijelite djeci radne listiće Čaša i potaknite ih da s roditeljima razgovaraju o optimizmu i pesimizmu kao i o priči koju su radili u školi. Predložite im da im roditelji ispričaju neke situacije u kojima su, suočeni s teškoćom, razmišljali optimistično, odnosno pesimistično.





## ČAŠA

Razgovarajte s djetetom o optimizmu i pesimizmu i o tome kako oni mogu utjecati na djetetovo ponašanje i razmišljanje. Ispričajte djetetu nekoliko osobnih priča koje pokazuju kako je način na koji ste razmišljali utjecao na neku vašu odluku ili postupak. Također, možete podijeliti i vlastita iskustva s optimističnim i pesimističnim mislima i ponašanjima. Potaknite dijete da čašu doživi polupunom i objasnite da to nije uvijek lako. Iskoristite priliku da podsjetite dijete na situacije kada je njegov optimistični način razmišljanja rezultirao pozitivnim ishodom. („Uskoro ću naučiti voziti bicikl bez pomoćnih kotača“, „Mogu dobiti diplomu za znanje engleskog jezika“, „Mogu pronaći prijatelja koji će me prihvatiti takvog kakav jesam.“).

MISLI KOJE ČAŠU ČINE POLUPUNOM (OPTIMIZAM):

---

---

---

---

MISLI KOJE ČAŠU ČINE POLUPRAZONOM (PESIMIZAM):

---

---

---

---



## Aktivnost 2. Moć pozitivnih misli

### Cilj učenja

Sagledati teškoću na pozitivan način radi suočavanja s izazovima vezanim uz nju.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

razmišljati pozitivno kada sam suočen/a s poteškoćama ili izazovima.

### Razina

Srednja

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Ja to mogu!*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču iz prethodne aktivnosti i pitajte ih žele li čuti njezin kraj. Potom im ispričajte kraj priče koristeći se pri tome lutkama za ruku ili prste:

#### Različit pristup – kraj priče

Na nesreću, nakon nekog vremena Goro je postao stvarno ogorčen te je odlučio odustati. Prestao je mahati nogama i posve se prepustio nastalim okolnostima, potonuo do dna posude i tako se utopio.

Oro se stvarno iscrpio od stalnoga mahanja nogama, no nikad si nije prestao govoriti: „Izbavit ću se odavde. Mora postojati neki način“. Nakon nekog vremena, na pamet mu je pala ideja. Sjetio se da je jednom vidio svoju baku kako radi maslac: baka je dugo vremena tukla mlijeko. Oro je pomislio: „Ako nastavim mahati nogama, nakon nekog vremena mlijeko će se pretvoriti u maslac. Maslac će biti dovoljno krut da stanem na njega i izađem odavde.“ Oro se s tom idejom osjećao puno bolje. Bio je stvarno iscrpljen, no ideja mu je dala hrabrosti da nastavi. „Ja sam borac“, „Zadesila me teškoća, ali brzo će proći“, „Upornost se uvijek isplati.“ Oro je nastavio ponavljati. Nakon nekog vremena, i dalje mašući nogama kroz svježe mlijeko, Oro je primijetio nešto meko, ali ujedno i kruto pod svojim nogama. Ubrzo je uvidio da je njegova ideja da snažno maše nogama dugo vremena bila stvarno super ideja. Maslac je bio mekan, ali ipak dovoljno krut da Oro stane na njega i iskoči van iz posude! Oro je bio jako sretan i ponosan na sebe. Njegov plan je uspio. Rekao je: „Upornost se isplati.“

3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Kakvu su teškoću imali Oro i Goro?
  - Kako su se Oro i Goro osjećali u toj teškoj situaciji?
  - Što je mislio Oro, a što Goro?
  - Kako se njihov način razmišljanja razlikuje?
  - Kako je njihov način razmišljanja utjecao na posljedice s kojima su se suočili?
  - Što si je Oro govorio kako ne bi odustao?

4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:
  - Jeste li se i vi ikada našli u teškoj situaciji?
  - Kako ste se osjećali?
  - Što ste mislili dok ste bili u toj teškoj situaciji?
  - Mislite li da način na koji razmišljamo može utjecati na naše osjećaje? Ako da, kako?
  - Mislite li da način na koji razmišljamo može utjecati na naše postupke? Ako da, kako?
  - Imamo li mi ikakvu kontrolu nad načinom na koji razmišljamo?
  - Mislite li da pozitivan način razmišljanja može utjecati na naše osjećaje i postupke?
5. Podijelite djecu u nekoliko skupina i potaknite ih da odigraju igru uloga na temu suočavanja s nekim životnim teškoćama (npr. loša ocjena iz nekog testa, problemi s učenjem, teški zadatci, nemogućnost pobjede u natjecanju i sl.). Dajte im vremena da pripreme kratki igrokaz. Potaknite ih da budu fleksibilni i da improviziraju pozitivne i negativne misli i osjećaje. Zamolite svaku skupinu da izvede svoj igrokaz pred razredom.
6. Potaknite djecu na zaključak da pozitivno razmišljanje o teškoćama uvijek pomaže u njihovom rješavanju.



Podijelite djeci radne listiće za roditelje i potaknite ih da zajedno s roditeljima iznađu nekoliko pozitivnih misli koje bi djeci mogle pomoći u suočavanju s nekim životnim teškoćama. Zamolite ih da ispunjene listiće donesu u školu kako bi ih spremili u svoj portfolio.



### JA TO MOGU

Pomozite svojem djetetu da iznađe pozitivne misli koje mu mogu pomoći u suočavanju s različitim teškoćama. To će mu pomoći da teškoće sagleda na pozitivan način i bude uspješnije u suočavanju s njima.

TEŠKOĆA	POZITIVNE MISLI
Marija je dobila jedinicu na testu iz matematike.	
Igor ima problema s pamćenjem tablice množenja.	
Mislav je poražen u tenisu.	
Lea ima problema s pisanjem sastavka.	
Sanja ne voli jesti povrće, a nema ništa drugo za jelo.	



## Aktivnost 3. Bijela vjeverica

### Cilj učenja

Primijeniti plan djelovanja za suočavanje s teškoćama.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

smisliti moguće načine suočavanja s teškoćama.

### Razina

Napredna

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, smeđi i bijeli komadi tkanine, veći papir, olovka ili flomaster, radni listić *Pričam ti priču*



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

#### Vedran nalazi prijatelje među smeđim vjevericama

Bio je ponedjeljak ujutro i sve su vjeverice radosno stigle u školu. Škola se nalazila u središtu šume i sve vjeverice u njoj su bile smeđe boje. Taj ponedjeljak nije bio poput ostalih jer je djecu iz Sherlockova razreda čekalo iznenađenje. Učiteljica im je predstavila novoga učenika, Vedrana. Vedran je bio bijeli vjeverac i došao je iz mjesta jako udaljenoga od njihove šume. Sve su vjeverice bile silno iznenađene Vedranovom pojavom jer nikad prije nisu vidjele bijelu vjevericu.



Poslije nastave sve su vjeverice otišle van na igranje. Vedran je pitao vjeverice može li se igrati s njima, no svi su ga izbjegavali pristojno mu govoreći da on ne zna njihove igre. Idućega dana Vedran ih je pitao da se igraju skrivača, no djeca su mu odgovarala da s njim nije zabavno igrati skrivača jer ga svatko može lako uočiti zbog njegove bijele boje. Dan nakon toga, učiteljica je rekla Vedranu da se ode igrati s drugim vjevericama, no on joj je odgovorio da ne želi. Osjećao se usamljeno i bio je jako tužan u svojoj novoj školi. U staroj školi nikada se nije tako osjećao. Osim toga, smatrao je da nije pošteno što se njegova obitelj odlučila preseliti i odvesti ga u školu u koju idu samo smeđe vjeverice.



Cijeloga dana Vedran je bio tužan i potpuno neraspoložen. Roditelji su ga pitali zašto izgleda tako tužno, a on im je odgovorio: „U školi nitko ne želi imati posla sa mnom zato što sam bijel. Više nemam prijatelja zato što se smeđe vjeverice nikad ne žele igrati s bijelim vjevericama!“ Vedranovi roditelji rekoše: „Imaš pravo biti ljut, zlato. Nisi ti kriv, no obično je ispočetka teško steći prijatelje u novoj školi. Mislim da smeđe vjeverice nikad prije nisu vidjele bijelu vjevericu i zato se tako ponašaju. No sigurni smo da će nakon nekog vremena smeđe vjeverice shvatiti da si im jednak i da se možete zajedno zabavljati.“ U sobi je bio prisutan i Vedranov brat te je i on dodao: „Znaš, Vedrane, to se i meni dogodilo. No zahvaljujući upornosti i nekim dobrim idejama sada me sve smeđe vjeverice vole. Moraš biti hrabar i razmišljati pozitivno.“

„Možete li mi pomoći s idejama kako postići da se svidim drugim vjevericama?“ Vedranovi roditelji i braća proveli su puno vremena razgovarajući o tome. Na kraju su smislili da će Vedran ponijeti u školu fotografije svoje stare škole. Pokazat će djeci iz razreda školu bijelih vjeverica i ispričat će im zanimljive priče o svojem životu u staroj školi. Također, Vedran se pripremio pokazati novom razredu svoju omiljenu igru koju je često igrao sa svojim starim prijateljima.

Sutradan je bio jedan od najsretnijih dana u Vedranovu životu. Vedranove fotografije i priče stvarno su se svidjele smeđim vjevericama. Kada je Vedran predložio novu igru, i ta se ideja svima svidjela i svi su je htjeli igrati. Do kraja dana, Vedran je imao puno novih prijatelja. Od idućega dana više nitko nije gledao Vedrana kao samo bijelu vjevericu, nego kao zanimljivu vjevericu koja zna puno zanimljivih priča i novih igara.

3. Razgovarajte o priči s djecom tako da ih pitate sljedeća pitanja:
  - Što mislite, zašto se smeđe vjeverice nisu htjele igrati s Vedranom?
  - Kako se Vedran osjećao zbog toga? Što su roditelji rekli Vedranu i kako je njemu taj razgovor pomogao?
  - Koji je bio Vedranov plan djelovanja? Je li bio uspješan?
  - Što se dogodilo na kraju?
4. Potom povežite priču s vlastitim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:

- Jeste li se ikada našli u novoj okolini (novi kvart, zabava) gdje se nitko nije htio družiti s vama?
- Kako ste se tada osjećali?
- Jeste li ikada isprobali neki plan djelovanja kako biste potakli drugu djecu da se igraju s vama?
- Ako da, kako ste se osjećali nakon toga?

5. Odigrajte nekoliko igara uloga s djecom.

Prvi prizor: Neka petero djece uzme bijele komade tkanine i upotrijebi ih kao svoje krzno. Zamolite djecu da odglume scenu iz priče kada Vedran razgovara sa svojim roditeljima i bratom o svom planu djelovanja.

Drugi prizor: Podijelite djeci smeđe komade tkanine (oni će glumiti djecu iz Vedranove grupe), a samo jednom djetetu dajte bijeli komad tkanine (ono će glumiti Vedrana). Zamolite djecu da odglume scenu u kojoj Vedran pokazuje fotografije, priča priče i igra novu igru s ostalom djecom. Potaknite djecu da izraze svoje osjećaje i misli.

6. Završite aktivnost poticanjem djece da predlažu Vedranu što je još mogao učiniti da se suprotstavi nepravdi. Njihove odgovore zapišite na veći list papira koji ćete na neko vrijeme izložiti u kutak za roditelje.



Potaknite djecu da uz pomoć roditelja izmisle priču u kojoj će neki lik biti suočen s nepravdom kojoj će se suprotstaviti na primjeren način. Priču, prema izboru, dijete može nacrtati ili zapisati.



## PRIČAM TI PRIČU

Pomozite svom djetetu da izmisli priču u kojoj će neki lik biti suočen s nepravdom kojoj će se suprotstaviti na primjeren način. Neka priču, prema izboru, dijete nacrtaj ili zapiše.

Priča:





### Cjelina 3. Suočavanje sa sukobima

Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- izraziti misli i osjećaje vezane uz sukobe
- sagledati sukobe iz drugog kuta
- prepoznati aktivnosti koje mogu poduzeti u situaciji sukoba.

#### Aktivnost 1. Zelda se želi igrati drugačije

##### **Cilj učenja**

Izraziti misli i osjećaje vezane uz sukobe.

##### **Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:**

reći osobi s kojom sam u sukobu kako se zbog toga osjećam i što u vezi s time mislim.

##### **Razina**

Osnovna

##### **Potreban pribor**

Lutke za ruku ili prste, listići sa situacijama koje vode sukobu, radni listić *Što reći?*



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

##### **Zelda ima sestru**

Zelda i njezina sestra Daria slične su dobi. Zelda voli svoju sestru i njih dvije imaju puno toga zajedničkog. Obje se vole skrivati u lišću, koturati se i ukrašavati svoje bodlje raznim ukrasima.

Kada imaju slobodnoga vremena, njih se dvije zajedno igraju, no uglavnom se ne slažu oko toga što će se igrati. Zelda smatra da se uvijek igraju ono što Daria hoće te da to nije pošteno. Osim toga, Daria uvijek promijeni pravila igre, a ni to nije pošteno jer Daria to čini kako bi ona bila pobjednica. Kad se njih dvije zajedno igraju, često se posvađaju. Dok se svađaju, Daria vrijeđa Zeldu, a također postane i nasilna. Takvo sestrino ponašanje onda jako povrijedi Zeldu te ona često odlazi u svoju sobu plačući, dok se Daria nastavlja igrati sama. Zeldi se čini da njezinoj sestri uopće nije stalo ni do nje, ni do njezinih osjećaja.

Jednoga dana Zelda je odlučila razgovarati sa svojim ocem. Objasnila mu je koliko joj boli nanosi

sestra svojim ponašanjem i zamolila ga je da joj pomogne. Tata je pažljivo saslušao Zeldu i rekao joj je: „Draga Zeldu, razumijem te i drago mi je da si imala hrabrosti razgovarati sa mnom o svojim osjećajima. S pravom si povrijeđena sestrim ponašanjem. Ja mislim da ona tebe nema namjeru povrijediti, no ponekad se ne može obuzdati.“ Zeldu se osjećala bolje nakon tatinih riječi. Bilo joj je važno čuti da joj sestra ne nanosi bol namjerno i da se tako ponaša jer ne može vladati sobom. Zeldin tata je nastavio: „Možeš li se dosjetiti kako riješiti sukob s Dariom?“ Zeldu je dobro promislila i rekla: „Prvo trebamo napraviti raspored koji pokazuje dane kada Daria može odabrati koje ćemo igre igrati, a kada ja mogu birati. Ako se ona ne pristane pridržavati toga rasporeda, onda se ja više neću igrati s njom.“ „O, to mi se čini kao odlična ideja! Bravo, srećo moja!“ rekao je tata. Zeldu je nastavila: „Također, kad vidim da se Daria ne može obuzdati, napustit ću prostoriju tako da me ona ne može povrijediti.“

Tata je bio zadovoljan Zeldinim idejama i obećao joj je svu svoju pomoć. Zeldu se sada osjećala puno bolje jer se dosjetila načinima na koje će riješiti sukob sa svojom sestrom.

3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Zašto se Zeldu sukobila sa svojom sestrom Dariom?
  - Kako se Zeldu osjećala kada je nastao sukob između nje i sestre?
  - Kako je razgovor s ocem pomogao Zeldi?
  - Koje su bile neke od Zeldinih ideja?
  - Kako se vama čine njezine ideje? Mislite li da će upaliti?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate:
  - Poznajete li nekoga tko je u sukobu sa svojom braćom ili sestrama?
  - Kako ta osoba gleda na taj sukob?
  - Razgovara li s nekim o toj situaciji?
  - Je li ona poduzela nešto kako bi promijenila situaciju? Ako da, što je poduzela i kako se osjećala nakon toga?
5. Pitajte djecu kako uobičajeno reaguju kada su s nekim u sukobu. Podsjetite ih da je u situaciji sukoba jako važno izraziti svoje misli i osjećaje na smiren i razložen način (npr. *Mama, umoran sam i treba mi igra s prijateljima.*).
6. Podijelite im unaprijed pripremljene listiće sa situacijama koje vode sukobu i predložite im da u parovima razgovaraju o njima tako da na smiren i staložen način izraze svoje misli i osjećaje. Na listićima možete pripremiti sljedeće situacije:
  - ✓ Sherlock je došao iz škole i želi se ići igrati u šumu. Mama mu lijepo kaže da dođe na vrijeme na ručak, no on ne želi prekinuti igru sa svojim prijateljima.
  - ✓ Zeldu Sherlock zove na igranje, a ona nema vremena jer pomaže mami u kućanskim poslovima. Sherlock misli da Zeldu više ne želi biti njegova prijateljica.
  - ✓ Zeldu je posudila Sherlocku svoju omiljenu igračku, a Sherlock ju je izgubio. Zeldu misli da je Sherlock to namjerno učinio.
  - ✓ Tata je obećao Sherlocku da će zajedno otići šetati šumom, a onda je rekao da nema vremena jer mora raditi nešto drugo. Sherlock je tužan jer misli da njegov tata ne voli provoditi vrijeme s njime.
  - ✓ Zeldu priprema proslavu svojega rođendana, a Sherlock je rekao da ne može doći na proslavu. Razočarana Zeldu razmišlja o tome jesu li njih dvoje još uvijek prijatelji.
7. Završite aktivnost tako da svako dijete kaže što bi reklo osobi kad bi se našlo u situaciji iz primjera na kojima su vježbali.



Podijelite djeci radne listiće za roditelje i predložite im da zajedno s roditeljima izaberu izjave koje pomažu rješavanju sukoba i oboje ih plavom bojom te izjave koje vode još većem sukobu i oboje ih crvenom bojom. Recite im da zajedno s roditeljima osmisle neku rečenicu koja bi im pomogla u rješavanju nekog njihovoga obiteljskog sukoba.



## ŠTO REĆI?

Pomozite svojem djetetu da prepozna rečenice koje pomažu u rješavanju sukoba i rečenice koje vode u još veći sukob. Predložite mu da rečenice koje pomažu u rješavanju sukoba oboji plavom, a rečenice koje vode u još veći sukob, crvenom bojom. Na kraju pokušajte zajedno osmisliti neku rečenicu koja bi pomogla u rješavanju nekoga vašeg zamišljenog sukoba.



REČENICA KOJA POMAŽE U RJEŠAVANJU SUKOB:

---



## Aktivnost 2. Dvije strane sukoba

### Cilj učenja

Sagledati sukobe iz drugoga kuta.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

prepoznati kako druge osobe doživljavaju sukob.

### Razina

Srednja

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *U mojim cipelama*, omotnice s papirićima na kojima su upisane uloge Sherlocka, Zelde, Sherlockovih roditelja i Zeldinih roditelja, prazni listovi papira, pribor za pisanje, radni listić *Druga strana*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Ispričajte djeci sljedeće situacije koristeći se lutkama za ruku ili prste:

**Kada Sherlock dođe kući iz škole obično se želi ići igrati u šumu. Mama ga poziva da dođe na ručak, no on često ne može prekidati igru sa svojim prijateljima, pa mu mama mora nekoliko puta ponavljati da dođe kući. Nakon ručka, tata govori Sherlocku da napiše zadaću, no Sherlock mu često odgovara da je preumoran za učenje i da se želi prvo malo odmoriti. Događa se da Sherlockovi roditelji zbog takvih odgovora viču na njega, zbog čega Sherlock postaje nezadovoljan i tužan.**

**Zeldina mama obećala je Zeldi da će u petak navečer ići u kino. Iznenada, obiteljska prijateljica nazove Zeldinu mamu i najavljuje da će doći u nenadani posjet obitelji. Zbog toga Zeldina mama mora otkazati odlazak u kino. Zeldi se naljuti na svoju mamu zato što nije održala obećanje. Mama Zeldi objašnjava težak položaj u kojemu se nalazi, no Zeldi ustraje u tome da mama kaže prijateljici da ne dolazi. Na kraju se mama naljuti i kaže Zeldi da ode u svoju sobu i da ne smije gledati televiziju.**

3. Razgovarajte s djecom o priči pitajući ih sljedeća pitanja:
  - Što se dogodilo?
  - Kako su se Zeldi, Sherlock i njihovi roditelji osjećali?
  - Jesu li Sherlock i Zeldi mogli postupiti drugačije? Što su mogli reći ili učiniti?
  - Jesu li Zeldini i Sherlockovi roditelji mogli postupiti drugačije? Što su mogli reći ili učiniti?
4. Povežite situacije s osobnim iskustvima djece pitajući ih sljedeće:
  - Je li se vama dogodilo nešto slično?
  - Što ste tada mislili, što ste osjećali, a što učinili?
  - Jeste li bili zadovoljni sobom?
  - Što su tada učinili vaši roditelji?

- Jesu li tada bili sretni?
  - Što je moglo biti drugačije?
5. Podijelite djecu u četiri skupine, podijelite im radne listiće *U mojim cipelama* i dajte im da izvuku jednu omotnicu s papirićem na kojem je upisana jedna od uloga: Sherlocka, Zelde, Sherlockovih roditelja i Zeldinih roditelja. Recite im da svaka skupina, prema ulozi koju je dobila, na radni listić upiše kako je lik čije ime su izvukli (Sherlock, Zeldina, Sherlockovi roditelji i Zeldini roditelji) doživio sukob koji ste im opisali.
  6. Završite aktivnost tako da svaka skupina predstavi svoje viđenje sukoba. Potaknite djecu na zaključak da sagledavanje sukoba iz drugoga kuta pomaže u njegovu rješavanju i iznalaženju rješenja kojima će obje sukobljene strane biti zadovoljne.



Potaknite djecu da svojim roditeljima prepričaju sukobe Zelde i Sherlocka. Podijelite im radne listiće za roditelje i predložite im da se zajedno prisjete nekog svojega sukoba. Recite im da na radni listić upišu osjećaje i misli svake osobe u sukobu (npr. djeteta i roditelja, djeteta i sestre/brata i sl.).

### U MOJIM CIPELAMA

Ja sam: \_\_\_\_\_

MISLIM ....

---

---

---

---

OSJEĆAM ....

---

---

---

---

RADIM ....

---

---

---

---





**DRUGA STRANA**

Zamolite dijete da vam prepriča sukobe Zelde i Sherlocka s njihovim roditeljima (priče koje su obradili u školi). Prisjetite se zajedno nekoga vašeg nedavnog sukoba i razgovarajte o tome kako ste se tada osjećali, što ste mislili i što ste tada učinili. Jako je važno da i dijete i vi ispričate i zapišete svoje viđenje situacije. Možete razgovarati o tome pomaže li uviđanje stajališta druge osobe u rješavanju sukoba na način da nitko ne bude povrijeđen.

**RODITELJ**

MISLIM ....

OSJEĆAM ....

RADIM ....



MISLIM ....

OSJEĆAM ....

RADIM ....

**DIJETE**





## Aktivnost 3. Prijatelji rješavaju sukob

### Cilj učenja

Prepoznati aktivnosti koje mogu poduzeti u situaciji sukoba.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

riješiti bez svađe sukob s prijateljem.

### Razina

Napredna

### Potreban pribor

Lutke ježa i vjeverice, radni listić *I ovako i onako*



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

#### U zaklonu

Dok su šetali šumom, ježica i vjeverac naišli su na savršeni zaklon od divljih zvijeri. Djelovao je jako sigurno i ondje su mogli provesti noć. No, u zaklonu je bilo mjesta samo za jednu životinju njihove veličine. Vjeverac i ježica počeli su se svađati tko ima više prava na zaklon. Svaka životinja misli da je upravo ona zaslužna što je zaklon otkriven te da je ona u lošijoj poziciji od druge i da je zato zaklon više potreban baš njoj. Na primjer, vjeverac je podsjetio ježicu da ona ima bodlje kojima se lakše brani od divljih zvijeri. No, ježica je podsjetila vjeverca da se on može popeti na stablo puno brže od nje. Njihova svađa ne prestaje.

3. Razgovarajte o priči s djecom tako što ćete ih pitati sljedeća pitanja:
  - Mogu li bodlje uvijek spasiti ježicu od divljih zvijeri?
  - Može li brzi uspon na stablo uvijek spasiti vjeverca od divljih zvijeri?
 Potaknite djecu da osvijeste kako svatko ima pravo na sigurno sklonište.
4. Potom povežite priču s vlastitim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:
  - Jeste li se vi ili netko koga poznajete ikada našli u sličnoj situaciji?
  - Kako je ta situacija završila?
5. Zamolite djecu da vam predlože kako bi se mogla riješiti svađa između ježice i vjeverca.
6. Recite djeci da ćete sada izvesti malu predstavu u kojoj će sukob između ježice i vjeverca biti riješen. Nakon svađe ježica i vjeverac odluče potražiti novo, veće sklonište. Dok ga ne nađu, životinje će naizmjenice boraviti u zaklonu koji su ranije pronašle (jednu noć će ondje spavati ježica, drugu noć vjeverac). Ako su se djeca dosjetila nekom drugom zadovoljavajućem rješenju, odglumite i tu situaciju, kao još jednu mogućnost rješavanja sukoba.

7. Završite aktivnost tako da naglasite djeci da je sukobe moguće riješiti na način koji je svima prihvatljiv.



Zamolite djecu da razgovaraju sa svojim roditeljima o načinima na koje djeca rješavaju sukobe sa svojim vršnjacima. Podijelite im radne listiće za roditelje kako bi napravili listu poželjnih i nepoželjnih načina rješavanja sukoba s vršnjacima.



### I OVAKO I ONAKO

Razgovarajte sa svojim djetetom o načinima na koje rješavaju sukobe sa svojim vršnjacima. Napravite listu poželjnih i nepoželjnih načina rješavanja sukoba s vršnjacima.

POŽELJNI NAČINI RJEŠAVANJA SUKOBA	NEPOŽELJNI NAČINI RJEŠAVANJA SUKOBA



## PODTEMA 2. Suočavanje s gubitkom i prihvaćanje promjena

U svojem životu djeca će se naći pred mnogo važnih promjena i prijelaznih razdoblja kao što su razni konteksti učenja, društvene grupe, uloge i očekivanja. Sve to može nekoj djeci djelovati zastrašujuće i utjecati na njihov osjećaj osobnoga identiteta i samopoštovanja (Bredenkamp i Copple, 1997). Uspješno suočavanje s prijelaznim razdobljima i promjenama u životu prilika je za djecu da uče i da se razvijaju na višestrukim razinama (Dockett i Perry, 2007). U tome pogledu, prilagodba promjeni i postavljanje novih ciljeva (umjesto nedostižnih starih) pomažu djeci da se nose s promjenama i prijelaznim razdobljima.

Reakcije djece na gubitak ovise o njihovu razvojnom stupnju i kulturološkom porijeklu, o tome kako odrasli kojima su djeca okružena reagiraju na gubitak i o vrsti gubitka koji su doživjela. Osim ovih čimbenika, djeca imaju svoj vlastiti način suočavanja s gubitkom. Djeca školske dobi počinju shvaćati da je smrt konačna. U toj dobi mogu doživljavati smrt kao nešto što se događa drugima, ali ne i njima i njihovim obiteljima. Starija djeca počinju uviđati univerzalnost smrti. Kada dožive neki gubitak, djeci je potrebna dozvola da žaluju te im treba pokazati da je normalno imati različite osjećaje vezane uz gubitak. Također, najbolje je da odrasli izravno i iskreno kažu što se dogodilo te da odgovore na pitanja djece kako bi ona razumjela situaciju. Djecu bi trebalo poticati da izraze svoje emocije na kreativne načine i ako je moguće, da se drže svoje uobičajene svakodnevne rutine. Na kraju, kada djeca doživljavaju neki gubitak, odrasli koji se brinu o njima trebaju im dati do znanja da su uz njih i da će im uvijek pružati podršku (NASP, 2003).

Školske aktivnosti mogu djeci pružiti dobre temelje za jačanje otpornosti u situacijama nad kojima imaju vrlo malo ili nimalo kontrole jer otkrivaju djeci kako se zaštititi od štetnih posljedica takvih iskustava, kako sagledati takva iskustva iz drugoga kuta, kako se distancirati od tih situacija i kako razmišljati pozitivno. U prvoj cjelini djeca se potiču na suočavanje s gubitkom, u drugoj na suočavanje s mogućim odbacivanjima, a treća cjelina je niz aktivnosti posvećen suočavanju s promjenama i prijelaznim životnim razdobljima.

---

### CJELINA 1. SUOČAVANJE S ODBACIVANJEM

- Ciljevi učenja**
- razmišljati pozitivno prilikom suočavanja s odbacivanjem
  - pružati podršku vršnjacima koji su suočeni s odbacivanjem
  - zauzeti se za sebe kad su sama suočena s odbacivanjem.

---

### CJELINA 2. SUOČAVANJE S GUBITKOM

- Ciljevi učenja**
- prepoznati mogućnosti povezivanja sa stvarima i osobama koje više nisu uz nas
  - koristiti sustav podrške kada se dogodi neki gubitak
  - prihvatiti gubitak kao sastavni dio života i otvoreno o tome govoriti.

---

### CJELINA 3. SUOČAVANJE S PROMJENAMA

- Ciljevi učenja**
- prihvatiti promjene životnih okolnosti kao sastavni dio života
  - uočiti pozitivne strane promjena
  - tražiti podršku važnih osoba radi suočavanja s promjenama.
-

## Savjeti za učitelje/učiteljice

1. Pružite djeci priliku da ispričaju svoju priču i budite dobar slušatelj. Kada saznate da je neko dijete u vašem razredu upravo izgubilo voljenu osobu, kažite razredu što se događa (ako roditelji i dijete tako žele) i razgovarajte o tome što djeca mogu učiniti kako bi pomogla. Svakomu djetetu omogućite dovoljno vremena za žalovanje na način koji njemu/njoj odgovara.
2. Možete reći djeci da izrade album ili kutiju sjećanja na osobu ili bilo što drugo što je njima bilo posebno, a to su izgubili.
3. Jedan od načina da se djeca prisjete posebnih uspomena i podijele ih s drugima jest da donesu u školu nešto što ih podsjeća na posebne trenutke. To može biti fotografija, neki predmet, slika itd., a djeca ih mogu pokazati drugima za vrijeme neke aktivnosti.
4. Istaknite da kada ih drugi odbacuju, ne znači da su oni po svojoj prirodi loši, nego da ponekad njihovo ponašanje može izazvati negativne reakcije drugih osoba. Redovito utvrđujte pozitivne osobine i ponašanja djece kako biste poticali njihovo zdravo samopoštovanje.
5. Nabavite neku od slikovnica koje se bave gubitkom (npr. Pat Palmer: Da te barem mogu držati za ruku ili Biserka Petrečija: Kada umre netko koga voliš) i pročitajte je s djecom.
6. Kada razgovarate s djecom o teškim temama, pripazite da ne tjerate djecu da govore o osobnim stvarima koje su njima bolne, već im uvijek omogućite da sami izaberu koliko će i kada govoriti.
7. Koristite priloge koje dobivate od roditelja za „zaokruživanje“ aktivnosti.

## Cjelina 1. suočavanje s odbacivanjem

Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- razmišljati pozitivno prilikom suočavanja s odbacivanjem
- pružati podršku vršnjacima kada su suočeni s odbacivanjem
- zauzeti se za sebe kada su sama suočena s odbacivanjem.

### Aktivnost 1. Zeldin novi prijatelj

#### Cilj učenja

Razmišljati pozitivno prilikom suočavanja s odbacivanjem.

#### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

pozitivno razmišljati iako se netko sa mnom ne želi družiti.

#### Razina

Osnovna

#### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, glazbeni instrumenti (prema želji), radni listić *Zeldina pjesmica*



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

#### Zelda traži prijatelja

Ježica Zelda preselila se sa svojom obitelji u novu šumu. Jako je željela naći nove prijatelje. Kada je krenula u školu, pokušala se sprijateljiti s drugim životinjama, no nije joj bilo lako jer je bila najmlađa u razredu i trebalo joj je više vremena da nauči mnogo toga što je u novoj školi za nju bilo novo.

Prije polaska u školu Zelda je uvijek bila tužna. Smatrala je da ne može ništa poduzeti kako bi pronašla prijatelja. Ponekad, nakon buđenja govorila bi mami: „Mama, ne želim ići u školu. Molim te! Boli me trbuh i želim ostati doma.“ Mama bi joj na to rekla: „O moja Zeldice, znam da ti je teško pronaći prijatelja. Sigurna sam da će se stvari popraviti. Ali nemoj zaboraviti da se moraš truditi cijelo vrijeme. Sigurna sam da postoji neki prijatelj za tebe koji će te voljeti!“

Sutradan je Zelda odlučila da će se i dalje truditi pronaći prijatelja koji će je prihvatiti. Započela

je potragu u svojem susjedstvu. Prvo se pokušala sprijateljiti s jednim zečićem, no na žalost on joj je rekao: „Spora si u svemu! Ne mogu te cijelo vrijeme čekati i zato ne možemo biti prijatelji.“ Potom se Zelda pokušala sprijateljiti s malom lisicom koja je živjela blizu nje, no lisica je rekla: „Uf, tvoje bodlje smetaju mojoj mekoj koži i krznu i baš mi nanose bol.“ Zatim je Zelda srela prekrasnoga pauna koji se nedavno doselio u njihovo susjedstvo i pomislila da bi on možda želio novu prijateljicu poput nje. No, paun joj je rekao: „Ja čak ni ne vidim tvoje slomljene bodlje. Baš mi te je žao što si takva. Ja želim prijatelje koji su jednako lijepi kao i ja.“ Zeldu su jako naljutile paunove riječi. Zapravo, povrijedile su je riječi svih životinja. Mislila je da nije pravedno što je nekim životinjama tako lako naći prijatelje, a njoj je to tako teško! Potom je pomislila da više ništa ne može poduzeti. Dugo je plakala, a onda je promrmljala za sebe: „Baš mi je teško što nijedna životinja ne želi biti moj prijatelj. Stvarno je teško postići da te drugi prihvate onakvu kakva jesi! Baš je to tužno! Voljela bih naći prijatelja kojeg nije briga kako izgledam!“

Dok je tako plakala neko vrijeme, pale su joj na pamet majčine riječi: „Ne zaboravi da se moraš cijelo vrijeme truditi! Sigurna sam da postoji neki prijatelj za tebe koji će te zavoljeti!“ Zelda se osjećala malo bolje te je odlučila da neće odustati i da će posjetiti druga mjesta u šumi, daleko od svojega susjedstva.

Odjednom je začula glas: „Ja ti mogu biti prijatelj! Meni uopće ne smetaju tvoje oštre bodlje! I ja imam oklop! I spor sam kao i ti i mislim da je baš super biti spor!“ Zelda se jako uplašila. U blizini nije mogla vidjeti nikakvu životinju niti je znala odakle dolazi taj glas. Jedino što je vidjela je bila mala okrugla loptica. Uplašena Zelda je upitala: „Tko to govori? Gdje si? Zašto se skrivaš?“ Odjednom se smeđa loptica odmotala te se niotkuda pojavila jedna glava i četiri noge! Bio je to pasanac! On reče: „Zovem se Tom i kad god poželim, mogu se pretvoriti u malenu loptu. Bit će mi drago biti tvoj prijatelj. Mislim da si ti jedna jako posebna ježica! Baš ti se divim što si otputovala na drugi kraj šume da bi pronašla prijatelja.“ Zelda se oduševila i zavikala od sreće: „Napokon sam uspjela! Našla sam svojega prvog prijatelja koji me prihvaća onakvu kakva jesam! Jupi!“ Toga dana mala ježica i pasanac postali su nerazdvojni prijatelji. Po cijele su se dane igrali i tumarali šumom. Njihovo je društvo naraslo jer su im se u veselim igrama pridružile i druge životinje. Nije ih bilo briga kako netko izgleda – bilo im je važno da se svi zajedno zabavljaju!

3. Postavite djeci sljedeća pitanja:
  - Kako se Zelda osjećala kada nije mogla naći prijatelja?
  - Što je Zelda tada radila?
  - Što vi mislite, je li dobro postupila?
  - Što je pomoglo Zeldi da konačno nađe prijatelja?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:
  - Što djeca rade kad se netko s njima ne želi igrati?
  - Kako se tada osjećaju? Što tada misle o sebi?
  - Mislite li da možemo promijeniti svoj način razmišljanja? Može li nam ta promjena pomoći?
  - Što mislite kako pozitivno razmišljanje može djelovati na naše osjećaje?
5. Recite djeci da je Zelda smislila kratku pjesmicu koja joj pomaže svaki put kad osjeti razočaranje. Izrecitirajte je:

Kad mene zadesi neka nedaća,  
Otkriti rješenje pravo, postaje moja zadaća!  
A ako rješenje ne pronađem lako,  
Ja i dalje pokušavam i trudim se jako!

Negativne misli, one mi škode.

Positivne misli, pomoć mi dovode.

6. Recite im da će Zelda biti sretna ako joj pomognu pronaći novu, veselu melodiju za njezinu pjesmicu. Neka djeca pronađu ritam pjesmice (možete upotrijebiti lutku i glazbene instrumente da aktivnost bude još zanimljivija). Zajedno s djecom ponavljate Zeldinu pjesmicu u ritmu dok je djeca ne upamte.
7. Zamolite djecu da vam navedu neke od Zeldinih pozitivnih misli koje su joj pomogle da konačno pronađe prijatelja. Podsjetite djecu na te misli:
  - ✓ „Sigurna sam da mogu naći prijatelja negdje drugdje!“
  - ✓ „Neću odustati!“
  - ✓ „Mora postojati neka životinja koja će me prihvatiti takvu kakva jesam i neće joj smetati moje bodlje ili spore kretnje.“
  - ✓ „Postoje osobe koje me prihvaćaju i vole upravo onakvu kakva jesam, kao što je moja obitelj. Sigurna sam da mogu naći i prijatelje koji će me isto tako voljeti.“
  - ✓ „Proći ću cijelu šumu i sigurno ću naći prijatelja.“
8. Zamolite djecu da riječima ohrabre i osnaže Zeldu. Upotrijebite lutku za ruku ili prste i pomozite im da se prisjete Zeldinih pozitivnih misli (vidjeti prethodni korak) te da ih sada upotrijebe u 2. licu jednine:
  - ✓ “Sigurni smo da možeš pronaći prijatelja negdje drugdje!“
  - ✓ “Ne odustaj!”
  - ✓ „Mora postojati neka životinja koja će te prihvatiti takvu kakva jesi i neće joj smetati tvoje bodlje ili spore kretnje.“
  - ✓ „Postoje osobe koje te prihvaćaju i vole upravo takvu kakva jesi, kao što je tvoja obitelj. Sigurni smo da možeš naći i prijatelje koji će te isto tako voljeti.“
  - ✓ „Moraš proći cijelu šumu i sigurno ćeš naći prijatelja.“



Potaknite djecu da pjevaju Zeldinu pjesmicu i kod kuće. Podijelite im radne listiće na kojoj je tekst pjesmice.





## ZELDINA PJESMICA

Pomozite svojem djetetu da nauči i pjeva Zeldinu pjesmicu s kojom se upoznalo u školi. Pronađite melodiju koju vi želite za pjesmicu i pomozite djetetu da zapamti cijeli tekst.

*Kad mene zadesi neka nedaća,  
Otkriti rješenje pravo, postaje moja zadaća!  
A ako rješenje ne pronađem lako,  
Ja i dalje pokušavam i trudim se jako!  
Negativne misli, one mi škode.  
Pozitivne misli, pomoć mi dovode.*



## Aktivnost 2. Zelda pomaže prijatelju

### Cilj učenja

Pružiti podršku vršnjacima koji su suočeni s odbacivanjem.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

pomoći vršnjaku kojega netko odbacuje.

### Razina

Srednja

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, papiri A4, pribor za pisanje ili crtanje, radni listić *Imam ideju*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču iz prethodne aktivnosti i, ako želite, možete je ponovno pročitati koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Što se dogodilo Zeldi?
  - Kako se osjećala?
  - Tko joj je pomogao?
  - Je li priča mogla završiti drugačije?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:
  - Poznajete li nekoga tko se osjećao kao Zelda?
  - Što ste tada učinili?
  - Jeste li mogli učiniti još nešto?
  - Kako bi to Zeldi pomoglo?
5. Recite djeci da je prvi prijatelj pomogao Zeldi da se sprijatelji i s drugim vršnjacima i da je u drugom razredu već imala puno prijatelja. Tada je u razred došao novi učenik i Zelda se sjetila svojih iskustava. Jako mu je željela pomoći.
6. Podijelite djecu u nekoliko skupina od 4 do 5 članova. Podijelite im prazne papire A4 i zamolite ih da razmisle o tri konkretna načina na koje bi Zelda mogla pomoći novome učeniku.
7. Od njihovih radova napravite izložbu kako bi se djeca u razredu neko vrijeme mogla prisjećati načina na koje jedni drugima mogu pomagati.



Potaknite djecu da s roditeljima razgovaraju o situacijama u kojima su se oni osjećali odbačenima. Podijelite im radne listiće za roditelje i zamolite ih da na njih napišu nekoliko ideja koje su čuli od svojih roditelja, a mogu im pomoći kad se i oni sami nađu u sličnoj situaciji.



## IMAM IDEJU

Ispričajte svom djetetu o situaciji u kojoj ste se osjećali odbačenima. To može biti situacija iz vašega djetinjstva, ali i odrasle dobi. Recite im kako ste se tada osjećali, što ste učinili i tko vam je pomogao. Potaknite dijete da neke ideje o načinima na koje mogu pomoći sebi ili drugome u sličnoj situaciji napišu na listić.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## Aktivnost 3. Zelda nije sama

### Cilj učenja

Zauzeti se za sebe prilikom suočavanja s odbacivanjem.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

izabrati ponašanja koja će mi pomoći da se uspješno suočim s odbacivanjem.

### Razina

Napredna

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, listovi papira, radni listić *Što mi se to događa?*, radni listić *Cvijet prihvaćenosti*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču *Zelda traži prijatelja* i predložite im da netko od djece odglumi priču koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Tko je sve pomogao Zeldi kad joj je bilo teško?
  - Je li Zelda mogla učiniti nešto drugo?
  - Čije vam se ponašanje u priči sviđa, a čije vam se ne sviđa?
  - Kako biste vi osobno pomogli Zeldi?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:
  - Poznajete li vi nekoga tko je osjećao da ga drugi ne prihvaćaju?
  - Kako se ta osoba osjećala, što je radila i što je mislila o sebi?
  - Tko joj je tada pomogao? Kako?
  - Što biste vi učinili da se nađete u sličnoj situaciji?
5. Recite djeci da se svakome u životu može dogoditi da netko prema nama bude nepravedan, da nam govori ružne stvari i isključuje nas iz društva. To su situacije u kojima je svakome teško i u kojima je važno znati da uvijek postoji netko tko je uz nas, tko nas voli i tko nam može pomoći da prevladamo tu situaciju. Pitajte ih da nabroje sve osobe s kojima bi oni razgovarali da se nađu u takvoj situaciji.
6. Potom podijelite djecu u nekoliko skupina od četiri do pet članova i podijelite im radne listiće *Što mi se to događa?* tako da svaka skupina dobije jednu sliku s listića. Ako imate više od tri skupine, neke se slike mogu ponavljati. Zamolite djecu da međusobno rasprave o sljedećim pitanjima (pitanja možete napisati na ploču):
  - Što se događa na slici?
  - Koji su mogući razlozi zbog kojih se dogodila situacija na slici?

- Što biste vi učinili da ste na mjestu tužnoga djeteta?
  - Što biste vi učinili da ste na mjestu ostale djece?
  - Tko vam sve pri tome može i treba pomoći?
7. Završite aktivnost tako da svaka skupina predstavi ostalima svoju sliku i svoje odgovore. Osigurajte da u odgovorima budu zastupljene važne odrasle osobe iz njihovih života i naglasite koje osobe u vašoj školi i razredu im mogu pružiti podršku u takvim situacijama.



Podijelite djeci radne listiće za roditelje i potaknite ih da zajedno s roditeljima izrade cvijet prihvaćenosti u koji će upisati osobe i osobine koje im mogu i trebaju pomoći kada se suoče s nekom teškom situacijom, kao što je odbacivanje. Predložite im da cvijet donesu sljedeći dan u školu kako biste napravili izložbu cvijeća.

### ŠTO MI SE TO DOGAĐA



Slika 1



Slika 2





Slika 3

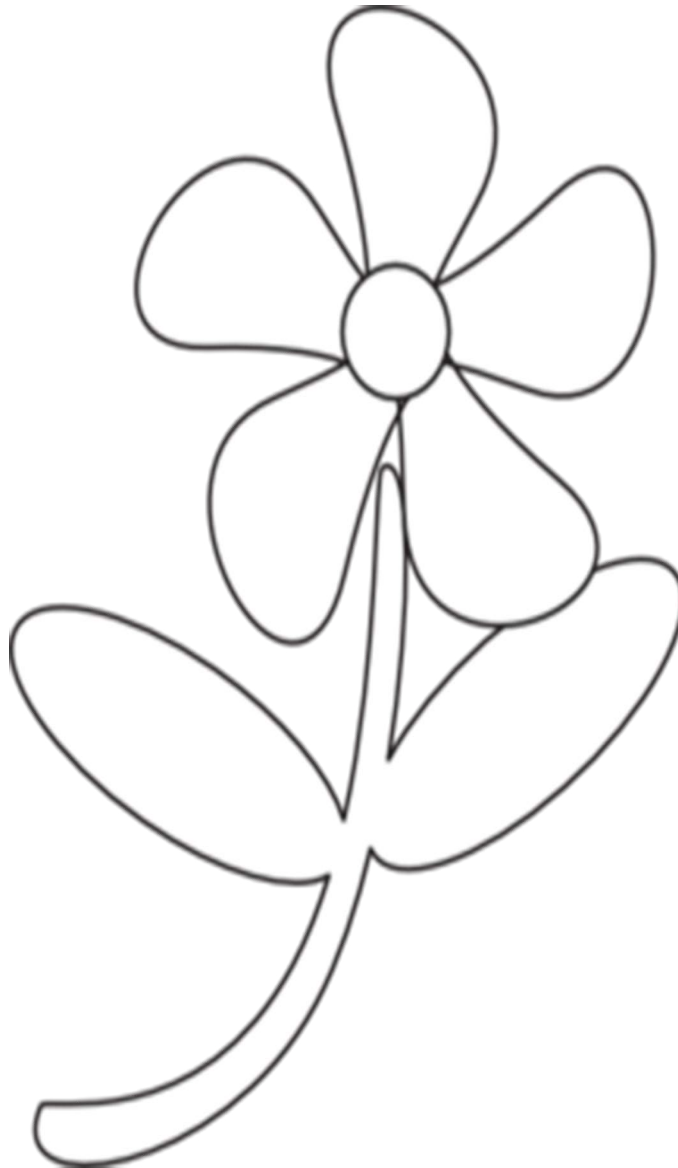






## CVIJET PRIHVAĆENOSTI

Pomozite svojem djetetu da izradi cvijet prihvaćenosti tako da u njegove latice upišu osobe, a u tučak i listove vlastite osobine koje im mogu i trebaju pomoći kada se suoče s nekom teškom situacijom kao što je odbacivanje.



## Cjelina 2. Suočavanje s gubitkom

### Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- prepoznati mogućnosti čuvanja sjećanja na stvari i osobe koje više nisu uz nas
- koristiti sustav podrške kada se dogodi neki gubitak
- prihvatiti gubitak kao sastavni dio života i otvoreno o tome govoriti.

### Aktivnost 1. Kutija sjećanja

#### Cilj učenja

Prepoznati mogućnosti čuvanja sjećanja na stvari i osobe koje više nisu uz nas.

#### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

pomoću uspomena sačuvati sjećanje na stvari i osobe koje više nisu uz mene.

#### Razina

Osnovna

#### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Sjećanja*, pribor za crtanje, kutija, radni listić *Album sjećanja*



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

#### Rastanak

Ježica Zelda živjela je u velikome gnijezdu u jednom od šumskih grmova. Nedavno se k njima doselila i teta Hana. Zelda je bila jako sretna što je teta Hana postala dio njihove obitelji. Teta Hana je obično davala Zeldi puno korisnih savjeta kad su je mučili problemi s prijateljima. Jednoga dana, kao i obično, Zelda se otišla igrati sa Sherlockom i ostalim prijateljima. No kada se vratila kući, dočekala ju je loša vijest. Teta Hana je pokušavala dohvatiti neku hranu sa stabla i pritom je pala. Bila je teško ozlijeđena i slomila je puno bodlji. Zelda je znala da je jako loše ako jež izgubi puno bodlji pa se jako zabrinula. Cijela obitelj otišla je posjetiti tetu Hanu na mjesto gdje se doktor Roda brinuo za nju, no bilo je prekasno. Mama i tata bili su jako tužni, no prikupili su hrabrost da objasne Zeldi što se dogodilo: ozljede tete Hane bile su prevelike i ona je umrla. Iako se mnoge životinje znaju ozlijediti, većina ih se oporavi i poživi još dugo vremena. Zelda je bila jako ljuta što se to dogodilo. Prvo je krivila mamu i tatu jer nisu zaštitili tetu Hanu. Onda se jako rastužila i dugo je plakala. Patila je i užasno joj je nedostajala njezina

draga teta. Tijekom toga teškog razdoblja, Zeldina je obitelj cijelo vrijeme bila uz nju, spremni da je saslušaju, zagrlje i utješe kad joj je to trebalo. Prijatelji su joj pomagali tako što bi se igrali s njom ili imali razumijevanja kad nije bila raspoložena za razgovor.

Nakon nekoliko mjeseci, Zeldina se osjećala dovoljno hrabrom da s mamom i tatom izradi kutiju sjećanja u koju je stavila sve posebne stvari koje su je podsjećale na tetu Hanu. Sjećanja na posebne trenutke koje je provela s tetom pomogla su Zeldi da se osjeća bolje. Iako joj je teta Hana još uvijek nedostajala, bilo joj je drago što će ona uvijek imati posebno mjesto u njezinome srcu.


3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Što se dogodilo?
  - Kako se Zeldina osjećala?
  - Kako su joj njezini prijatelji i obitelj pomogli?
  - Što je Zeldina učinila kako bi pamtila tetu Hanu?
  - Kako se Zeldina osjećala nakon što je izradila kutiju sjećanja?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima učenika tako da ih pitate sljedeće:
  - Jeste li vi ikada prolazili kroz teško razdoblje poput Zelde?
  - Kako se djeca osjećaju kada izgube nekoga ili nešto što jako vole?
  - Kada djeca izgube nešto što jako vole, važno je da su odrasli uz njih i da se brinu o njima. Koga vi volite i tko se brine o vama?
  - Što još možemo učiniti kako bi nam bilo lakše kad doživimo neki gubitak?
5. Zamolite djecu da se prisjete neke igračke ili drugog predmeta koji im je nekada bio važan, a danas ga više ne koriste jer su ga prerasli, izgubili ili na neki način potrošili. Podijelite im radne listiće *Sjećanje* i zamolite ih da prvo nacrtaju taj predmet. Kada djeca završe zadatak, pozovite ih da na radni listić dopišu pozitivnu misao koju mogu ponavljati kad se sjećaju tog predmeta.
6. Stavite u razred kutiju i predložite djeci da svoje listiće stave u nju, kako bi kutija bila spremište lijepih uspomena djece iz razreda.



Podijelite djeci radne listiće za roditelje i predložite im da s članovima obitelji izrade album stvari ili osoba kojih se rado sjećaju, a kojih više nema. Mogu koristiti fotografije, crteže, izreske iz časopisa ili opise.

SJEĆANJA

PREDMET



OSOBE NA KOJE ME TAJ PREDMET PODSJEĆA

---

---

MISAO ZA SJEĆANJE:

---

---

---





## ALBUM SJEĆANJA

Molimo vas da zajedno s djetetom izradite album stvari ili osoba kojih se rado sjećate u vašoj obitelji, a kojih više nema. Možete koristiti fotografije, crteže, izreske iz časopisa ili opise. Ovu stranicu možete umnožiti s obzirom na to koliko osoba i predmeta želite staviti u album.




## Aktivnost 2. Moj sustav podrške

### Cilj učenja

Koristiti sustav podrške kada se dogodi neki gubitak.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

znati na koga se mogu osloniti kada mi je teško.

### Razina

Srednja

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, papir ili karton u boji formata A3, fotografije voljenih osoba, kolaž-papir, boje, pastele ili flomasteri, ukrasi, radni listić *Kako im ja mogu pomoći?*



1. Nekoliko dana prije ove aktivnosti, zamolite roditelje da po djeci pošalju nekoliko obiteljskih fotografija.
2. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
3. Koristeći se lutkama za ruku ili prste pročitajte djeci sljedeću priču:

#### Flop se seli

Ježica Zelda i vjeverac Sherlock imali su jednoga posebnog prijatelja. To je bio žabac Flop koji je živio u jezeru u šumi. Svako poslijepodne Zelda i Sherlock našli bi se s Flopom kod najvećega stabla pokraj jezera i njih troje uvijek bi se silno zabavljali. Plivali su, prskali se i skakali u jezero. Imali su natjecanja tko će najbrže plivati i Flop bi uvijek pobijedio. Jednoga dana Flop je rekao Zeldi i Sherlocku da se njegova obitelj mora preseliti na drugo jezero jer u ovome jezeru nema dovoljno hrane za njih. To je značilo da će otići živjeti jako, jako daleko, u drugu šumu pa Zelda i Sherlock više nikada neće vidjeti Flopa. Neće moći plivati s njim u jezeru ni natjecati se tko je najbrži. Zeldu je ta vijest šokirala i nje mogla vjerovati da više nikada neće vidjeti Flopa. I Sherlock je bio silno tužan što više neće vidjeti svojega jako dobrog prijatelja. Zelda i Sherlock osjećali su da bez Flopa oni nisu pravi Zelda i Sherlock. Obitelji Zelde i Sherlocka pomagale su im prebroditi to teško razdoblje, slušali su ih i grlili kad god im je to bilo potrebno. Zadnju večer, Zelda i Sherlock posjetili su Flopovu obitelj. Prisjetili su se svih veselih trenutaka koje su Zelda, Sherlock i Flop proveli zajedno. Zelda i Sherlock su Flopu poklonili poseban dar koji su izradili za njega. Bio je to prekrasan list na kojem će Flop moći plutati na svojem novom jezeru. Sjećanja na taj poklon pomogla su Zeldi, Sherlocku i Flopu da shvate da će svatko od njih u svojem srcu uvijek imati posebno mjesto za ovog drugog. Nakon što se Flop odselio u daleku šumu, Zelda i Sherlock svako su se poslijepodne sastajali kod najvećeg stabla pokraj jezera i plivali u jezeru. Često su razgovarali o Flopu i smijali se zajedničkim uspomena. Bili su sretniji sada kad su znali da će Flop zauvijek ostati u njihovim srcima, a možda će se u životu opet negdje sresti.

4. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Zašto su Sherlock i Zelda bili toliko uznemireni?

- Tko je pomogao Zeldi i Sherlocku u tome teškom razdoblju?
  - Što su njihove obitelji i prijatelji poduzeli da bi im pomogli?
  - Kako su se Zeldi i Sherlock osjećali na kraju?
5. Potom povežite priču s vlastitim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:
- Kako se djeca mogu osjećati kada izgube nekoga koga vole?
  - Tko su osobe koje djeca vole i koje se brinu za njih?
  - Kako im one pokazuju da ih vole i podržavaju dok prolaze kroz neko teško razdoblje?
6. Potom pozovite djecu da pokažu fotografije koje su donijeli i predstave ih drugoj djeci u skupini.
7. Ako djeca žele, ponudite im da pomoću kolaž-papira izrade sustave podrške, odnosno slike osoba koje im mogu pomoći kada im je teško.



Neka roditelji sa svojim djetetom razgovaraju o tome što se sve može učiniti da se pokaže ljubav ili podrška prijatelju ili članu obitelji koji je upravo izgubio nekoga ili nešto vrlo posebno. Neka dijete nacrti ili napiše što ono može učiniti da pomogne prijatelju koji je upravo izgubio nekoga ili nešto vrlo posebno.



### KAKO IM JA MOGU POMOĆI?

Sa svojim djetetom razgovarajte o tome što ono može učiniti da pokaže ljubav i podršku prijatelju ili članu obitelji koji je upravo izgubio nekoga ili nešto jako posebno. Neka dijete u ovaj okvir nacрта ili napiše nešto od toga.





## Aktivnost 3. Što mi se to događa?

### Cilj učenja

Prihvatiti gubitak kao sastavni dio života i otvoreno o tome govoriti.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

izraziti kako sam se osjećao/la kada sam doživio/la gubitak i prihvatiti ga.

### Razina

Napredna

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, prazni listovi papira, pribor za pisanje i crtanje, ploča i kreda, radni listić  
*Rastrgano srce*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču iz prethodne aktivnosti i, ako želite, ponovno je ispričajte koristeći se lutkama za ruku ili prste.
3. Razgovarajte s djecom o priči postavljajući im sljedeća pitanja:
  - Što se dogodilo?
  - Kako su se Zelda i Sherlock osjećali?
  - Tko im je pomogao i kako?
  - Ima li priča sretan završetak?
4. Potom povežite priču s osobnim iskustvima djece tako da ih pitate sljedeće:
  - Tko vama pomaže kada vam je teško?
  - S kime o tome razgovarate?
  - Na koji način vam to pomaže?
  - Imate li ideju što biste još mogli učiniti kad se više ne možete vidati s nekime tko vam je jako drag?
5. Predložite djeci da na prazan list papira nacrtaju ljudsko lice na kojem će biti vidljivi osjećaji kojima je popraćen svaki gubitak. Potom im kažite da uz izraz lica napišu misli osobe koja je izgubila nekoga koga jako voli. Kada završe taj dio zadatka, neka *olujom ideja* navedu sve moguće načine na koje je tu osobu s papira moguće utješiti i pomoći joj da prevlada tu tešku situaciju. Njihove ideje zapišite na ploču.
6. Završite aktivnost tako da svako dijete s popisa izabere najmanje 3 aktivnosti koje se njemu osobno najviše sviđaju i koje bi poduzelo da se nađe u sličnoj situaciji.



Podijelite djeci radni listić za roditelje i predložite im da s roditeljima razgovaraju o načinima koji su roditeljima pomogli kad su izgubili neku osobu koja im je bila važna i koju su jako voljeli. Recite im da u prvi kvadratić zajedno s roditeljima upišu misli i osjećaje roditelja koji su vezani uz taj gubitak, a u drugi kvadratić misli i osjećaje koji su se javili nakon što su prevladali tugu i dobili utjehu.



## RASTRGANO SRCE

Molimo vas da sa svojim djetetom razgovarate o situaciji kada ste izgubili nekoga tko vam je bio jako važan i koga ste jako voljeli (baku, djeda, drugog člana obitelji, prijatelja). Pomozite mu tako što ćete s njime podijeliti misli i osjećaje koji su vezani uz taj gubitak, načine na koje ste tražili utjehu te misli i osjećaje koji su se javili nakon što ste prevladali tugu i dobili utjehu. Neke od tih misli i osjećaja upišite u kvadratiće. Potaknite ga na zaključak da su gubitci sastavni dio života i da u takvim situacijama treba tražiti podršku bliskih osoba.

### Osjećaji i misli vezane uz gubitak



---

---

---

### Osjećaji i misli nakon utjehe



---

---

---



### Cjelina 3. Suočavanje s promjenama

#### Na kraju ove cjeline djeca će moći:

- prihvatiti promjene životnih okolnosti kao sastavni dio života
- uočiti pozitivne strane promjena
- tražiti podršku važnih osoba radi suočavanja s promjenama.

### Aktivnost 1. Prijatelji, gdje ste?

#### Cilj učenja

Prihvatiti promjene životnih okolnosti kao sastavni dio života.

#### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

prepoznati pozitivne strane promjena životnih okolnosti.

#### Razina

Osnovna

#### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, ploča, kreda, prazan list papira, pribor za pisanje, radni listić *Put u nepoznato*



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

#### Kornjačica Gina

Taj je dan bio poseban jer je u Zeldin razred stigla nova učenica – kornjačica Gina. Prije toga Gina je živjela u Sporoj šumi. U toj šumi sve se odvijalo sporo: voda je sporo tekla, životinje su se sporo kretale, drveće je sporo raslo. Preseljenje u Zeldinu šumu bila je velika promjena za Ginu. Ona je bila naviknuta na puno drugačiji, sporiji način života. U novoj školi su svi trčali! Gina se osjećala nesigurno i prilično usamljeno. Nedostajala joj je stara škola, prijatelji iz razreda i njezina draga učiteljica. Zeldina učiteljica primijetila je da je Gina uznemirena. Pomislila je da Gini treba pomoći da se sprijatelji s djecom u novome razredu. Zelda je upravo krenula van trčećim korakom, kad ju je učiteljica zamolila da ostane pokraj Gine da se sprijatelji i poigra s njom.

„Ne poznajem ju. Želim se igrati vani, pokraj rijeke, ne volim gubiti vrijeme“, reče Zelda.

„Zelda, sjeti se kako je tebi bilo prvi dan škole kad nisi poznavala nikoga. Gini treba pomoć svih nas da prihvati ovu promjenu. Moramo joj pomoći da prebrodi ovu izazovnu situaciju“, rekla joj je učiteljica.

Zelda je malo razmislila i zaključila da učiteljica ima pravo. Otišla je do Gine i počela se igrati s njom. Iako je Gina bila sporija, bila je jako draga. Zahvaljujući svojem oklopu odlično je plutala po rijeci. Gina i Zelda provele su cijelo poslijepodne zajedno, plivajući i smijući se.

3. Razgovarajte s djecom o priči pitajući ih sljedeća pitanja:
  - Kako vam se svidjela ova priča?
  - Tko je došao u Zeldin razred? Odakle?
  - Što mislite, kako se Gina osjećala na početku? Što se onda dogodilo?
  - Što mislite, što je bio najveći izazov za kornjačicu Ginu? Zašto?
4. Povežite priču s osobnim iskustvima djece pitajući ih sljedeće:
  - Jeste li se vi našli u sličnoj situaciji?
  - Kako ste se tada osjećali?
  - S kime ste o tome razgovarali?
  - Je li vam to pomoglo?
5. Započnite razgovor o promjeni tako što ćete objasniti djeci da se kornjačica Gina morala suočiti sa velikim izazovom, a to je promjena mjesta stanovanja, promjena škole i prijatelja. Odigrajte s djecom igru asocijacija tako da na ploču kredom napišete riječ PROMJENA tako da u svakome redu bude napisano jedno slovo te riječi. Recite djeci da navedu najmanje jednu asocijaciju vezanu uz promjenu, a koje počinju s pojedinim slovom napisane riječi (npr. P – prijatelji, potraga, pustolovina; R – radost, razonoda, radoznalost; O – otkrivanje, osvajanje, osnaživanje; M – mijenjanje, mogućnosti, magla; J – jeka, jutro, junak; E – eksperiment, ekran, evolucija; N – nada, napor, napredak; A – avantura, analiza, akcija).
6. Podijelite djecu u nekoliko skupina od 4 do 5 članova i predložite im da izmisle jednu priču koja je vezana uz promjenu, a ima sretan kraj. Djeca mogu napisati priču na prazan list papira koji ste unaprijed pripremili za svaku skupinu.
7. Završite aktivnost tako da skupine djece koje to žele predstave svoju priču cijelom razredu.



Podijelite djeci radne listiće za roditelje i potaknite ih da intervjuiraju svoje roditelje o tome što se pozitivno dogodilo u njihovim životima kada su prošli neku životnu promjenu (npr. rođenje brata ili sestre, preseljenje, vjenčanje, promjena posla, škole i sl.). Recite djeci da ćete najbolje intervju objaviti u školskom listu ili napravite razredni list s intervjuima.



## PUT U NEPOZNATO

Molimo vas da dozvolite svojem djetetu da vas intervjuira o tome što se pozitivno dogodilo u vašim životima kada ste prošli neku životnu promjenu (npr. rođenje brata ili sestre, preseljenje, vjenčanje, promjena posla, škole i sl.). Taj će mu razgovor pomoći da prepozna pozitivne strane promjena koje su sastavni dio svakoga života.



## Aktivnost 2. Rastem i mijenjam se

### Cilj učenja

Uočiti pozitivne strane promjena.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

opisati promjene koje mi se događaju jer rastem i razvijam se.

### Razina

Srednja

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, radni listić *Putovanje u prošlost i budućnost*, radni listić *Odrastanje*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Predstavite djeci priču *Vidra koja se voljela držati za ruke* autora Heidi i Daniela Howartha<sup>9</sup>, tako da to bude priča koju djeci priča Sherlock. Recite im: „Želite li čuti priču koju su roditelji pričali Sherlocku kad je bio mali?“ i ispričajte priču koristeći se lutkama za ruku ili prste.

#### Vidra koja se voljela držati za ruke

Svake večeri kada pođu na spavanje, svi u Otovoj obitelji vidri drže se za ruke kako ne bi otplutali. A svako jutro, kada se probude, ponovno puste ruke. Svi, osim malenog Ota. Ota je zabrinjavalo plivanje. Zabrinjavalo ga je i ronjenje, a strahovao je i da će se izgubiti. No ponajviše se bojao biti sam. Svako jutro mama bi mu rekla: „Oto, molim te, pusti mi ruku. Ne mogu ništa napraviti ako me držiš za ruku!“

Ali Oto je odmahivao glavom. Nije ju želio pustiti. „Ne znam plivati!“ zacvilio bi i nastavio se držati za mamu. Znao je da će plutati, ali pomisao da se pusti svejedno ga je plašila. Što ako otpluta niz rijeku? „Možeš ti to“, nježno ga je uvjerala mama. Ali Oto je odmahivao glavom. Nije se želio pustiti.

Druga mladunčad vidri uživala je igrajući se, loveći se i prskajući se. Oto im se jako želio pridružiti, ali jednostavno nije se usudio pustiti mamu i tatu. „Pođi se igrati“, rekao mu je tata. „Ja ću te paziti odavde.“ Ali Oto je odmahivao glavom. Nije ga želio pustiti. „Bojim se!“ plakao je. „Nemoj me pustiti!“ molio je Oto mamu dok je ona pokušavala otvoriti školjku.

„Ali tu sam za tebe“, mama je uzdahnula. No Oto je nikako nije puštao. Mama i školjka su se trzale i ljuljale dok ju je Oto i dalje grčevito držao. Kad je mama konačno otvorila školjku, Oto je ugledao predivan, sjajni biser koji je blistao u njoj.

„Prekrasan je“, reče Oto. „Ooo, pogledaj! U školjci je vidra baš nalik na mene!“ Pružio je ruke prema malenoj vidri u biseru i odjednom, i prije nego što je to shvatio... u svojim je rukama držao prekrasni biser. Oto je ugledao radosnu vidru kako sama pluta.... i onda je shvatio da je to on!

9 Izvor: <http://klokanica.24sata.hr/jaslicka-dob/igra-i-zabava/prekrasna-prica-za-laku-noc-za-djecu-koja-se-boje-odvajanja-3047#>

„Tako smo ponosni na tebe!“ rekla je mama. „Bravo, Oto!“ uzviknuo je tata.

„Pustio sam se!“ viknuo je Oto. „Sam plutam i dobro sam!“

„Huuraa! Dođi i igray se s nama!“ pozvale su ga druge male vidre.

I sada, svaki dan, Oto prska i pliva i igra se sa svojim prijateljima. On je jedna jako sretna malena vidra. Ali i dalje se veseli noći, kada se on i njegova obitelj prime za ruke i pođu na počinak.

3. Razgovarajte s djecom o priči pitajući ih sljedeća pitanja:
  - Je li vam se svidjela ova priča?
  - Što je mučilo Ota?
  - Kako je prevladao svoj problem?
  - Što je tada o sebi mislio? Je li bio zadovoljan?
4. Povežite zatim priču s osobnim iskustvima djece pitajući ih sljedeće:
  - Jesu li vama roditelji pričali priče kad ste bili mali?
  - Volite li i danas te priče?
  - Jeste li se nečega tada bojali?
  - Imate li i danas iste strahove?
  - Što mislite, hoćete li jednako razmišljati kada odrastete?
5. Potom okupite djecu u krug i zamolite ih da razmisle o sebi kakvi su sada. Zatim ih zamolite da se sjete sebe kad su bili mali. Kako su izgledali? Što su najradije radili? S kime su provodili vrijeme? Na kraju ih pozovite da zamisle sebe za 5 godina. Što će tada raditi? Kako će izgledati?
6. Podijelite djeci radne listiće *Putovanje u prošlost i budućnost* te im predložite da ispune prazne oblačiće tako da odgovore na pitanja o željama koje su imali tada, koje imaju danas i koje će imati za 5 godina.
7. Predložite djeci da međusobno pokažu što su napisali i u parovima usporede svoje odgovore. Potaknite djecu da uvide kako se njihove nekadašnje i sadašnje želje (ali i one buduće) mijenjaju. Završite aktivnost navodeći djecu na zaključak da je svaki rast i razvoj popraćen promjenama te da, iako mnoge od njih mogu biti jako uznemirujuće, upravo promjene vode napretku i razvoju.



Podijelite djeci radne listiće za roditelje i potaknite ih da uz pomoć roditelja prepoznaju napredak koji su postigli tijekom odrastanja.



PUTOVANJE U PROŠLOST I BUDUĆNOST

KAD SAM BIO/LA  
MALI/A, MOJA JE  
NAJVEĆA ŽELJA  
BILA



DANAS JE MOJA  
NAJVEĆA ŽELJA



MISLIM DA ĆE ZA  
5 GODINA MOJA  
NAJVEĆA ŽELJA BITI





## ODRASTANJE

Razgovarajte sa svojim djetetom o rastu i odrastanju. Ispričajte mu neke zanimljivosti iz vašega života i pokušajte zajedno s djetetom prepoznati znakove njegova odrastanja ukazujući mu na napredak koji je postiglo u odnosu na predškolsku dob. Neke znakove odrastanja možete upisati na ovaj listić. U isti oblak možete upisati više djetetovih kompetencija.

**UPIŠITE ŠTO VAŠE DIJETE DANAS MOŽE I ZNA, A TO NIJE MOGLO NI ZNALO U PREDŠKOLSKOJ DOBI**



## Aktivnost 3. Mogu i hoću bolje

### Cilj učenja

Tražiti podršku važnih osoba radi suočavanja s promjenama.

### Ishod učenja. Na kraju ove aktivnosti moći ću:

naći osobu koja će mi pomoći kad mi se dogodi neka promjena.

### Razina

Napredna.

### Potreban pribor

Lutke za ruku ili prste, prazni papiri A3 za plakate, pribor za pisanje i crtanje, radni listić *Izvor podrške*



1. Započnite s aktivnošću za usmjeravanje pažnje.
2. Podsjetite djecu na priču iz prethodne aktivnosti ili je ponovno pročitajte koristeći se pri tome lutkama za ruku ili prste.
3. Razgovarajte s djecom o priči pitajući ih sljedeća pitanja:
  - Što je Oto radio kako bi se osjećao sigurno i zaštićeno?
  - Što ga je na to potaklo?
  - Je li bio zadovoljan sobom?
  - Kako je prevladao nesigurnost?
  - Je li bio zadovoljan nastalom promjenom?
4. Povežite zatim priču s osobnim iskustvima djece pitajući ih sljedeće:
  - Poznajete li nekoga tko se nije usudio napraviti nešto što su ostali radili bez teškoća?
  - U čemu je bio problem te osobe?
  - Kako se osjećala?
  - Što je tada radila?
  - Je li joj netko pomogao da prevlada taj osjećaj i doživi promjenu?
5. Podijelite djecu u nekoliko skupina od 4 do 5 članova. Dajte im prazne papire za plakate i predložite im da na njima predstave proces promjene. Pomozite im na način da im kažete da je svaka promjena popraćena svojevrsnom neizvjesnošću. Potaknite ih da na plakatima predstave različite strategije koje im mogu pomoći u prevladavanju toga osjećaja. Ako netko želi, neka na plakatu predstavi osobno iskustvo.
6. Završite aktivnost tako da svaka skupina predstavi svoj plakat.



Podijelite djeci radne listiće za roditelje i predložite im da s roditeljima razgovaraju o tome tko je sve roditeljima pomogao kad su bili suočeni s nekim životnim promjenama. Neka se prisjete svojih tadašnjih misli, osjećaja i ponašanja. Mogu zajednički napraviti popis osoba na koje su se oslanjali i napraviti popis osoba na koje se sad djeca mogu osloniti.

**IZVOR PODRŠKE**

Razgovarajte sa svojim djetetom o tome tko vam je sve pomogao kad ste bili suočeni s nekim životnim promjenama. Recite im što ste tada osjećali, mislili i radili. Možete zajednički napraviti popis osoba na koje ste se oslanjali i napraviti popis osoba na koje se sad može osloniti vaše dijete.

TKO MI JE SVE POMOGAO?	TKO MOŽE POMOĆI MOM DJETETU?



## Evaluacijski listić učitelja/ice

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

**Upute:** Popunite listu za svako dijete kada završite **Temu 6. Pretvaranje izazova u prilike.**

6. PRETVARANJE IZAZOVA U PRILIKE	
6.1. SUOČAVANJE S NEDAĆAMA I SUKOBIMA	Razina 0,1,2 ili 3
<b>6.1.1. Suočavanje s nepravdom</b>	
6.1.1.O. <sup>10</sup> Dijete može opisati i izraziti osjećaje i misli prilikom suočavanja s nepravdom.	
6.1.1.S. Dijete može sagledati nepravdu iz drugoga kuta razmišljajući pozitivno.	
6.1.1.N. Dijete može izraditi plan djelovanja za suočavanje s nepravdom.	
<b>6.1.2. Suočavanje s teškoćama</b>	
6.1.2.O. Dijete može opisati i izraziti misli i osjećaje prilikom suočavanja s teškoćama.	
6.1.2.S. Dijete može sagledati teškoću na pozitivan način radi suočavanja s izazovima vezanim uz nju.	
6.1.2.N. Dijete može primijeniti plan djelovanja za suočavanje s teškoćama.	
<b>6.1.3. Suočavanje sa sukobima</b>	
6.1.3.O. Dijete može izraziti misli i osjećaje vezane uz sukobe.	
6.1.3.S. Dijete može sagledati sukobe iz drugoga kuta.	
6.1.3.N. Dijete može prepoznati aktivnosti koje može poduzeti u situaciji sukoba.	

6.2. SUOČAVANJE S GUBITKOM I PROMJENAMA	
<b>6.2.1. Suočavanje s odbacivanjem</b>	
6.2.1.O. Dijete može razmišljati pozitivno prilikom suočavanja s odbacivanjem.	
6.2.1.S. Dijete može pružiti podršku vršnjacima koji su suočeni s odbacivanjem.	
6.2.1.N. Dijete se može zauzeti se za sebe kad je samo/a suočena s odbacivanjem.	
<b>6.2.2. Suočavanje s gubitkom</b>	
6.2.2.O. Dijete može prepoznati mogućnosti povezivanja sa stvarima i osobama koje više nisu uz njega/nju.	
6.2.2.S. Dijete može koristiti sustav podrške kada se dogodi neki gubitak.	

<sup>10</sup> O = Osnovna razina, S = Srednja razina, N = Napredna razina

6.2.2.N Dijete može prihvatiti gubitak kao sastavni dio života i otvoreno o tome govoriti.	
<b>6.2.3. Suočavanje s promjenama</b>	
6.2.3.O Dijete može prihvatiti promjene životnih okolnosti kao sastavni dio života.	
6.2.3.S Dijete može uočiti pozitivne strane promjena.	
6.2.3.N Dijete može tražiti podršku važnih osoba radi suočavanja s promjenama.	

Djetetove jake strane:

Djetetove potrebe:

Razvojni ciljevi:

## Djetetova samoprocjena

Ime i prezime djeteta: _____	☹ <b>Ne</b>
Datum popunjavanja: _____	☺ <b>Ponekad</b>
	☺ <b>Da</b>

























## PRETVARANJE IZAZOVA U PRILIKE – SUOČAVANJE S NEDAĆAMA I SUKOBIMA

Suočavanje s nepravdom		
Označi lice koje te najbolje opisuje:	Mogu	Sviđa mi se
Mogu opisati i izraziti osjećaje i misli prilikom suočavanja s nepravdom.	☹ ☺ ☺	☹ ☺ ☺
Mogu sagledati nepravdu iz drugoga kuta razmišljajući pozitivno.	☹ ☺ ☺	☹ ☺ ☺
Mogu osmisliti što treba učiniti prilikom suočavanja s nepravdom.	☹ ☺ ☺	☹ ☺ ☺
Suočavanje s teškoćama		
Mogu opisati i izraziti misli i osjećaje prilikom suočavanja s teškoćama.	☹ ☺ ☺	☹ ☺ ☺
Mogu sagledati teškoću na pozitivan način radi suočavanja s izazovima vezanim uz nju.	☹ ☺ ☺	☹ ☺ ☺
Mogu primijeniti moguće načine suočavanja s teškoćama.	☹ ☺ ☺	☹ ☺ ☺
Suočavanje sa sukobima		
Mogu izraziti misli i osjećaje vezane uz sukobe.	☹ ☺ ☺	☹ ☺ ☺
Mogu sagledati sukobe iz drugoga kuta.	☹ ☺ ☺	☹ ☺ ☺
Mogu prepoznati aktivnosti koje mogu poduzeti u situaciji sukoba.	☹ ☺ ☺	☹ ☺ ☺

## PRETVARANJE IZAZOVA U PRILIKE – SUOČAVANJE S GUBITKOM I PROMJENAMA

Suočavanje s odbacivanjem		
Mogu razmišljati pozitivno prilikom suočavanja s odbacivanjem.	☹ ☺ ☺	☹ ☺ ☺
Mogu pružiti podršku vršnjacima koji su suočeni s odbacivanjem.	☹ ☺ ☺	☹ ☺ ☺
Mogu se zauzeti se za sebe kad sam i sam/a suočena s odbacivanjem.	☹ ☺ ☺	☹ ☺ ☺
Suočavanje s gubitkom		
Mogu prepoznati mogućnosti čuvanja sjećanja na stvari i osobe koje više nisu uz mene.	☹ ☺ ☺	☹ ☺ ☺
Znam na koga se mogu osloniti kada se dogodi neki gubitak.	☹ ☺ ☺	☹ ☺ ☺



Mogu prihvatiti gubitak kao sastavni dio života i otvoreno o tome govoriti.	  	  
<b>Suočavanje s promjenama</b>		
Mogu prihvatiti da su promjene životnih okolnosti sastavni dio života.	  	  
Mogu uočiti pozitivne strane promjena.	  	  
Mogu tražiti podršku važnih osoba radi suočavanja s promjenama.	  	  

Svidjelo mi se učiti o:

Htio/htjela bih poboljšati:

## Literatura

- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Berkman, L., Glass, T., Brissette, I., & Seeman, T. (2000). From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social Science & Medicine*, 51 (6), 843-857.
- Bernard, B. (2004). *Resiliency: What we have learned*. San Francisco: WestEd.
- Breadekamp, S. & Copple, C. (1997). *Developmentally appropriate practice in early childhood Programs*. Washington, DC: National Association for the Education of Young Children.
- Dockett, S. & Perry, B. (2007). *Starting School: Perceptions, expectations and experiences*. Sydney: UNSW Press.
- Doll, B., Brehm, K., & Zucker, S. (2004). *Resilient classrooms: Creating healthy environments for learning*. New York, NY: Guilford Press.
- Frederickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden – and – build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56 (3): 218-226.
- Gasser, L., & Malti, T. (2012). Children's and their friends' moral reasoning: Relations with aggressive behavior. *International Journal of Behavioral Development*, 36 (5), 358–366.
- Grover, S. (2005). Advocacy by children as a causal factor in promoting resilience. *Childhood*, 2 (4), 527-538.
- Munist, M., Santos, H., Katliarenco, M.A., Snárez, E.N., Infante, F. & Gotberg, E. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescents*. Santiago de Chile: Organización Panamericana de la Salud.
- Newman, T. (2002). *Promoting resilience: a review of effective strategies for child care services*, Centre for Evidence Based Social Services, University of Exeter.
- Noble, T., & McGrath, H. (2008). The positive educational practices framework: A tool for facilitating the work of educational psychologists in promoting pupil well-being. *Educational and Child Psychology*, 30 (1), 43-65.
- Pedro-Carroll, J.L. (2001). The promotion of wellness in children and families in transition: Challenges and opportunities. *American Psychologist*, 56, 993-1004.
- Purkey, W.W. (1970). *Self Concept and School Achievement*. Englewood Cliffs N.J.: Prentice – Hall.
- Rogers, C.R. (1959). A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-Centred Framework. U: S. Kock (ur.) *Psychology: A study of a Science*. Volume 3: Formulations of the Person and the Social Context. New York: McGraw-Hill (181-256).
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 16, 201–228.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfilment*. New York: Free Press.
- Seligman, M.E.P. (2006). *Learned Optimism: How to Change your Mind and your Life*. New York: First Vintage Books Edition.
- Snyder, C.R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: Free Press.

Staub, E. & Vollhardt, J. (2008). Altruism Born of Suffering: The Roots of Caring and Helping After Victimization and Other Trauma. *American Journal of Orthopsychiatry*, 78 (3): 267-280.

United Nations Development Programme (2004). *Human Development Report 2004*. Cultural Liberty in Today's Diverse World.

Weiten, W., Dunn, D., & Hammer, E. (2012). *Psychology applied to modern life: adjustments in the 21st century*. Belmont, CA: Wadsworth.

**Ideje za neke od predloženih aktivnosti autori/ce su našle u sljedećim publikacijama:**

Bašić, J., Hudina, B., Koller-Trbović, N., Žižak, A. (1993): Integralna metoda. Zagreb: Alinea

Bićanić, J. (2001): Vježbanje životnih vještina, Zagreb: Alinea.

Miljević-Riđički, R., Maleš, D., Rijavec, M. (1999): Odgoj za razvoj. Zagreb: Naklada Slap i Ured UNICEF-a za Hrvatsku

Pregrad, J. (2007): Za sigurno i poticajno okruženje u školama – prevencija i borba protiv nasilja među djecom. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku.

Forum za slobodu odgoja (2014): Zbirka radionica Pokreni promjenu!, Zagreb: Forum za slobodu odgoja.

## PRILOG 1. Opća deklaracija o ljudskim pravima (1948)

<p><b>Članak 1.:</b> Sva se djeca rađaju slobodna i prema njima tako treba i postupati. Svi ljudi imaju razum i svijest i trebaju se dobronamjerno odnositi prema drugima.</p>	<p><b>Članak 11.:</b> Svakoga se smatra nevinim sve dok mu se ne dokaže krivnja. Ako si optužen/a za nešto, imaš pravo na obranu. Nitko te nema pravo osuditi ili kazniti za nešto što nisi učinio/la.</p>	<p><b>Članak 19.:</b> Imaš pravo misliti i reći što želiš i nitko ti to ne smije zabraniti. Imaš pravo sa svima dijeliti svoje ideje pa tako i s ljudima iz drugih zemalja.</p>
<p><b>Članak 2.:</b> Svatko ima ova prava bez obzira na razlike u spolu, boji kože, jeziku, mišljenju, vjeroispovijesti, imovini, društvenome ili nacionalnome podrijetlu. Također, nije bitno je li zemlja u kojoj osoba živi neovisna ili nije.</p>	<p><b>Članak 12.:</b> Imaš pravo tražiti zaštitu ako te netko pokuša klevetati, ući u tvoju kuću, otvarati tvoja pisma ili uznemiravati tebe ili tvoju obitelj bez dobrog razloga.</p>	<p><b>Članak 20.:</b> Imaš pravo organizirati mirne skupove ili sudjelovati u njima. Nikoga se ne smije prisiliti da pripada nekoj skupini.</p>
<p><b>Članak 3.:</b> Imaš pravo na život, slobodu i sigurnost.</p>	<p><b>Članak 13.:</b> Imaš pravo slobodno se kretati u svojoj zemlji. Imaš pravo napustiti svoju zemlju i otići u drugu. Ako želiš, imaš se pravo vratiti u svoju zemlju.</p>	<p><b>Članak 21.:</b> Imaš pravo sudjelovati u političkom životu svoje zemlje. To možeš činiti kao dio vlade ili biranjem političara koji imaju isto mišljenje kao i ti. Vlada se bira redovito, a glasanje se provodi u tajnosti. Imaš pravo glasati i svaki glas vrijedi jednako. Imaš jednako pravo kao i bilo tko drugi pristupiti javnoj službi.</p>
<p><b>Članak 4.:</b> Nitko nema pravo postupati prema tebi kao prema svom robu niti ti imaš pravo tako postupati prema drugima.</p>	<p><b>Članak 14.:</b> Ako te netko ugrožava, imaš pravo otići u drugu zemlju i ondje tražiti zaštitu. To pravo gubiš ako si ubio/la nekoga ili sam/a nisi poštovao/la što ovdje piše.</p>	<p><b>Članak 22.:</b> Društvo u kojem živiš treba ti pomagati da se razvijaš i iskoristiš sve pogodnosti (kultura, posao, socijalna skrb) koje se nude tebi i drugim ljudima u tvojoj zemlji.</p>
<p><b>Članak 5.:</b> Nitko te nema pravo podvrgnuti mučenju.</p>	<p><b>Članak 15.:</b> Imaš pravo na državljanstvo i nitko te nema pravo spriječiti, bez dobrog razloga, da zatražiš državljanstvo druge zemlje, ako to želiš.</p>	<p><b>Članak 24.:</b> Radni dan ne smije biti predug jer svatko ima pravo na odmor i na redoviti plaćeni dopust.</p>
<p><b>Članak 6.:</b> Svugdje imaš pravo na jednaku pravnu zaštitu kao i sve druge osobe, gdje god se nalazio/la.</p>	<p><b>Članak 16.:</b> Punoljetne osobe imaju pravo stupati u brak i osnivati obitelj bez obzira na njihovu boju kože, podrijetlo, ili vjeroispovijest. Muškarci i žene imaju jednaka prava u braku ili u razvodu. Nitko nema pravo prisiliti drugu osobu na brak. Vlada tvoje zemlje treba štiti tvoju obitelj i članove tvoje obitelji.</p>	<p><b>Članak 25.:</b> Imaš pravo na sve što je potrebno tebi i tvojoj obitelji da ne budete bolesni ili gladni, da imate odjeću i kuću, da primete pomoć ako ste nezaposleni, bolesni, stari, ako vam je preminuo bračni drug ili ako ne zarađujete dovoljno za život iz bilo kojeg razloga izvan vaše kontrole. Žene koje očekuju dijete kao i mala djeca imaju pravo na posebnu pomoć. Sva djeca imaju ista prava bez obzira na to jesu li rođena u braku ili ne.</p>
<p><b>Članak 7.:</b> Pred zakonom svi su jednaki. Zakon se na sve primjenjuje jednako.</p>	<p><b>Članak 17.:</b> Imaš pravo na imovinu i nitko ti je ne smije neopravdano oduzeti.</p>	
<p><b>Članak 8.:</b> Imaš pravo tražiti pravnu pomoć kada su povrijeđena tvoja prava zajamčena zakonima tvoje zemlje.</p>	<p><b>Članak 18.:</b> Imaš pravo slobodno ispovijedati svoju vjeru, promijeniti je i prakticirati je sam/a ili s drugim ljudima.</p>	
<p><b>Članak 9.:</b> Nitko te nema pravo nepravedno ili bez dobrog razloga zatvoriti, držati te u zatvoru ili izgnati te iz tvoje zemlje.</p>		
<p><b>Članak 10.:</b> Suđenje treba biti javno, a suci ne smiju dozvoliti da itko utječe na njih.</p>		

<p><b>Članak 26.:</b> Svatko ima pravo na obrazovanje. Osnovna škola treba biti besplatna. Imaš pravo obrazovati se za neku profesiju ili nastaviti svoje školovanje koliko dugo želiš. U školi trebaš razvijati svoje talente i naučiti se slagati sa svima bez obzira na njihovu rasu, vjeroispovijest ili podrijetlo. Tvoji roditelji imaju pravo odabrati kako i što ćeš učiti u školi.</p>	<p><b>Članak 27.:</b> Imaš pravo sudjelovati u umjetničkom ili znanstvenom životu svoje zajednice, kao i u ostalim pogodnostima koje postoje. Imaš pravo na zaštitu svojega umjetničkog, književnog ili znanstvenog rada kao i na korist koja proizlazi iz njega.</p> <p><b>Članak 28.:</b> Da bi se tvoja prava poštovala, mora postojati „poredak“ koji ih štiti, na lokalnoj i međunarodnoj razini.</p>	<p><b>Članak 29.:</b> Imaš obveze prema zajednici u kojoj je moguć cjelovit razvoj tvoje osobnosti. Zakoni trebaju jamčiti ljudska prava i osiguravati da se svatko poštuje.</p> <p><b>Članak 30.:</b> Ni jedno društvo ni pojedinac ne smije postupati na način koji bi dokinuo prava o kojima si upravo čitao/la.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## PRILOG 2. Konvencija o pravima djeteta (1989)

<p><b>Članak 1.</b> Svatko mlađi od 18 ima ova prava.</p> <p><b>Članak 2.</b> Sva djeca imaju ova prava bez obzira na to tko su, gdje žive, što rade njihovi roditelji, kojim jezikom govore, koje su vjere, jesu li dječak ili djevojčica, koja je njihova kultura, imaju li neki invaliditet, jesu li bogata ili siromašna. Ne smije se postupati nepravedno ni prema jednom djetetu ni na kojoj osnovi.</p> <p><b>Članak 3.</b> Svi odrasli trebaju činiti ono što je najbolje za tebe. Kada odrasli odlučuju, trebaju razmisliti kako će njihove odluke utjecati na djetecu.</p> <p><b>Članak 4.</b> Vlada ima odgovornost osigurati zaštitu tvojih prava. Ona mora pomoći tvojoj obitelji da štiti tvoja prava i stvara okolinu u kojoj ti možeš rasti i ostvarivati svoj potencijal.</p> <p><b>Članak 5.</b> Tvoja obitelj ima odgovornost naučiti te kako ostvariti svoja prava i osigurati da se tvoja prava poštuju.</p> <p><b>Članak 6.</b> Imaš pravo na život.</p> <p><b>Članak 7.</b> Imaš pravo na ime i vlada treba službeno priznati tvoje ime. Imaš pravo na državljanstvo (pravo da pripadaš nekoj zemlji).</p> <p><b>Članak 8.</b> Imaš pravo na identitet – službeni zapis tko si ti. Nitko ti to ne smije oduzeti.</p> <p><b>Članak 9.</b> Imaš pravo živjeti sa svojim roditeljima (roditeljem), osim ako to nije u tvom interesu. Imaš pravo živjeti s obitelji koje se brine o tebi.</p> <p><b>Članak 10.</b> Ako živiš u zemlji različitoj od zemlje tvojih roditelja, imaš pravo biti s njima na istom mjestu.</p> <p><b>Članak 11.</b> Imaš pravo na zaštitu od otmice.</p>	<p><b>Članak 12.</b> Imaš pravo na izražavanje svojega mišljenja i pravo da te odrasli saslušaju i shvate ozbiljno.</p> <p><b>Članak 13.</b> Imaš pravo saznati informacije i izraziti svoje mišljenje kroz razgovor, crtež, pismo ili bilo koji drugi način, osim u slučaju kada to škodi drugim ljudima ili ih vrijeđa.</p> <p><b>Članak 14.</b> Imaš pravo odabrati svoju vjeru i uvjerenja. Tvoji roditelji trebaju ti pomoći da odlučiš što je dobro, a što nije i što je najbolje za tebe.</p> <p><b>Članak 15.</b> Imaš pravo odabrati svoje prijatelje, pridružiti se nekoj skupini ili osnovati vlastitu skupinu, pod uvjetom da to ne škodi drugima.</p> <p><b>Članak 16.</b> Imaš pravo na privatnost.</p> <p><b>Članak 17.</b> Imaš pravo na radiju, u novinama, knjigama, na internetu i drugim izvorima dobiti informaciju koja je važna za tvoju dobrobit. Odrasli trebaju osigurati da informacije koje dobivaš nisu štetne i pomoći ti da pronađeš i razumiješ informacije koje su ti potrebne.</p> <p><b>Članak 18.</b> Imaš pravo da te odgajaju tvoji roditelji, ako je to moguće.</p> <p><b>Članak 19.</b> Imaš pravo biti zaštićen/a od ozljeđivanja i lošega postupanja u tjelesnom ili duševnom smislu.</p> <p><b>Članak 20.</b> Imaš pravo na posebnu skrb i pomoć ako ne možeš živjeti sa svojim roditeljima.</p> <p><b>Članak 21.</b> Imaš pravo na skrb i zaštitu ako si posvojen/a ili živiš u udomiteljskoj obitelji.</p>	<p><b>Članak 22.</b> Imaš pravo na posebnu zaštitu i pomoć ako si izbjeglica (ako su te prisilili da napustiš svoj dom i živiš u drugoj zemlji), uz sva ostala prava ove Konvencije.</p> <p><b>Članak 23.</b> Imaš pravo na posebno obrazovanje i skrb ako imaš invaliditet, uz sva ostala prava ove Konvencije, tako da možeš živjeti ispunjen život.</p> <p><b>Članak 24.</b> Imaš pravo na najbolju moguću zdravstvenu skrb, sigurnu vodu za piće, hranjivu prehranu, čist i siguran okoliš i informacije koje su korisne za tvoju dobrobit.</p> <p><b>Članak 25.</b> Ako živiš pod nadzorom ili u drugim okolnostima izvan svojega doma, imaš pravo da se tvoji životni uvjeti redovito provjeravaju kako bi se utvrdila njihova prikladnost.</p> <p><b>Članak 26.</b> Imaš pravo na pomoć vlade ako si siromašan/na ili potrebit/a.</p> <p><b>Članak 27.</b> Imaš pravo na hranu, odjeću, sigurno mjesto za život i ispunjenje osnovnih potreba. Ne bi trebao biti u nepovoljnom položaju pa da ne možeš činiti mnoge stvari koje druga djeca mogu.</p> <p><b>Članak 28.</b> Imaš pravo na kvalitetno obrazovanje. Treba te poticati da se obrazuješ najviše što možeš, u skladu s tvojim sposobnostima.</p> <p><b>Članak 29.</b> Tvoje obrazovanje ti treba pomoći da koristiš i razvijaš svoje talente i sposobnosti. Također ti treba pomoći da naučiš živjeti u miru, štitiš okoliš i poštovati druge ljude.</p> <p><b>Članak 30.</b> Imaš pravo prakticirati vlastitu kulturu, jezik i vjeru – ili odabrati što želiš prakticirati. Manjine i starosjedioci trebaju posebnu zaštitu ovoga prava.</p> <p><b>Članak 31.</b> Imaš pravo na igru i odmor.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Članak 32.</b> Imaš pravo na zaštitu od rada koji škodi tebi, tvomemu zdravlju ili obrazovanju. Ako radiš, imaš pravo na sigurne uvjete i poštenu plaću.</p> <p><b>Članak 33.</b> Imaš pravo na zaštitu od štetnih droga i trgovine drogom.</p> <p><b>Članak 34.</b> Imaš pravo na zaštitu od spolnoga zlostavljanja.</p> <p><b>Članak 35.</b> Nitko te ne smije oteti ili prodati.</p> <p><b>Članak 36.</b> Imaš pravo na zaštitu od bilo kakvoga izrabljivanja (iskorištavanja).</p>	<p><b>Članak 37.</b> Nitko te ne smije kažnjavati na okrutan ili štetan način.</p> <p><b>Članak 38.</b> Imaš pravo na zaštitu od rata. Djeca ispod 15 godina ne mogu biti prisiljena da sudjeluju u ratu ili da se priključe vojsci.</p> <p><b>Članak 39.</b> Imaš pravo na pomoć u slučaju ozljede, zanemarivanja ili lošega postupanja.</p> <p><b>Članak 40.</b> Imaš pravo na pravnu pomoć i poštovanje tvojih prava i pošteno postupanje prema tebi od strane pravnoga sustava.</p>	<p><b>Članak 41.</b> Ako zakoni tvoje zemlje pružaju bolju zaštitu tvojih prava nego članci ove Konvencije, onda se primjenjuju ti zakoni.</p> <p><b>Članak 42.</b> Imaš pravo znati koja su tvoja prava! Odrasli trebaju znati o tim pravima i pomagati tebi da ih i ti naučiš.</p> <p><b>Članci 43. do 54.:</b> Ovi članci govore o tome kako vlade i međunarodne organizacije poput UNICEFa rade na tome da osiguraju zaštitu dječjih prava.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### DJEČJA PRAVA I ODGOVORNOSTI







BILJEŠKE:





Tjedan za tjednom djeca su dolazila iščekujući da će nastaviti tamo gdje su Zelda i Sherlock stali! Aktivnosti su išle jako dobro, zabavno i uzbudljivo. Bilo je zanimljivo gledati kako djeca "rastu". Nema zlatnog recepta za razvoj otpornosti u djece, ali sigurna sam da je ovaj kurikulum dobar način.

***Učiteljica***

Naučio sam da prepreka može postati prilika.  
Naučila sam kako se smireno ponašati i da se ne ljutim na druge.  
Program mi se svidio jer smo učili kako misliti na pozitivan način.

***Učenici osnovne škole***

RESCUR se temelji na širokom znanju praktičara i istraživača. Materijali su pažljivo osmišljeni kako bi bili privlačni i približili se unutarnjem svijetu djeteta kroz priče, glazbu, poeziju, glumu i umjetnost, koristeći pritom različite i maštovite načine poput usmjeravanja pažnje, pričanja priča, crtanja, stripova, različitih aktivnosti, igranja uloga, aktivnosti kod kuće te, što je najbolje, očaravajućim ilustriranim likovima – Zeldom i Sherlockom. Djeci se nude brojne prilike za istraživanje različitih rješenja svakodnevnih problema i raspravu o složenim društvenim, moralnim i etičkim pitanjima s kojima će se svi susretati u životu, a kroz primjere modela koji demonstriraju snagu otpornosti u suočavanju s nedaćama.

***Prof. Helen Cowie, Sveučilište Surrey, UK***

RESCUR je vrlo obećavajući i svakako nužan odgovor društvenim, kulturalnim i ekonomskim izazovima s kojima se u današnje vrijeme suočavaju mnoga djeca u Europi. Ovaj kurikulum nudi prevenciju i ranu intervenciju koja promiče pozitivna ponašanja, omogućuje akademsko obogaćenje i ističe važnost školovanja i kvalitetnog obrazovanja. Za djecu koji su pod većim rizikom društvenog i akademskog neuspjeha RESCUR pruža „sigurnosnu mrežu“ kako bi se izbjeglo da „propadnu kroz pukotine“.

***Prof. Maria Poulou, Sveučilište u Patrasu, Grčka***

Konačno sveobuhvatan pristup promicanju otpornosti predškolske i osnovnoškolske djece koji je ujedno i kulturalno osjetljiv te koristan u različitim okruženjima. Nakon opsežnog terenskog ispitivanja, teme u sklopu RESCUR-a mogu pomoći svojoj djeci da razviju vještine potrebne za suočavanje s problemima. Štoviše, RESCUR će posebice biti koristan djeci koja odrastaju u nepovoljnom okruženju, pružajući im vještine rješavanja problema i socijalne vještine potrebne da razviju i održe mrežu brige i potpore.

***Prof. Michael Ungar, Sveučilište Dalhousie, Kanada***



[www.rescur.eu](http://www.rescur.eu) [www.um.edu.mt/cres/publications/rescur](http://www.um.edu.mt/cres/publications/rescur)